

Aus der Sicht einer Trainerin

Ulla Koch

Ulla Koch ist seit 2005 Cheftrainerin der deutschen Kunstturnerinnen. 34 Medaillen haben Turnerinnen bei internationalen Wettbewerben unter ihrer Führung gewonnen. Für ihre „außergewöhnliche Arbeit“ wurde sie vom Internationalen Olympischen Komitee während einer feierlichen Zeremonie im olympischen Museum von Lausanne ausgezeichnet.

Für Sportler*innen und auch für Trainer*innen sind die Olympischen Spiele das Ziel einer langen und intensiven Reise und der Höhepunkt aller Wettkampfformen. Hier treffen die besten Athlet*innen aus aller Welt aufeinander und messen sich auf höchstem Niveau. Sportbegeisterte aus allen Kontinenten verfolgen die Wettkämpfe live vor Ort und schaffen eine friedliche und völkerverbindende Atmosphäre.

Schon als Kind faszinierten mich die Berichte von den Olympischen Spielen im Fernsehen und in den Zeitungen. Die Inszenierung als Ereignis der Superlative mit den Sportler*innen, die für mich damals eine Art Heldenfiguren darstellten, übte einen großen Reiz auf mich aus. Über die TV-Bilder habe ich aber damals natürlich nur die Oberfläche wahrnehmen können, heute hat sich dieser Blick gewandelt. Je tiefer die Einblicke, die man bekommt, desto mehr sieht man auch die Arbeit, die Enttäuschungen und die Freude, das Menschliche, das hinter diesen vermeintlichen „Superhelden“ steckt. Gerade diese Vielschichtigkeit übt eine ganz besondere Faszination auf mich aus.

Die heutige Gemengelage stellt uns als Trainer*innen vor vielfältige Herausforderungen. Neben der sportlichen Entwicklung unserer Athlet*innen tragen wir auch große Verantwortung für deren persönliche Entwicklung. Denn schon die Teilnahme an Olympischen Spielen ist eine hohe Hürde, an der auch viele Topathlet*innen scheitern. Als der Begründer der Olympischen Spiele der Neuzeit, Pierre de Coubertin, seinen berühmten Ausspruch formulierte, konnte er diese Dimension noch nicht erahnen: „The most important thing in the Olympic Games is not winning, but taking part, for the essential thing in life is not conquering, but fighting well.“ Klar definierte Zielvereinbarungen bei Olympischen Spielen und abgesteckte Erfolgspotenziale, wie sie heutzutage für den jeweils gesamten Olympiazzyklus in Meilensteinsgesprächen

der beteiligten Partner (Verbände, DOSB, BMI) festgelegt werden, waren für ihn noch kein Thema. Eine Leistungssportkarriere birgt Unsicherheiten und unterliegt vielen Unwägbarkeiten und externen Einflüssen. Umso wichtiger ist es, dass Trainer*innen immer die Menschen hinter den Athlet*innen im Blick behalten.

Angesichts von Zielvereinbarungen heißt das, dass sich Trainer*innen nicht von externen Erwartungshaltungen treiben lassen dürfen. Ziele sollen immer anspruchsvoll sein, müssen aber in jedem Fall umsetzbar bleiben. Diese Haltung muss gegenüber Partnern wie dem DOSB auch klar vertreten werden.

Um die Athlet*innen im Umgang mit Leistungsdruck zu unterstützen, gilt diese Maxime aber auch auf der individuellen Ebene: Jede*r Athlet*in benötigt persönliche, realistische Ziele, bei denen die eigene Leistung und nicht das reine Ergebnis im Mittelpunkt stehen muss. Vor Tokio etwa standen 16 Turnerinnen im Kader, letztlich gab es allerdings nur für vier von ihnen die Möglichkeit, tatsächlich mit zu den Olympischen Spielen zu fahren. In den Zielvereinbarungsgesprächen ist es uns daher immens wichtig, mit jeder einzelnen Athletin individuell erreichbare Ziele zu definieren und diese dann auch in einen größeren Kontext einzuordnen. Natürlich war das große Ziel die Teilnahme an den Olympischen Spielen. Diejenigen aber, die es jetzt nicht in den Olympiakader geschafft haben, konnten vielleicht schon wertvolle Erfahrungen auf dem Weg zu den Olympischen Spielen in Paris 2024 sammeln.

