SportSirene

DER SPORT – BUNTER, FACETTENREICHER UND ÜBERRASCHEND

SportSirene | Ausgabe 01 | Januar 2008
€ 3

THEMA
LEISTUNG

»Ich bin körperlich und geistig zu 100 Prozent ausgelastet. Während des Durchbrechens versuche ich mir ein Ziel vorzustellen und dieses mit maximaler Kraft zu erreichen.«

Patrick Geiger, *Running Back der Stuttgart Scorpions*

Foto blueye.de

Institut für Sportwissenschaft
Eberhard Karls Universität Tübingen

Editorial

Wir wünschen euch viel Spaß mit der SportSirene.
Lukas Eberle (links) und Fabian Schmidt.

„Ohne Leistung entwickelt man sich schnell vom Häuptling zum Indianer", sagte schon Pierre Littbarski, Fußball-Weltmeister von 1990. Johann Wolfgang von Goethe (deutscher Dichter, 1749–1832) meinte dagegen: „Wenn der Mensch alles leisten soll, was man von ihm fordert, so muss er sich für mehr halten, als er ist."

Beide Koryphäen haben wohl recht. Leistung ist heute wirklich wichtiger als jemals zuvor – besonders im Sport. Deswegen hat die *SportSirene* Leistung zum Thema der ersten Ausgabe gemacht.

Woran denkst du beim Wort „Leistung"? An den Cooper-Test im Sportabitur? An die Kosten- und Leistungsrechnung im Rechnungswesen? Oder etwa an …

$P = \frac{\Delta E}{\Delta t}$, wobei P Leistung, E Energie und t Zeit ist?

Wir dachten an all das. Und es fiel uns *SportSirene*-Redakteuren bei der Arbeit an unserem ersten Heft auf, dass Leistung im Sport tausendfach vorkommt. In Rekorden oder Weltrekorden, im Fastenmonat Ramadan, im Kittchen oder auch auf der Reporterbühne. Du wirst jetzt diese Leistung im Sport kennen sowie schätzen lernen und einiges bei dir wiederfinden. Denk mit, argumentiere dagegen oder dafür, finde Neues oder genieße einfach die *SportSirene*.

Die *SportSirene* ist ein Projekt von uns Sportpublizistik-Studierenden des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Tübingen. Von diesem Editorial bis zur Seite 66 ist das Magazin unser Werk. Wir wollen mit unseren Themen überraschen, interessant und neu über den Sport schreiben und den Doppelpass mit anderen Lebensbereichen wie Kultur, Politik oder Wirtschaft spielen. Du wirst merken, dass der Sport bunter und facettenreicher ist.

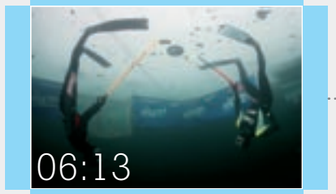
Warum aber eigentlich *„SportSirene"*? *Sport,* weil der Sport im Doppelpass mit den anderen Bereichen einen der Pässe gibt. Und *Sirene,* weil wir aufheulen wollen und schrill und laut die Themen präsentieren. Die *SportSirene* steht für Frische und Innovation. Das muss auch lautstark verbreitet werden, und eine Sirene kann das am besten.

Auch die Geburt der *SportSirene* war letztlich eine Leistung. Vielleicht sogar ein Rekord. Aber Rekorde sind ja schließlich dazu da, verbessert zu werden.

Punkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Jungen, Strecke in Metern	3175	3125	3075	3025	2975	2900	2825	2750	2650	2550	2450	2325	2200	2050	1900	weniger als 1900
Mädchen, Strecke in Metern	2775	2725	2675	2625	2575	2500	2425	2350	2250	2150	2050	1925	1800	1650	1500	weniger als 1500

Cooper-Test, Tabelle Sportabitur Baden-Württemberg

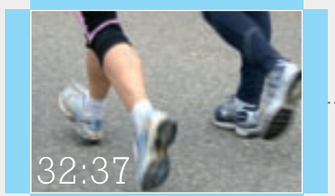
Inhalt



KÄPT'N – IM MOMENT DER HÖCHSTLEISTUNG
Sehnen und Adern zieren den Hals, Tunnelblicke starren auf das Ziel, feine Fingerbewegungen zeigen Ästhetik – die Leistung wird in ihrer Ekstase bildlich für dich festgehalten.

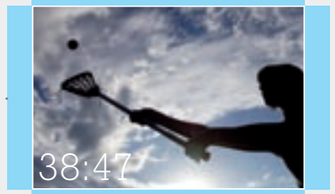
HÖHEPUNKT – WELTREKORDE: MAXIME DER LEISTUNG
Heinz Fütterer und Thomas Dold: Der eine hatte vor vielen Jahren den Weltrekord über 100 Meter, der andere ist momentaner Weltrekordhalter im Rückwärtslaufen. Beide Ausnahmesportler sprechen über ihre Leistungsgefühle.

MENSCHEN – EIN KNASTI FORDERT FAIRPLAY
Resozialisierung durch Sport. Ein probates Mittel im Gefängnissportverein Grün-Weiß Heilbronn. Die *SportSirene* blickt hinter die Gitter und fragt Inhaftierte und Gefängniswärter, welche Leistung der Sport für sie erbringt.



MODE – SIE SAUGT, SIE WÄRMT, SIE SCHÜTZT: FUNKTIONSSPORTKLEIDUNG
Thermounterwäsche schützt den Körper vor kalten Wassertemperaturen, luftkissengepolsterte Laufschuhe ersparen dem Jogger größere Schmerzen und Windjacken helfen dem Radsportler, nicht am eigenen Schweiß zu erfrieren. Die Funktion von Sportkleidung ist facettenreich. Wir zeigen deren Leistung und unterstützen euch mit Tipps.

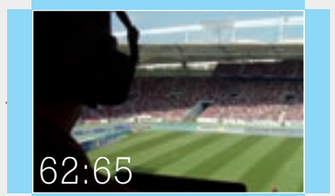
MUT – IST DAS DEIN ERNST?
Es gibt unzählige komische Sportarten. Menschen, die sich für diese begeistern, erbringen oft nicht nur sportliche, sondern auch Überzeugungsleistung.



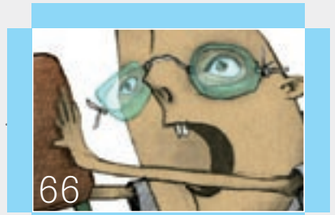
KLÄNGE – HÖREN MIT HERZ
Wenn der Boden unter den Füßen bebt, ist Musik wirklich laut. Taube „hören" bzw. fühlen aber erst dann den Rhythmus und die Melodie. Wir wagen die These, dass Musik auch für gehörlose Sportlerinnen und Sportler ihre Leistung erbringt.

GLAUBE – 90 MINUTEN IM RAMADAN
Nichts essen, nichts trinken und Sport – das schließt sich aus. Moslems zeigen, wie es trotzdem geht – im Ramadan.

HERZBLUT – IM SCHWEISSE DES REDAKTIONSSCHLUSSES
Ganz selbstverständlich drehen wir am Samstagnachmittag für die Sendung „Stadion" auf die UKW-Frequenz des SWR, schalten am frühen Samstagabend die ARD-Sportschau ein oder schlagen am Montagmorgen die Sportseiten der Stuttgarter Zeitung auf. Doch hinter diesen Produkten steckt eine große Leistung der Sportjournalisten.



REHA – 3,80 m von der Immatrikulation entfernt
Aus dem Tagebuch eines Sportstudenten – vom Leistungshorizont bei der Eingangsprüfung.



Text: Fabian Schmidt und Lukas Eberle

Abgekühlt: *Nein, das Bild ist nicht falsch herum abgedruckt. Denn hier kämpfen die Freitaucher Christian Redl und Jaromir Foukal um den Puck bei der Weltmeisterschaft im Extremsport Eishockey unter Eis. Die Bedingungen: 30 Zentimeter dickes Eis, zwei Grad kaltes Wasser, ein Puck aus Styropor und alle 30 Sekunden eine Lufthol-Pause. Außerdem: warme Unterwäsche für später.*

»Das Spiel läuft im dreidimensionalen Raum ab, dabei verliert man schnell die Orientierung. Obwohl ich nicht immer auftauchen kann, wann ich möchte, und das Wasser gerade mal zwei Grad Celsius hat, muss ich ruhig bleiben und die Nerven bewahren. Besonders wenn meine Luft knapp wird.«

Christian Redl

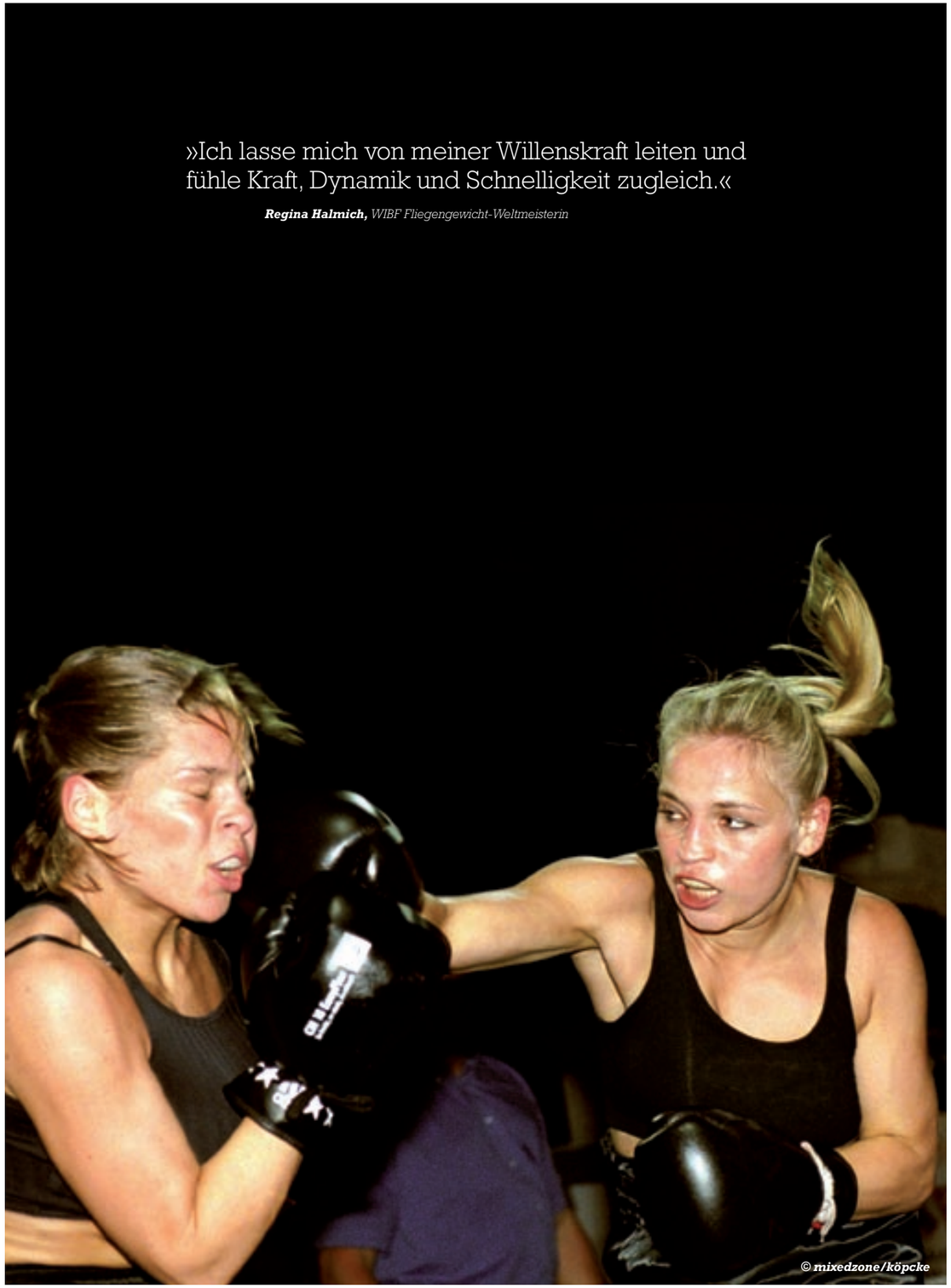
Höchstleistung kann sehr vielfältig sein: Angespannte Muskeln entladen sich in kraftvollen Stößen, Durchhaltevermögen zeigt sich in verbissenen Blicken, Denkanstrengung legt die Stirn in Falten. In der Rubrik „Käpt'n" wurden eindrucksvolle Momente der Höchstleistung festgehalten. Aber nicht nur der optische Eindruck der höchsten Anstrengung ist interessant, sondern auch das „Gefühlte" in diesem Moment. Daher hat die *SportSirene* nachgefragt: „Wie fühlt sich dieser Augenblick an, und was geht dabei in den Sportlerinnen und Sportlern vor?"

»Ich bin beim Schießen zwar in einer ruhigen Position, aber gleichzeitig in höchster Anspannung. Ich atme tief ein, lasse zwei Drittel der Luft raus, halte die Luft an und drücke ab. Denn, wenn ich beim Schießen atme, wackelt mein Gewehr und alles geht schief. Sich von den jubelnden Zuschauern oder dem Stadionsprecher nicht ablenken zu lassen, ist eine Kunst. Und ich darf auf keinen Fall daran denken, was passieren könnte, wenn ich nicht treffe.«

Michael Weymann, *Goldmedaillengewinner bei den Paralympics in Nagano 1998*

Anvisiert: *Der Langlaufschlitten-Biathlet Michael Weymann (42) ist treffsicher und ausdauernd zugleich. Der Badener, dem beide Unterschenkel fehlen, holte bei den Paralympics in Nagano 1998 die Goldmedaille. Sechs Mal war Weymann schon bei den Paralympics am Start.*

Ausgeknockt: *Regina Halmich trifft ins Schwarze. Die 31-jährige Karlsruherin war von 1995 bis 2007 WIBF Fliegengewicht-Weltmeisterin.*



»Ich lasse mich von meiner Willenskraft leiten und fühle Kraft, Dynamik und Schnelligkeit zugleich.«

Regina Halmich, *WIBF Fliegengewicht-Weltmeisterin*

»Diese ersten Schritte entscheiden, ob das Rennen gut oder schlecht für mich ausgeht. Den Bewegungsablauf am Start habe ich tausendmal im Training geübt, alles ist automatisiert. Deswegen muss ich hier an nichts denken. Wenn ich meine Halskette umhabe, wird schon alles klappen. Sie hat mir Glück gebracht, ohne laufe ich nicht mehr.«

Tobias Unger, *Halleneuropameister über 200 Meter*

Explodiert: *Sprinter Tobias Unger. Der für den LAZ Salamander Kornwestheim/Ludwigsburg startende 27-jährige Schwabenexpress ist Halleneuropameister über 200 Meter.*

Abgefangen: *Marisa Brunner vereitelt im Bundesligaspiel gegen den FCR 2001 Duisburg eine gute Torchance.*
Die 25-jährige Schweizerin in Diensten des SC Freiburg wurde 2005 zur Fußballerin des Jahres in ihrem Heimatland gekürt.

