

Sabine Eich

An die Spitze!

Wie Sportler-
persönlichkeiten
oben ankommen
und dort bleiben

Mit
Beiträgen von
Dr. Gregor Nimz und
Holger Obermann
Vorwort von
Sebastian Rieth

UWE BINDEWALD • THOMAS BURKERT • INKA DÖMGES • MIKE FUHRIG • EBERHARD GIENGER •
KATHARINA STEINRUCK • GUIDO KRATSCHMER • MORITZ MARTIN • BERND REISIG • PASCAL ROLLER •
OLIVER ROTH • ALEXANDER SCHUR • WIELAND SPEER • MONA STEIGAUF • WELLE g GmbH

INHALT



Vorwort von Sebastian Rieth

Einleitung

1. Prägende Ereignisse

2. Gewusst wie: Ressourcen gezielt einsetzen
3. Auf dem Weg zur Spitze: Das soziale Umfeld
4. Erfolgsfaktor Trainer: Ein Leitfaden
5. Wie man erfolgreiche Athleten und Teams formt: Shaping
6. Ohne Team geht nix: Seine Rolle für den Erfolg und die Persönlichkeitsentwicklung
7. Das Quäntchen mehr: Was erfolgreiche Sportler auszeichnet
8. Vereine und Verbände: Was Sportler sich wünschen und brauchen
9. Dr. Gregor Nimz: Einflussfaktoren auf die Leistungsentwicklung von Sportlern – Die Trainer-Athleten-Beziehung als Schlüssel zum Erfolg

NACHSPIELZEIT

Erfolgreiche Integration im und durch Sport

Werte, die der Sport vermittelt

Holger Obermann:

Deutsche Fußballtrainer im Ausland sind gefragt.
Gesellschaftliche Strukturen beachten – Motivation vermitteln.

Dank

Meine Interviewpartner

Über die Autoren

Fotonachweis

Literatur

Vorwort

Als ich Sabine Eich kennenlernte, war ich noch lange kein Fernsehmoderator, sondern Fußballschiedsrichter. Ich ließ mich auf Dorfsportplätzen beschimpfen – und fand das nicht schlimm. Ich musste in Bruchteilen von Sekunden Entscheidungen treffen – und fand das herausfordernd. Ich hatte Spaß an dem, was ich da tat – und trotzdem auch permanenten Druck. Damals hat Sabine Eich als Mentaltrainerin meine Schiedsrichterkollegen und mich gecoacht. Wie hält ein Schiedsrichter diesen Druck aus? Wie legt man die Angst vor falschen Entscheidungen ab? Wie schafft man es, objektiv zu bleiben, obwohl die Rentner-crew der Heimmannschaft nun schon zum zwanzigsten Mal laut brüllt? Die Übungen, die wir damals machten, haben mich beeindruckt. Da war eine Mentaltrainerin am Start, die genau weiß, was sie tut, weil sie sich in die Sportler hineinversetzt.

Genau das ist auch die Stärke dieses Buches, es beginnt seine Analysen auf den Berichten des Erlebten. Große Sportpersönlichkeiten schildern ihren Weg an die Spitze, und Sabine Eich zieht daraus ihre Schlüsse. Es sind wichtige Anregungen für uns alle, schließlich geht es doch oft genug im Leben um Leistung. Diese zum richtigen Zeitpunkt abzurufen, ist nicht zwingend eine Kunst, sondern erlernbar. Es sind Mechanismen, die einen Menschen prägen und ihn besonders machen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß mit diesem außergewöhnlichen Buch von Sabine Eich und den großen Sportpersönlichkeiten, die darin zu Wort kommen.

Als ehemaliger Fußballschiedsrichter würde ich sagen: Los geht's. Anpfiff!



Sebastian Rieth ist Sportmoderator im Hessischen Rundfunk.

Einleitung

Wie erreichen Sportler und Teams die Spitze? Wer oder was macht sie erfolgreich?

