

OLYMPIA INSIDE – Blickwinkel auf Olympia

„Fitnesssport ohne den Leistungsgedanken würde mich nicht glücklich machen“

Thomas Röhler

Der Leichtathlet Thomas Röhler wurde in der Disziplin Speerwurf fünf Mal Deutscher Meister sowie Europameister 2018. Seinen sportlichen Höhepunkt erreichte er bisher mit dem Gewinn der Olympischen Goldmedaille bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro.

Als ich 2016 bei meiner ersten Teilnahme an den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro die Goldmedaille gewonnen hatte, hätte ich eigentlich meinen Speer in die Ecke stellen können. Mehr kann man in meiner Sportart nicht erreichen, der Sieg auf olympischem Parkett ist die absolute Krönung einer Sportlerkarriere. Dennoch genieße ich jeden Tag meinen Sport und das Training – und das, was ich mithilfe meiner Stellung als Sportler bewirken kann.

Wenn man an das Bildungspotenzial der Olympischen Idee denkt, hat man zunächst den Dreiklang der Olympischen Werte Exzellenz, Freundschaft und Respekt vor Augen. Deren universelle Bedeutung und Strahlkraft macht für mich mit Aspekten wie der Größe des Events, seiner gewachsenen Historie und dem Zusammentreffen unterschiedlichster Kulturen die besondere Bedeutung Olympischer Spiele aus. Diese Werte empfinde ich keineswegs als überholte romantische Idee, die der Wirklichkeit des knallharten Wettbewerbs hinterherhinkt. Von der überwiegenden Mehrheit der Sportler*innen werden die Olympischen Werte tagtäglich gelebt.

Für mich stellen diese Werte in ihrem Dreiklang eine wichtige Norm dar, die auch über den Sport hinaus Relevanz hat. Gerade das Zusammenspiel dieser Werte ist es, das ihre Bedeutung ausmacht. Einzelnen mögen sie zwar lobenswert sein, ihre volle Wirkung entfalten sie aber gemeinsam. Wo Freundschaft nicht mehr greift, kommt der Respekt zum Tragen, und gemeinsam halten sie auch die Exzellenz im Sinne eines positiven Wettbewerbsdenkens in einem vernünftigen Rahmen.

Bei der Vermittlung dieser Werte bin ich gespannt, wo die Reise hingeht. Einerseits bin ich sehr skeptisch, was Begleitprogramme bei den Olympischen Spielen angeht, ob für Athlet*innen oder Publikum. Wer zu den Wettkämpfen kommt, möchte Höchstleistungen bringen oder ihnen

als Zuschauer*in beiwohnen, da sind alle anderen Aspekte zweitrangig. Die Olympiade andererseits, die vier Jahre zwischen den Spielen, bietet für mich große Potenziale. Hier könnte ich mir viele Ansätze für neue Konzepte vorstellen, ob nun im digitalen Bereich, auf Social Media oder mit Eventcharakter. Auch viele Athlet*innen sind sicherlich offen und bereit, sich gerade in diesem Zeitraum noch stärker mit ihrer Rolle als Vorbilder auseinanderzusetzen. Denn natürlich sind wir die Projektionsfläche für die Ideale des Sports, ohne, dass das allen Aktiven immer bewusst ist. Viele haben diese Werte schon so verinnerlicht, dass sie ihnen in gewisser Weise banal erscheinen. Daher wäre es ein sinnvoller Schritt, unter Athlet*innen noch einmal das Bewusstsein zu schärfen, wie viel Positives sie mit ihrem guten Beispiel bewirken können.

Die Werte, deren Vermittlung und die Rolle als Vorbild stellen aus Athlet*innensicht gewissermaßen die Außenperspektive dar. Ebenso entscheidend ist aber die Innensicht und das Bildungspotenzial, das eine leistungssportliche Biografie für jede*n Einzelne*n bereithält.

Das Leben als Leistungssportler*in bietet besondere Herausforderungen. Ein hohes Maß an Beharrlichkeit und Disziplin sind elementare Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Laufbahn. Höhepunkte und Wettkämpfe sind eher die Ausnahme, die Vorbereitungszeiten ohne öffentliche Aufmerksamkeit oder externe positive Bestätigung überwiegen. Während des ersten Lockdowns aufgrund der Corona-Pandemie 2020 wurde mir klar, wie viele Menschen immer noch ein verzerrtes Bild vom Leistungssport besitzen. Insbesondere über die Social-Media-Kanäle haben mich viele Rückmeldungen von Menschen erreicht, die unser Training (-spensum) ohne Zuschauer in leeren Stadien sehr bemerkenswert fanden. Dazu braucht es für Speerwerfer aber keine Pandemie, das ist Alltag – und der ist im Leistungssport oft ein einsamer.

