

# Scheitern gehört für sie dazu

Monika Sattler hat auf eine lukrative Karriere verzichtet, um Rad zu fahren. Zuletzt hat sie 124 Schweizer Pässe in 26 Tagen bezwungen. Warum macht sie das? **Von Christine Steffen**

**M**onika Sattler lebt schnell. So schnell, dass sie bereits mit 30 eine Midlife-Crisis hatte - so nennt sie das Tief, in dem sie steckte. Was sie bis dahin geleistet hatte, reicht bei anderen Menschen bis zur Pensionierung: Die Deutsche, die heute in Bern wohnt, studierte mit einem Sportstipendium im Volleyball an der Georgetown University in den USA Sicherheitswissenschaften, Schwerpunkt Nuklearwaffen. Danach arbeitete sie für den Internationalen Währungsfonds und die Weltbank. Mit 24 begann sie Rennvelo zu fahren, eineinhalb Jahre später war sie für drei Monate Veloprofi in Deutschland. Es folgte ein Master in Sport in Minnesota, darauf der Job als Unternehmensberaterin bei IBM in der Schweiz und in Australien.

Und dort, in Melbourne, sass sie also im Botanischen Garten und wusste, dass sie überhaupt nicht glücklich war. «Super, Moni», habe sie gedacht, «jetzt bist du 30 und weisst immer noch nicht, was du machen möchtest.» Das kleine Rädchen im «Riesenkasten eines Grossunternehmens» wollte sie auf jeden Fall nicht sein. Schon nach der Matur hatte sie Angst gehabt, den konventionellen Weg zu gehen, irgendwann vor einem Bildschirm in einem Büro zu landen. Damals habe sie aber angenommen, es gebe nichts anderes. Jetzt war sie also die Frau in der Corporate World im Business-Suit, vor der sie sich gefürchtet hatte.

Das war vor sieben Jahren. Dann tat Sattler etwas Ungewöhnliches: Sie entschied sich gegen die Sicherheit, gegen den guten Lohn und für die Leidenschaft. Ihr war zwar die Orientierung im Leben abhandengekommen, aber eines wusste sie: Sie wollte Radfahren. Buchte für sich und ihr Rennvelo einen Flug nach Malaga, reservierte ein Hotel für eine Nacht und einen Mietwagen für sechs Wochen. Es war eine Reise in ein Land, dessen Sprache sie nicht konnte und in dem sie niemanden kannte. Wie das war? «Scary as hell», sagt Sattler.

## Allein die Vuelta gefahren

Wie sie in einem Zürcher Café ihre Geschichte erzählt, ist schwer vorstellbar, dass sie sich höllisch fürchten könnte. Für Monika Sattler muss das Wort «Energiebündel» erfunden worden sein, sie ist schnell im Kopf, sie spricht mit Tempo. Man glaubt ihr aufs Wort, dass sie ein Kind war, das nicht stillsitzen konnte, dass sie nicht in einen Volleyball-Klub ging, sondern in vier, damit sie jeden Tag trainieren konnte. Sie war eine Jugendliche, die Hausarrest bekam, weil sie am Volleyball-Training teilnahm, obwohl sie krank war. Der Bewegungsdrang ist genauso geblieben wie das Bedürfnis, das Leben so zu gestalten, dass es sich richtig anfühlt. Sattler hat sich schon früh gefragt, was Glückseligkeit bedeutet, und sie hat nicht aufgehört, es zu ergründen.

In Spanien radelte sie natürlich nicht einfach ein bisschen durch die Gegend. Sie hatte ihre Karriere auf Eis gelegt, das bedeutete aber nicht, dass sie keine Herausforderung brauchte. Im Gegenteil: Im Herbst 2018 fuhr sie die Strecke der Vuelta am gleichen Tag wie die Profis. Die Spanienrundfahrt wird von

männlichen Radfahrern bestritten und ist nach der Tour de France und dem Giro d'Italia das wichtigste Etappenrennen der Welt.

Vorbereitet hatte sie sich selbständig auf Mallorca, wo sie lebte. Es lief nicht immer glatt, es gab Tage, da setzte sie sich so unter Druck, dass sie an ihrem Projekt zweifelte, wenn sie das Tempo der Trainingsgruppe nicht mithalten konnte. Wie sie sich vorbereiten musste, wusste sie trotzdem: «Einen Coach habe ich nicht gebraucht, da ich mit den Trainingsprinzipien vertraut bin.»

Sattler fuhr die 21 Etappen allein, einzig ein Helfer in einem Begleitfahrzeug stand ihr zur Seite. Sie startete früh morgens in der totalen Dunkelheit, um die Strecke vor den Männern zu absolvieren. In Andalusien war es über 40 Grad warm, in Galicien fielen die Temperaturen fast bis zum Gefrierpunkt. Ihr Abenteuer stiess auf einiges mediales Interesse, in den Dörfern empfingen sie bald Leute, die von ihr gehört hatten, oft wurde sie ein Stück des Wegs von Hobby-Radfahrern begleitet.

