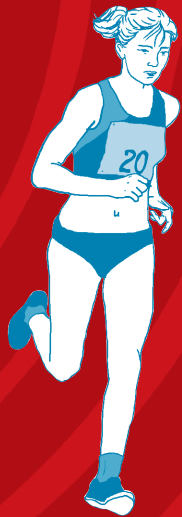


Sabine Eich



Wie Sportler-
persönlichkeiten
oben ankommen
und dort bleiben

An die Spitze!



Mit
Beiträgen von
Dr. Gregor Nimz und
Holger Obermann

Vorwort von
Wolfgang Avenarius

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

Sabine Eich

**An die
Spitze!**



Sabine Eich



Mit Beiträgen von
Dr. Gregor Nimz und Holger Obermann

© **Sabine Eich**

Lektorat: Rainer Vollmar, Frankfurt am Main

Typografie, Illustrationen und Umschlaggestaltung:

Christiane Hahn, www.christianehahn.de, Frankfurt am Main

Herstellung und Verlag: BoD - Books on Demand

ISBN: 9-783-7386-5244-4

Printed in Germany



INHALT

Vorwort von Wolfgang Avenarius 6

Einleitung 7

- 1 **Prägende Ereignisse** 10
- 2 **Gewusst wie: Ressourcen gezielt einsetzen** 50
- 3 **Auf dem Weg zur Spitze: Das soziale Umfeld** 63
- 4 **Erfolgsfaktor Trainer: Ein Leitfaden** 75
- 5 **Wie man erfolgreiche Athleten und Teams formt: Shaping** 92
- 6 **Ohne Team geht nix: Seine Rolle für den Erfolg und die Persönlichkeitsentwicklung** 101
- 7 **Das Quäntchen mehr: Was erfolgreiche Sportler auszeichnet** 111
- 8 **Vereine und Verbände: Was Sportler sich wünschen und brauchen** 118
- 9 **Dr. Gregor Nimz: Einflussfaktoren auf die Leistungsentwicklung von Sportlern – Die Trainer-Athleten-Beziehung als Schlüssel zum Erfolg** 135

NACHSPIELZEIT

Erfolgreiche Integration im und durch Sport 144

Werte, die der Sport vermittelt 156

Holger Obermann:

Deutsche Fußballtrainer im Ausland sind gefragt.

Gesellschaftliche Strukturen beachten –

Motivation vermitteln. 161

Dank 166

Meine Interviewpartner 168

Über die Autoren 172

Fotonachweis 174

Literatur 174

Vorwort

Die Mentaltrainerin Sabine Eich versucht eindrucksvoll über persönliche Schicksale, Lebensläufe und Erfahrungen bekannter und erfolgreicher Sportpersönlichkeiten aus den unterschiedlichsten Bereichen Sichtweisen und Entwicklungen zu rekonstruieren, zu dokumentieren, zu begründen und (um) vielleicht einen anderen Weg zu weisen, damit der Sport gerade in der heutigen oft fast pervers rücksichtslosen, computerisierten und total kommerzialisierten Egoistengesellschaft vielleicht zu seiner eigentlich extrem positiven und wichtigen Bedeutung wieder zurückfindet.



Ich kann dieses außergewöhnliche Buch nur jedem empfehlen, der in irgendeiner Art dem Sport verbunden ist!

Wolfgang Avenarius

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.