Auch Trainer*innen bleiben nicht davor verschont, den steinigen Weg zu gehen und gewisse Erfahrungen am eigenen Leib zu machen. Gerade angesichts der großen medialen Aufmerksamkeit ist es bei Olympischen Spielen auch für das Team hinter dem Team extrem wichtig, einen Umgang mit dem Thema Druck zu finden. Die mediale Aufmerksamkeit und das große öffentliche Interesse im Vorfeld der Olympischen Spiele berührt die Vorbereitung in einem viel höheren Maße als bei einer WM oder EM. Politische Szenarien wie in Peking, die Frage nach der Einstellung der Londoner Bevölkerung oder der Zika-Virus in Rio beherrschten im Vorfeld der vergangenen Spiele die Medien. Die Sensibilisierung für diese Themen gehört ebenso zur Vorbereitung wie die optimale physische und psychische Vorbereitung auf den Wettkampf. Im richtigen Augenblick den Fokus von externen Einflüssen auf die eigenen Aufgaben zu richten ist eine wichtige Voraussetzung für sportlichen Erfolg. Hier sind wir als Trainer*innen gefordert, Hilfestellung zu geben und mit unseren Erfahrungswerten einen Rahmen zu schaffen, der Topleistung ermöglicht.

Bei meiner ersten Olympiateilnahme hatten mein Team und ich damit ziemlich zu kämpfen. Wir konnten auf keine großen Erfahrungswerte von

vorherigen Spielen zurückgreifen, sodass das Erlebnis Olympische Spiele uns am Anfang überrollte. Mein Team lief in den ersten Tagen neugierig durch das Olympische Dorf, um alles zu erkunden, Briefmarken für die Familien daheim zu kaufen und Souvenirs zu besorgen. Die Fokussierung auf den Wettkampf litt vor allem bei den Jüngeren.

In der Vorbereitung auf meine zweiten Olympischen Spiele London 2012 habe ich angesichts dieser Erfahrungen ein Mentaltrainerstudium begonnen, um sowohl mich als Person als auch das Team besser auf diese besonderen Anforderungen vorbereiten zu können. Denn wenn ich von den Athletinnen erwarte, dass sie fokussiert sind und sich auf den Punkt konzentrieren können, muss ich ihnen das auch selbst vorleben. Mein Motto bei allen Wettkämpfen lautet seitdem: „Komm an, befriedige die Neugier auf das Neue und Unbekannte, lerne alle Wege kennen, richte dich häuslich ein. Und lege dann den Fokus auf den Wettkampf!“

Der Umgang mit Druck ist ein wesentlicher Lernprozess für Nachwuchssportler*innen. Dabei ist der sportliche Leistungsdruck nur ein Aspekt. Beinahe alle Hochleistungssportler*innen müssen zusätzlich die Aufgabe bewältigen, sich mit viel Disziplin neben der sportlichen Karriere ein zweites berufliches Standbein zu schaffen. Die Athlet*innen dabei zu unterstützen, ist ein nicht zu unterschätzender Erziehungsbeitrag der Trainer*innen. In meinen Augen ist es unglaublich wichtig, Athlet*innen schon so früh wie möglich Perspektiven aufzuzeigen, wie sie ihr Leben gestalten können, und sie auch auf eine Zukunft ohne Leistungssport vorzubereiten.

Das Wissen um Alternativen abseits des Leistungssports gibt andererseits auch eine Sicherheit, die sich positiv auf die sportliche Leistung auswirken kann. Natürlich gibt es Sportler*innen, die sich ausschließlich auf die Verbesserung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit fixieren. Wenn das klappt und die Betroffenen gut damit zurechtkommen, spricht da aus meiner Sicht auch nichts dagegen. Für viele stellt aber gerade die Auseinandersetzung mit Themen außerhalb des Sports eine wichtige Möglichkeit dar, den Kopf freizubekommen und auch mental zu regenerieren.

Die sportimmanenten Bildungspotenziale des Leistungssports, die etwa im Training und dem Wettkampf, der Auseinandersetzung mit der eigenen Leistung und dem Umgang mit Siegen und Niederlagen zu finden sind, sind eng mit dem Aspekt Persönlichkeitsentwicklung verknüpft. Diese kann schon in jungen Jahren gefördert werden: Wenn Trainer*innen einfordern, dass Kinder selber dafür Verantwortung tragen, ihre Sportsachen dabeizuhaben, ist das bereits ein erster Schritt der Verantwortungsübernahme für eigenes Handeln. Im Laufe der Jahre wächst dieser Verantwortungsbereich stetig. Und so, wie man sich körperlich zu

den Kleinen herunterbückt und ihnen Hilfe anbietet und die Kleinen dann größer werden und irgendwann auf Augenhöhe angekommen sind, so entwickelt sich auch der Austausch mit den Sportler*innen mit zunehmendem Alter. Athlet*innen lernen sich, ihren Körper und ihren Umgang mit mentalen Herausforderungen immer besser kennen und einzuschätzen. Dieses Wissen können sie dann natürlich auch immer stärker in die Trainingssteuerung einfließen lassen und so auch in eine neue Form von Verantwortung für den eigenen Werdegang hineinwachsen.