»Ich befinde mich auf einer Gratwanderung zwischen Spekulation und Antizipation, habe hier aber genau das richtige Timing.«

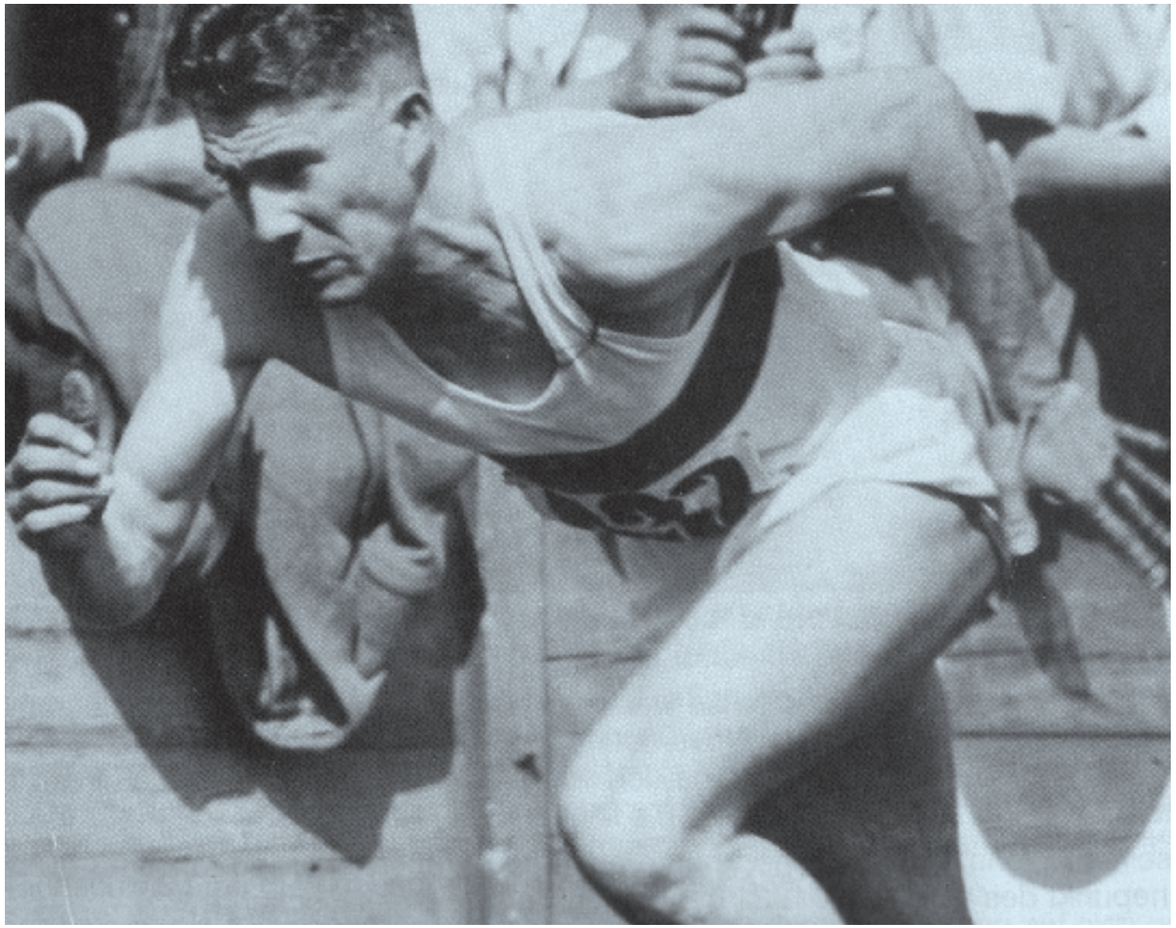
Marisa Brunner, *Torhüterin vom Fußball-Bundesligisten SC Freiburg*

DEIN PERSÖNLICHER SPORTKALENDER

Auf **www.sportfoto-baumann.de** kannst du deinen ganz persönlichen Sportkalender mit deinen Lieblingsbildern und deinem Text zusammenbasteln und bestellen.

Im Format 45 x 47 cm ist der Kalender für alle Freunde des Sports und der Sportfotografie ein tolles Geschenk – zum Geburtstag, zum Jubiläum, als Dankeschön für besondere Leistungen oder einfach für dich selbst.

Sportfoto-Baumann
Königsallee 43
71638 Ludwigsburg
Tel.: 0 71 41 / 44 00 87
Fax: 0 71 41 / 44 00 88
Email: pressefotobaumann@gmx.de
www.sportfoto-baumann.de



Weltrekord: Der Lohn für einzigartige Leistungen. Kein Mensch auf der Welt ist besser, alle Sportler streben nach dieser Zeit, dieser Weite, dieser Höhe oder dieser Siegesserie. Am bedeutendsten und eindrucksvollsten sind die Weltrekorde in der Leichtathletik. Welcher Sportinteressierte erinnert sich nicht an Jesse Owens und Sergey Bubka, oder weiß nicht um den Langstreckenweltrekordler Haile Gebreselassi. Eines haben alle Weltrekorde gemeinsam: Bewunderung. In der Rubrik „Höhepunkt" zeigt die *SportSirene* bewundernswerte Geschichten aus Vergangenheit und Gegenwart.

Heinz Fütterer und Thomas Dold:
Der eine hatte vor vielen Jahren den Weltrekord über 100 Meter, der andere ist momentaner Weltrekordhalter im Rückwärtslaufen. Beide Ausnahmesportler sprechen über ihre Leistungsgefühle.

Text: Fabian Schmidt und Lukas Eberle

Der „Weiße Blitz“ vom Hund gebissen

Sprintlegende Heinz Fütterer über das Gefühl, zu fliegen und sein Treffen mit Queen Elizabeth II

SportSirene: Herr Fütterer, was sind Ihre Erinnerungen an den Weltrekord über 100 Meter in Yokohama von 1954?

Heinz Fütterer: Mein einziger Gegner in Japan war die Uhr. In Osaka – zwei Wochen vor dem Weltrekord – bin ich schon einmal 10,2 Sekunden gelaufen, obwohl es leicht geregnet hat. Aber da der Rückenwind 2,4 Meter pro Sekunde betrug, war der Rekord ungültig. Ich hatte jedoch Blut geleckt. In Yokohama spürte ich dann kurz vor dem Start, dass mein Akku geladen ist. Als ich den Trainingsanzug auszog, fühlte ich nicht den gewohnten kalten Hauch. Im Startblock interessierten mich nur der Startschuss und das Ziel. Ich war richtiggehend scharf. Explosiv bin ich raus gekommen, und im Lauf war ich nicht mehr der Erdanziehungskraft ausgesetzt, sondern bin geflogen. Als ich das Zielband durchrissen habe, wusste ich, dass ich etwas Besonderes geschafft habe ...

»Im Lauf war ich nicht mehr der Erdanziehungskraft ausgesetzt, sondern bin geflogen.«

SportSirene: ... nämlich Jesse Owens' Weltrekord von 10,2 Sekunden eingestellt zu haben.

Fütterer: Genau, das war der Glanzpunkt meiner Karriere. So etwas habe ich danach nie wieder gefühlt. Und ich meine nicht den Beifall oder die Gratulation, sondern das Gefühl, geflogen zu sein.

SportSirene: War das auch Ihr größter Erfolg?

Fütterer: Jawohl, denn der 100-Meter-Lauf war schon immer die Königsdisziplin der Leichtathletik. Das liegt auch daran, dass jeder schon einmal 100 Meter in seinem Leben gelaufen ist. Heute kommen noch 60-Jährige zu mir und sagen, dass sie auch schon 100 Meter gesprintet sind. Ich frage dann immer nach der Zeit und sage, dass das aber schon recht gut sei, und dann freuen sie sich.

SportSirene: Nicht nur über 100 Meter, sondern auch über 200 Meter waren Sie sehr erfolgreich. 1954 liefen Sie in Yokohama auch Europarekord. Sie galten damals als echter Kurvenspezialist, wie kam es dazu?

Fütterer: Ich habe als Junge im Wald trainiert, und bin dabei geradewegs in vollem Tempo auf die Bäume zugelaufen. Ich bin ihnen ausgewichen, um meine Reaktion zu trainieren. Das wird man in keinem Trainingsbuch finden, aber mir hat es zum einen Spaß gemacht und zum anderen hat es meine Explosivität in der Kurve geschult. Ich war zudem als Kurvenmann abgestempelt. Mich hat das beflügelt und meine Gegner hatten Angst vor mir. Beim Länderkampf gegen Polen hat der polnische Meister mal zu mir gesagt: „Du Heinz, da oben sitzen meine Braut und meine Eltern, sei in der Kurve bitte gnädig zu mir.“ So was macht dich natürlich selbstbewusst.

SportSirene: Ach, wir dachten, Sie hätten unterschiedlich lange Beine und seien daher so schnell in der Kurve.

Fütterer: Das ist dummes Zeug. Ich wurde in Japan vermessen, und mein rechter Oberschenkel war durch mein Hobby Fußball dicker gewesen. Mein Freund Gerd Mehl hat das dann im Rundfunk falsch verklickert. So entstand das Gerücht.

SportSirene: Der „weiße Blitz“ – so wurden Sie damals genannt. Wie kam es zu diesem Spitznamen?

Fütterer: 1953 wurde ich in den Pariser Palais des Sports zu einem Sportfest eingeladen. Dort lief ich im Endlauf gegen vier Farbige, zwei rechts und zwei links von mir, und ich gewann das Rennen. Die Zeitung schrieb am nächsten Tag: „Heinz Fütterer zuckte durch die Halle wie der weiße Blitz.“ Dieser Spitzname hat sich dann etabliert.

SportSirene: Waren Sie mit diesem Namen zufrieden?

Fütterer: Naja, man hat da nicht wirklich eine Wahl. Die Presse hat diesen Spitznamen immer wieder verwendet und in der heutigen Zeit wäre das sicherlich ein riesiger Werbemagnet. Ich werde heute noch auf Ehrungen mit der „Weiße Blitz“ anstatt Heinz Fütterer vorgestellt. Es gibt nur einen „Weißen Blitz“ auf der ganzen Welt. Daher war das schon etwas Besonderes.

SportSirene: Sie sind 1954 – im Wunder-von-Bern-Jahr – zum Sportler des Jahres gewählt worden. Sepp Herberger und Fritz Walter haben Sie auf die Plätze verwiesen.

Fütterer: Ich wusste, dass ich bei der Wahl vorne mit dabei sein werde, aber ich dachte, den Walter kann ich nicht schlagen. Er war für mich als Fußballfan ein Gott, und dann wurde er auch noch Weltmeister. Dann haben mir diese Affen …, ähh Entschuldigung, die Journalisten aber doch 1 000 Stimmen gegeben. Und ich habe recht deutlich gewonnen. Ich konnte das als 23-Jähriger kaum begreifen.

SportSirene: Was hat Fritz Walter dazu gesagt?

Fütterer: Er hat es als fairer Sportsmann aufgenommen und mir gratuliert. Wir wurden anschließend sehr gute Freunde, gerade in den letzten Jahren, bis er gestorben ist.

SportSirene: Für deutsche Sportler war es nach dem zweiten Weltkrieg auf den internationalen Sportbühnen nicht immer einfach. Wie war Ihr Verhältnis zu den Konkurrenten?

Fütterer: Mit denen hatte ich ein gutes Verhältnis. Ivan Mecic und ich sind zusammen im Februar 1955 mit 6,5 Sekunden über 60 Meter in Kiel Weltrekord gelaufen. Aber ich war etwas weiter vorne und habe daher gewonnen. Den Preis – eine goldene Armbanduhr – habe ich ihm mit den Worten „gib sie mir zu den Olympischen Spielen in Melbourne zurück“ überlassen. 1956 in Melbourne hab ich die Uhr dann wiederbekommen. Das war ein Zeichen wahrer Freundschaft. So etwas würde es bei den heutigen Preisgeldern nicht mehr geben.

SportSirene: Mussten Sie denn gar keine negativen Erfahrungen machen?

Fütterer (lacht): Eine Sache fällt mir doch ein. 1953 waren in Glasgow die Krönungsfestspiele für Queen Elizabeth II. Die Sieger sollten ihre Preise von der Königin überreicht bekommen. Ich habe die 100 Meter und die 200 Meter gewonnen. Zwei Lakaien haben mich dann zur königlichen Loge geführt. Ich musste aber drei Stufen vorher stehen bleiben, weil ich Deutscher war. Als mir ein Vertreter der Königin den Preis überreichte, bin ich ihm eine Stufe entgegengekommen. Die beiden Wächter haben mich gleich wieder zurückgezogen. Die Königin hat mir also die Hand verweigert, weil ich Deutscher war. Aber zu dieser Zeit interessierte mich alles mehr als Politik, daher fand ich das nicht so schlimm.

SportSirene: Von 1953 bis 1955 haben Sie kein einziges Rennen verloren. Entwickelt sich da eher Stolz oder Langeweile?

Fütterer: Langeweile kommt keine auf. Auch wenn du 536 Rennen gewonnen hast, wird es nicht zur Gewohnheitssache. Es haben eher andere Probleme damit. Einmal hat ein Reporter von der Frankfurter Abendzeitung gesagt: „Herr Fütterer, Sie müssen mal wieder verlieren, damit ich wieder eine Überschrift habe.“ Meine Dominanz ist manchmal aber auch eine Belastung geworden. Die Leute haben nicht mehr gefragt, ob ich gewonnen habe, sondern welche Zeit ich gelaufen bin. Das hat mich richtig wütend gemacht.

SportSirene: Zu Beginn Ihrer Karriere sind Sie noch barfuß gelaufen. Wie sind Sie denn zu Ihrem ersten Paar Schuhe gekommen?

»Ich habe meiner Schwester ein Kleid geklaut und es gegen Schuhe eingetauscht.«

Fütterer: Wir hatten damals ja nichts und sind daher halt so rumgerannt. Die Rennschuhe hatten mich dann auch nicht wegen der Leistung interessiert, sondern ich wollte ein Paar Schuhe mit Nägeln an der Sohle. Weil das etwas Tolles war. In Karlsruhe hatte eine Umtauschzentrale solche Stiefel. Ich habe dann meiner Schwester ein Kleid geklaut und es gegen die Schuhe eingetauscht. Die musste ich daheim natürlich verstecken.

SportSirene: Sie haben das Paar aber dennoch eingesetzt, oder?

Fütterer: Ja, das habe ich natürlich, und die Schuhe haben perfekt gepasst – der Herrgott hatte da seine Hände im Spiel. 1950 habe ich dann die ersten Schuhe von Puma geschenkt bekommen. Ich trainierte damals unter Prof. Dr. Suhr. Er hat den Rudolf Dassler (Gründer von „Puma“, d. Red.) um ein Paar für seinen Schützling gebeten. Dassler hat die Schuhe auch sofort geschickt, mit den Worten: „Ist denn der Junge auch wirklich so ein Talent?“

***Heinrich Ludwig („Heinz“) Fütterer** wurde am 14. Oktober 1931 in Illingen im Landkreis Rastatt geboren. Der „Weiße Blitz“, wie er heute noch genannt wird, lief dreimal Weltrekord (100 Meter, 60 Meter, 4 x 100-Meter-Staffel). Nach seinem Weltrekord über 100 Meter in Yokohama (10,2 Sekunden) wählten ihn die deutschen Journalisten 1954 zum „Sportler des Jahres“.*

Der damals 23-Jährige verwies die Wunder-von-Bern-Weltmeister Fritz Walter und Sepp Herberger auf die Plätze. Außerdem wurde Fütterer dreimal Europameister und gewann 1956 bei den Olympischen Spielen in Melbourne die Bronzemedaille über 200 Meter. Insgesamt erzielte Heinz Fütterer 536 internationale Siege und blieb in den Jahren 1953 bis 1955 ungeschlagen.

Nach seiner sportlichen Karriere arbeitete der für den SV Germania Bietigheim sowie den Karlsruher SC startende Badener bei Puma. Heute wohnt Heinz Fütterer mit seiner zweiten Frau im Olympiaweg in Elchesheim-Illingen. Im dortigen Heimatmuseum ist dem „weißen Blitz“ eine eigene Ausstellung mit Fotos, Pokalen und Urkunden gewidmet.

SportSirene: Sie haben damals mit dem Sport kein Geld verdient?

Fütterer: Nein. Es gab schon Preise, aber die waren bescheiden. Ich habe einmal drei Sportfeste in Folge gewonnen und jedes Mal einen Elektrorasierer bekommen. Um Geld zu sparen, sind wir zweiter Klasse gefahren oder haben mit dem Auto eine Fahrgemeinschaft gebildet …

SportSirene: … weil Sie neben dem Sport nicht auch noch arbeiten konnten?

Fütterer: Doch, natürlich. Ich war kaufmännischer Angestellter in Karlsruhe. Ab 1954 habe ich dann aber mittags frei bekommen, um zu trainieren. Ich musste meine Leistung stabilisieren. Und das geht nur, wenn du unter verschiedenen Bedingungen trainierst. Außerdem stärkt das auch das eigene Selbstvertrauen, was ebenso entscheidend für Erfolg oder Misserfolg ist.

»Zu gewinnen, das ist das Wichtigste.«

SportSirene: Am Sprint haben Sie den Kampf „Mann gegen Mann" geliebt. Was hat Sie außerdem fasziniert?

Fütterer: Zu gewinnen, das ist das Wichtigste. Aber auch die Erlebnisse: Es ist faszinierend, wenn in der Westfalenhalle 7 000 Zuschauer brüllen, es dann „ssssssst" macht und ganz still wird … und der Starter an dir vorbeiläuft und sagt: „Ganz ruhig Heinz, ich schieß dich schon raus." Mir sind aber auch Sportler wie Lothar Knörzer, der in der Staffel dabei war, im Kopf geblieben. Bevor der nicht neben die Bahn gekotzt hatte, konnten wir nicht los. Das war eben sein Weg, mit der Anspannung umzugehen.

SportSirene: Nach ihrer Leichtathletikkarriere waren Sie auch Fußballtrainer. Wie kam es denn dazu?

Fütterer: Da ich auf der Sportschule in Schöneck bis 1957 gelebt habe, konnte ich dort den B-Trainerschein machen. Anschließend hat es geheißen, dass ich doch auch den A-Schein machen solle, weil meine Vorträge so gut wären. Sepp Herberger, Helmut Schön und Hennes Weisweiler haben die praktische Prüfung abgenommen. Weil mich ein Hund in die Wade gebissen hatte, wollte mir der Herberger die Schussprüfung ersparen. Weisweiler bestand aber darauf. Also hab ich mich wortlos umgedreht, druff gerohrt, und der Ball ist im Winkel eingefahren. Herberger hat mir anschließend zugeflüstert: „Heinz, reg' dich nicht auf, der ist ein Schwein und bleibt eins." Solche Sachen vergisst du nicht.

