

Was macht eigentlich ... – Heidi Sessner

1. Wo ist (derzeit) dein Lebensmittelpunkt?

Wir leben in Möning, einem Ortsteil von Freystadt, ganz in der Nähe von Roth. Wir, das sind mein Mann Jürgen und unser kleiner Sohn Lenny.

Gleichzeitig schlägt mein Herz weiterhin auch für Assamstadt, meinem Heimatort. Dort bin ich nach wie vor sehr gerne, um Familie und Freunde zu besuchen. Diese Verbindung zu meinen Wurzeln ist mir wichtig und begleitet mich bis heute.

Wir reisen auch unglaublich gerne, schauen uns die Welt an, sind aber auch sehr gerne wieder zu Hause 😊

2. Wie sieht Dein „Alltag“ aus?

Mein Alltag ist ziemlich abwechslungsreich – und manchmal auch ein kleines Jonglieren. Ein großer Teil dreht sich natürlich um Lenny.

Da ist dieses ganz normale Mama-Leben: organisieren, da sein, mitgehen, nebenbei Haushalt, Wäsche, Kochen, Backen – nichts Spektakuläres, aber es wird auch nie langweilig 😊

Dann arbeite ich auch noch als Ernährungs- und Triathloncoach. Ich begleite Athlet:innen, plane Trainings, passe an, führe Gespräche. Und genau das mag ich: nicht nur Programme abarbeiten, sondern Menschen wirklich begleiten.

Dann gibt es die Tage mit Online-Vorträgen, Online-Kochworkshops für Firmen oder auch Trainerfortbildungen, bei denen ich referieren darf. Das sind diese Momente, in denen ich Wissen weitergebe, etwas Inspiration streue und merke: Das kommt an, da kann ich manchmal etwas bewegen. Das motiviert und freut mich dann auch immer sehr.

Bewegung gehört eigentlich auch immer dazu – nicht strukturiert, was zeitlich halt so möglich ist und am liebsten draußen. Ich liebe es, in die Natur zu gehen, frische Luft zu schnappen, den Kopf freizubekommen. Das erdet mich und gibt mir wieder Energie.

3. Wie hältst Du dich fit?

Ich halte mich fit, indem ich so viel Bewegung wie möglich in meinen Alltag packe. Viele meiner Einheiten passieren draußen: Spaziergänge an der frischen Luft, gerne jogge ich auch mit Lenny im Babyjogger.

Radeln gehört genauso dazu. Mit Anhänger wird jede Ausfahrt zum Ganzkörpertraining – Beine, Rumpf, Geduld inklusive 😊 .

Schwimmen gehe ich aktuell eigentlich gar nicht. Nicht, weil ich es nicht mag, sondern weil es zeitlich nicht möglich ist und die Betreuung für Lenny nicht immer einfach ist. Auch das gehört zur Realität – und ist völlig okay.

Dafür versuche ich regelmäßig Athletiktraining zu machen. Kurze, effektive Einheiten zu Hause: Mobilität, Kraft, Stabilität. Kein Schnickschnack – aber regelmäßig. Genau das macht den Unterschied.

4. Bist Du darüber hinaus noch auf irgendeine Weise triathletisch aktiv?

Ja – absolut. Nur heute anders als früher. Auch ohne eigene Wettkämpfe bin ich dem Triathlon sehr nah geblieben.

Ein zentraler Teil meiner triathletischen Aktivität sind unsere Corpus Triathlon Trainingscamps, die ich gemeinsam mit meinem Mann jedes Frühjahr auf Lanzarote durchführe.

Dort bin ich mittendrin: im Training, in der Umsetzung, im Alltag der Athlet:innen. Die Camps halten mich selbst in Bewegung, fordern mich, motivieren mich und sorgen dafür, dass ich meine eigene Form behalte, da ich ja auch Radgruppen leiten möchte. Gleichzeitig fließt dort meine ganze Erfahrung als Triathlon- und Ernährungscoach zusammen.

Auch sonst arbeite ich täglich mit Trainingsprozessen. Ich analysiere Belastungen, begleite Athlet:innen durch ihre Saison, passe Trainings an, denke Ernährung und Regeneration immer mit und unterstütze dabei, Entscheidungen zu treffen, die nicht nur kurzfristig wirken, sondern langfristig tragfähig sind.

Was mir dabei besonders wichtig ist: Ich beurteile Training nicht nur nach Zahlen oder Plänen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie sich Belastung anfühlen muss, wann etwas sinnvoll fordert – und wann es zu viel wird.

Diese körperliche Erfahrung, auch heute noch, ist ein großer Teil meines Coachings. Deshalb gehört für mich auch das Draußen-Training ganz klar dazu – Bewegung in der Natur, echte Bedingungen, echtes Körpergefühl.

Auch ohne Startnummer bin ich nah am Sport: in Coachings, in Camps, in Vorträgen, in der Ernährungsberatung und in jeder Trainingsanpassung, die ich vornehme.

Ich starte keine Rennen mehr. Aber Triathlon ist nach wie vor fester Bestandteil meines Alltags, meiner Arbeit – und meiner Haltung als Coach.

5. Bist Du in die Profi-Sportkarriere „reingerutscht“ oder gab es ein Schlüsselerlebnis, ab dem klar war, dass Du Profisportlerin werden willst?

Es gab einen klaren Wendepunkt – und danach eine bewusste Entscheidung es als Profi zu versuchen. 1997 war dieses Schlüsseljahr.

