

Immer am Laufenden

Seit Herbst im Amt, nutzt US-Botschafterin **Alexa Wesner** ihre Top-Form als ehemalige Spitzenathletin, um mit dem Lauf der Welt Schritt zu halten. Einem Torterl mit Melange-Begleitung, so sagt sie im Interview mit **SPORTMAGAZIN LADIES**, ist die *Diplomatin mit der Traumfigur* trotzdem nicht abgeneigt.

Welche Rolle hat der Sport in Ihrem bisherigen Leben als Schülerin, Studentin, Firmengründerin, Mutter und nun Botschafterin gespielt?

Eine ganz wichtige. Grundsätzlich formt der Sport massiv deinen Charakter und lehrt dich von Beginn an wichtige Lektionen wie Fairplay, Teamgeist oder Durchhaltevermögen. Später, beim Studium, im Business oder als Mutter, kommt noch die ausgleichende und gesundheitsfördernde Wirkung von Sport dazu. Er hat mir immer geholfen, Stress abzubauen und eine solide Work-Life-Balance zu halten.

Wie ist Ihr persönlicher Einstieg passiert?

Ich bin mit sieben zum Schwimmen gekommen, und zwar im Team der Gemeinde, wo der Zugang für uns Kinder extrem unkompliziert war. Für mich bis heute einer der wichtigsten Punkte: Wie einfach wird es Kindern gemacht, Sport zu betreiben? Geht das direkt in der Schule oder in unmittelbarer Nähe, sodass auch Kinder berufstätiger Eltern unkompliziert teilhaben können?

Später im Leben waren Sie als College-Leichtathletin und Triathletin, dort sogar als WM-Teilnehmerin, erfolgreich. Alles Disziplinen, die viel Durchsetzungsvermögen und teilweise auch Egoismus verlangen. Wie ist es Ihnen gelungen, nicht zur Einzelkämpferin zu mutieren?

Das war und ist überhaupt kein Problem. Selbst wenn du

„ICH MAG DAS GEFÜHL, DINGE DURCHZUZIEHEN, DIE ICH MIR VORGENOMMEN HABE.“



US-Botschafterin in Wien: Alexa Wesner

einen Einzelsport betreibst, ist es wichtig, sich auf ein Team verlassen zu können und gegenseitig zu unterstützen, zum Beispiel in der Schulmannschaft oder im Colleague-Team. Dazu kommt der Sportsgeist. Alles zusammen hilft mir auch im Geschäftsleben und in meinem aktuellen Job als Botschafterin bei der Führung und Motivation von Mitarbeitern.

Welche sportliche Leistung macht Sie bis heute stolz?

Nun, stolz bin ich auf meine Anfänge beim Laufen an der Highschool, als mich eine Freundin mit 14 zum Cross-Country-Team mitgenommen hat. Dabei bin ich damals in der ersten Woche zum Coach marschiert und habe gemeint, dass ich vielleicht doch lieber zum Tennis will. Er machte mir den Vorschlag, doch ein Rennen zu bestreiten und erst danach aufzuhören. Wir sind dann gelaufen und meine Freundin und ich haben das ganze Rennen hindurch geplaudert und am Ende trotzdem zeitgleich gewonnen. Darauf bin ich durchaus stolz: Herausforderungen im Sport, aber auch in anderen Lebensbereichen angenommen und gemeistert

zu haben. Aber ich bin genauso stolz, wenn ich heute in der Früh aufstehe und selbst bei Regen oder Schnee mein Training durchziehe. Da fühle ich mich really tough (lacht).

Ist es wichtig für Sie, „tough“ zu sein?

Ich mag einfach das Gefühl, Dinge durchzuziehen, die ich mir selber vorgenommen habe. Ich finde, dass es wichtig ist, sich selbst überwinden zu können, wenn man vorankommen will.

Wie leicht fällt es Ihnen, in Wien Ihr Trainingsprogramm aufrechtzuerhalten?

Ich wünschte, ich könnte sagen, dass das einfach ist. Leider erlaubt mir mein Zeitplan nicht wirklich ausgiebige Einheiten, aber ich versuche zumindest viermal die Woche zu laufen.

In der Hoffnung, nicht wirklich Schutz zu brauchen, schätzt Alexa Wesner ihre Bodyguards als Trainingspartner.