SportSirene: Apropos Fußball: Ihr Heimatverein, der Karlsruher SC, ist nun nach neunjähriger Abstinenz wieder erstklassig.

Fütterer: Das stimmt, und es freut mich sehr. Ich habe mir bei der Ehrung zu meinem 75. Geburtstag gewünscht, dass der KSC in die Bundesliga aufsteigt. Und wenn ich 80 bin, werde ich mir wünschen, dass im Europacup-Endspiel der KSC auf den VfB Stuttgart trifft.

SportSirene: Herr Fütterer, was ist die schönste Geschichte Ihrer Karriere?

Fütterer: Eine Sache wird mir immer am wichtigsten bleiben: Jesse Owens war mein großes Vorbild. Je näher ich seiner Zeit von 10,2 Sekunden gekommen bin, desto öfter habe ich an ihn gedacht. 1954 habe ich nach meinem Rekord ein Glückwunschtelegramm von Owens erhalten. Und zwei Jahre später – bei den Olympischen Spielen in Melbourne – kam er dann zu mir, beglückwünschte mich und sagte, dass er meine Karriere verfolge. Das ist die Geschichte meiner Laufbahn, die mir bis heute unglaublich viel bedeutet.

SportSirene: Bereuen Sie etwas?

Fütterer: Ja, und zwar verstehe ich es heute noch nicht, dass ich mir nach den 10,2 Sekunden nicht noch die 10,1 Sekunden als Ziel gesetzt habe. Davor hatte ich immer ein Ziel vor Augen. Das ist ja auch das Einfachste, um etwas zu schaffen. Herrgott! Ich habe das einfach nicht realisiert. Und mein Trainer auch nicht. Vielleicht waren wir alle einfach zu blöd. Heute ist man ja rekordgeil und enttäuscht, wenn einmal kein Rekord fällt. Aber bei uns war das noch nicht so.

SportSirene: Schaffen es deutsche Sprinter mal wieder in die Weltspitze?

Fütterer: Nein, ich glaube nicht. Wir haben immer mal wieder talentierte Leute. Wenn diese aber nicht so oft rennen wollen, wie es nur möglich ist, dann haben sie schon nicht die richtige Einstellung. Der Unger (Tobias Unger, 200 Meter Halleneuropameister, d. Red.) ist ja bei uns die Nummer eins, aber ich sehe ihn zu wenig. Vor der WM in Helsinki hatte ich ihm im Vorhinein noch ein Fax geschickt und ihm viel Erfolg gewünscht. Ein Sprinter muss von sich aus explodieren – und da gehört die persönliche Einstellung dazu. Die heutigen Sprinter sollten nicht so sehr auf ihre Trainer, Manager oder Therapeuten hören, sondern eher ihren eigenen Weg gehen.

SportSirene: Herr Fütterer, vielen Dank für das Gespräch. Ach ja, und wir versuchen, gute Affen zu werden.

Fütterer: (lacht und klopft uns auf die Schulter): Ja, ja, werdet gute Affen.

Stairman to heaven – Der Laktatjunkie

Weltrekorde machen auch satt. Vor allem sechs Stück an der Zahl. Der Stuttgarter **Thomas Dold** hatte noch nie ernstzunehmende Gegner. Was tun, um trotzdem ans absolute Leistungslimit zu kommen? Er suchte sich einen Sport, bei dem ihm nach zehn Minuten das Herz zum Hals raus springt. Seine größten Gegner: Er selbst und ein Fahrstuhl.

Thomas Dold wohnt in einer besseren Besenkammer. Elf Quadratmeter hat seine Bude im Studentenwohnheim in Stuttgart. Wer ihn dort schon einmal besucht hat, weiß genau, warum der 23-jährige Student der Wirtschaftswissenschaften Auslauf braucht. Und zwar extrem viel und in alle Richtungen: geradeaus, rückwärts, vertikal und horizontal. Und er macht das so gut wie keiner sonst. Aktuell hält der gebürtige Badener aus Steinach bei Offenburg sechs Weltrekorde. Über 400, 800, 1 000, 1 500, 3 000 Meter und über die Meile ist Thomas Dold der Beste weltweit im Rückwärtslaufen.

Gleich in seinem zweiten Rennen vor vier Jahren verbesserte Dold den 1 000-Meter-Weltrekord um 15 Sekunden auf 3:36 Minuten. Wie gesagt: rückwärts. Ein Bekannter hatte für ihn damals extra die Hauptstraße in seinem Dorf sperren lassen. „Danach dachte ich, dass ich wohl Talent fürs Rückwärtslaufen habe", sagt Dold, „also habe ich begonnen, richtig zu trainieren." Und fünf weitere Weltrekorde bestätigten ihn in seiner Annahme. Mit 11:25 Minuten über 3000 Meter ist Thomas Dold genauso schnell wie die besten Vorwärtsläufer der Schülerklasse in Baden. „Diese Weltrekorde zu haben, ist schon ein geiles Gefühl", meint Dold heute.

Im Frühjahr 2003 hat der Stuttgarter Student mit dem sogenannten „Retro-Running" angefangen. Völlig unbedarft ist er mit seinem Lauftrainer vom SV Steinach zu den deutschen Meisterschaften im Rückwärtslaufen nach Augsburg gefahren. Erst drei Tage zuvor hatte Thomas Dold zum ersten Mal ausprobiert, wie es ist, beim Rennen mal in die Richtung zu schauen, aus der man kommt. Den Titel holte er in Augsburg prompt mit neuem Europarekord. Mittlerweile hat Dold so an seiner Technik gefeilt, dass er sich trotz 20 km/h Laufgeschwindigkeit nicht mehr umdrehen muss. „Ich merke mir markante Punkte am Wegrand, nach denen ich dann Kurven einschlagen muss", erklärt Dold. Hingefallen sei er jedenfalls beim Rückwärtslaufen noch nie.

So eigenartig der „Rückspultasten-Lauf" auch aussieht, laut Sportmedizinern ist er sogar knie- und gelenkschonender als die Vorwärtsvariante. „Rückwärtslaufen hat mit guter Koordination zu tun, und mit Vertrauen in sich selbst. Denn, wenn man am Anfang blind mit dem Rücken voran läuft, wird's einem mit der Dauer ganz schön mulmig. Es könnte ja irgendwas auf dem Weg rumliegen", sagt Dold.

Nach sechs Weltrekorden scheint Thomas Dold jedoch satt zu sein. In vier Jahren hat er keinen einzigen Lauf verloren. Und es ist nicht so, dass Dold der einzige Rückwärtsläufer wäre. Die „Retro-Runner" in Deutschland haben sich jüngst in einem eigenen Verband organisiert, und in Italien gibt es im Sommer wöchentlich Wettkämpfe. „Wenn man immer gewinnt und keine Gegner hat, geht einem irgendwann das Feindbild verloren. Und von den Weltrekorden kann ich mir im Endeffekt nichts kaufen, das ist halt 'ne nette Sache", sagt Dold. Für ihn ist das Rückwärtslaufen mehr Gaudi, weniger Philosophie. Ganz im Gegenteil zu Johannes Gosch. Der 43-jährige Österreicher läuft nicht nur einen Marathon rückwärts, sondern schreibt und liest auch falsch herum.

Thomas Dold wollte eine neue Herausforderung: Etwas, das mehr weh tut, das ähnlich verrückt ist, und wobei er seinen eigenen Körper zum Feindbild hat – Treppenlaufen. Über seinen ursprünglichen Sport, das Berglaufen, gelangte Dold in die Treppenhäuser und Wolkenkratzer auf der ganzen Welt: Berlin, Wien, Taipeh und New York. Dort, in Manhattan, feierte der 23-Jährige in diesem Jahr seinen größten Erfolg und gewann bereits zum zweiten Mal den „Empire State Building Run Up". 1 576 Stufen, 320 Höhenmeter und 86 Stockwerke volle Pulle rauf. Das hört sich zunächst fürchterlich an. Doch wenn Thomas Dold das „Warum" erklärt, möchte man am liebsten selbst in den nächsten Kaufhof und in die Parfümerie-Abteilung im fünften Stockwerk spurten. „Ich finde es so geil, da hochzurennen, bis die Wade platzt. Man muss immer Vollgas geben, auch wenn es weh tut. Treppenlaufen ist die schnellste Möglichkeit, um an das Leistungslimit zu kommen. Man muss seine Grenzen ja mal austesten."

Dold nimmt immer zwei Treppen auf einmal und zieht sich mit den Armen am Geländer hoch – in schlecht beleuchteten, grauen Nottreppenhäusern. Die letzten Stockwerke sind die schlimmsten, die Wahrnehmung fährt runter, und Thomas Dold hechtet dann wie in Trance der Spitze entgegen. Die letzten Stufen auf allen Vieren, wenn es nicht anders geht. Thomas Dold grinst, und man glaubt ihm fast, dass „Laktatfressen" richtig Spaß machen kann.

Vom Treppentraining weiß der Student so manche amüsante Anekdote zu berichten. Zum Beispiel die, in der er im Maintower in Frankfurt kurz nach Weihnachten nicht laufen konnte, „weil die ganzen dicken Banker ein schlechtes Gewissen wegen ihrer Weihnachtsgans hatten und die Treppe benutzten." Oder die: „In Tübingen wollte mich eine ältere Frau nicht ins Treppenhaus lassen, weil sie dachte, ich will mich oben runterstürzen." Einen echten Trainer fürs Treppenlaufen hat Thomas Dold nicht, nur einen aus Stahl und Zugkolben. Der Aufzug dient dem Stufentreter nämlich nicht nur zum Wiederrunterkommen, sondern auch als Orientierungshilfe. „Ich halte den Aufzug unten in der dritten, sechsten, neunten, zwölften und 14. Etage an, um zu schauen, ob ich auch in der Zeit liege", sagt Dold.

»Wenn man immer gewinnt und keine Gegner hat, geht einem irgendwann das Feindbild verloren.«

Es ist schon eigenartig, was Thomas Dold so treibt. Das weiß auch er, und ist mit der nötigen Portion Ironie ausgestattet, die diese Sache erfordert. Das Medieninteresse an seiner Person ist daher riesig. Bereits nach dem ersten Rückwärtslauf in Augsburg klingelte auf der Heimfahrt sein Handy – ein Radiointerview. Im Herbst 2006 trat der Stuttgarter im Fernsehen bei RTL gegen den Ex-Zehnkämpfer Frank Busemann an: Dold rückwärts, Busemann vorwärts. Dold verlor das 3 000-Meter-Duell um vier Sekunden. Seinen Sieg in New York haben alle SWR-Radiosender im Programm gehabt. Acht Sponsoren zieren sein Wettkampftrikot. „Dieses Drumherum, die Interviews und Termine, nimmt genau soviel Zeit in Anspruch wie mein Training", sagt Dold. Es wird klar, dass es ihm nicht nur um Sport geht.

Thomas Dold wirkt wie ein selbstsicherer Profi. Er schlachtet den Rummel um seine Siege voll aus. Durch und durch Wirtschaftswissenschaftler eben. Mit Erfolg. „Ich versuche schon das Optimum herauszuholen. Verhandeln macht mir auch tierischen Spaß." Da kommt es dann schon mal vor, dass Thomas Dold in Taipeh ins Hotel Hilton eingeladen wird. Zugegeben: Nachdem er das „Taipeh 101", den höchsten Wolkenkratzer der Welt, hinaufgedonnert ist. Nur eine Niederlage musste Dold dann doch hinnehmen: Die Firma „Storck" wollte ihn nicht mit „Nimm 2" sponsern, obwohl Dold doch immer zwei Stufen auf einmal nimmt. Kein Witz. Und der unkonventionelle Läufer muss sich natürlich blöde Sprüche anhören. Vor allem über das Rückwärtslaufen. Dold fordert dann aber immer das Duell „Vorwärts gegen Rückwärts". Und er ist fest davon überzeugt, trotzdem 99 Prozent seiner Herausforderer in die Tasche zu stecken.

Thomas Dold scheint die perfekte Nische gefunden zu haben, und er hat den perfekten Charakter hierfür. Er ist aber trotzdem Vollblutläufer. „Ich versuche mich halt nicht einschränken zu lassen. Wenn der Körper zum Hindernis wird, bloß weil er nicht trainiert ist, ist das doch wirklich schlimm", sagt Dold. Er mag die Freiheit, die Flexibilität. Deshalb schafft er es auch, am Dienstagmittag in New York bis auf die Aussichtsplattform zu rennen und am Mittwochmorgen in der Vorlesung in Stuttgart zu sitzen.

Und so anders ist Thomas Dold dann auch wieder nicht. Wenn er mal Zeit hat, geht er wie früher ins Fußballtraining in Steinach. Nur hat er über die Jahre wirklich gelernt zu verhandeln. Bald zieht er nämlich in seinem Wohnheim um. In ein Zimmer mit über 20 Quadratmetern. Hoffentlich tut das seiner Laufwut keinen Abbruch.

Vier Sternstunden des Sports

Text: Lukas Eberle

Das Maß aller Sprünge

Mexiko City, Olympiastadion,
18.10.1968 um 15.40 Uhr:

Ein unbedarfter, 22-jähriger Student aus den USA läuft – scheinbar ohne sich groß zu konzentrieren – an seinen Anlaufpunkt. Es ist sein erster Versuch im Weitsprung-Finale bei den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko. Sein Name: **Robert „Bob" Beamon.** Schon über die ganze Saison schockte der New Yorker die Weltelite mit Weiten um die 8,30 Meter – nichts im Vergleich zu dem, was nun folgen sollte: Mit großen Schritten rennt Beamon los. Statt wie bisher auf der Aschenbahn, läuft Beamon zum ersten Mal auf dem schnellen Tartanbelag an. Der Wind bläst mit 2,0 Metern pro Sekunde in seinem Rücken, also gerade noch zulässig. Dazu liegt das Stadion auf 2 248 Höhenmetern. Das ist günstig wegen des geringen Luftwiderstandes. Die Bedingungen sind perfekt. So trifft Bob Beamon den Absprungbalken genau und fliegt los. Die Zuschauer fragen sich, ob der Amerikaner denn gar nicht mehr landen will. Erst ganz am Ende der Grube tut er es doch. Gespenstische Augenblicke entstehen. Am meisten schockiert sind die Kampfrichter, denn ihre elektronische Weitenmessschiene reicht nur bis 8,50 Meter. Ihnen bleibt nur die Möglichkeit, den Sprung mit einem herkömmlichen Maßband zu messen. Das Durcheinander ist perfekt, doch kurze Zeit später verkünden sie: 8,90 Meter, neuer Weltrekord. „Tell me, I am not dreaming", nuschelt Beamon noch. Er hatte soeben den bestehenden Weltrekord seines Landsmanns Ralph Boston um 55 Zentimeter verbessert. Dies ist der Weltrekord aller Weltrekorde. Bob Beamon springt noch ein zweites Mal und bricht dann den Wettkampf ab, die Medaillen sind ohnehin vergeben. Am nächsten Tag sehen die Menschen in allen Zeitungen der Welt sein Bild. Über Beamons Fabelsprung gibt es später noch viele wissenschaftliche Abhandlungen. Das amerikanische Sportmagazin „Sports Illustrated" analysiert, dass Bob Beamon auf Meereshöhe und ohne Rückenwind nur 8,56 Meter weit gesprungen wäre. Sein Rekord hat dennoch 23 Jahre Bestand, bis 1991. Dann knackt ihn Mike Powell mit 8,95 Meter. Trotzdem bleibt Beamons Weltrekord das Maß aller Sprünge. Auch wenn seine Karriere nach den Spielen von 1968 praktisch beendet war. Bob Beamon gelang kein zweites Mal eine ähnliche Leistung.

