



Weltmeister im Anflug: Severin Freund landet in Falun im Glück.

Fotos Reuters, privat

Suchen Spitzensportler Ihren Rat, wenn sie sich in einer Schwächephase befinden oder obenauf sind?

Sie kommen meist, wenn die Hütte brennt. Maria Höfl-Riesch hat es mal so ausgedrückt, als ihre Ergebnisse nicht wie geplant ausfielen: Ein Mentaltrainer könne sie nicht unterstützen, sie müsse sich selbst rausboxen. Das sagt einiges aus. Ich kenne Golfer, die kaufen lieber den hundertsten Schläger, doch auf den Turnieren kommen sie in Drucksituationen dennoch nicht wie erhofft zum Erfolg. Es ist wie in der Wirtschaft: Das Thema Gedankenhygiene und Selbstführung spielt oft erst eine Rolle, wenn die Personalabteilung mit der Leistung einer Führungskraft nicht mehr zufrieden ist und dann ein Coaching vermittelt. Im Fußball gibt es die Tendenz, dass die Zusammenarbeit mit einem Mental Coach erst gesucht wird, wenn das Team kurz vor dem Abstieg steht – und dann ist die Erwartungshaltung, dass im Mentaltraining ganz schnell etwas bewegt und verändert wird. Nur: Zaubern klappt halt nicht, auch nicht mit mentaler Stärke.

Wer braucht einen Mental-Coach?

Alle die, die ihre Leistung steigern wollen und verstanden haben, dass auf hohem Niveau der Unterschied im Kopf liegt. Wenn die Erwartungshaltung steigt, egal ob innerlich oder von außen herangetragen, können unter Druck Fehler entstehen, die einen aus dem Konzept bringen und zu Niederlagen führen. Ich vergleiche es gerne mit einem Computer, an dem der Netzstecker aus irgendeinem Grund abgeht: Wenn die Leitung immer stärker ins Wackeln gerät, fällt der Stecker irgendwann ab und die Festplatte, auf der eigentlich alles gespeichert ist, worauf es ankommt, erhält gar keinen Strom mehr. Unter Druck optimale Leistungen abrufen zu können lässt sich lernen, auch gelassen und mit Spaß an die Herausforderungen heranzugehen. Severin Freund sagte am Donnerstag im Interview nach seinem Sprung in Falun zu Gold: „Ich hatte zweimal brutal viel Spaß.“ Sportler wie er haben auch verstanden, dass man selbst mit einem großen Vorsprung im zweiten Durchgang nicht auf Sicherheit gehen darf, sondern angreifen muss.

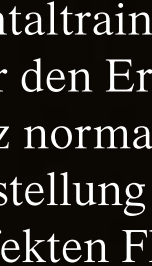
Wo setzt Ihre Arbeit mit Sportlern an?

Wie sie sich in herausfordernden Situationen wie in Wettkämpfen besser behaupten. Spitzenathleten befinden sich in einem komplizierten Geflecht, in dem sich viele unterschiedliche Interessen als Fallstricke erweisen können. Um erfolgreich zu sein, müssen viele Voraussetzungen erfüllt sein, die den Alltag neben dem originären Training zu einer Belastungsprobe werden lassen: Im Privatleben kann es Probleme geben, in der Beziehung mit dem Trainer, den Teamkollegen, den Sponsoren, oder es treten gesundheitliche Schwierigkeiten und Verletzungen auf, die einem zusetzen und die Konzentrationsfähigkeit schwächen, weil die Gedanken abdriften. Um sich dabei so zu verhalten, dass es einem trotz allem gutgeht und man in der Lage ist, sich mit ganzer Kraft dem Wettbewerb zu widmen, sind professionelle Mental Coaches gefragt.

Geht es eher darum, Stärken auszubauen oder Schwächen zu beseitigen?

Ganz klar: Stärken stärken – das ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Wer ein Haus auf eine Wiese baut und sichergehen will, dass es bei starkem Wind nicht weggeblasen wird, braucht auch ein starkes Fundament, dann kann diesem selbst der heftigste Sturm nichts anhaben. Und das ist das Wissen um die eigenen Stärken, Talente und positiven Eigenschaften.

