

Gedankenstriche

Sehr gut ist nicht perfekt!

Das enttäuschende Abschneiden der Schweizer Kunstturner bei den Weltmeisterschaften in Japan, wo sie seit 1995 zum fünften Mal hintereinander die Olympiaqualifikation für die Mannschaft verpassten, hat mich in meiner Ansicht bestärkt, dass die Schweizer Sportler/innen immer dann ihre Leistungen im wichtigsten Wettkampf nicht bringen können, wenn es sich um technisch schwierige Sportarten oder Disziplinen handelt, wo das vollständige Beherrschen des Körpers und der Nerven von ausschlaggebender Bedeutung ist. Da können die Leistungen im Training oder in Testwettkämpfen noch so brillant sein – wenn's drauf ankommt, gibt es stets unerklärliche Einbrüche.

Im Sommer bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften erreichte Lisa Urech, die Hürdensprinterin, weder im Vorlauf noch im Halbfinal auch nur annähernd ihre Bestleistung, welche sie noch kurz davor mehrfach bestätigt hatte. Sie reihte sich damit nahtlos in die Gilde der Männer-Hürdler ein, welche sich in den letzten zwei Jahrzehnten in verschiedener Zusammensetzung immer wieder für grosse Wettkämpfe qualifizierten, dann aber mit stupender Regelmässigkeit in den Vorläufen schon enttäuschten und ausschieden, mit Zeiten, welche weit hinter ihren Möglichkeiten blieben. Nun ist der Hürdensprint in den Laufdisziplinen klar die technisch schwierigste Disziplin. Dort, wo es nur um Kraft und Schnelligkeit geht, dort haben die Schweizer schon ab und zu ein Highlight gesetzt. Kugelstösser Werner Günthör oder 800m Läufer André Bucher starteten in Disziplinen, wo die ausgefeilte Technik gegenüber der Schnellkraft oder dem Stehvermögen nur eine untergeordnete Rolle spielt. Und schon sind wir Schweizer dabei, wenn's um die Medaillen geht...

Oder nehmen wir den Skisport! Erinnern Sie sich noch, wann zuletzt ein Schweizer bei Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen in einem Slalom erfolgreich war. In der Abfahrt hingegen, wo andere Faktoren ausschlaggebend sind als das blitzschnelle Umsetzen der technischen Fähigkeiten, dort sind die Siege und Titel Legende. (Die Frauen wie Erika Hess und Vreni Schneider strafen mich hier natürlich Lügen, sind aber die Ausnahmen, welche die Regel bestätigen.)

Doch zurück zu den Kunstturnern! Ich habe mich während all den Jahren, da ich diese Sportart auch bei internationalen Meisterschaften hautnah verfolgt habe, jeweils grün und blau geärgert, wie viele Zehntelpunkte die Turner/innen nur mit Standfehlern vergeben haben. Dabei ist gerade dies ein Übungselement, welches mit eiserner Konzentration im Wettkampf fehlerlos gemeistert werden könnte. Die anderen können's ja auch! Aber die Schweizer scheinen sich so auf das Sprungelement oder den Ausgang zu konzentrieren, dass sie schon vor dem sicheren Stand zufrieden sind und geistig abschalten. Dabei muss das Element auf diesen allerletzten Punkt hin geturnt werden. Alles vorher muss blind sitzen. Der Stand ist das Ziel, die Rotation ist nur der Weg dorthin.

Das Pauschenpferd ist in diesem Katalog in Bezug auf die Technik noch eine Stufe höher anzusetzen. Da geben die Schweizer jeweils gleich von Anfang an „den Löffel ab“, weil hier jede kleinste Ungenauigkeit fast unweigerlich zu einem Sturz führt.

Natürlich kann man einwenden, dass unser Land ja mit Julie Baumann über 60m Hürden eine Hallenweltmeisterin und mit Donghua Li einen Pferdeweltmeister hatte. Aber die waren als Kanadierin und Chinese von Geburt ganz andere Kaliber. Die waren mental zu jedem Zeitpunkt für den grossen Erfolg bereit – die forderten ihn sozusagen heraus, nur schon mit ihrer von klein auf gehegten Selbstsicherheit. Ich werde nie jenen Augenblick in Sabae 1995 vergessen, wo Donghua Li kurz nach dem Gewinn der WM-Goldmedaille mir ins Mikrofon sagte „Und jetzt, ich will Olympiasieger werden!“ Und wenn man ihn ansah, kamen einem nicht die geringsten Zweifel, dass er das durchziehen würde. Und er trainierte nochmals ein Jahr mit aller Konsequenz, was hiess, dass er mit einer sehr guten Übung nicht zufrieden war – sie musste perfekt sein! So gesehen war es keine Überraschung, als zehn Monate später in Atlanta die Schweizer Fahne am mittleren Mast hochgezogen wurde. Die Fahne stand allerdings nur für die Umgebung von Donghua Li; für den „Spirit“ hätte sie statt dem weissen Kreuz, in der oberen linken Ecke vier goldene Sterne haben müssen.

Was ist daraus zu lernen? Die meisten Schweizer Sportler/innen sind mit sich selbst viel zu früh zufrieden. Man muss dem mentalen Training einen fast gleich grossen Raum geben, wie dem praktischen Üben der Bewegungen. Nur wenn ich zu 120% überzeugt bin, dass ich meine Technik auch in Ausnahmefällen beherrsche und anwenden kann, dann werde ich auch unter grösstem Stress meine Topleistung abrufen können. Wenn der Golfspieler im Training zufrieden ist, wenn der Ball bei einem Putt aus sechs Metern in neun von zehn Fällen ins Loch fällt, dann hat er versagt. Richtig ist, wenn er bei zehn Treffern sich ärgert, dass einer der Bälle das Loch zuerst noch umkreist hat, bevor er hinein fiel...