Ich gewann die Duathlon EM bei den Juniorinnen und wurde Vize-Europameisterin im Triathlon der Juniorinnen. In diesem Moment war zum ersten Mal greifbar: Da ist vielleicht mehr möglich als nur Leistungssport nebenbei.

Daraufhin habe ich mich ganz bewusst entschieden, dem Sport mehr Raum zu geben. Im Rahmen meiner Ausbildung zur Erzieherin absolvierte ich mein Anerkennungsjahr halbtags gesplittet auf 2 Jahre, um an Trainingslagern und internationalen Wettkämpfen teilnehmen zu können. Das war kein einfacher Schritt – aber ein wichtiger.

Eine enorme Rolle spielte dabei die Unterstützung meiner Eltern. Ohne sie hätte ich mich nicht getraut, diesen Schritt zu gehen. Ihre Haltung war: Andere gehen auch mal für ein Jahr als Au-pair ins Ausland – du kannst dieses Jahr nutzen, um auszuprobieren, ob der Weg als Profisportlerin deiner ist. Mit der Voraussetzung, Sponsoren zu finden, wurde dieser Traum realistisch – und möglich.

Zunächst führte mein Weg über die Kurzdistanz. Doch trotz starker Leistungen – unter anderem der schnellsten Laufzeit aller Juniorinnen bei einer Weltmeisterschaft 1997 in Perth – wurde mir aufgrund meines damals zu schwachen Schwimmens die Perspektive genommen. Nominierungen blieben aus.

Diese Erfahrung war schmerzhaft. Aber statt aufzugeben, habe ich gemeinsam mit meinen Eltern neu entschieden – und den Schritt zur Langdistanz gemacht. Dort konnte ich über die Jahre meine Stärken ausspielen, eigenständig arbeiten und meinen Platz im Sport finden.

Rückblickend war es kein Hineinrutschen. Es war eine Abfolge aus Leistung, Mut, Unterstützung – und der Bereitschaft, den eigenen Weg auch dann weiterzugehen, wenn er anders verläuft als geplant.

6. Welcher Wettkampf oder welches Wettkampferlebnis ist Dir am nachdrücklichsten im Gedächtnis geblieben?

Mein Ironman-Sieg 2012 in Regensburg. Nicht, weil es mein perfektes Rennen war – im Gegenteil.

Es war ein Tag mit Ecken und Kanten. Nichts lief ideal, vieles musste ich mir hart erarbeiten. Genau deshalb ist dieser Wettkampf so präsent geblieben. Er hat mir gezeigt, dass Erfolg nicht aus perfekten Bedingungen entsteht, sondern aus Dranbleiben, aus Vertrauen in den eigenen Weg – auch dann, wenn Zweifel da sind.

Dieser Sieg war die Bestätigung, dass Fleiß, Geduld und Konsequenz sich auszahlen. Nicht immer sofort. Aber früher oder später.

Regensburg steht für mich bis heute sinnbildlich für eine Haltung: Nicht aufgeben, nicht vergleichen, weitergehen. Und darauf vertrauen, dass das, was man investiert, irgendwann zurückkommt.

7. Was gefällt Dir an Deiner aktuellen beruflichen Tätigkeit (Du bist als Coach tätig) am besten?

Mir gefällt am besten, dass ich so nah an den Menschen /Athleten bin. Es geht nicht nur um Leistung, sondern oft um so viel mehr.

Ich arbeite heute nicht nur auf Wettkampfergebnisse hin. Ich arbeite mit Menschen – mit allem, was dazugehört. Training, Ernährung, Alltag, Kopf ... das hängt ja alles zusammen. Und genau das macht es für mich so spannend.

Ganz besonders berühren mich Augenblicke, wenn jemand erkennt: Ich darf ehrgeizig sein, ohne mich kaputtzumachen. Ich darf leistungsfähig sein, ohne meine Gesundheit zu opfern.

Meine Zeit im Profisport ist dabei immer im Hintergrund. Nicht als starres Konzept, sondern als Erfahrung. Ich weiß, wie sich Druck anfühlt, wie Zweifel aussehen und wie wichtig Vertrauen ist. Und genau das macht meine Arbeit für mich so schön.

Und ganz ehrlich: Es erfüllt mich total, Menschen dabei zu begleiten, lange, gesund und mit Freude im Sport unterwegs zu sein.

8. Wo siehst Du Dich in zehn Jahren?

Ich sehe ich mich schon weiter mit ganz viel Leidenschaft bei dem, was ich auch jetzt tue. Beruflich will ich auf jeden Fall weiter coachen, Wissen teilen und Menschen begleiten.

Und gleichzeitig ist Familie für mich der wichtigste Anker. Ich freue mich total darauf, Lenny über die Jahre zu begleiten, zu sehen, wie er sich entwickelt, wächst – und ganz ehrlich: auch selbst immer wieder von ihm zu lernen.

Ich sehe uns auch viel unterwegs. Am liebsten mit Jürgen und Lenny im Camper draußen sein, neue Orte entdecken, dieses Gefühl von Freiheit spüren – ohne Stress, ohne Plan auf die Minute, einfach neugierig sein und schauen, was kommt.

Wenn ich in zehn Jahren zurückblicke, möchte ich sagen können: Ich habe Menschen bewegt – körperlich, im Kopf und im Herzen. Ich habe mir Zeit genommen für die Menschen, die mir wirklich wichtig sind. Und ich bin dabei gesund geblieben und glücklich gewesen.

Ich sehe mich nicht an einem bestimmten Ort, sondern in einer Haltung – getragen von Familie, Sinn, Bewegung und ganz viel Lebensfreude.