



Peetz beim Rekordversuch

Wie Daniel Peetz zufällig einen Weltrekord brach

58 Stunden bis zum Weltrekord

Von Richard Diesing

Aus einem Witz heraus meldet Daniel Peetz einen Weltrekord an. Seine Geschichte zeigt, welche Faktoren es braucht, um Ziele zu erreichen. Und die Psychologie-Professorin Alexandra Freund erklärt, was kleine und große Ziele für eine Funktion für uns Menschen erfüllen.

Daniel Peetz' Weg zum Weltrekord beginnt auf der Autobahn und endet am Bügelbrett. 2009 ist der damals 28-jährige auf dem Weg nach Hamburg. Hier studiert der Bundeswehroffizier an der Universität der Bundeswehr Pädagogik. Im Autoradio läuft ein Bericht über einen Welt-

rekord im Dauerbügeln. Zu diesem Zeitpunkt ist eine Schweizerin die Weltrekordhalterin, 57 Stunden und 38 Minuten hat sie durchgehalten. Peetz denkt sich: Das kann ich auch.

Zurück in seinem Heimatort, dem niederrheinischen Dorf Budberg, erzählt er seinen Freunden davon. Locker könne er den Rekord brechen, tönt er. Erst ist das nur ein Scherz, ein Spruch in einer Runde von Freunden. Doch irgendwann sagt einer: „Dann mach doch“. Und Peetz macht. Er will beweisen, dass er länger bügeln kann als die Schweizerin, er möchte in den Kreis der Weltrekordhalter aufgenommen werden.

Wenige Tage später meldet er seinen Weltrekordversuch bei Guinness World Records an, der bekannten Organisation, die weltweit Rekorde abnimmt und jährlich in ihrem Buch veröffentlicht.

Heute sitzt Peetz, mittlerweile 41, kurze schwarze Haare und augenscheinlich auch nach seiner Offizierslaufbahn sportlich geblieben, in seiner Wohnung und lacht darüber, dass ihn keiner seiner Freund:innen von dem Versuch abgehalten hat: „Im Rückblick ist es schon komisch, dass niemand gesagt hat ‚du spinnst‘.“

Tatsächlich könnte man Peetz' Weltrekord als Spinnerei abtun. Seine Geschichte ist nicht die eines Profisportlers, der jahrelang auf einen Wettkampf hinarbeitet, sein Triumph nicht das Ergebnis beispiellosen Talents. Und es ist auch nicht die Geschichte eines Getriebenen, der einmal im Leben einen Weltrekord brechen will. Es ist die Geschichte eines damals Mittzwanzigjährigen, der sich eher zufällig vornimmt, einen Weltrekord zu brechen. Was seinen Erfolg so besonders macht: Peetz' scheinbar unerklärlicher Ansporn zur Höchstleistung – so sinnlos sie auch scheinen mag.

Was hat ihn angetrieben? Und was verrät Peetz' Geschichte ganz grundsätzlich darüber, warum Menschen sich Ziele setzen?

Alexandra M. Freund ist Professorin am Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie an der Universität Zürich. Ziele, sagt sie, strukturieren das Leben: „Wenn wir Menschen wissen, worauf wir hinarbeiten und wie wir das Ziel erreichen, können wir gezielt die Dinge tun, die uns unserem Ziel näherbringen.“

Ziele nähmen uns die Last, jedes Mal eine komplett neue Entscheidung zu treffen. „Wenn man das Ziel hat, möglichst nachhaltig zu leben, kauft man zum Beispiel ganz anders ein, als

wenn man das Ziel hat, günstig einzukaufen, sei es freiwillig oder weil man es muss.“ Die Fülle an Möglichkeiten würden uns überfordern, wenn wir keine Ziele als Leitfaden hätten, wonach wir handeln sollen.

Aber warum setzen sich dann manche Menschen große, weit entfernte oder unrealistische Ziele, wollen den Mount Everest besteigen, einmal einen Ferrari fahren – oder einen Weltrekord im Dauerbügeln brechen? „Hinter solchen Zielen können andere Motivationen stecken. Beispielsweise, etwas Außergewöhnliches zu erreichen, ein Symbol für sozialen Status oder der Wunsch nach einem lebenswerten Leben“, sagt Freund. Dabei sei es für die Wirkungsweise von Zielen eigentlich ziemlich egal, was für Ziele man sich setzt: „Viele denken bei Zielen immer an die großen Lebensziele. Aber wenn man Ziele als einen erwünschten Zustand definiert, den man erreichen will, mit einem Weg, auf dem man diesen Zustand erreicht, dann hat wohl jede:r kleinere oder größere Ziele.“ Für Freund lässt es sich anders nicht erklären, warum der Mensch langfristig Dinge tut und nicht einfach wieder mit einer Tätigkeit aufhört, sobald sie keinen Spaß mehr macht.