Aller guten Weltrekorde sind drei

Zürich, Letzigrund Stadion,
21.06.1960 um 19.45 Uhr:

Die Zuschauer pfeifen. Sie feiern den neuen Weltrekord über 100 Meter von **Armin Hary** aus Deutschland nicht. 10,0 Sekunden zeigen die Handstoppuhren der drei Kampfrichter, neuer Weltrekord. Hary wäre der erste Mensch, der nur zehn Sekunden für 100 Meter braucht. Doch die Fans in Zürich wollen vom gebürtigen Saarländer einen Frühstart gesehen haben, obwohl der Starter den Lauf nicht zurückschoss. Er hatte keinen Fehlstart gesehen, und elektronische Druckmessstartblöcke wird es erst Jahrzehnte später geben. Armin Hary versteht die Welt nicht mehr. Bereits vor zwei Jahren, 1958, hat er bei einem Sportfest in Friedrichshafen die 100 Meter in 10,0 Sekunden geschafft. Doch die Kampfrichter fanden später heraus, dass ausgerechnet Hary's Bahn genau einen Zentimeter zu viel Gefälle hatte, nämlich elf statt der zulässigen zehn. Deswegen fordert der Sprinter in Zürich sein Schicksal heraus. „Gut", denkt sich Hary, „ich werde euch allen beweisen, dass ich so schnell bin." Armin Hary will nochmals laufen, jetzt sofort. Mit Heinz Müller aus der Schweiz und dem Deutschen Jürgen Schüttler findet er zwei Sprinter, die bereit sind, nochmals mit ihm auf die Bahn zu gehen. Denn das Regelwerk schreibt ja mindestens drei Sprinter pro Lauf vor. Um 20.20 Uhr startet der 100-Meter-Lauf Nummer zwei. Und Armin Hary rennt 35 Minuten später wieder 10,0 Sekunden. Zwei Stoppuhren zeigen sogar 9,9 Sekunden an. Und keiner aus dem Publikum hatte dieses Mal einen Frühstart gesehen. Der neue Weltrekord über 100 Meter ist endlich gültig, wenn auch erst nach dem dritten Versuch.

Die Mauer gegen den Wind

Sestriere (italienische Alpen), Internationales Meeting,
21.07.1992:

Heike Drechsler weiß nicht, ob sie lachen oder weinen soll. Der Weitsprung-Wettkampf beim Internationalen Leichtathletik-Meeting von Sestriere 1992 ist soeben zu Ende gegangen. Ihr letzter Versuch war ungültig. Im vierten Sprung jedoch hat die deutsche Weitspringerin mit 7,63 Meter einen neuen Weltrekord aufgestellt und die alte Bestmarke von Galina Tschistjakowa aus Russland um elf Zentimeter verbessert. Doch Drechslers Sprung wird in Zukunft in den Sportgeschichtsbüchern unter der Rubrik Frauenweitsprung eben nicht ganz oben stehen. Er wird lediglich unter der Rubrik „Ergänzungen" zu finden sein, obwohl er unübertroffen bleiben wird. Denn in jenem vierten Versuch zeigte die Windmessanlage 2,1 Meter pro Sekunde Rückenwind an. Ein laues Lüftchen von 0,1 Meter pro Sekunde zu viel, um den Sprung offiziell als Weltrekord anzuerkennen. Doch nicht nur Heike Drechsler ärgert sich grün, auch die Veranstalter des Leichtathletik-Meetings stehen endgültig mit Favonius, dem römischen Gott des Westwindes, auf Kriegsfuß. Immerhin setzten sie das Sportfest absichtlich nach Sestriere – auf 2 050 Höhenmeter. In jenem Ort, der sonst durch seine alpinen Skipisten berühmt ist, sollen wegen des geringen Luftwiderstandes die Rekorde purzeln. Wenn nur nicht der Wind die Weltrekorde kaputt machen würde. „Also halten wir den Wind jetzt auf", denkt sich das Organisationsteam. Sie bauen eine riesige Wand, mit Ständern und Planen, und stellen sie direkt vor das Stadion, um den Wind zu zähmen. Aber nicht irgendwie, sondern genau so, dass die Sportler beim Wettkampf 2,0 Meter pro Sekunde Rückenwind oder weniger nutzen können. Je nach Tageszeit versteht sich. Dieser Coup sollte funktionieren. Denn zwei Jahre nach Heike Drechslers Fastrekord fliegt der ukrainische Stabhochspringer **Sergey Bubka** in Sestriere über 6,14 Meter. Endlich ein regulärer Weltrekord.

Weltrekord statt Stadionwurst

Köln, Müngersdorfer Stadion, Fußballbundesliga,
17.08.1977, Halbzeit um 19.15 Uhr:

Der Halbzeitpfiff im Bundesligaspiel zwischen dem 1. FC Köln und Werder Bremen im Müngersdorfer Stadion ist das Signal für den Starter: Er schießt die 4 x 1 500-Meter-Staffel ins Rennen. Vier weltklasse Mittelstreckler, wie **Thomas Wessinghage, Harald Hudak, Michael Lederer und Karl Fleschen,** gab es vorher in Deutschland noch nie. „Das müssen wir ausnützen", denkt sich Bundestrainer Paul Schmidt. Nur hat er das Problem, dass es eine 4 x 1 500-Meter-Staffel bei Leichtathletikmeetings eigentlich nie gibt, die Strecke wird einfach zu selten gelaufen. Doch eines ist klar: Ohne großes Publikum wird die deutsche Staffel den Weltrekord der Neuseeländer niemals knacken. Viel Publikum, eine Zeit von 14:40 Minuten? „Da ist die Halbzeitpause eines Fußballbundesligaspiels wie gemacht dafür", sagt sich Schmidt. Und mit dem Pausenpfiff startet Thomas Wessinghage ins Rennen. Er weiß, dass jeder von ihnen höchstens 3:40 Minuten laufen darf, um den Weltrekord zu holen. Nach 3:38 Minuten übergibt er an Harald Hudak. Der braucht auch nur 3:39 Minuten. Die Bahn im Müngersdorfer Stadion ist schnell, die Atmosphäre stimmt. Die Fußballfans machen Radau, heute verzichten sie auf ihre Stadionwurst in der Pause. Der Weltrekord ist zum Greifen nahe. Doch es wird für den Vierer immer schwieriger. Michael Lederer ist mit dem Holz in der Hand völlig auf sich allein gestellt, die gegnerischen Staffeln liegen weit zurück. Sie bilden nur den Rahmen für den Rekord. Lederer läuft allein gegen die Uhr. Nach 3:44 Minuten drückt er Schlussläufer Karl Fleschen das Staffelholz in die Hand. Kölns Trainer Hennes Weisweiler hat derweil seine Halbzeitansprache schon beendet, und auch die Kicker feuern Karl Fleschen an. Fleschen kämpft in einer starken Schlussrunde und überquert die Ziellinie nach 14:38,8 Minuten: Weltrekord für Deutschland. Das Fußballstadion steht Kopf. Und kein einziger Köln-Fan wird später auch nur einen Pfennig, den er für seine Eintrittskarte bezahlt hat, bereuen. Denn direkt im Anschluss an den Weltrekord fegt der 1. FC Köln Werder Bremen mit 7:2 vom Platz. Dieter Müller trifft dabei allein sechs Mal, ebenfalls ein Rekord für die Ewigkeit, an jenem Abend, an dem Leichtathleten und Fußballer gemeinsam Rekordgeschichte schrieben.

Die Weltrekordhalter im Weltrekordhalten

Platz 1: Paavo Nurmi (13.06.1897 – 02.10.1973)
40 Weltrekorde

Paavo Nurmi stellte in den 20er-Jahren des 20. Jahrhunderts Weltrekorde am Fließband auf. Ganze 40 Rekorde über 1 500 Meter bis zum 20 Kilometer Straßenlauf ließen den Finnen zum besten Langstreckler aller Zeiten werden. Paavo Nurmi, alias „der fliegende Finne" und „der große Schweiger", war vor allem für seinen Laufstil mit weit abgewinkelten Armen berühmt geworden. Im Sommer 1924 knackte Nurmi in Helsinki innerhalb von nur 50 Minuten zwei Weltrekorde, einen über 1 500 Meter (3:52,6 Minuten) und einen zweiten über 5 000 Meter (14:28,2 Minuten).

Platz 2: Mary Lines
39 Weltrekorde

Die Sprinterin Mary Lines verbesserte von 1921 bis 1924 insgesamt 39 Weltrekorde. Nicht nur über 60 oder 100 Meter dominierte die Engländerin das Weltgeschehen. Auch über exotischere Strecken, wie zum Beispiel beim 100 Yards- oder beim 250 Meter-Sprint, knackte Mary Lines zahlreiche Rekorde.

Platz 2: Sergey Bubka (*04.12.1963)
39 Weitrekorde

Als erster Mensch überquerte der Stabhochspringer die Sechs-Meter-Marke. Von 1984 an verbesserte Sergey Bubka den Weltrekord 39 Mal – von 5,85 auf 6,14 Meter. Nach Belieben legte der Ukrainer immer nur einen Zentimeter drauf, denn es ging ihm weniger um den Weltrekord, als vielmehr um die Prämie des Veranstalters. Für seinen letzten Rekord, den Bubka im italienischen Sestriere holte, bekam der Stabhochspringer einen Ferrari Testarossa.

Platz 4: Stanislawa Walasiewicz (11.4.1911 – 4.12.1980)
37 Weltrekorde

Stanislawa Walasiewicz stellte zwar in den 30er-Jahren 37 Weltrekorde in den Laufdisziplinen zwischen 50 und 1 000 Meter und sogar im Weitsprung auf. Doch nachdem die Polin 1980 als Passantin bei einem Raubüberfall in Cleveland ums Leben kam, fanden die Ärzte bei der Obduktion die eigentlichen Gründe dafür: Walasiewicz war intrasexuell. Sie hatte sowohl weibliche als auch männliche primäre Geschlechtsmerkmale.

Platz 5: Yelena Isinbayeva (*03.03.1982)
20 Weltrekorde

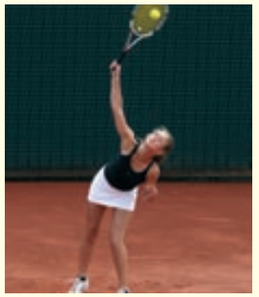
Die 25-jährige Russin ist momentan die einzige Leichtathletin der Welt, die Weltrekorde aufstellt. Denn der Frauen-Stabhochsprung ist eine noch junge Disziplin. Ebenfalls stückchenweise und Zentimeter um Zentimeter sprang Yelena Isinbayeva bislang 20 Weltrekorde. Als erste Frau schaffte sie die fünf Meter, ihr aktueller Rekord liegt bei 5,01 Meter aus dem Jahr 2005.

Text: Lukas Eberle

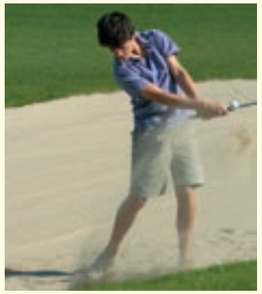
Zehn Jahre Stiftung Sport in der Schule in Baden-Württemberg

Wir bewegen was

Stiftung SPORT IN DER SCHULE in Baden-Württemberg



„Zweck der Stiftung ist die Förderung sportpädagogischer Vorhaben im Bereich des außerunterrichtlichen Schulsports in Baden-Württemberg."



Partner und Förderer:

AOK Die Gesundheitskasse · Kellogg's · Sparkassen · EDEKA Südwest · LANDESSTIFTUNG Baden-Württemberg · INTERSPORT Aus Liebe zum Sport · EUROPA-PARK · alwa Das Familien-Mineralwasser. · BIONADE · ACE Auto Club Europa · TOTO LOTTO · Löwen-Taxi

HINTER GITTERN KANN DER SPORT VERGESSEN MACHEN, AGGRESSIONEN ABBAUEN ODER DIE KOMMUNIKATION FÖRDERN. ER IST OFT DAS EINZIGE, WAS DEN GEFANGENEN AUS DER „NORMALEN“ WELT GEBLIEBEN IST. UND DER SPORT EBNET IHNEN MANCHMAL DEN WEG DORTHIN ZURÜCK. DIE RUBRIK „MENSCHEN“ BETRACHTET DIE EINZIGARTIGE LEISTUNG DES SPORTS ALS RESOZIALISIERUNGSMASSNAHMEN IM GEFÄNGNIS.

Wer diese Aussicht hat, bei dem lief nicht alles rund.
Wenigstens gibt es den Hartgummiplatz zum Fußballspielen.
Vom Knastbruder zum Verbandsligakicker.
Das geht in Heilbronn, bei Grün-Weiß.

Text: Lukas Eberle

WIE DER SPORT DAS PULVERFASS ENTSCHÄRFT

Blitzschach und Beachvolleyball gibt es auch hinter Gittern? Ja, und noch viel mehr. Denn der Sport sorgt in so manchem Knast für das gute Anstaltsklima. Im Gefängnis ist es zuallererst der Sport, der die Leistung erbringt, weniger der kickende Dealer. Die *SportSirene* besuchte Grün-Weiß Heilbronn, Baden-Württembergs ältesten Gefängnissportverein, in der Justizvollzugsanstalt der Neckarstadt.

Es ist ein bedrückendes Gefühl, als wir vor der sechs Meter hohen, grauen Gefängnismauer der Justizvollzugsanstalt Heilbronn stehen. Doch dann fallen uns die Fußbälle auf, die sich im scharfen Stacheldraht über der Mauer wohl für immer verheddert haben, und wir müssen schmunzeln. Sie sind die Zeugen des Gefängnissports, des Knastvereins Grün-Weiß Heilbronn. Vor 33 Jahren wurde der Verein als einer der ersten seiner Art in Deutschland gegründet. Heute haben 180 von gut 400 Insassen der JVA Heilbronn die Chance, über Grün-Weiß dem Gefängnisalltag zu entfliehen. ,,Grün'' ist die Justiz und ,,Weiß'' die Reinheit – passender könnte der Vereinsname nicht gewählt sein. Und beim Sportangebot von Grün-Weiß könnte so mancher Provinzverein neidisch werden: Von Fußball, Volleyball, Beachvolleyball, Tischtennis, über Boccia, Schach oder Skat gibt es alles. Und natürlich auch den Ort, an dem sich Boxweltmeister René Weller, der wohl berühmteste deutsche Kittchensportler, in der JVA Heimsheim fit gehalten hat: die Muckibude.

»Wenn der Sport über längere Zeit ausfällt, wird das Gefängnis zum Pulverfass.«

Ralf-Peter Schaffner ist Sportchef in der JVA Heilbronn. ,,Ich bin hier wie ein Pfarrer, nur eine Stufe darunter'', sagt der C-Trainer vor seiner vollgestopften Grün-Weiß-Pokalvitrine. Der Stellenwert des Sports ist im Gefängnis riesig, seine Leistung vielschichtig. Die gesundheitlichen Gründe spielen genauso eine Rolle wie die Freizeitgestaltung der Insassen. ,,Viele der Gefangenen hatten in Freiheit nicht annähernd so einen geregelten Tagesablauf wie hinter Gittern'', erklärt Claudia Thommes, die stellvertretende Anstaltsleiterin. Und dabei helfen den Insassen der Sport, der Chor und die Theatergruppe. Schwer vorzustellen: ,,Nathan der Weise'' von Lessing, gespielt in einer Langzeit-Strafanstalt mit Drogendealern, Sexualstraftätern, Mördern, Betrügern und Erpressern. Doch in Heilbronn ist das möglich, und es hilft den Gefangenen. ,,Ich sehe den Sport als Beitrag zum Aggressionsabbau'', erklärt Schaffner, ,,die Menschen haben hier viele Probleme, der Alltag ist hart, und sie haben keinen Sex.'' Dem Sportleiter fällt oft auf, dass sich manche Gefangene im Sport wie ausgewechselt verhalten. Wohl nirgends sonst muss der Sport selbst eine derartige Leistung erbringen wie im Gefängnis. In der Theorie soll er Persönlichkeiten stärken und soziales Verhalten trainieren. Das meint zumindest der baden-württembergische Justizminister Prof. Dr. Ulrich Goll. ,,Der Sport unterstützt die Wiedereingliederung der Menschen in die Gesellschaft'', so der Minister über Sport als Resozialisierungsmaßnahme.

Vermag denn der Sport das alles zu leisten? ,,Ja'', sagt auch Ulrich Schlicher, Leiter der JVA Heilbronn, und den Gefangenen gibt er mit: ,,Halte dich an die Regeln des Spiels, sei fair. Und wenn du hier rauskommst, treibst du weiterhin Sport.'' Über den Vorwurf, er schaffe einen ,,Hotelvollzug'' mit einem Luxusfreizeitprogramm für Schwerverbrecher, lacht Schlicher. Das bloße Wegsperren der Straftäter ändert nämlich nichts, ganz im Gegenteil. Und so fahren die Gefangenen mit ihrem Grün-Weiß-Vereinsbus auch mal ins Schwimmbad und zu Radtouren aufs Land.