Daher ist es sehr wichtig, frühzeitig eine offene und wertschätzende Kommunikationskultur aufzubauen. Für mich ist es entscheidend, jede Einzelne als Persönlichkeit wahr- und mit ihren Ängsten und Sorgen ernst zu nehmen – ganz unabhängig von der aktuellen sportlichen Leistung. Gerade in Krisen und schweren persönlichen Momenten macht sich das bezahlt. Denn natürlich bleibt es nicht aus, dass für einzelne Athlet*innen immer wieder der Traum von Olympischen Spielen platzt. Leistungssport ist in diesem Bezug einfach knallhart. Die Gespräche, bei denen man jemandem sagen muss, du bist nicht dabei – das sind für mich definitiv die schwierigsten. Das kann man auch nicht schönreden, da muss es Raum und Trost geben, um mit dem Platzen eines Traumes umzugehen. Wenn man im Vorfeld aber durchgehend offen und transparent kommuniziert hat und jeder Einzelnen die Wertschätzung für ihren Einsatz und für sie als Mensch vermittelt hat, hat man da eine andere Basis.

Und schließlich bleiben auch die pädagogischen Ideale, die in den Olympischen Werten Ausdruck finden und für Pierre de Coubertin untrennbar mit der Idee der Olympischen Spiele verknüpft waren, ein wichtiges Handlungsfeld für Trainer*innen im Spitzensport. Auch wenn dem heute einige Rahmenbedingungen entgegenstehen scheinen, sind Ideale wie eine ganzheitliche Ausbildung, Fair Play oder der Friedensgedanke für mich nach wie vor auch auf höchster Leistungsebene aktuell. Es ist von immenser Bedeutung, dass wir als Trainer*innen trotz des nicht zu leugnenden Leistungsdrucks jungen Athlet*innen die Idee fairer und friedlicher Wettkämpfe vermitteln und diesen Grundsatz schon in kleinsten Wettkampfformen etablieren. Einen fairen Wettkampf zu liefern, die Gegner*innen zu respektieren, miteinander zu wetteifern, Sieger*innen zu küren, alle Beteiligten wertzuschätzen, keine Diskriminierung zuzulassen, Ergebnisse zu akzeptieren, sich selbst zu hinterfragen und eine Atmosphäre respektvollen Umgangs zu schaffen sind wichtige Elemente eines Wettkampfs.

Als Trainerin und Pädagogin ist es mir wichtig, olympische Werte nicht losgelöst von der Praxis zu thematisieren, sondern konkret an Aspekten im

Training und im Wettkampf anzusetzen. So ist es etwa bei unseren Vorbereitungen Usus, die Wertschätzung gegenüber den Schiedsrichter*innen als grundlegende Haltung des gesamten Teams anzusprechen und einzufordern. Fehler sind menschlich und kommen vor, bei Unparteiischen ebenso wie bei den Athlet*innen. Beeinflussen können wir aber eben nur die jeweils eigene Leistung.

Ebenso offen und respektvoll versuchen wir auf alle anderen Personen zuzugehen, mit denen wir in Kontakt kommen. Athlet*innen und Trainer*innen sind ja auch in gewissem Maße Botschafter*innen des eigenen Landes. Diese Rolle versuche ich anzunehmen. In den Hallen begegnet man im Rahmen der Trainingseinheiten immer wieder auch den anderen Nationen. Da können schon kleine Gesten – ein Lächeln, das erwidert wird, eine Begrüßung in der jeweiligen Landessprache – erste kleine Schritte auf dem Weg zu ein bisschen mehr Völkerverständigung darstellen. Mannschaften und Delegationen, deren Länder miteinander Kriege führen und Konflikte austragen, haben in der Halle ein freundschaftliches Verhältnis.

Nach der Verschiebung der Olympischen Spiele Tokio 2020 habe ich meinen Vertrag als Bundestrainerin noch einmal für ein Jahr verlängert und versuche nun, meine Abschiedsrunde mit mehr lachenden als weinenden Augen zu drehen. Schon jetzt ist mir allerdings klar, dass ich vor allem die Begegnungen mit den vielen tollen Menschen aus ganz unterschiedlichen Ländern vermissen werde. Dieser Austausch über Ländergrenzen hinweg ist ein wichtiger Aspekt meines Berufs, der mir sehr fehlen wird. Der Olympischen Bewegung hingegen werde ich sicher treu bleiben, wenn auch in veränderter Rolle. Wer weiß – vielleicht bin ich ja 2024 als Volunteer in Paris mit dabei.