Peetz' Vorbereitung: Gymnastik für den Rücken und bügeln mit der schwächeren Hand

Auch Peetz quält sich. In den Monaten vor seinem Weltrekordversuch fährt Peetz weiterhin zur Uni und arbeitet neben dem Studium als Soldat. Der einzige Unterschied zu seinem Leben davor ist, dass er nebenbei seinen Weltrekord vorbereiten muss. Der Veranstaltungsort will organisiert, Schiedsrichter gefunden werden. Peetz muss einen kontinuierlichen Nachschub an Bügelwäsche durch die Dorfbewohner sicherstellen und eine Kamera zur Überprüfung seines Weltrekords für die strengen Gutachter von Guinness World Records ausleihen. Vor allem aber muss er Interviews geben. Die Deutsche Presse Agentur berichtet, kurze Zeit später

auch unzählige Medien von WELT bis WDR. Und der Weltrekordversuch wird zu einem Dorffest, das noch mehr Organisation verlangt.

Noch am Morgen seines Rekordversuchs holt er aus dem rund 50 Kilometer entfernten Mönchengladbach eine Stoppuhr ab, die sonst für Leichtathletik-Wettkämpfe genutzt wird. Heute sagt er: „Ich war so beschäftigt mit der ganzen Vorbereitung, dass ich schon müde angefangen habe zu bügeln.“ Seine Ausbildung bei der Bundeswehr hilft ihm, durchzuhalten, mit wenig Schlaf und langen Entbehrungen auszukommen. Als Vorbereitung macht er Gymnastikübungen für seinen Rücken und übt, auch mit der schwächeren linken Hand zu bügeln. Das musste reichen.

An einem sonnigen Donnerstagmittag Mitte Juni ist es dann soweit. Es ist der Beginn seines Weltrekordversuchs. Die nächsten zwei Nächte wird er nicht schlafen, unzählige Stunden wird er stoisch vor sich hin bügeln. Peetz steht unter einem weißen Zelt an einem Bügelbrett auf dem Budberger Dorfplatz. Vor ihm steht ein Haufen Zuschauer, es sind Bierbänke aufgereiht und aus einem Bierwagen heraus werden Getränke ausgeschenkt. Der Bürgermeister ist gekommen, auch ein paar Fernsehkameras stehen bereit. Vor ihm steht die Stoppuhr.

Er sei er zwar aufgeregt und euphorisch gewesen, sagt er heute. Die Aufregung lässt aber nach, als der Startschuss fällt. Peetz wird entspannt: „Meine Aufgabe war klar: Bügeln und nicht einschlafen. Da konnte ich nicht mehr viel Mist bauen.“ Pro Stunde Bügeln erarbeitet sich Peetz fünf Minuten Pause. Die kann er auf bis zu zwanzig Minuten ansammeln, so sind die offiziellen Regeln. Peetz entscheidet sich dafür, zwei Stunden durchzubügel, um zehn Minuten Pause zu haben. Die Pause nutzt er, um zu essen, auf die Toilette zu gehen, zu duschen und manchmal auch ein paar Schritte zu laufen. Es

ist die einzige Abwechslung, die er während der zwei Tage hat.

Um Ziele zu erreichen, muss man zwischen den Motivationen wechseln

Je länger er bügelt, desto mehr muss er sich anstrengen, seine Motivation zu halten. „Es war die ganze Zeit ein Auf und Ab meiner Motivation. Über die ganze Zeit betrachtet lief es aber erstaunlich gut.“ Doch nach 40 Stunden, es ist früher Samstagmittag, lassen seine Kräfte nach. „Da war ich in einem absoluten Tief und habe nur noch funktioniert. Meine Augen sind immer wieder zugefallen, und ich war wie in einem Tunnel.“ Später erzählten ihm Menschen, dass sie in der Zeit mit ihm geredet hätten. Erinnern kann sich Peetz an diese Gespräche nicht mehr. Doch nach zwei durchgebügelten Nächten, so wenige Stunden vor seinem Ziel, da will er nicht aufgeben. Als sich der Dorfplatz wieder füllt, mehr Menschen kommen, um die letzten Stunden seines Weltrekords zu verfolgen, wird auch Peetz wieder wacher. „Den Willen aufrechtzuerhalten, auch solche Tiefen durchzustehen“ – das sei in diesem Moment seine größte Herausforderung gewesen, sagt er heute.