Mit diesen Fragen - auch im Hinblick auf die Persönlichkeitsentwicklung - habe ich mich in den letzten Jahren intensiv auseinandergesetzt. Mir war klar, dass ich eine Antwort nur erhalten konnte, wenn ich diejenigen fragte, die es wissen müssen: Die Sportler selbst. So führte ich Interviews mit Persönlichkeiten aus verschiedenen Sportarten, Einzel- und Mannschaftssport.

Um ein möglichst vielfältiges Bild zu erhalten, waren mir verschiedene Sichtweisen wichtig: die des Athleten, Funktionärs, Beraters und Trainers.

Erfolg besteht aus Leidenschaft, harter Arbeit und dem unbedingten Wunsch sein Ziel zu erreichen. Erfolg ist daher kein Zufall, sondern ist abhängig von Ausdauer, Durchhaltevermögen, Lernen und vor allem der Begeisterung für das, was man tut. Er erfordert viel Willen, Mut sowie konsequente Umsetzung.

Anhand des Eisbergmodells (siehe Grafik Seite 9) wird sehr gut erkennbar, dass der sichtbare Erfolg (Zeiten, Ergebnisse, Medaillen usw.) mit 20 Prozent nur einen kleinen Teil des Ganzen ausmacht. Die Erfolge sind nur die Spitze des Eisbergs.

Der größte Teil einer erfolgreichen Sportlerlaufbahn liegt mit 80 Prozent in der Beziehungsebene, sozusagen unter

Wasser. Hier wird der Erfolg von unzähligen Prozessen gesteuert und bildet die Grundlage für die sichtbare Eisbergspitze.

Leider bleibt die Beziehungsebene noch sehr oft unberücksichtigt. Welche Rolle diese Ebene für die Sportler spielt, zeigen die Aussagen der Befragten und Beiträge in der *Nachspielzeit* in diesem Buch sehr deutlich auf.

Gleich nach dem ersten Interview stellte sich mir die Frage: „Welche Chancen bietet der Sport Menschen, die aus keinem sozial kompetenten Umfeld kommen?“ Auf der Suche nach der Antwort wurde ich auch hier fündig. Die Welle gGmbH führt in Kooperation mit einem Fußballverein seit einigen Jahren erfolgreich ein Integrationsprojekt durch.

Die Beiträge meines geschätzten Kollegen Dr. Gregor Nimz sowie des ehemaligen – aber immer noch sehr aktiven – Sportjournalisten Holger Obermann machen dieses Buch erst zu dem, was es sein soll: Zu einer Sammlung spannender Information und Unterhaltung für alle, die (intensiv) Sport treiben, aber auch für Nichtsportler.

Ich habe die Kapitel in vier Teile aufgeteilt. Der einleitende und erste Teil enthält die Fragestellung und leitet den zweiten Teil ein, der die Antworten der Befragten wiedergibt. Der dritte Teil fasst die Kernaussagen in einem Quick Check zusammen. Der vierte und abschließende Teil ist ein zusätzlicher Wissensteil zum jeweiligen Thema.

Alle Informationen zu den Befragten finden sich im hinteren Teil des Buches.