Mentaltrainerin Antje Heimsoeth über den Erfolgsfaktor Spaß, ganz normale Konflikte und die Vorstellung von der perfekten Flugposition



Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

Foto: Antje Heimsoeth

tionen und Rituale entwickeln. Das kann nicht funktionieren.

Was ist leichter: Die Arbeit mit jungen Athleten oder einem etablierten Profi?

Das Alter spielt in meinen Augen nicht die ausschlaggebende Rolle. Wichtig ist: Wer kommt, muss es freiwillig machen, sich darauf einlassen und die angebotene Hilfe zur Selbsthilfe auch annehmen. Nur dann lässt sich sinnvoll zusammenarbeiten. Generell ist erkennbar, dass bei jungen Menschen die Erkenntnis immer sichtbarer wird, dass man sich mit Fragen der mentalen Reife beschäftigen sollte, wenn man seinen Weg im Spitzensport gehen möchte. Ich betreue einen 16 Jahre alten Fahrer aus dem Ausbildungsprogramm von McLaren, der in der Formel 4 fährt und vergleichsweise wenige Trainingsmöglichkeiten und Starts im Laufe eines Jahres bekommt, um den Rennstall von seinen Qualitäten zu überzeugen. Er hat früh verstanden, dass er nicht nur physisch, sondern auch psychisch immer hundert Prozent geben muss, um sich seinen Traum vom Weltpokal zu verwirklichen.

In der Vergangenheit hatten deutsche Skispringer trotz erstklassiger Resultate in der Vorbereitung bei Großereignissen immer wieder Schwierigkeiten. Begrün-

det wurde es anschließend auch von den Trainern mit psychischen Blockaden. Nun in Falun lief es anders. War es Ihre Aufgabe, daran zu arbeiten?

Mit dem Deutschen Skiverband gab es keinen Kontakt. Aus dem Bereich des Wintersports sind es die Sportler, die Eltern oder das Management gewesen, die auf mich zukamen. Gerade bei dem deutschen Skisprung-Team ist es aber wichtig, differenziert zu urteilen. Andreas Wellinger ist erst 19 Jahre alt, er ist Abiturient und kam direkt aus dem C- in den A-Kader. Das ist eine gewaltige Aufgabe und eine große Umstellung, die es zu bewältigen gilt. Auch Marinus Kraus ist erst seine zweite Saison im Weltcup dabei. Sie können noch gar nicht die Erfahrung haben wie der souveräne neue Weltmeister Severin Freund. Es sind junge Menschen, keine Maschinen. Das wird bei der Bewertung der Öffentlichkeit leider oft vergessen. Ich rate meinen Klienten dazu, sie sollen ein „Dankbarkeitstagebuch“ führen und sich vergegenwärtigen, dass sie grundsätzlich, wie wir alle, ein Leben wie im „Paradies“ führen. Wer es geschafft hat, Mitglied einer Nationalmannschaft zu werden, an Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen teilzunehmen, hat etwas vollbracht, was ganz außergewöhnlich ist. Wer diese Sicht verinnerlicht, die eine Spur mehr Dankbarkeit beinhaltet, macht manches leichter.

Wie sieht die konkrete Zusammenarbeit mit den Sportlern aus?

Sie findet die ganze Saison über statt. Es gibt ein erstes Gespräch zum Kennenlernen, zur Klärung der Grenzen des Coachings, Klärung des Honorars und der Regeln für die Zusammenarbeit (zum Beispiel Verschwiegenheit) und zur Auftragsklärung – ohne Auftrag kein Sportcoaching. Ich besuche Trainer und Sportler, wenn möglich, in der Vorbereitung, wenn Grundlagen gelegt werden, danach auch immer wieder im Training oder bei Wettbewerben, beobachte Abläufe und handelnde Personen. Wir treffen uns in meiner Praxis, wenn es die Zeit erlaubt, zwischendurch während der Reisen in Hotels oder skypen. Ganz wichtig ist, dass wir regelmäßigen Kontakt halten. Dabei geht es auch darum, innere Bilder zu vermitteln, die bei Bedarf abgerufen

werden können. So müssen Skispringer beim Absprung den Rücken lang lassen und versuchen, die Geschwindigkeit mitzunehmen. In der Luft muss der Skispringer dann schauen, dass man die Ski schön plan in die Luft stellt und das V nicht zu groß macht. Das ist die ideale Position, um Höhe und Weite zu erzielen. Gut ist, wenn sie sich beim Skifliegen fühlen wie ein Adler, der seine Flügel weit ausbreitet – wenn er sie dicht am Rumpf hat, kommt er nicht vom Fleck.