Der Kraftraum von Grün-Weiß ist klein, muffig und täglich ab 17 Uhr mit tätowierten Menschen gefüllt – sehr klassisch also. Als wir die Muckibude betreten, steigt der Puls. Doch die muskelbepackten Bären in Unterhemden grüßen freundlich. Günther Kreb* steht breitbeinig beim Bankdrücken und führt die Langhantel, mit der sich Jörg Schmitz* abmüht. Kreb, ein ehemaliger Bordellbesitzer, ist 50 Jahre und seit 24 Monaten in der JVA Heilbronn. Genau wie Jörg Schmitz, der wegen Totschlag eine zwölfjährige Haftstrafe absitzt, ist er Übungsleiter im Kraftsportbereich und schreibt für Mitgefangene Trainingspläne. ,,Ohne unseren Sport würde es hier an jeder Ecke krachen'', sagt Kreb, und bei seiner Statur möchte man sich das nicht vorstellen. ,,Ich lerne hier mit meinen Emotionen umzugehen. Wenn der Sport über längere Zeit ausfällt, wird das Gefängnis zum Pulverfass'', fügt der 36-jährige Schmitz hinzu, der tagsüber im Knast als Schreiner arbeitet. Und die zwei Herren sprechen dabei nicht nur über das Gewichtestemmen, beide spielen auch im Grün-Weiß Tischtennisteam. Der Verein spielt für sie eine derart große Rolle im Leben, wie man sie dem Sport in Freiheit nie zuschreiben würde. Wie wichtig den Insassen der Sport ist, merken die Beamten der JVA immer erst dann, wenn er mal ausfällt. In der Weihnachtszeit, wenn die Gefangenen nicht arbeiten, viele Beamte im Urlaub sind und die Tage in der Zelle länger und länger werden, stauen sich die Aggressionen an. Das Klima wird schlecht. Trotzdem dürfen nicht alle Insassen der JVA Heilbronn zum Sport. 30 Gefangene haben grundsätzliches Sportverbot. So wie für den ,,Heilbronner Wartbergmörder'' gelten für sie besondere Sicherungsmaßnahmen. Wenn Gefangene die Regeln brechen, wird ihnen zuerst der Sport gestrichen – und das tut dann richtig weh.

So beliebt der Kraftraum bei den Knastis auch ist, er ist gleichzeitig das größte Gegenargument zum Gefängnissport. In Heilbronn ha-

ben bereits die ersten Wärter Bedenken geäußert, in Konfliktsituationen wären sie den Bodybuildern unterlegen. ,,Wenn ein Zuhälter meint, er muss sich Muckis aufbauen, damit er in Freiheit wieder seinen Beruf fortsetzen kann, schließen wir ihn vom Kraftsport aus'', sagt Anstaltsleiter Schlicher. Trotzdem bedeuten die Hanteln für die Gefangenen immer mehr. ,,Klar, als Bär lassen mich die Leute hier eher in Ruhe. Aber wir sind keine Zuchtbullen, wir werden durch das Training eher ruhiger'', sagt Kreb. Doch das sind die Grenzen des Gefängnissports, über die hinaus er sein Ziel verfehlt. Denn, wenn der Sport nur noch dazu dient, sich durch Bulligsein in der Gruppe zu etablieren, geht der Sinn verloren.

Im Gegensatz dazu trainiert so mancher Grün-Weißler auch wegen des Leistungsgedankens. Viele Gefangene möchten über den Sport richtig was erreichen, was reißen. Denn Sport heißt auch im-

»Wir sind keine Zuchtbullen, wir werden durch das Training eher ruhiger.«

mer Vergleich und Wettkampf, auch wenn man hinter Gittern lebt. ,,Es ist unglaublich, wie ehrgeizig und diszipliniert wir uns im Sport verhalten'', sagt Kreb. Mit seiner Tischtennismannschaft spielt er in der Betriebssportliga. Vor einem Jahr stieg Grün-Weiß auf, inklusive Meisterfeier im Gefängnis, ,,aber der Stiefel ging nicht rum'', sagt Schaffner. Auswärtsspiele gab es früher einmal, doch ein paar Gefangene missbrauchten die zwei Stunden in Freiheit zum Drogenhandel. Nun hat Grün-Weiß immer Heimrecht.

Kürzlich waren die Stadtwerke Heilbronn zu Gast. Grün-Weiß zog mit 3:10 den Kürzeren. Wolfgang Wees arbeitet bei den Verkehrs-

* Name von der Redaktion geändert

»Wenn ich dem Menschen die Bewegung verwehre, betrachte ich ihn nicht mehr als Menschen.«

Dieter Baumann, *Olympiasieger 1992 über 5 000 Meter*

Ein starkes Blatt im JVA-Skattraining.
Für Thomas Hillebrandt* ist es mehr als ein Spiel, es ist wichtiges Gedächtnistraining im Gefängnis. Auch beim Schach, Binokel und Billard wird in Heilbronn zu späten Abendstunden gezockt.

Mitten auf der Freiluftsportanlage der JVA steht der Zeitungsschaukasten (oben).
Heute jubelt im Sportteil der Fußballer Cacau vom VfB Stuttgart über sein Tor.

* Name von der Redaktion geändert

betrieben Heilbronn, zusammen mit Mechanikern und Busfahrern schmettert er für das Stadtwerke-Team. Schon seit Jahren kommt der 58-Jährige zu Spielen in den Knast. Er ist es gewohnt, seinen Personalausweis und das Handy abzugeben, bevor ihn Beamte durch sechs schwere Stahltüren in die Sporthalle begleiten. Durch die Spieltage halten die Gefangenen den Kontakt zum Leben in Freiheit, die Gegner sind willkommene Gesprächspartner. ,,Mein Gegner hat mir nach dem Spiel von seinen Sorgen erzählt. Er war 20 Jahre im Gefängnis, wird nun entlassen, und weiß nicht, wo er Arbeit finden soll'', erzählt Wees. Die Brücke zur Freiheit kann schon mal wichtiger sein als ein Matchball, findet Günther Kreb: ,,Besser ist, wenn die anderen gewonnen haben, dann unterhalten sie sich lockerer.''

Die mitgliederstärkste Abteilung – auch eines Gefängnissportvereins – ist die Fußballabteilung. Und während im Kraftraum die Jungs noch pumpen, rollt draußen auf dem roten Hartgummiplatz der Ball. An zwei Fußballturnieren nimmt das Grün-Weiß-Team im Jahr teil. Wer sich also im Training anstrengt, kommt vielleicht mal legal auf die andere Seite der Mauer. Deshalb wird bei Grün-Weiß nicht nur gebolzt, sondern auch im technisch-taktischen Bereich gearbeitet. Und wenn es am Ende nur dazu dient, im Torwandschießen gegen einen Profi zu gewinnen. So geschehen beim Besuch von Ex-Bundesligakicker Tomislav Maric (VfL Wolfsburg, Borussia Mönchengladbach).

Auch Vizeweltmeister Helmut Haller gastierte in der JVA Heilbronn und hatte einen neuen Satz Trikots im Gepäck. Das Highlight 2007 war dann ein echter Weltmeister: Horst Eckel hat den Grün-Weißlern erzählt, wie es sich im Finale um die Fußball-WM 1954 in Bern wirklich zugetragen hat. ,,Richtige Talente'' habe Ralf-Peter Schaffner schon im Fußballteam trainiert. ,,Der Beste hat nach seiner Entlassung in der Verbandsliga weitergespielt'', sagt der Sportleiter stolz. Während sich der Tag in der JVA dem Ende neigt, und die Kicker langsam das Flutlicht einschalten müssen, ist die Zeit für die Skatgruppe gekommen. In einem höllisch verrauchten Raum mit vier Tischen zocken 16 Häftlinge. Nicht nur zum Spaß. Denn zu drei Turnieren im Jahr kommen externe Teams in die JVA, um sich den Wanderpokal zu sichern. Doch meistens gewinnt die Gefangenenmannschaft. Dafür, dass der Pokal weiterhin nicht ,,wandert'', will Thomas Hillebrandt* sorgen. Der 44-Jährige sitzt wegen wiederholter Gewalttaten in Heilbronn und war auch schon im Jugendstrafvollzug. ,,Pik Bauer, er gibt'', sagt Hillebrandt, und: ,,Das Skatspielen macht mir den Kopf klar. Außerdem werde ich so geistig nicht vollends abgestumpft.''

Das Land Baden-Württemberg hat 1984 bundesweit den ersten Sportleitplan für den Justizvollzug in Kraft gesetzt. Längst bedienen sich auch alle anderen Bundesländer der Leistung des Sports im Gefängnis. Hessen setzt dabei auf das Laufen und hat sich ebenfalls prominente Hilfe, sozusagen einen ,,Beschleuniger'', ins Boot geholt: Seit zwei Jahren begleitet Dieter Baumann mehrere Laufprojekte und Events, zum Beispiel in der JVA Gießen. Auf einer 100-Meter-Runde trainierte der 5 000-Meter Olympiasieger von 1992 dort mit 30 Gefangenen für ihre Ausdauer. Aus zunächst unmotivierten, unfitten Häftlingen (,,am Anfang musste mancher nach zwei Runden schon wieder gehen'') machte Baumann Läufer mit einem Ziel vor Augen: den Marathon.

Mit den Gefangenen aus dem geschlossenen Vollzug lief Baumann einen Staffelmarathon in der JVA. Drei Häftlinge aus dem offenen Vollzug schafften es sogar zum Frankfurtmarathon, mit einer Zeit von 3:40 Stunden verblüffte ein 45-jähriger Laufanfänger sogar den Olympiasieger. ,,Für alle war es ein außergewöhnliches Erlebnis. Sie hatten sich über das Laufen selbst etwas erarbeitet'', sagt Baumann, dem es in Gießen weniger um den Sport selbst ging. Und er erzählt von dieser Wette, bei der er gegen einen Häftling eine Pizza verloren hat, weil dieser wider Erwarten 105 Runden in der JVA geschafft hatte. ,,20 Minuten nach dem Lauf hatte er von mir seine erste Pizza seit Langem auf dem Schoß. Dass ihm jemand etwas verspricht und auch hält, war für den Jungen unglaublich'', erzählt Baumann.

Zusammen mit der Jugendvollzugsanstalt Rockenberg organisierte Dieter Baumann im Mai 2007 einen zweiten Halbmarathonwettbewerb, an dem Jugendanstalten aus ganz Deutschland teilnahmen. So viele Jugendliche wie möglich sollten zum Laufen gebracht werden. Doch Baumann relativiert auch die Erwartungshaltung gegenüber dem Sport im Gefängnis, indem er sagt: ,,Laufen macht aus den Leuten keine besseren Menschen.'' Aber die Notwendigkeit der Bewegung für Gefangene steht für den ehemaligen Weltklasselangstreckler außer Frage. Auch er weiß, dass es langfristig nicht darum geht, Menschen einzusperren, sondern sie vor Rückfällen in Freiheit zu schützen. ,,Dazu ist der Sport ein Handwerkszeug. Und wenn ich dem Menschen die Bewegung verwehre, betrachte ich ihn nicht mehr als Menschen'', sagt Baumann.

Justizminister Ulrich Goll setzt sich momentan dafür ein, den Sport im Erwachsenenvollzug gesetzlich festschreiben zu lassen. Bis es soweit ist, stattet der Minister die neue Justizvollzugsanstalt in Offenburg mit einer Sporthalle und einem Sportplatz aus. Beide sind für die Gefangenen wohl ähnlich wichtige Orte wie der Speisesaal. Für die Sporthalle in der JVA Heilbronn haben Wärter und Insassen noch gemeinsam in Eigenregie gehämmert. Erster Sportleiter war damals Lothar Bächle. Er musste viele Kritiker überzeugen, denn ,,die Öffentlichkeit war zunächst sehr skeptisch gegenüber Sport im Gefängnis'', sagt Bächle. Trotzdem hat die JVA Heilbronn den Sport als Resozialisierungsmaßnahme etabliert. Lothar Bächle: ,,Nach 30 Jahren Erfahrung kann ich sagen, dass der Sport die Insassen in der Anstalt positiv verändert. Wie sich das in Freiheit auswirkt, weiß ich jedoch nicht.''

ES GIBT KEIN SCHLECHTES WETTER … ES GIBT NUR SCHLECHTE KLEIDUNG.

Text: Natascha Thomas

Das Training ist zu Ende, noch kurz dehnen, Plaudereien mit den Kollegen – dann fährst du nach Hause. Du springst sofort unter die Dusche, um dich in weiser Voraussicht vor einem Schnupfen zu schützen. Doch oft kommt am Morgen danach nichtsdestotrotz das böse Erwachen. Nicht selten wird die Bedeutung der richtigen Bekleidung beim Sport unterschätzt. Vor allem bei einem langen Dauerlauf ist dein Shirt oft schon nass geschwitzt, wenn du noch eine lange Laufzeit vor dir hast. Dann kühlt dein Körper schon während des Trainings aus – die Erkältung ist auch mit einem sofortigen Wechsel der Klamotten nach der Einheit nicht mehr zu verhindern. Wenn du dich an ein paar kleine Regeln hältst, kannst du dir den heißen Tee und das Nasenspray sparen.

DIE LEISTUNG VON SPORTBEKLEIDUNG UND WIE SIE DIR STATT GRIPPOSTAD SPASS BEIM TRAINING BRINGT.

Sportkleidung ist heute nicht mehr nur leicht und bequem. Die Entwicklung und Herstellung von Sportklamotten basiert auf streng wissenschaftlichen Tests. Der Sport-BH, das atmungsaktive Unterhemd und der Laufschuh müssen vor allem einer Anforderung genügen – Funktionalität. Das gilt für Thomas Hitzlsperger vom VfB Stuttgart genauso wie für den Freizeitsportler, der auf dem Trimm-dich-Pfad seine Runden dreht. Von Polyesterfasern bis zum UV-Schutz – die *SportSirene* hat in der Rubrik „Mode“ die Leistung sportlicher Funktionskleidung von der untersten bis zur obersten Schicht erforscht und zudem Tipps von Experten eingeholt.

Es gibt Millionen Freizeitläufer in Deutschland.
Die richtige Kleidung ist wichtig, damit sie auch ihren Spaß haben.

»Neuere Materialien, wie zum Beispiel die „Supplex-Fasern", bieten einen fast hundertprozentigen UV-Schutz«

Aus welchem Material sollte deine Laufbekleidung bestehen?

Deine Bekleidung sollte aus Funktionsgewebe bestehen. Chemische Fasern wie Polyester oder Polypropylen, wie Lycra und Tactel, speichern nicht die Feuchtigkeit, die beim Schwitzen entsteht, sondern geben sie in Form von Wasserdampf nach außen ab.

Was musst du im Winter und im Sommer beachten?

Eine immer gültige Regel für deine Laufbekleidung ist das Ankleiden nach dem Zwiebelprinzip. Je niedriger die Temperatur, desto mehr Schichten solltest du übereinander tragen. So können sich dazwischen Luftschichten bilden, die die Wärme speichern. Bei schlechter Witterung, wie Regen und Wind, solltest du außerdem eine wasser- und winddichte Jacke tragen, die atmungsaktiv ist. Auch eine Kopfbedeckung darf bei schlechtem Wetter nicht fehlen. Doch nicht nur im Winter ist eine Mütze angebracht. Zu jeder Jahreszeit kann sie eine entscheidende Rolle spielen. Im Sommer schützt eine Laufkappe vor der Sonneneinstrahlung, entspannt die Gesichtszüge und kann äußere Einflüsse wie Insekten abhalten.

Neuere Materialien, wie zum Beispiel die „Supplex-Fasern", bieten einen fast hundertprozentigen UV-Schutz. Doch auch Mütze und Sonnencreme können schon gut vor der Sonne schützen – und das wesentlich preiswerter. Deine Sonnencreme sollte wasserfest sein, denn andernfalls würde sie sich beim Schwitzen lösen und unangenehm in den Augen brennen. Auch eine Sonnenbrille kann zu jeder Jahreszeit hilfreich sein. Während sie dich im Sommer vor der Sonneneinstrahlung schützt, hält sie bei schlechtem Wetter den Wind ab.

Und was trägst du darunter?

Besonders wichtig ist im Winter die Wahl der Unterwäsche. Diese Schicht darfst du nicht vernachlässigen. So genannte Klimaunterwäsche ist nicht ganz billig, unterstützt jedoch optimal das Trockenhalten deiner Haut. Ein bei jedem Wetter besonders wichtiger Bestandteil der Laufausrüstung für Frauen ist der Sport-BH. Er verhindert Brust- und Schulterschmerzen. Beim Kauf solltest du darauf achten, dass der BH keine drückenden oder reibenden Nahtstellen hat, sondern nur aus weichem Stoff besteht. Ein flexibles Unterbrustband und ergonomisch abgestimmte Trägersysteme, die sich optimal der Schulterform anpassen, sorgen für starken Halt und können dich vor möglicherweise bleibenden Schäden schützen. Auch der BH sollte aus Funktionsstoffen bestehen, damit die Feuchtigkeit gut nach außen geleitet wird. Das Gleiche gilt für deine Socken. Laufstrümpfe, beispielsweise aus einem Polyamid-Teflon-Gemisch, bleiben trocken. Damit schützen sie dich nicht nur vor einer Erkältung, sondern verhindern außerdem fiese Blasen an den Füßen.

Kurze Hose oder lange Hose, harte Sohle oder weiche Sohle, barfuß oder mit Socken – Fragen, die sich auch Breitensportler stellen sollten.

Was ist sonst noch wichtig für dich?