Ich für mich habe damit meinen Umgang gefunden und finde im täglichen Training meine eigenen Höhepunkte. „Love the process“ klingt etwas klischeehaft, trifft es aber für mich sehr gut – auch ein sehr ungemütliches Wintertraining kann mir große Freude bereiten. Mit einem klaren Ziel vor Augen weiß ich sehr genau, wofür ich Strapazen auf mich nehme und kann mich damit identifizieren. Reiner Fitnesssport hingegen, ohne den Leistungsgedanken und eine klare Zielsetzung, würde mich kaum erfüllen und glücklich machen können.

Darüber hinaus bin ich aber auch sehr stark in die Trainingssteuerung involviert und empfinde gerade diese sehr bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Leistungsvermögen als eine große Quelle der Motivation. Während wir langfristig natürlich mit Rahmenplänen arbeiten, haben wir uns in der täglichen Arbeit von starren Plänen verabschiedet und steuern

die Belastungen im engen Austausch zwischen Sportlern und Trainern. Im Dialog versuchen wir jeden Tag erneut, unser „tägliches Optimum“ zu finden. Das spornt unglaublich an.

Weiterhin benötigen Sportler*innen eine hohe Kompetenz im Umgang mit sportlichen Misserfolgen. Gerade junge Athlet*innen müssen lernen, ihren Umgang damit zu finden und diese Erlebnisse produktiv für ihre Weiterentwicklung zu nutzen. Im Laufe der Jahre habe ich für mich Abstand von der Dichotomie „Sieg – Niederlage“ genommen und arbeite stattdessen lieber mit den Begriffen „erfolgreich“ und „misslungen“. Sieg und Niederlage charakterisieren für mich das Ergebnis – erfolgreich kann für mich aber eben auch ein technisch sehr sauberer Wurf sein, dem die Weite fehlt. Wenn ich jeden misslungenen Wurf als schmerzhaftes Niederlage empfinden würde, wäre selbst für einen Olympiasieger der Trainingsprozess ein sehr unglücklicher.

So aber erlebe ich meinen Sport und die Möglichkeit, diesen als Beruf ausüben zu können, als riesiges Geschenk. Das möchte ich so lange machen, wie ich noch als gesunder Mann abtreten kann. Es gab genügend negative Beispiele, die mir eine Warnung sind – ich möchte mich auch nach der Karriere noch schmerzfrei bewegen können.

Ob ich meinem Sohn dazu raten würde, Leistungssport zu machen, kann ich allerdings nicht beantworten. Ich würde ihn definitiv nicht davon abhalten, wenn der Wunsch, es zu versuchen von ihm kommt. Für mich war dieser Weg der richtige. Aber die Beantwortung dieser Frage hängt in meinen Augen ganz eng mit der Entwicklung zusammen, die der olympische Sport in den kommenden Jahren gerade auch gesellschaftlich nehmen wird. Kann ein Heranwachsender künftig noch die Begeisterung für den Sport entwickeln, die mich geprägt hat? Bekommen Leistungssportler*innen dann auch gesellschaftlich noch die Anerkennung, nach der Menschen nun einmal streben? Viele Entwicklungen lassen mich daran zweifeln.

Dennoch versuche ich jeden Tag, mich dafür einzusetzen, dass der Sport auch in der Breite der Bevölkerung wieder den Stellenwert erlangt, den er in meinen Augen verdient. Der Olympiasieg, so pragmatisch das klingen mag, ist dabei für mich in erster Linie ein „Ermöglicher“. Er öffnet mir Türen, die mir sonst vielleicht verschlossen geblieben wären, und verleiht meiner Stimme mehr Gehör. Die Wurfweite und die Lust an der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dem Messen mit anderen sind nicht mehr die alleinigen Ziele. Ich betreibe meinen Sport auch, weil er mir weiterhin die Plattform gibt, Menschen zu erreichen, mich in die öffentliche Meinungsbildung einzubringen und womöglich den ein oder

anderen dort draußen zu inspirieren. Und so habe ich genug Gründe, auch nach meinem Olympiasieg weiter Speer zu werfen.