Inzwischen verfügt sie in der Radszene über ein Netzwerk. Als Sattler im vergangenen Jahr die nächste wagemutige Idee umsetzte, hat sie ein fünfköpfiges Team unterstützt. «Allein fehlt mir etwas, um an meine Grenzen zu gehen», sagt sie. Im August 2022 machte sie sich auf, sämtliche 124 Schweizer Pässe auf dem Velo zu überqueren - knapp 1400 Kilometer und über 56 000 Höhenmeter in 26 Tagen. Die Schweiz wurde im Uhrzeigersinn durchgearbeitet, die Strecken zwischen den Pässen mit dem Auto gefahren. «Ich war sehr effizient», sagt Sattler, «ich hatte wenig Zeit um rumzugucken, ich bin eingestiegen und weiter.»

Es war ein Projekt, bei dem sich Sattlers Interessen vereinen liessen: ein Team zusammenstellen, es führen, das Gemeinschaftsgefühl erleben. Planen, an der Logistik tüfteln. Ein Freund vom Bundesamt für Landestopografie hat ihr geholfen, die Pässe überhaupt zu finden, die kleinen Übergänge sind oft kaum bezeichnet. «Alles zu koordinieren, das war die Herausforderung», sagt Sattler, «nur durch die Gegend fahren, da ist wenig Reiz für mich da.» Manchmal mussten die Pässe allerdings doch aufgespürt werden, im

## Sattler fuhr die 21 Etappen allein, startete in der Dunkelheit, um die Strecke vor den Männern zu absolvieren.



Monika Sattler auf dem letzten der 124 Pässe. (Gurnigel, 6. 9. 2022)



Jura zum Beispiel, da sei sie am Ende eines Tages - mit zwei platten Reifen - mit den Nerven am Ende gewesen. Am darauffolgenden Tag warteten in der Region Zürich zwölf Pässe. Dass ihr Körper das kann, wusste Sattler. Herausgefordert war sie mental. Sattler sagt: «Jeden Tag aufzustehen und zu wissen, ich fahre jetzt den ganzen Tag nur bergauf. Das ist anspruchsvoll.»

Wenn die Beine mechanisch arbeiteten, aber der Kopf zu wenig beschäftigt war, die nächste Kurve aussah wie die letzte, beschäftigten sie die «Teammates» über Funk. Sie spielten ein Quiz mit ihr. Während sie sich in die Höhe schraubte, dachte Sattler darüber nach, wie lange eine Ananas braucht, um zu wachsen.

## Den Frauen Mut machen

Monika Sattler hat nicht nur die 124-Pässe-Challenge geschafft, sie hat sich eine Art Leben erfunden, das zu ihr passt. Was sie durch die Brüche gelernt hat, will sie weitergeben, aus ihren Erfahrungen hat sie ein Geschäftsmodell entwickelt. Sie coacht Führungskräfte,

bietet Unterstützung bei beruflichen Neuorientierungen an, hält Vorträge, gibt einen Online-Kurs «Mut zu mehr» und organisiert ein gleichnamiges Frauen-Retreat.

Die schwierigen Phasen haben sie gewissermassen imprägniert. «Schiefe gehen gehört zum Leben dazu», sagt sie, «ich habe es so oft mitgemacht, dass ich keine Angst mehr davor habe.» Mangelnde Beherrschung kann man ihr bestimmt nicht vorwerfen, den beruflichen Aufgaben nähert sie sich genauso autodidaktisch wie den sportlichen.

Sattlers Arbeit ist auch ihre Mission: Sie will die Menschen ermutigen, aus der «Komfortzone» auszubrechen. Sich zu fragen, wer sie sind und was sie machen wollen, jenseits von gesellschaftlichen Konventionen. Das klingt gut. Aber kann das jeder? Auch Menschen, die nicht auf ihrem Energielevel sind? Die Verpflichtungen haben? «Jeder kann's lernen», sagt sie, «wenn man mitten im Leben steht, eine Familie hat, dauert es länger, aber es geht auch.» Sie beobachtet, dass es mehr Leute gebe, als sie gedacht habe, die etwas anderes machen möchten, etwas Grösseres.

Ein besonderes Anliegen sind ihr die Frauen. Sie machen 80 Prozent der Coaching-Klienten aus, und Sattler sieht, wie zurückhaltend Frauen tendenziell sind, zum Beispiel wenn es um Lohnerhöhungen geht. Selbst stark wirkenden Frauen fehle oft der Mut, danach zu fragen, sagt sie.

Wenn sich die Menschen mit ihrer Unterstützung verändern, wirkt die Transformation auf sie zurück. Monika Sattler bezieht viel Energie aus solchen Prozessen. In welche sportlichen Projekte sie diese steckt, weiss sie noch nicht. Aber es wird ziemlich sicher etwas Verrücktes sein.

**Will weitergeben, was sie durch die Brüche in ihrem Leben gelernt hat: Monika Sattler.**