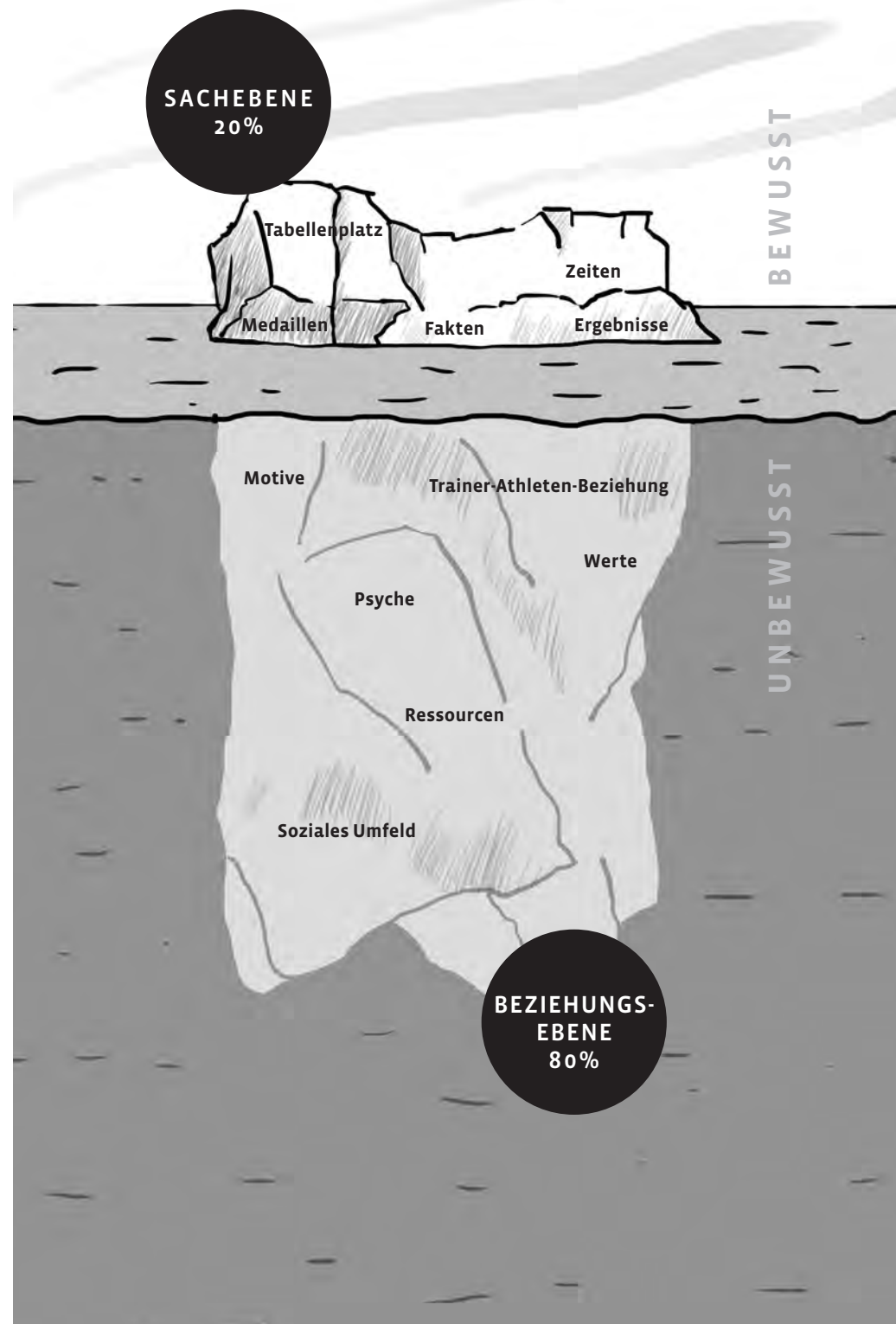
Leider bleibt die Beziehungsebene noch sehr oft unberücksichtigt. Welche Rolle diese Ebene für die Sportler spielt, zeigen die Aussagen der Befragten und Beiträge in der *Nachspielzeit* in diesem Buch sehr deutlich auf.

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.

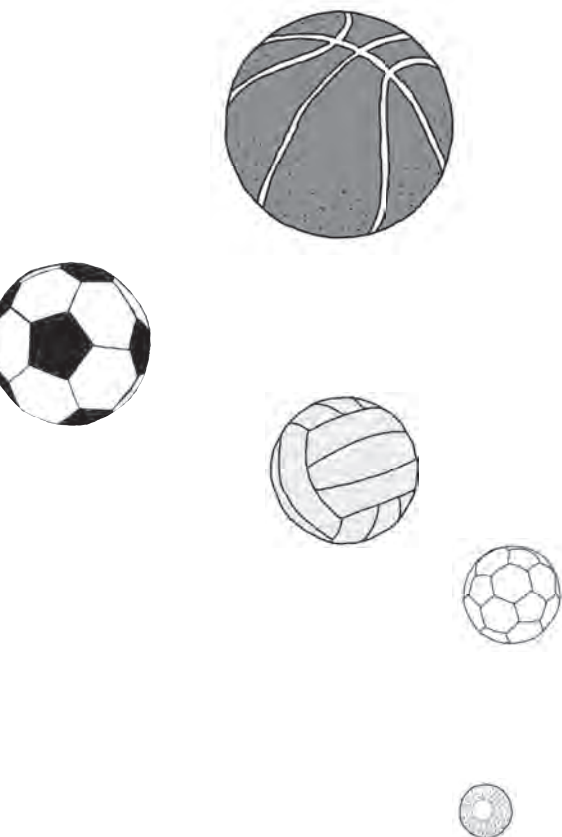
Alle Informationen zu den Befragten finden sich im hinteren Teil des Buches.



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.



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.

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

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.





BERND REISIG

Sehr nachhaltig prägte mich ein sportliches Ereignis, an dem ich selbst beteiligt war: Der Aufstieg des FSV von der Oberliga in die zweite Liga innerhalb von zwei Jahren. Zwei fantastische, sehr schnelle, aber unglaublich schöne und faszinierende Jahre. Obwohl ich zu diesem Zeitpunkt im Leben schon einiges erlebt und erreicht hatte, berührte mich diese Zeit sehr. Aus einem kleinen, von vielen Experten totgesagten Oberligaverein, der noch ca. 200 Zuschauer hatte und vom Aussterben bedroht war, einen Bundesligaclub zu machen und es allen zu zeigen und zu beweisen – das hatte was.

Einen Verein führt man in die zweite Liga, indem man versucht bei Mitstreitern, Fußballern, Trainern, Sponsoren und Zuschauern, Begeisterung für dieses Projekt zu wecken. Man muss vorleben, dass das, was man sagt, Hand und Fuß hat und auch in die Tat umsetzt. Mit großer Glaubwürdigkeit kann man die Leute begeistern, die man braucht, denn alleine kann man es nicht schaffen.

Ich denke, mir gelang damals ganz gut, den Sponsoren zu erklären, warum sie ausgerechnet in einen verstaubten und in die Jahre gekommenen Verein investieren sollen und warum das für ihre Marke eine gute Werbefläche darstellen kann. Von Anfang an versuchte ich, die Geschichte des Aufstiegs aufzuzeigen. Am Ende erreichten die Firmen, was sie erreichen wollten.