Skispringer müssen im Team funktionieren. Auch an diesem Samstag beim Mannschaftsspringen von der Großschanze bei der WM in Falun. Dabei sind sie ansonsten ausgeprägte Individualisten. Wie lässt sich dieser Spagat bewältigen?

Ich erlebe das deutsche Team nur teilweise als schwierig. Das junge Team funktioniert, sie kommen meist gut miteinander aus. Ihr toller Teamgeist ist auch ein Grund, warum sie gerade in Mannschaftswettbewerben ganz vorne landen. Aber dass Konflikte entstehen können, ist völlig normal, immer da, wo Menschen miteinander zu tun haben. Der ausschlaggebende Faktor ist, wie das Team in der Lage ist, damit umzugehen. In Falun sind in der zweiten Woche sechs deutsche Männer vom DSV nominiert worden, nur vier können laut Regularien dabei sein, wenn es um die Medaillen geht. Wer nicht aufgestellt wird, kann die anderen aber unterstützen. So wie es Per Mertesacker bei der Fußball-WM 2014 in Brasilien gemacht hat. Als er seinen Platz in der Elf verloren hatte, war er als Wasserträger zur Stelle und reichte seinen Kollegen in den Trinkpausen die Flaschen.

Worin spiegelt sich das Gelingen Ihrer Arbeit: In Resultaten, Medaillen?

Es kommt darauf an, welche Ziele zuvor vereinbart wurden. Natürlich freue ich mich über Fortschritte oder Siege, nur manche sind eben nicht so messbar wie ein Schanzenrekord, der zu Gold führt, wie bei Severin Freund. Aber es gibt fühlbare Erfolge: Wachsende Entspannung und Gelassenheit können wir skalieren. Und wer relaxter kommende Herausforderungen angeht, verbessert seine Aussichten, in Wettkämpfen das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Das Gespräch führte **Marc Heinrich**.

Der Goldschmied

Werner Schuster hat mit den deutschen Skispringern Geduld: Bei Severin Freund macht sie sich besonders bezahlt

Jetzt dürfte Ruhe herrschen! In der Stunde des Triumphs haben auch seine strengsten Kritiker ihren Frieden mit Severin Freund gefunden. Sven Hannawald zum Beispiel. Der Seriensieger früherer Tage ließ zuletzt kaum eine Gelegenheit aus, seinem Nachfolger vorzuhalten, was ihm so alles psychisch und physisch fehle, um einmal so erfolgreich zu sein wie er. Nach dem zweiten Gold für Freund bei der Nordischen Ski-WM in Falun gehörte Hannawald auf Twitter zu den ersten Gratulanten.

Mit seiner Glanzeleistung von der Großschanze emanierte sich Freund endgültig. Aus dem langen Schatten seiner Vorgänger trat er ein für alle Mal heraus. Weißflog, Duffner, Thoma, Schmitt oder eben Hannawald – das deutsche Skispringen brachte viele herausragende Köpfe hervor. Sie alle haben die Ansprüche stets wachsen lassen und den Verband lange in dem trügerischen Glauben gewiegt, dass auch ohne konzeptionelle Entwicklungsarbeit Höhenflüge machbar seien. Von wegen. Vor acht Jahren, bei der WM in Sapporo, erlebten die Deutschen so ein sportliches Desaster: Platz acht mit dem Team sowie Rang 15 für Jörg Ritzefeld auf der Großschanze verdeutlichten die anhaltende Fehlentwicklung nach dem abgeklungenen Hype um Schmitt und Hannawald. 13 Monate später rang sich die Führung des Deutschen Skiverbands (DSV) zu einem Personalwechsel auf dem Posten des Bundestrainers durch und holte für den glücklosen Peter Rohwein einen damals nur Insidern bekannten Österreicher: Werner Schuster. Nach seinem Einstieg war Schluss mit der fatalen Selbstschätzung. Das Prinzip Hoffnung wich einer perspektivischen Planung. Seit der rhetorisch geschickte Familienvater aus Miening nahe Innsbruck die Verantwortung trägt,kehrten die Deutschen von keinem Großereignis ohne Auszeichnung zurück; in Falun ist die Ausbeute mit bislang dreimal Gold und einmal Silber besonders glitzernd. Das Engagement Schusters, der allenfalls ein mittelmäßiger Skispringer war, entpuppte sich für den DSV als Glücksfall. Die Skisprungsparte ist neben