Aber es hilft mir, mein Security-Team als Trainingspartner zu haben. Manchmal würde nämlich sogar ich wohl passen, wenn wir uns nicht fix verabredet hätten.

Was kann der Sport Ihrer Meinung nach tun, um die Welt „voranzubringen“?

Sehr viel. Sport ist jenes Tool, das sprachliche Hürden genauso überwinden kann wie wirtschaftliche und soziale Unterschiede. Er stellt sozusagen alle auf dasselbe Spielfeld und ermöglicht einen friedlichen Wettkampf und Vergleich genauso, wie er das gegenseitige Verständnis fördert. Dazu eröffnet Sport auf der ganzen Welt, speziell auch in hektischen und sozial problematischen Ballungszentren, Wege zur Gesundheit, aber auch zu Fairplay oder einem Gemeinschaftsgefühl, das etwa aus der Begeisterung für ein spezielles Team entspringt. Das funktioniert ja auch in Österreich. Man denke nur, mit welcher Begeisterung die Community hier Skirennen verfolgt.

Sind Sie bereits in die klassische und allgegenwärtige Kaffee- und Kuchen-Falle in Wien getappt?

Natürlich. Und es war wundervoll! Ich könnte gar nicht sagen, welche Mehlspeise mir am besten schmeckt – ich liebe sie alle. Und ich liebe die Melange!

Wie passt das zu einer bewussten und gesunden Ernährung?

Nun, da folge ich keinem speziellen Plan. Ich bin mit gesunder Ernährung aufgewachsen und habe mittlerweile ein Gefühl dafür, was mir guttut und was nicht bzw. was mein Körper in der jeweiligen Situation braucht. Solange ich regelmäßig trainiere, zähle ich keine Kalorien und esse ab und zu auch Junkfood mit Pommes. Grundsätzlich achte ich darauf, immer Obst und Gemüse auf dem Tisch zu haben. Die größere Herausforderung ist für mich, immer ausreichend zu trinken und mir fürs Essen genug Zeit zu nehmen. Und fürs Genießen!

Wie steht es um ein mögliches Triathlon-Comeback?

Daran arbeite ich tatsächlich und ich wette mit Ihnen, dass Sie mich vor Ende des Jahres wieder am Start sehen werden. Aber zunächst brauche ich ein neues Rad. Und in der unmittelbaren Vorbereitung die Zeit, um vier Stunden täglich zu trainieren. Die irgendwie in meinem Terminplan zu finden ist schwierig, aber ich arbeite daran.

Wie oft kehren Sie heim in die USA?

Oh, da helfe ich Steuergeld zu sparen und fliege maximal zweimal im Jahr, damit meine Kids ihre Freunde und die Familie sehen können. Wann das passiert, kommt aber auf die politische Situation an. Derzeit etwa ist Wien speziell in der Ukraine-Frage ein global wichtiger Treffpunkt und da ist einiges für mich zu tun. Genauso wie in Fragen des geplanten Freihandelsabkommens zwischen der EU und den USA, wo ich mit vielen Transatlantikunternehmern spreche. Insgesamt ist Wien ein echter Hotspot mit vielen wichtigen Organisationen.

Das klingt, als wäre regelmäßiges Training also nicht nur ein Vergnügen, sondern auch beruflich nötig.

Definitiv. Fit zu sein hilft mir aktuell sehr.

Dann wünschen wir möglichst viele Trainingstage und danken für das Gespräch!

SM



STECKBRIEF

Alexa Wesner, 42 und geboren in Washington, D.C., absolvierte zunächst ein Biologiestudium an der renommierten Universität in Stanford. Später gründete sie in Austin, Texas, zunächst eine IT-Firma und bald darauf ein Personal-Recruiting-Unternehmen. Früh engagierte sich die passionierte Schwimmerin, Leichtathletin und ehemalige WM-Teilnehmerin im Triathlon auch in sozialpolitischen Fragen. Die Mutter dreier Kinder im Volksschul- bzw. Kindergartenalter gilt zusammen mit ihrem Ehemann, dem Investor Blaine Wesner, als tatkräftige Unterstützerin von Präsident Obama. Im Juni 2013 wurde sie vom US-Senat zur Botschafterin in Österreich bestellt, im September trat sie ihr Amt in Wien an.