Wie schafft man es, durchzuhalten, bis ein Ziel erreicht ist? Für Psychologie-Professorin Freund ist dafür eine Mischung von unterschiedlichen Motivationen erforderlich: „Die Kunst ist, das große Ziel vor Augen zu haben und gleichzeitig auch immer wieder etwas aus der Aktivität, die man gerade macht, zu ziehen.“

Peetz hat sich, ob bewusst oder unterbewusst, mit einem solchen Mix motiviert. Er bügelt vor sich hin, spricht mit den Zuschauern, führt sich aber auch immer wieder sein Ziel vom Weltrekord vor Augen. Vor allem in den Momenten, in denen er müde wird, ihm der Rücken wehtut und er in der tiefsten Nacht fast allein am Bügelbrett steht. „Hätte er nur auf das Bügeln geachtet, hätte er früher oder später aufgehört,

weil das Bügeln irgendwann keinen Spaß mehr macht. Hätte er sich aber nur darauf fokussiert, dass er nach unzähligen Stunden einen Weltrekord brechen könnte, hätte er wegen der gefühlten Unerreichbarkeit des Ziels abgebrochen“, sagt Freund.

Zufrieden sein ist auch ein Ziel

Als die Stoppuhr 58 Stunden und 40 Sekunden anzeigt, hört Peetz am späten Samstagabend auf. Er hat es geschafft, den Bügelrekord zu brechen. Doch das Gefühl ist anders als er es sich vorgestellt hatte: „Ich habe kurz gejubelt, aber war dann sehr schnell wieder in meinem normalen Trott. Da war keine große Last, die von mir gefallen ist, keine riesigen Endorphin-Schübe. Ich habe mein Ziel erreicht, die Leute haben sich gefreut. Das war schön und auch für mich emotional, aber das war es dann auch.“ Kurze Zeit später geht er nach Hause und schläft. Ein paar Tage später, mit etwas Abstand, ist er dann doch stolz und glücklich, jetzt ein Weltmeister zu sein.

Dass man nach dem Erreichen eines Ziels nicht lange euphorisch ist, sei vollkommen normal, sagt Freund. Sie erklärt es an einem Beispiel: Niemand freue sich Jahre später beim Aufstehen darüber, den Schulabschluss geschafft zu haben. „Damals hatten wir aber dieses ‚Wow, ich habe es geschafft‘-Gefühl. Wir können uns das Gefühl ein bisschen zurückholen und stolz auf das sein, was wir erreicht haben. Aber dieses überwältigende Gefühl fehlt.“

Dieser Mechanismus erfülle auch eine wichtige Funktion: „Wenn man ein Ziel erreicht hat, ist das der neue Standard. Das schützt uns davor, stehen zu bleiben. Groschenromane enden zum Beispiel mit der Hochzeit oder dem großen Kuss. Das Erreichen dieses Momentes ist schön. Aber man muss an der Beziehung regelmäßig arbeiten, auch nach diesem Moment. Oft fängt erst nach der Zielerreichung das wirklich Schwie-

rige an, nämlich das Halten des gewünschten Zustands.“

Der Weltrekord im Dauerbügeln bleibt Peetz' einziger Weltrekord. Er habe, so sagt er, nie darüber nachgedacht, noch einmal einen neuen Weltrekordversuch zu wagen. „Es gibt ja diese Menschen, die immer wieder diesen Kick brauchen. Das war bei mir nicht so.“

Der Mensch brauche zwar Ziele, so Freund, aber sich immer höhere Ziele zu setzen, befriedige auf Dauer nicht: „Es gibt bei jedem Ziel immer ein Optimum und einen Punkt, an dem es für einen selbst nicht mehr weiter hinaus geht. Es kann auch ein gutes Ziel sein, auf diesem Level zu bleiben oder sich ein neues Ziel zu suchen.“ Es soll aber nicht dazu führen, immer zwischen Zielen zu springen – für Freund ist das auch eine Form, sich immer höhere Ziele setzen zu wollen: „Wenn man sich nur auf das Ergebnis, das Erreichen eines Meilensteins, fokussiert, dann läuft man immer nur hinterher.“

Nachdem er es mit seinem Dauerbügelrekord in das Guinness Buch der Rekorde geschafft hat, widmet sich Peetz anderen Lebensbereichen. Er schließt sein Studium ab und landet über Umwege beim Deutschen Roten Kreuz. Heute arbeitet er dort in der Jugendhilfe. „Da geht es auch darum, gemeinsam mit Familien Ziele zu definieren und an ihnen zu arbeiten“, erzählt er. Er hat geheiratet und ist mit seiner Frau zusammengezogen. „Ich bin zufrieden darüber, wie alles gekommen ist“, sagt er. Und zufrieden sein, das sei schließlich ja auch ein Ziel.