Deine Laufkleidung sollte eng anliegen. Nur so können die wärmeregulierenden Eigenschaften der Funktionsstoffe genutzt werden. Außerdem vermeiden gut verarbeitete Nähte Reibung auf der Haut. Diese entsteht an den Körperzonen, die am meisten bewegt werden: Die Innenseiten der Oberschenkel oder die Achselhöhlen. Du kannst die Stellen vor dem Training mit Vaseline einreiben. Das Reibungsrisiko verminderst du, indem du die Kleidung oft wäschst. Ein weiteres Argument für die Waschmaschine: Synthetisches Material kann schnell stinken.

Ein Accessoire, das durch die Marathon-Weltrekordhalterin Paula Radcliffe ins Gespräch kam, sind die Kompressionsstrümpfe. Sie sehen zwar aus wie gewöhnliche Kniestrümpfe, doch sollen sie bei schweren und müden Beinen Wunder wirken. Sie sorgen für einen besseren Abtransport des Blutes über die Beinvenen. Mediziner treten dieser Trainings- und Wettkampfhilfe noch skeptisch gegenüber: Das Tragen der Kompressionsstrümpfe solle nicht zum Dauerzustand werden, sagen sie. Zwar kannst du die Strümpfe ohne Rezept erhalten, du solltest aber deine Beine mit dem „Image 3D-Verfahren" in einem Sanitätshaus vermessen lassen. Nur so passen die Kompressionsstrümpfe optimal.

EmuStrauss

Der Stress beim Büffeln, der Sport dazwischen und das Feiern danach erhöhen deinen Bedarf an Mikronährstoffen. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Pflanzenextrakte helfen deinem Körper beim Stoffwechsel. Für Vitalität und Immunabwehr, für mehr Leistung.

COMPLEMENT
(Mikronährstoffe)

Der Allrounder für einen vollen Akku! (mehr unter www.acculife.de)

Und was kostet dich das alles?

Es gibt unzählige Tipps und Tricks, die dir im Wettkampf möglicherweise noch ein paar Hundertstelsekunden bringen. Doch immer stellt sich beim Thema Ausrüstung auch die Frage nach dem Preis. Für eine passende Laufausrüstung musst du nicht unbedingt viel Geld ausgeben. Als Joggerin oder Jogger solltest du immer zuerst in die Laufschuhe investieren, hier ist Sparen fehl am Platz. Die Bekleidung kannst du auch preiswert erwerben. Ein Funktionsshirt darf gerne auch von Aldi sein, wenn es aus den entsprechenden Stoffen gefertigt ist. Bei der Unterwäsche solltest du etwas vorsichtiger sein und auf die Verarbeitung der Nähte achten. Du solltest stets deine Ambitionen einbeziehen. Die Gesundheit steht im Vordergrund, und dass du dich in der Kleidung wohl fühlst.

«

GEWINNSPIEL

ES GIBT EIN FLEXI-BAR® INKLUSIVE DVD – DAS TRAININGSGERÄT FÜR GESUNDHEITSBEWUSSTE SPORTLER – SOWIE EIN XCO-SET – DAS ALLROUNDPAKET FÜR RUNNER UND WALKER – ZU GEWINNEN. DU MUSST EINFACH EINE MAIL AN SPORTSIRENE@GMX.DE SCHREIBEN. MIT ETWAS GLÜCK WIRST DU ALS GEWINNER GEZOGEN UND ERHÄLTST EINEN DER BEIDEN PREISE.

GESTIFTET VON DER FLEXI-SPORTS GMBH, GRAFINGER STR. 6, 81671 MÜNCHEN, WWW.FLEXI-SPORTS.COM

Der Tübinger Biomechaniker Dr. Stefan Grau spricht über die richtige Passform und die Leistung eines guten Laufschuhs sowie darüber, dass ihr auf das Schuhwerk auch mal ganz verzichten solltet.

AUCH EIN JOGGING-SCHUH MUSS SICH ERHOLEN.

SportSirene: Herr Dr. Grau, Neueinsteiger tun sich bei der Suche nach dem passenden Joggingschuh oft sehr schwer. Reicht beim Kauf eines Laufschuhs der Gang ins Fachgeschäft aus?

Dr. Grau: Wenn man keine Beschwerden hat, reicht es in der Regel aus, in ein gutes Fachgeschäft zu gehen, das Analysen anbietet. Knackpunkt hierbei ist jedoch: Die Leute in der Analyse müssen wissen, was sie machen.

SportSirene: Und wann empfiehlt sich eine Analyse auf dem Laufband, zum Beispiel in der Sportmedizin Tübingen?

Dr. Grau: Bei bereits bestehenden Beschwerden oder wenn der Läufer im Anfangsstadium ist. Dann können wir schauen, wo die Überlastungsbeschwerden herkommen und ob sie mit einem speziellen Laufschuh unterstützend behandelt werden können. Für den Anfänger ist eine umfassende Analyse und Beratung enorm wichtig, da diese Gruppe besonders häufig von Überlastungsbeschwerden betroffen ist. Sowohl durch falsches Training als auch durch falsches Schuhwerk.

***Dr. Stefan Grau** ist seit 2002 Leiter des Biomechanik-Labors in der Sportmedizin der Eberhard Karls Universität Tübingen. Der promovierte Sportwissenschaftler analysiert Sportler mit Überlastungsbeschwerden. Zudem forscht er auf dem Gebiet Schuh- und Einlagenentwicklung. Der Biomechaniker ist selbst aktiver Läufer. In seiner Freizeit fährt er gerne Ski oder spielt Tennis.*

SportSirene: Und wie finde ich den richtigen Schuh?

Dr. Grau: Zuerst ist vor allem die Passform des Schuhs von besonderer Bedeutung. Ein enger Fersensitz und ein guter und fester Sitz im Mittelfuß sind wichtig. Zudem sollte der Schuh zum Laufstil passen. Jemand mit normalem Abrollvorgang sollte einen neutralen Laufschuh nehmen. Einer, der leicht nach innen knickt, braucht leicht gestützte Schuhe und bei starker Innenknickung muss auch der Schuh stark gestützt sein – mit Ausnahme von leichten Läuferinnen und Läufern. Diese sollten auf gar keinen Fall einen stark gestützten Laufschuh verwenden.

SportSirene: Warum nicht?

Dr. Grau: Weil sie zu leicht sind, um die starke Stütze zum Abrollen zu bringen.

SportSirene: Jetzt wird vor allem unter Studenten oft gespart, so auch beim Kauf eines Laufschuhs. Aber ist hier der Weg zum Discounter sinnvoll?

Dr. Grau: Ganz ehrlich gesagt, sind diese Schuhe in der Regel nicht zu gebrauchen – jedenfalls nicht langfristig. Lange Haltbarkeit, optimale Verarbeitung und gute Qualität der Materialien haben einfach ihren Preis. Eine Grenze von 80 Euro sollte nicht unterschritten werden, wenn die Schuhe nicht reduziert sind.

SportSirene: Ein guter Laufschuh kostet also deutlich über 100 Euro ?

Dr. Grau: So pauschal kann man das nicht sagen. Ein 160-Euro-Schuh ist nicht gleich besser als einer für 100 Euro. Aber Billigprodukte sind definitiv schlechter. Als groben Anhaltspunkt können folgende Werte gelten: Ungestützte Schuhe kosten ungefähr 100 Euro, leichtgestützte 120 bis 130 Euro und die gestützten Laufschuhe können schon mal teurer als 150 Euro sein.

SportSirene: Dennoch ein stolzer Preis! Was leistet denn mein Laufschuh dafür, welche Lebensdauer hat er?

Dr. Grau: Das ist nicht ganz einfach – es gibt keine harten Zahlen. Bei manchen Läufern hält der Schuh 600, bei manchen 1 500 Kilometer.

SportSirene: Wovon hängt das ab?

Dr. Grau: Das hängt davon ab, ob ich mehrere Schuhe gleichzeitig laufe. Dann kann sich das Dämpfungssystem im Schuh nämlich „erholen". Zudem sollte ich das Paar nicht in die Waschmaschine geben oder auf die Heizung zum Trocknen legen. Dann kann so ein Laufschuh etwa tausend Kilometer halten.

SportSirene: Was sollte ein Läufer machen, um möglichst wenig Fußbeschwerden zu bekommen?

Dr. Grau: Viel Sport, sich viel bewegen und auf sein Gewicht achten. Zudem sollten Kinder ohne Beschwerden auf gar keinen Fall Einlagen im Schuh tragen. Auch bei einem Knickfuß nicht – der richtet sich von alleine wieder auf. Zudem ist barfüßiges Gehen gut. Und nicht erst im Alter, sondern schon in der Kindheit

SportSirene: Barfußaufen also als Patentrezept gegen Fußbeschwerden?

Dr. Grau: Ja. Die Fußmuskulatur wird gekräftigt und die Sensorik geschult. Von daher ist das Barfußlaufen richtig gut.

Das Gespräch führte Jochen Ritter.

Viele Sportarten müssen für ihre Akzeptanz kämpfen. Es mag an der mangelnden körperlichen Bewegung, dem fehlenden Sinn, dem zu großen Risiko oder an einer ethischen Hürde liegen. Wichtig ist aber, dass diejenigen, die unpopuläre, verrückte, unnormale, schräge oder krasse „Sportarten" ausüben, ihre Leidenschaft als Sport betrachten. In der Rubrik „Mut" sprechen vier Sportlerinnen und Sportler über das Besondere, die Probleme sowie die Vorurteile gegenüber ihrer Sportart – und darüber, warum sie dennoch die Leistung erbringen, ihren Sport zu lieben.

Was guckst du?

Protokolle von Lukas Eberle und Fabian Schmidt

© baumann

Ich bin mit zehn Jahren über das Kinderturnen durch meine frühere Trainerin zum Voltigieren gekommen. ,,Häh, was ist Voltigieren?'', habe ich mir gedacht, als sie mich aufforderte, einmal beim Training vorbeizuschauen. Die Grundvoraussetzung, turnen zu können, hatte ich. Daher habe ich mich dann auch auf Anhieb in das Voltigieren verliebt. Ich bezeichne es immer als Akrobatik auf dem Pferd, und die Leute erwidern dann: ,,Ach ja, so wie im Zirkus''. Das stimmt zwar nicht ganz, aber eine gewisse Vorstellung sowie ein Grundinteresse sind somit ja immerhin schon mal vorhanden. Ich habe in meiner aktiven Laufbahn Gruppenvoltigieren gemacht. Dabei sind acht Mädels in einer Mannschaft und bis zu drei turnen auf einem Pferd. Da werden jetzt wieder die Tierschützer kommen und uns Tierquälerei vorwerfen – das ist aber Quatsch. Denn unser Pferd würde sich wehren, buckeln, bocken oder uns runterhauen, und das hat es noch nie getan. Außerdem dürfen wir extra nur bis zum 21. Lebensjahr Gruppenvoltigieren, weil wir ab da als Gruppe auf dem Pferd langsam zu schwer wären. Es ist halt blöd, dass unser Sport nicht im Fernsehen zu sehen ist. Dann könnte sich jeder ein Bild machen und sehen, dass wir mit den Pferden eine gewisse Freundschaft pflegen und sie nie im Leben quälen würden. Wettkampf-Voltigieren in der höchsten Kategorie – in der ich angetreten bin – ist Hochleistungssport. Man muss Geld und Zeit mitbringen. Geld für den Stall, die Verpflegung und die Ausrüstung wie Gurte, Anzug oder Turnschläppchen. Zeit, weil es ein Fulltime-Job ist. Ich habe dreimal die Woche mit dem Pferd trainiert, und musste außerdem joggen, tanzen, turnen und mein Krafttraining absolvieren. Während dem Abi habe ich dann aufgehört, weil es mir zu stressig wurde. Da mich diese Zeit aber geprägt hat, und ich alles andere aufgegeben habe, werde ich wieder anfangen. Dann mit Einzel- oder Doppelvoltigieren. Wenn ich einen Werbespot drehen müsste, würde ich Voltigieren folgendermaßen charakterisieren: Gemeinschaft, Spaß und Vertrauen – in sich selbst und andere. Vertrauen in unser Pferd hatte auch einmal meine kleine Tanzpartnerin. Ich habe sie mit zu viel Schwung statt auf, über das Pferd gehoben. Ich habe sie dann am Boden gesucht, aber nicht gefunden. Plötzlich ist sie auf der anderen Seite des Pferdes wieder aufgetaucht, weil sie einfach unter ihm durchgelaufen war.

»Wie es ist, als Pferdeliebhaberin gegen Tierschützer zu kämpfen und seine Teampartnerin zu suchen, während diese gerade Pferdelimbo tanzt.«

Anja Zimmerer, *Sportstudentin aus Heidelberg*

Die Heidelberger Sportstudentin Anja Zimmerer hat aktiv von 1996 bis 2005 voltigiert.
Größter Erfolg der 22-Jährigen war der vierte Platz im Gruppenvoltigieren bei der Deutschen Meisterschaft im Jahr 2001.

»Wie es ist, wenn beim Boccia alle an Rotwein, Zigaretten und alte Franzosen denken, obwohl man doch in der Nationalmannschaft spielt. «

Giuseppe Garieri, *AC Torres Augsburg*

Der 26-jährige Giuseppe Garieri spielt beim AC Torres Augsburg in der Boccia-Bundesliga.
Sein größter Erfolg: Mit dem deutschen Nationalteam schaffte er es bei der Europameisterschaft 2004 in Italien ins Halbfinale.
Am Ende wurde Deutschland Vierter.

Seit zwölf Jahren spiele ich nun Boccia und muss mir immer wieder dieselben zwei Vorurteile anhören. Erstens: ,,Das ist ja gar kein Sport.'' Und zweitens: ,,Das spielt man doch nur im Frankreichurlaub.'' Beides falsch! Aus Frankreich kommt das Boulespiel oder das Pétanque, beides spielt man auf Kies oder Split. Und viele Leute haben sich schon mal mit Boule im Urlaub vergnügt. Ich spiele aber das italienische Boccia. Und zwar auf einer ebenen, geraden Bahn, die durch Holzbanden begrenzt ist. Zugegeben, alle drei Sportarten auseinanderzuhalten, ist schwierig. Denn es ist immer die Spielidee, eine Kugel so nah wie möglich – auf jeden Fall aber näher als die der gegnerischen Mannschaft – an einer Zielkugel zu platzieren. Im Boccia heißt diese Zielkugel ,,Pallino'', und im Prinzip hat sie die gleiche Aufgabe wie das landläufig bekannte ,,Schweinchen'' im Boulespiel. Entweder ich rolle meine Kugel zum ,,Pallino'' oder ich schieße die Kugeln meines Gegners durch sogenannte Volo- und Raffawürfe aus dem Weg. Dass Boccia nicht so populär in Deutschland ist, reizt mich aber auch. Richtig leisten muss ich etwas, wenn ich das Boccia-Regelwerk erklären soll. Das ist echt kompliziert. Denn jeden Wurf muss ich vorher ansagen, und das Angesagte muss dann auch passieren. Mit Freunden gehe ich einfach auf die Bahn und spiele 'ne Runde, Erklärungen sind meist zwecklos. Im Boccia dreht sich alles um Konzentration, Genauigkeit und Ausdauer, denn ein Spiel kann schon mal drei Stunden dauern. Dafür trainiere ich auch drei- bis viermal pro Woche. Auch wenn man Boccia von acht bis achtzig Jahren spielen kann – für mich ist es Leistungssport. Natürlich gibt es auch internationale Meisterschaften, bei denen ich für Deutschland starte. Doch meistens gewinnen immer die Italiener. Denn dort, in Italien, dem Mutterland des Bocciaspiels, gibt's sogar eine Profiliga.

»Wie es ist, wenn ein Hobby auf zweifache Weise schön ist, und Grünwähler mit dir streiten, nur weil du ein benzinbetriebenes Modellflugzeug steuerst.«

Thomas Höchsmann, *Weltmeister im Modelljetfliegen 2007*

Thomas Höchsmann (31) aus Ulm, 15-maliger Deutscher Meister in verschiedenen Modellflugsportkategorien, wurde bei der Weltmeisterschaft im Modelljetfliegen 2007 im irischen Enniskillen Einzelvizeweltmeister und gewann mit der Mannschaft den Weltmeistertitel.