Biathlon und Ski alpin sein Premiumprodukt, durch das sich mit Sponsorengeld ordentliche Einnahmen erzielen lassen. Zu den Heim-Weltcupspilgern wieder Zehntausende, am Donnerstag fieberten mehr als drei Millionen Zuschauer vor dem Fernseher mit, wie Freund die Konkurrenz diptierte.

Skispringen ist eine außergewöhnlich filigrane und anfällige Sportart, in der kleinste Veränderungen große Folgen haben können. „Werner Schuster ist es gelungen, neue Impulse zu setzen und innovative Konzepte auf den Weg zu bringen“, lobt DSV-Sportdirektorin Karin Orgeldinger. Schuster, der frühere Jugendausbilder am Tiroler Ski-Gymnasium in Stams, fand einen Haufen Problemfelder vor. „Man konnte keinen Strich machen und sagen, jetzt gehen wir drei Jahre in Quarantäne und dann kommen wir wieder“, sagt er im Rückblick. Der heute 45-Jährige brach verkrustete Strukturen auf. Technik- und Athletikschulung wurde vereinheitlicht, Trainingskonzepte so angeglichen, dass Kadersportler von ihren Heim-Coaches in Sach-

sen, Bayern oder Baden-Württemberg nach übereinstimmenden Plänen angeleitet werden konnten. Auf schnelle Veränderungen war seine Initiative nicht angelegt. Achtungsergebnisse wie bei Olympia in Sotschi wechselten sich mit Rückschlägen ab. Gerade bei besonders bedeutsamen Wettkämpfen konnten Schusters Leute lange dem Druck noch nicht standhalten, zuletzt bei der Vierschanzentournee, die Freund Anfang Januar nur als Achter beendete. Aber Schuster verlor nicht die Geduld. „Ich habe nie an meiner Grundkompetenz gezweifelt.“ Die Betreuung von Spitzensportlern vergleicht der Mann, der im Kleinwalsertal aufwuchs, gerne mit schwierigem Touren in alpinem Gelände. Es komme darauf an, jeden Schritt zu bedenken, man müsse das Tempo vernünftig einteilen und selbst im Nebel nicht etwa umkehren, sondern in Richtung Bergspitze „mit Umsicht weiter aufsteigen“. Freunds Gipfel-Sturm in Falun sollen weitere folgen. Schuster ist dafür bereit. Seinen Vertrag mit dem DSV verlängerte er bis 2019. (mah.)

Weinbuch setzt auf Frenzel

Mit Rydzek im Teamsprint

F.A.Z. FRANKFURT. Wohl dem, der einen Johannes Rydzek in seinem Team hat. Der kann sogar einen prominenten Ausfall verkraften. Rydzek, der nordische Kombinierer, ist mit zweimal Gold und einmal Bronze bei der Ski-WM in die Lücke gestoßen, die der designierte Ski-König von Falun hinterlassen hat. Denn eigentlich war Olympiasieger Eric Frenzel für diese Rolle ausersehen, aber jetzt rätseln viele über die offensichtliche Schwäche des weltbesten Kombinierers in der Loipe – und den ersten Knick in der Karriere des Sachsen. Keine Einzelmedaille, das war nicht zu erwarten.

Rydzek hat seinem Teamkollegen in Falun mit Wucht, Cleverness und Entschlossenheit glatt den Rang abgeliefert. Und es war klar, dass der 23 Jahre alte Oberstdorfer auch im WM-Finale der nordischen Kombination, dem Teamsprint an diesem Samstag, gesetzt ist. Die einzige offene Frage: Wer bekommt den Platz neben Rydzek? Seit Freitag gibt es die Antwort: „Wir haben uns einhellig für Eric entschieden“, sagte Bundestrainer Hermann Weinbuch und ließ auch gleich die Begründung für seine Wahl folgen: „Weil Eric auf der Schanze ein Garant für große Weiten ist. Wir möchten nicht bereits dort in einen größeren Rückstand geraten.“