SACHEBENE
20%

BEWUSST

Tabellenplatz

Zeiten

Medaillen

Fakten

Ergebnisse

UNBEWUSST

Motive

Trainer-Athleten-Beziehung

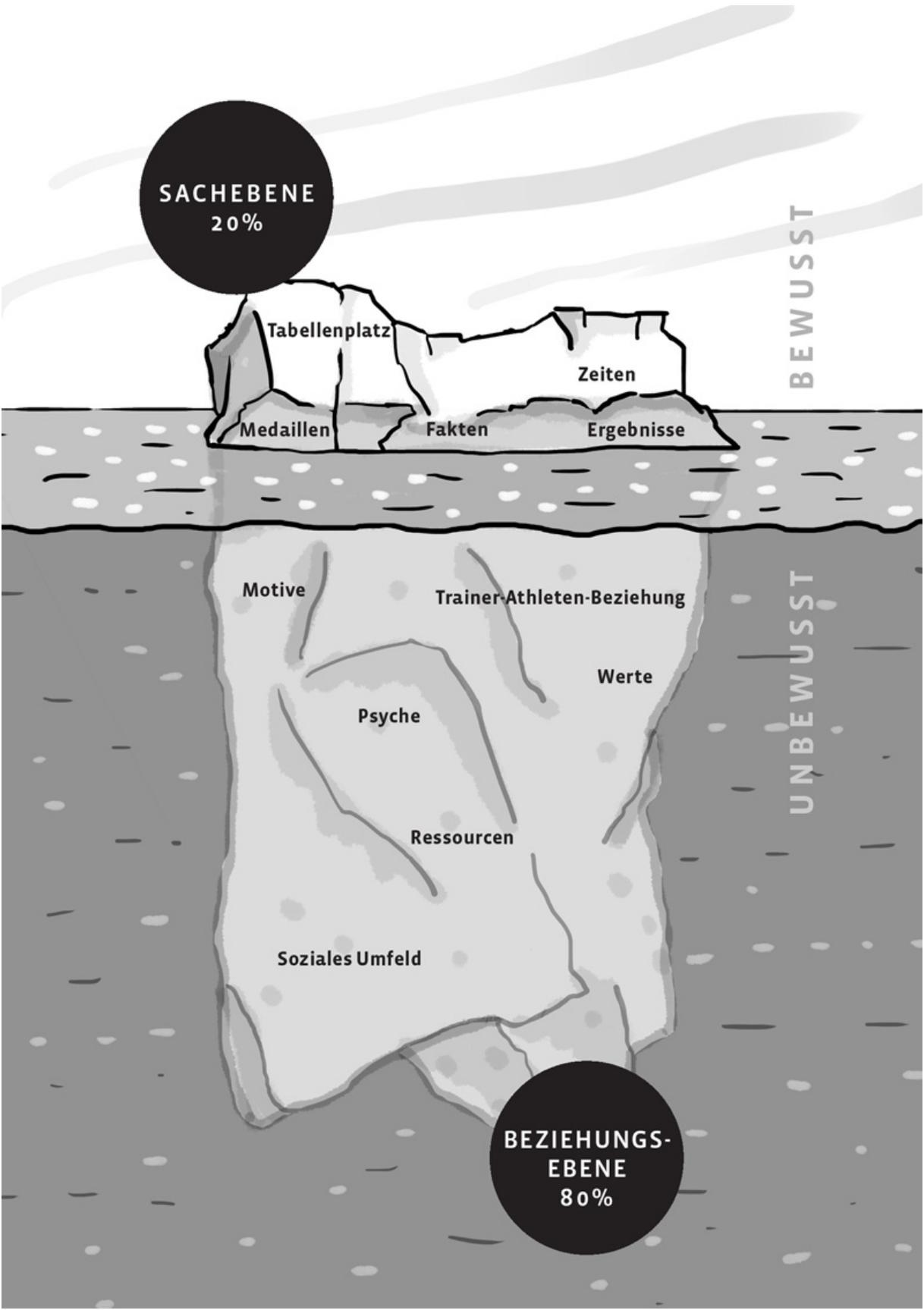
Werte

Psyche

Ressourcen

Soziales Umfeld

**BEZIEHUNGS-
EBENE**
80%





Prägende Ereignisse

Welches Ereignis hat Sportler verschiedenen Alters und verschiedener Sportarten im Hinblick auf ihre persönliche Entwicklung am meisten geprägt? Welche Ereignisse haben vielleicht sogar Weichen gestellt?

Auf diese Fragen haben die Interviewten sehr unterschiedliche Antworten gegeben. Aber alle haben sich schnell an ein prägendes Ereignis erinnert und davon erzählt.





PASCAL ROLLER

Die ersten Jahre in den Auswahlmannschaften und die ersten Trainer brachten mich entscheidend nach vorne. Ich bin überzeugt, dass ich durch den Sport der Mensch geworden bin, der ich heute bin. Insbesondere die ersten Jahre haben mich sehr geprägt. Im Alter von neun Jahren fing ich mit Basketball an, mit 13 war ich bereits in der Auswahlmannschaft.