Der Modellflugsport ist doppelt schön: Im Sommer fliege ich draußen auf dem Flugplatz, und im Winter baue ich die Flugzeuge. Das macht Laune, weil ich mich so vielseitig austoben kann – Konstruieren, Zeichnen, Löten, Kleben, Lackieren und Arbeiten mit verschiedenen Stoffen. Gerade die Details bei den Flugzeugen können da manchmal schon ein Fass ohne Boden werden, und ich muss mich selbst bremsen. Diese Kleinigkeiten sind wichtig, weil im Wettkampf neben dem Fliegen auch die Maschine selbst bewertet wird. Es gibt eine Flugwertung, in der Loopings und Schrauben bepunktet werden. Aber eben auch eine Bauwertung, die die Konstruktion des Fliegers beurteilt. Ein Jet, wie ich ihn vor ein paar Monaten gebaut habe, besitzt eine eigene Turbine und das Fahrwerk kann im Flügel eingefahren werden. Insgesamt brauche ich für die Anfertigung des Flugzeugs etwa 500 Stunden. Daneben habe ich momentan drei Wettkampfmaschinen. Wenn ich mal nur so zum Spaß fliegen will, nehme ich eine billigere Maschine. Anschließend gibt's dann ein Bierchen im Vereinsheim und es wird ein wenig gequatscht. Man hat also ein ganz normales Vereinsleben. Und wir haben beim MFC Roth auch viel Nachwuchs. An die 30 Jugendliche steuern bei uns ihren Flieger. Generell muss man aber vor allem bei den Eltern Überzeugungsarbeit leisten, weil es ein Vorurteil gegenüber dem Modellfliegen ist, dass es so sauteuer wäre. Ich selbst hatte das erste Mal mit fünf Jahren eine Fernsteuerung um den Hals hängen. Damals habe ich mich aber noch lieber nach dem bellenden Hund umgedreht, als weiter auf den Flieger zu achten. In den vergangenen 25 Jahren gab es eine Sache, die mich heute noch nervt. Es kam mal einer auf den Flugplatz gefahren und hat mich angeschnauzt, dass ich mit meinem Flieger die Umwelt verschmutze. Ich habe ihm dann nur erwidert, dass ich in einem Jahr gerade mal 50 bis 60 Liter Benzin verfliege und er wohl die 40-fache Menge verfahre. Und wenn es ihm so wichtig gewesen wäre, dann hätte er auch die 1 000 Meter von seinem Haus zu uns mit dem Rad fahren können.

»Wie es ist, wenn in der U-Bahn alle auf den Netzschläger glotzen, der keine Schmetterlinge sondern Lacrosse-Bälle fängt – und manchmal Nasen malträtiert.«

Katharina Decker, *deutsches Lacrosse-Nationalteam*

Ich spiele Lacrosse, nicht Lacoste. Das ist der kanadische Nationalsport, und er hat nichts mit Mode oder dem grünen Krokodil zu tun. Die Regeln sind nicht ganz einfach. Lacrosse ist ein schnelles Spiel – wie Hockey oder Eishockey – nur, dass der Ball dabei in der Luft ist. Mit dem Netz an unserem Schläger passen und fangen wir einen 200 Gramm schweren Hartgummiball. Es gibt wirklich nichts Geileres, als den Ball zu fangen und ihn direkt ins Tor zu schleudern. Manche nennen uns wegen des Schlägers auch ,,Schmetterlingsfänger''. Das finde ich ganz süß. Meiner Gegnerin darf ich den Ball aus dem Schläger hauen. Bodychecks und Hiebe auf den Schläger und die Unterarme gibt's aber nur bei der Männer-Variante. Lacrosse stammt von den Indianern. Sie nannten es damals ,,Baggataway'', was so viel heißt wie ,,der kleine Bruder des Krieges''. Früher ging es beim Lacrosse richtig zur Sache. Bei uns im Training hatten wir auch schon ein paar dicke Lippen. Ich schätze mal pro Saison brechen im Schnitt zwei Nasen. Vor ein paar Jahren stand auf den Schlägern noch: ,,Dies ist ein gefährlicher Sport, er kann den Tod verursachen.'' Aber das ist total übertrieben. Wer Lacrosse spielen will, darf einfach nicht zimperlich sein. Wir sind halt keine Tussis! Was ich im Lacrosse abseits des Feldes leisten muss? Gegen Vorurteile kämpfen. Wenn Frauen extremen Sport machen, sprechen viele gleich von einem Lesbenverein – das nervt mich. Und auf unserem Sport lastet der Ruf, er sei ein elitärer Bonzensport. Denn Lacrosse ist vor allem in den USA an den Universitäten groß geworden. Ich werde schon manchmal krass angeschaut, wenn ich dann in die U-Bahn mit meinem Schläger einsteige. Aber mir macht es auch Spaß, den Leuten Lacrosse zu erklären. Anstrengend ist es nur, die Mädels zum Training zu holen, und sie bei uns zu halten. Lacrosse ist eben eine Randsportart. Aber das hat auch etwas Positives: Alle Lacrosse-Spieler sind wie ein großer Clan. Die Spieltage sind Familienfeste – man kennt sich. Und bei Wettkämpfen zählt nicht nur die sportliche Leistung, sondern auch Freundschaften und Spaß sind wichtig.

Katharina Decker wurde mit dem deutschen Lacrosse-Nationalteam Fünfte bei der Europameisterschaft 2004 in Prag. Heute trainiert die 24-jährige Studentin die Hochschulsportmannschaft in Tübingen.

Text: Fabian Schmidt

„DU KOMMST HIER NICHT REIN!"

WAS SPORT EIGENTLICH IST

In der Rubrik Mut haben zwei Sportlerinnen und zwei Sportler ihre Leidenschaft dargestellt. Für alle vier ist das, was sie machen, zweifelsfrei Sport. Der Eine nennt das Drücken und Ziehen von Fernsteuerungshebeln Sport, der Nächste das Werfen einer Eisenkugel. Wiederum Andere sind der festen Überzeugung, dass das Bewegen von Holzschnitzfiguren auf einem 64-Kästchen-Brett Sport ist. Einige wettern dagegen und sind sich sicher, dass man erst schwitzen, keuchen und kämpfen muss, um sich als Sportler zu bezeichnen. Mittlerweile werden sogar verrückte Typen, die von Hauswand zu Hauswand springen oder über Treppengeländer sliden, als Sportler bezeichnet. Die Wissenschaft sagt Trend- oder Extremsport und nennt es wie die Erfinder: Le Parkour. In der Online-Ausgabe der Süddeutschen Zeitung (SZ) vom 26. Februar 2007 kritisierte der User ,,spike_snowblind'' den Kollegen ,,abereki'' mit ,,Ganz großer Sport'', weil dieser den SZ-Autoren Hans Leyendecker diskreditiert hatte – auch in leicht ironischen Kritteleien hat der Sport als Begriff schon länger Einzug gehalten. Es scheint keine Grenzen zu geben, was denn nun in den erlesenen Kreis der Sportarten aufgenommen wird. Oder doch?

60 Spitzenverbände gehören dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) an, der Dachorganisation des deutschen Sports. Diese entsprechen offensichtlich der Sportdefinition des DOSB. Für Alpenwanderer, Boccia-Spieler und Schachfiguren-Verrücker steht die Tür offen, Modellflieger müssen jedoch draußen bleiben. Die Knüppeldrücker kommen somit nicht in den Genuss ,,ideeller und finanzieller Unterstützung'' und können nicht die DOSB ,,Einrichtungen und Serviceangebote nutzen'' , wie es die DOSB-Richtlinien versprechen. Die Dachorganisation vertritt zudem 19 Verbände mit besonderen Aufgaben – unter diesen der Kneipp-Bund sowie der Deutsche Verband für Freikörperkultur. Auch sie erfüllen die Aufnahmevoraussetzungen des DOSB. Es heißt: Die Sportart muss eine ''eigene, sportartbestimmende motorische Aktivität eines jeden zum Ziel haben'', die dem Selbstzweck dient. Ferner solle der Sport ,,ethische Werte wie Fairplay, Chancengleichheit und Unverletzlichkeit der Person'' durch Regeln einhalten. Jetzt ist bekannt, dass Kneippen, Nacktbaden und Schachspielen nicht unbedingt Verletzungen hervorrufen. Oder auch, dass Waten im eiskalten Wasser sowie filigranes Anfassen des Bauern eine motorische Aktivität mit Selbstzweck sind. Aber worin liegt denn der Unterschied, ob die Finger eine Holzkrone des Schachkönigs oder einen Fernsteuerungshebel des Modelljets berühren? Natürlich könnte ein Modelljetpilot auf die Zuschauer zusteuern und diese übel verletzen. Aber der Deutsche Olympische Sportbund will den Menschen doch hoffentlich keine Böswilligkeit unterstellen.

Der DOSB hat sich in diesem Fall aber teilweise abgesichert. Denn in seinen Aufnahmestatuten wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die ,,eigenmotorische Aktivität insbesondere nicht bei Modellbautätigkeit'' vorliegt – damit ist das Bauen der Modellflugzeuge raus, aber was ist mit dem Fliegen? Außerdem werden im gleichen Atemzug auch ,,Denkspiele'' ausgeschlossen – dann hat sich Schach also illegal eingeschlichen?!

Vielleicht sollte der DOSB den Schachverband wieder vor die Tür setzen. Und er sollte sich auf die Sportdefinition des ,,Oxford Advanced Learners Dictionary'' berufen, das Sport als ,,physische Aktivität'' bezeichnet, die der ,,Übung und dem Vergnügen dient und an einem bestimmten Ort mit genau definierten Regeln ausgeübt wird''. Dann wäre die Diskussion ,,Holzfiguren oder Nacktbader'' zumindest beendet. Aber dem deutschsprachigen großen Bruder des englischen Lexikons, dem Duden, entnehmen wir unter ,,S'' bei Sport: ,,Zeitvertreib und Spiel – ursprüngliche Bezeichnung.'' Das kann ja nun wieder alles sein.

Prof. Dr. Claus Tiedemann von der Uni Hamburg bezeichnet Sport als ,,kulturelles Tätigkeitsfeld''. Dabei entwickeln ,,Menschen bewusst Fertigkeiten und Fähigkeiten, insbesondere im Gebiet der Bewegungskunst''. Auch in seiner Definition spielen Regeln und das Sich-nicht-selbst-Verletzen eine Rolle. Die Wissenschaft definiert Sport schon etwas genauer. Aber was ,,Bewegungskunst'' bedeutet, weiß auch niemand so genau. Also auch hier keine konkrete Abhilfe für die Eingangsfrage.

Was nun eigentlich Sport ist, scheint sich als beinahe unlösbares Problem herauszustellen. Vielleicht sollte jede und jeder selbst entscheiden dürfen, ob ihre bzw. seine körperliche Betätigung Sport ist. Sei es auch nur das Auf- und Abrollen eines Jojo-Fadens oder das medial inszenierte, abgesprochene und – entschuldigt – idiotische Ringgerangel, was Wrestling heißt. Das rockt vielleicht auf der XBox, aber sonst bestimmt nicht. Fest steht, dass es wohl kaum möglich ist, eine klare und vor allem faire Definition von Sport zu finden, mit der alle Welt zufrieden ist. Aber eine Definition und klare Abgrenzung ist nötig!

Die DOSB-Türsteher der Verbandsparty haben eine schwierige Aufgabe. Dennoch sollten sie sich an ihre eigenen Einlassregeln halten. Wichtig ist, dass nicht jeder Hotdog-Wettesser offiziell als Sportler bezeichnet wird und es vor allem nicht zu den Olympischen Spielen schafft. Denn die Spiele sollten dort bleiben, wo sie herkommen: aus der bodenständigen Antike. Bodenständig deswegen, weil es nun mal Geschichte und bewährte Tradition ist. Ein kleiner Auffrischer durch eine neue, zeitgemäße Sportart oder eine Abschaffung einer verkrusteten und verstaubten tut dem Sportfest sicherlich gut. Aber Pierre de Coubertin würde sich nach 70-jähriger Friedlichkeit im Grabe wälzen, wenn zeitgestopptes Mandala-Malen irgendwann einmal olympisch werden sollte. Daher die Bitte: Liebe Türsteher, bewahrt weiterhin die Tradition, und lasst auch in Zukunft nicht jeden neuen Sportclown zur Party rein!

Autoren: Tamara Steinmetz und Alexandra Höller

Der Basshammer am Trommelfell

Kennst du ,,Musik nur, wenn sie laut ist'' von Herbert Grönemeyer? Du hörst genau das, was die Hauptperson des Liedes nicht hören kann, nämlich den Klang der Stimme oder die Vibration der Saiten. Jedoch, kann das Mädchen im Lied die Musik wirklich nicht hören? Die *SportSirene* ist der Sache auf den Grund gegangen und hat nachgeforscht, ob Musik auch für Taube im Sport eine Leistung erbringt. Motivieren der Bass und die Tonschwingungen Gehörlose, oder können sie ihren Tanzrhythmus sogar dem der Musik anpassen? Die Rubrik ,,Klänge'' zeigt, wie gehörlose Sportlerinnen und Sportler, Musik ,,hören'' oder – passender ausgedrückt – ,,fühlen''.

Es ist still. Kaum ein Geräusch dringt von der Außenwelt durch. Die Umwelt scheint unter einer Decke zu stecken, die alles verschluckt. Dafür sehen die Augen. Sie nehmen viele Kleinigkeiten wahr, verstehen die Sprache der fliegenden Hände. Sie nehmen Informationen auf, die die Ohren nicht erreichen. Unterstützt durch die Fähigkeit des Fühlens. So nimmt der Körper Rhythmus auf, spürt Musik, tanzt.

Die Rede ist von der Tanzgruppe „Dance Sisters" – keine gewöhnliche Gruppe in einem „normalen" Verein. Es sind 29 Frauen, die nichts mehr oder nur eingeschränkt hören. Alle zwei Wochen treffen sie sich und tanzen zusammen.

Aber wer nun glaubt, diese Frauen vom Gehörlosen Sportverein (GSV) Rottenburg seien besonders ruhig, verschlossen, traurig, der irrt sich. Denn hier wird genauso gelacht, geschrieen oder sich über schmerzende Muskeln bei harten Übungen beschwert wie in jeder anderen Turnhalle.

Wir besuchen das erste Training nach den langen Sommerferien. Die Tänzerinnen sind froh, sich endlich mal wieder zu treffen. Noch ist die Sporthalle leer und still, doch das soll sich in einigen Minuten schlagartig ändern.

Nicht nur die Tanzgruppe, sondern auch die Tischtennisspieler des GSV Rottenburg haben heute Training. Während die Frauen sich noch umziehen, bauen die Männer bereits ihre Platten auf. Mittlerweile sind die Frauen der Tanzgruppe im Sportdress in der Halle. Das Training kann beginnen. Erst einmal lockeres Stretching. Doch die Sommerferien machen sich schon beim Aufwärmen bemerkbar: „Sechs Wochen Pause waren eben schon lang", schnauft Trainerin Sonja Grötzinger und greift zur Wasserflasche. Eigentlich würde sie jetzt gerne eine kurze Auszeit nehmen, aber die anderen Tänzerinnen warten schon. Also geht es weiter. Grötzinger hat sich eine neue Choreografie ausgedacht. Sie schaltet den Musikrecorder ein und plötzlich durchflutet ohrenbetäubende Musik die Halle. Wir merken, dass wir hier wohl die Einzigen sind, denen das seltsam vorkommt. Die Frauen fangen an, die neue Choreografie einzustudieren. Ein falscher Schritt hier, eine falsche Drehung da – das stört aber nicht. Es wird vielmehr über die kleinen Fehler gelacht. Die Männer schmettern unterdessen auf der anderen Seite munter weiter. Die anfängliche Stille ist nun endgültig verflogen. Das Geschrei der Tischtennisspieler bei verlorenen Bällen wird dabei von der Tanzmusik übertönt. Wir merken sogar, wie die Holzbank, auf der wir sitzen, leicht vibriert. Und plötzlich fällt uns das Lied von Herbert Grönemeyer ein. In unseren Köpfen singen wir „sie mag Musik nur, wenn sie laut ist, das ist alles was sie hört ... Sie mag Musik nur, wenn sie laut ist, wenn der Boden unter den Füßen bebt, dann vergisst sie, dass sie taub ist." Wir denken uns: Auch wenn dieses Lied schon fast 25 Jahre alt ist, hat sich an seinem Inhalt bis heute nichts geändert.

Damit die GSV-Tanzgruppe trotz der Gehörlosigkeit einiger Mitglieder auf Musik tanzen kann, muss sie „sehr laut sein und möglichst tiefe Bässe beinhalten. So können wir die Vibrationen, die die Musik auf den Boden überträgt, in unseren Beinen spüren", erklärt Maria Schäfer, erste Beisitzerin des GSV Rottenburg. Die Musik erbringt also auch für gehörlose Menschen eine Leistung: Für kurze Zeit vergessen sie, dass sie taub sind. Sie geben sich einfach mit dem ganzen Körper den rhythmischen Bässen und Schwingungen hin. Die Musik ermöglicht ihnen das Gefühl, trotz Behinderung und ohne Einschränkung tun zu können, was ihnen Spaß macht – tanzen im Rhythmus der Musik.

Bei der Auswahl neuer Lieder wird die Tanzgruppe von hörfähigen Freunden unterstützt. Zudem trainieren auch Frauen mit, die die Musik hören können. Sonja Grötzinger und ihre Kolleginnen müssen sich also nicht nur auf Vibrationen verlassen, die Hörenden helfen ihnen beim Taktezählen. Und die Tauben orientieren sich zudem an den Schwerhörigen. „So schaffen wir es, dass ein Außenstehender fast nicht bemerkt, dass einige Tänzerinnen die Musik gar nicht hören können", berichtet Maria Schäfer stolz. In diesem Punkt könnten wir ihr fast zustimmen, wäre da nicht diese übertrieben laute Musik.