Er hätte genauso gut auch Tino Edelmann das Vertrauen schenken können, weil der 29 Jahre alte Thüringer sowohl in der Staffel als auch im Einzel von der Großschanze eine überzeugende Leistung gezeigt hatte. Und doch setzen die Trainer weiter auf Frenzel und seine mentale Stärke, auch wenn sie selbst rätseln, warum es in der Loipe so zäh vorwärtsght. Platz neun im Wettbewerb von der Großschanze, das kann nicht der Anspruch eines Mannes sein, der zuvor den Weltcup dominiert hat. „Ich weiß nicht, was mit Eric los ist. Das müssen wir genau analysieren“, hatte Weinbuch danach gesagt.

Womöglich liegt die mangelnde Spritzigkeit in der Loipe ausgerechnet beim Saisonhöhepunkt doch am reduzierten Trainingsumfang. Im vergangenen Sommer hatte Frenzel wegen der vielen Termine nach seinem Olympiasieg und einem anschließenden Bundeswehrlehrgang in Absprache mit den Trainern die Wintervorbereitung etwas zurückgefahren. Auch, um nach vielen Jahren des permanenten Zuwachses an Trainingsumfängen seinem Körper eine Erholungsphase zu gönnen. Da könnte der Schlüssel liegen. Diesen Verdacht hegt Frenzel auch: „Man könnte vermuten, dass meine Form wegen der fehlenden Trainingskilometer im Sommer zurückgeht.“ Es war ein Experiment, das gleichwohl aufzugehen schien. Denn nach einem durchwachsenen Saisonstart präsentierte sich Frenzel im Januar mit fünf Weltcupsiegen in derart überlagender Form, dass ihm sein dritter Sieg im Gesamtweltcup kaum noch zu nehmen ist. Was ihn zum größten Favoriten für Falun machte. „Ich hatte gehofft, dass Eric die Form des Januars noch bis zur WM konservieren kann. Leider hat es nicht ganz geklappt“, sagte Weinbuch. Frenzel selbst hat den Vorteil, dass er auch nach Niederlagen gelassen bleibt und sich nicht aus der Ruhe bringen lässt: „Ich fühle mich für den Wettkampf bereit.“ Für Weinbuch war das wohl der entscheidende Satz.

Drei frische Norweger und ein Sprint-Fuchs

FALUN (dpa). Norwegen hat zurückgeschlagen. Niklas Dyrhaug, Didrik Tønseth, Anders Gloersen und Petter Northug setzten sich am Freitag in der Langlauf-Staffel über 4 × 10 Kilometer bei den nordischen Ski-Weltmeisterschaften in Falun mit 0,6 Sekunden Vorsprung vor dem großen Rivalen, Olympiasieger Schweden, durch. Rang drei sicherte sich überraschend Frankreich mit 8,9 Sekunden Rückstand. Das deutsche Quartett mit Jonas Dobler, Thomas Bing, Florian Notz und Tim Tscharnke kam auf Platz sieben.

Es war ein typischer Northug-Auftritt: keine Energie verschwenden, lange im Windschatten bleiben, am plötzlich anzugreifen und dem sich tapfer wehrenden Schweden Calle Halvarsson am Anstieg im Stadion die entscheidenden Meter abzuknöpfen, auch wenn die 40 000 Zuschauer noch so brüllten. So wurde es nichts mit dem Heimsieg in der aus der Sicht der beiden skandinavischen Nachbarn wichtigsten Entscheidung bei dieser Weltmeisterschaft, obwohl die Norweger bis auf Northug lauter WM-Debütanten eingesetzt hatten. Aber die Taktik, auf frische Kräfte und einen mit allen Wassern gewaschenen Schlussmann zu setzen, ging auf.

Im DSV-Quartett zeigte vor allem Startläufer Dobler als Fünfter eine gute Leistung. Dafür fiel Bing bis auf Platz 13 zurück. „Ich habe zu Beginn über meine Verhältnisse gelebt und bin dann völlig festgefahren“, sagte der Thüringer. Notz brachte die deutsche Mannschaft wieder näher heran, bevor Schlussläufer Tscharnke Rang sieben sichern konnte.