Einer meiner Trainer legte viel Wert darauf, dass wir als Mannschaft funktionierten. Wir waren talentiert, spielten viel und er vermittelte uns Spaß. Wenn wir in einem Spiel einen großen Vorsprung hatten, spielten wir einen der schwächeren Spieler frei und positionierten ihn so, dass er zum Wurf kommen konnte. So wurde das schwächste Glied in der Kette gestärkt und es entstand ein „Wir-Gefühl“.

Später ging es in den Auswahllehrgängen vermehrt um Disziplin: „Wer hart arbeitet, wird auch dafür belohnt.“ Solche Werte hingen viel höher als das eigentliche Training. Rückblickend muss ich sagen, dass mich das sehr geformt und geprägt hat. Später machte es den Unterschied aus zu meinen Mitspielern, die das offensichtlich nicht so vermittelt bekommen hatten.

Die letzten drei, vier Jahre meiner Karriere hatte ich teilweise Probleme, mich zu motivieren. Ich ging aber immer noch mit einem guten Gefühl raus. Das waren Phasen, in denen ich merkte, ich kann unheimlich gut verdrängen, auf die Zähne beißen und mich durchkämpfen. Meine Konzentration kann ich unheimlich gut hochhalten, Sachen komplett ausblenden. Viel

besser als andere Spieler konnte ich mich in einer Play-Off-Serie, die zwei Wochen dauern kann, voll konzentrieren, was auch mental unheimlich viel Kraft kostet. Auch wenn ich körperlich und spielerisch noch durchaus hätte mithalten können, wollte ich nicht länger spielen.



Ich verlangte sehr viel von mir.

Vielleicht wäre es manchmal besser gewesen, sich in den Zeiten zwischen Training und Spiel auch mal ‚gehen zu lassen‘. Ich verlangte sehr viel von mir. Durch die starke Fokussierung auf den Sport vernachlässigte ich im Hinblick auf die Familie viel und war in dieser Zeit schwer zu handeln. Über einen Zeitraum von mehreren Wochen ist das schon belastend für den Lebenspartner, der irgendwie akzeptieren muss, dass man in seinem Tunnel drin ist. Da hätte ich das eine oder andere auch mal lockerer sehen können. Damals hatte ich das Gefühl, das wäre der richtige Weg.



PASCAL
ROLLER



UWE BINDEWALD

Sei es ein Abstieg aus der ersten in die zweite Bundesliga, sei es der Wiederaufstieg, die Rettung des Klassenerhalts oder eine verlorene Meisterschaft. All das sind Ereignisse, die einem sehr viel mit auf den Weg geben.

Die Abstiege waren wirklich bitter. Besonders die Erfahrungen mit den Menschen im Fußballumfeld und mit den Medien prägen einen sehr. Es ist erstaunlich, was teilweise hineininterpretiert und geschrieben wird, wenn die Mannschaft oder ein Spieler nicht die Leistung erbracht hat, die erwartet wurde. Es ist teilweise schon respektlos, wie über Menschen hergezogen wird.

Auch wenn es Mitspieler gibt, mit denen man ein engeres Verhältnis hat und die in der gleichen Situation sind, muss letztlich jeder für sich selbst herausfinden, welcher Weg für ihn der richtige ist. Diesen Weg muss man sich erarbeiten, um dann wieder Leistung abrufen zu können. In solchen Situationen versucht man sich seine Burg aufzubauen, in die man sich zurückziehen und wieder Kräfte sammeln kann. Meine Burg war meine Familie, mein Bruder und gute Freunde. Sie haben mir den Rückhalt gegeben, den man in solchen schwierigen Situationen braucht. Auch meine Kinder haben mir gezeigt, welche Dinge wirklich wichtig im Leben sind.



*Im Laufe meiner 15-jährigen sportlichen
Karriere haben mich positive wie negative
Dinge sehr geprägt.*