Seit zwölf Jahren existiert die Tanzgruppe schon – fünf Wettkampfteilnahmen inklusive. „Einmal sind wir sogar bis nach Bremen gefahren", erzählt Schäfer „aber für uns zählt eher der Spaß am gemeinsamen Sporttreiben und das gemütliche Beisammensein nach dem Sport." Aus diesem Grund nehmen auch einige Tänzerinnen lange Anfahrtswege zum Training in Kauf. In Baden-Württemberg gibt es nämlich nur fünf solcher Sportvereine für Gehörlose. Aber es lohnt sich: Denn im Verein fühlen sich die Mitglieder wohl. Der Sport steht im Mittelpunkt – und Sport verbindet. Das Training hat gezeigt, wie viel Spaß der Sport den Tänzerinnen bereitet und dass sie trotz ihrer Behinderung Lebensfreude ausstrahlen – nicht zuletzt dank der Leistung der Musik!

»Die Musik muss sehr laut sein und möglichst tiefe Bässe beinhalten. So können wir die Vibrationen in den Beinen spüren«

hofmann.

SPORT

Sportfachbücher zur Sportwissenschaft und Sportpraxis

Sportfachzeitschriften

hofmann. VERLAG
Steinwasenstraße 6–8 · D–73614 Schorndorf · Telefon (0 71 81) 402-125 · Telefax (0 71 81) 402-111
Internet: www.hofmann-verlag.de · E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de

sportfachbuch.de

Text: Fabian Schmidt

Dschihad, Glaubenskampf, Krieg der Religionen. Wir stellen in der Rubrik „Glaube“ einmal nicht den Glaubenskonflikt in den Mittelpunkt. Viel spannender ist der Doppelpass zwischen Sport und Glaube auf dem Spielfeld. Inwiefern werde ich als Sportler von meiner Religion beeinflusst? Blicken wir zu den Moslems, die hierzulande in Sportvereinen spielen, so fällt uns unter dem Begriff Leistung ein sehr interessanter Punkt auf: Wie schafft es der Mannschaftskamerad eigentlich, so schnell und so viel zu laufen, wenn er doch tagsüber gar nicht essen und trinken darf? Wir alle kennen das Gefühl, wenn sich mit zunehmender Dauer der sportlichen Leistung der Magen zuschnürt, weil man nicht so viel zu sich genommen hat, oder wie in der Halbzeitpause um die Sprudelflaschen gerungen wird. Wir kommen früher oder später an die Reihe, gläubige Moslems werden aber nichts trinken, weil sie sich an die Vorschriften des Ramadan, des islamischen Fastenmonats, halten. Die *SportSirene* hat mit muslimischen Sportlerinnen und Sportlern über ihren Glauben und die Folgen für das tägliche Leben während des Fastenmonats Ramadan gesprochen.

Kein Brot und dennoch Spiele.

Die Leistung muslimischer Sportlerinnen und Sportler im Fastenmonat Ramadan

Vor dem Eingang der Religionsgemeinschaft (RG) Islam Baden-Württemberg in Stuttgart stehen Leitern, Schaufeln und ein Zementmischer auf schmierigem Boden – kein schöner Anblick. Als uns Ali Demir, Vorsitzender der Gemeinschaft, jedoch herein in die Gebetsstube bittet, ändert sich das Bild schlagartig: Überall warme Teppiche, gemütliche Sofas sowie viele Bücher. Er serviert uns türkischen Tee und Kekse. Demir gründete die RG Islam Baden-Württemberg 1992, die sich selbst die Aufgabe stellt, muslimische Belange in der Gesellschaft zu vertreten. Ein freundliches Lächeln ziert das Gesicht des Islamkenners. Demir spricht überzeugt und dennoch gelassen über seine Religion. Der Koran ist die maßgebliche Quelle für Glauben und Lebensgestaltung der Muslime. Die zweite Quelle ist der vorbildhafte Lebensweg des Propheten Mohammed, der in der Sunna (Weg) festgehalten ist. Der Fastenmonat Ramadan ist eine der fünf Säulen oder auch Grundpflichten des muslimischen Glaubens. Daneben stehen der Glaube an nur einen Gott, das Gebet, die Sozialabgabe – zakat genannt – sowie die einmalige Pilgerfahrt nach Mekka.

» Religiosität sollte nicht der Maßstab für sportliches Verhalten sein, sondern im Hintergrund bleiben. «

,,In der Fastenzeit sollen die Menschen nachsinnen, Selbstbeherrschung praktizieren und ihrem Trieb eine Grenze setzen'', sagt Demir, ,,angefangen bei der Nahrung bis hin zur Sexualität.'' Jeder Moslem soll allen Lebewesen und Mitmenschen mehr Beachtung schenken. Dies sei aber nur ein Ratschlag Gottes, jeder müsse selbst entscheiden, ob er faste oder nicht. Glaube ist für die islamische Welt eine Sache zwischen dem einzelnen Menschen und Gott. Dazu gibt es Ausnahmesituationen, in denen Muslime vom Fasten ,,befreit'' sind: Schwangere, Kranke, Ältere und Kinder sind Beispiele dafür. ,,Man kann jedoch auch nachfasten, wenn man beispielsweise eine schwere Arbeit erledigen muss'', sagt Demir, ,,aber bei uns wird keiner diskriminiert, wenn er nicht fastet.''

Sport kann auch als harte Arbeit gesehen werden und daher zu den Ausnahmen zählen. Das Problem ist jedoch, dass gerade bekannte Sportler eine Vorbildfunktion haben. ,,Das ist in der Tat eine Konfliktsituation'', stimmt Demir zu. Sie stehen daher unter einem gewissen Gruppenzwang – vor allem in der islamischen Welt. ,,Religiosität sollte aber eigentlich nicht der Maßstab für sportliches Verhalten sein, sondern eher im Hintergrund bleiben'', meint Demir. ,,Viele Menschen sind sehr engstirnig. Die Beachtung von Äußerlichkeiten, wie der Einhaltung des Ramadan, ist in der Gesellschaft viel zu groß.''

Auch wenn es eine Äußerlichkeit ist, fühlen sich Muslime oft verpflichtet, im Ramadan zu fasten. Sportlern verlangt die Enthaltung eine noch größere Leistung ab. Atika Bouagaa schmetterte von

***Rachid Azzouzi** (links) am Ball.*

2005 bis Ende 2007 beim USC Münster in der ersten Volleyballbundesliga. Die 25-jährige Deutsche mit tunesischen Eltern bricht das Fasten, wenn sie Sport treibt. ,,Ich versuche, es an meinen freien Tagen nachzuholen'', sagt die deutsche Nationalspielerin, ,,aber das ist eigentlich nicht so, wie es sein sollte.'' Die Einhaltung des Fastens ist für Bouagaa schwierig, obwohl sie es ja eigentlich will. Die Volleyballerin macht jedoch nicht den Leistungssport als Ursache dafür aus, sondern eher ihre mangelnde Hartnäckigkeit. Bouagaa entschuldigt sich auch nicht damit, dass sie in einem nicht-muslimischen Land lebt, ,,denn Glaubenssache hat nichts mit anderen zu tun, das liegt nur an mir.'' Wobei sie auch erwähnt, dass es in Tunesien leichter ist, weil dort alle fasten. Die Außenangreiferin scheint sich selbst den Vorwurf zu machen, dass sie das Fasten nicht durchhält. ,,Ich gebe dafür Almosen an Bedürftige'', sagt sie, ,,aber eigentlich ist das kein Ausgleich.'' Muslime in der westlichen Welt können im Sport nicht alle religiösen Regeln einhalten, weil sie oft die Einzigen in ihren Teams sind. Ein Beispiel ist das Tragen von Kopftüchern oder langärmliger Sportkleidung. Bei der Volleyball-Weltmeisterschaft 2006 in Japan hat die komplette ägyptische Mannschaft mit Kopftuch gespielt – aber nur, weil ein komplettes islamisches Team auflief und nicht lediglich eine Einzelspielerin.

Gül Keskinler, Integrationsbeauftragte des Deutschen Fußball-Bundes (DFB), macht zudem die Gewohnheit, in einem neuen Land zu leben, als Grund für die Nichteinhaltung der Religionsregeln aus. ,,Sportler, die sich hierzulande etabliert haben, tun dies oft auch mit den Regeln'', sagt Keskinler, ,,sie müssen die ganze Woche ihre Leistung erbringen, weil sie Geld verdienen müssen. Daher ist das Fasten schwierig.'' Atika Bouagaa hält Fasten und gleichzeitiges Sporttreiben jedoch für sinnvoll: ,,Wenn du an Gott glaubst, haben die Pflichten für dich einen Sinn. Wenn Gott sagt, dass es gut ist, dann siehst du das auch so.''

Rachid Azzouzi, Ex-Fußballbundesligaspieler vom MSV Duisburg, ist derzeit Teammanager bei der Spvgg Greuther Fürth. Auch er glaubt an den Koran und ist religiös erzogen worden – jedoch mit einer gewissen Freiheit: ,,Ich bin nicht so versessen und verbissen, alles, was im Koran steht, auch zu befolgen'', sagt Azzouzi. ,,Jedoch steht hinter dem Fasten eine gute Idee, und daher hilft das dem einen oder anderen mit Sicherheit.'' Ein Fastender soll fühlen, wie es den Armen geht, die nichts zu essen und trinken haben. Azzouzi selbst hat während seiner aktiven Karriere in Deutschland nicht gefastet. Mit der marokkanischen Nationalmannschaft hat er die Ramadanvorgaben jedoch eingehalten. ,,Die Leistungsfähigkeit leidet darunter. Das ist in muslimischen Ländern nicht so schlimm, weil es dort alle machen. Aber in europäischen Ligen benachteiligt man sich selbst gegenüber den anderen'', meint Azzouzi. Arabische Länder versuchen, die Spiele später anzusetzen, damit die Kicker vor der Partie etwas zu sich nehmen können.

» Die Leistungsfähigkeit leidet darunter. Das ist in muslimischen Ländern nicht so schlimm, weil es dort alle machen. Aber in europäischen Ligen benachteiligt man sich selbst. «

Es gibt jedoch auch in Deutschland Sportler – beispielsweise Jaouhar Mnari (Fußballprofi beim 1. FC Nürnberg) oder der Gladbacher Hockey-Bundesligaspieler Belal Enaba (s. Interview S. 60 und 61) – die sich an das Fasten halten. ,,Das ist wirklich ehrenwert'', sagt Rachid Azzouzi, ,,es ist nicht einfach, seine Leistung zu halten, wenn man nichts isst und trinkt.'' Dass er nicht gefastet habe, weil er Angst hatte, nicht aufgestellt zu werden, verneint Azzouzi. Auch die Trainer von Atika Bouagaa haben niemals mit einer Nichtaufstellung gedroht, ,,obwohl man schon etwas geschwächter ist, wenn man fastet'', wie Bouagaa zugibt. ,,Ich finde es nicht gut, wenn Leistungssportler die Ramadanvorgaben brechen'', hält Fußballer Bashiru Gambo von den Stuttgarter Kickers entgegen, ,,außer es geht körperlich nicht.'' Der 29-jährige Mittelfeldspieler kam mit 16 Jahren aus Ghana zu seinem ,,Traumverein'' Borussia Dortmund – Trainer Michael Skibbe hatte ihn bei einem U16-Turnier entdeckt und zum BVB geholt. Für Gambo war die Umstellung damals sehr schwierig: ,,Hier musste ich allein fasten, das war anfangs schwer. Außerdem habe ich zum ersten Mal Schnee gesehen.'' Er hat daraufhin seine Mutter angerufen, um bei ihr Trost gegen das Heimweh zu finden. ,,Aber alle haben mich hier unterstützt. Auch meine Trainer. Sie haben immer akzeptiert, dass ich den Ramadan einhalte – und zwar den ganzen Monat.'' Die Nummer zehn der Stuttgarter Kickers argumentiert mit beiden Händen in den Hosentaschen, wirkt dabei offen und nachdenklich zugleich. Es ist die erste Woche nach den dreitägigen Ramadanfeierlichkeiten – ,,Eid al Fitr'' – zum Abschluss des Fastenmonats und Gambo ist ein wenig erleichtert. ,,Ich bin froh, wenn das Fasten vorbei ist. Es ist sehr hart und Sport macht in dieser Zeit keinen Spaß'', schnauft er jetzt noch, ,,wenn ich zweimal am Tag trainiere, dann bin ich danach fast tot.'' Da hatte er es vor allem bei Ex-Kickers-Coach Peter Zeidler gut: Dieser gab Gambo während der Fastenzeit öfters mal frei. An Spieltagen nimmt der überzeugte Moslem aber Nahrung zu sich. Das ist auch sinnvoll, denn ohne Nährstoffe ist es nicht möglich, die volle Leistung abzurufen. ,,Das verpasste Fasten hole ich dann aber sofort nach'', wirft Gambo blitzschnell ein.

Auch PD Dr. med. Martin Huonker, Vorsitzender der Sport-ärzteschaft Württemberg e.V., schließt eine leistungsmindernde Komponente durch das Fasten nicht aus. ,,Wenn ein Sportler während des Sports mehr als drei Prozent des Körpergewichts an Flüssigkeit verliert, dann kommt er in die Leistungsminderung'', sagt Huonker. Voraussetzung ist jedoch ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt vor der Belastung, damit die Minderung nicht schon früher einsetzt. Wenn ein Moslem also fastet, sollte er seinen Flüssigkeits- und Energiehaushalt stets über Nacht ausgleichen. Kommt ein Sportler in ein Flüssigkeitsdefizit von vier bis fünf Prozent des Körpergewichtes, kann es vital bedrohlich werden. ,,Bei Hitze kann ein solches Defizit bereits bei einer Belastungszeit von unter zwei Stunden auftreten. Ein Sportler bekommt beispielsweise bei einem Marathonlauf – ohne während des Wettkampfes zu trinken – erstens Leistungsprobleme und geht zweitens ein gesundheitliches Risiko ein'', sagt Huonker, der die deutsche Triathlonnationalmannschaft sportärztlich betreut. Neben einer allmählichen Hitzeerschöpfung, die zu einer Wettkampfaufgabe zwingt, besteht die Gefahr des plötzlichen Hitzschlags. Es folgt dann ein rasches Versagen der Thermoregulation mit einem Anstieg der Körperkerntemperatur auf über 41 Grad Celsius – ein Zustand der lebensbedrohlich ist. ,,Wird aber während eines Fußballspiels in der Halbzeitpause getrunken, kann sowohl der Hitzeerschöpfung als auch dem Hitzschlag vorgebeugt werden'', fügt Huonker hinzu.

Bashiru Gambo ist sich der Gefahr bewusst und rät daher: ,,Wenn du beispielsweise Kopf- oder Bauchschmerzen hast, musst du sofort

» Mein Glaube beflügelt mich und hat mir auch in der schwierigen Anfangszeit in Deutschland geholfen. «

mit dem Fasten aufhören. Es ist nicht sinnvoll, ein gesundheitliches Risiko einzugehen.“ Während er in der Trainingspause am Spielfeldrand des Stuttgarter Gazi-Stadions entlangschlendert, führt er aber mit Nachdruck fort, dass das Verpasste nachgeholt werden muss, und seine Augen sind dabei weit aufgerissen. Die Überzeugung des kleinen Ghanaers ist förmlich spürbar und spiegelt sich auch in seinen Gebeten vor jedem Spiel wider. „Mein Glaube beflügelt mich und hat mir auch in der schwierigen Anfangszeit in Deutschland geholfen“, erklärt Gambo und fasst sich dabei an die Brust, als wolle er es mit dem Herzen sagen. Der Koran leitet den ehemaligen Jugendnationalspieler Ghanas durch sein Leben und unterstützt ihn darin.

Yasin Bozak spielt in der Fußball-Kreisliga A beim SV Pfrondorf im Bezirk Alb. Er befolgt seit seinem fünften Lebensjahr die Vorgaben des Ramadan. „Im Sport ist es schwer, das Fasten durchzuhalten. Aber ich beiße in den sauren Apfel und ziehe es durch“, sagt Bozak, „außerdem geht es während des Wettkampfes eigentlich ganz gut.“ Auf dem Platz schüttet er sich immer mal wieder Wasser über den Kopf. Sicherlich sei die Enthaltung schwer – vor allem, wenn die Mannschaftskameraden etwas trinken – „aber ich motiviere mich dann, indem ich an die armen Menschen denke, die nichts zu trinken haben.“ Sein Glauben geht Yasin Bozak über alles. Dennoch hat er weder ein Problem mit anderen Glaubensrichtungen („Ich habe auch schon christliche Kirchen besucht“) noch mit Moslems, die während des Ramadan nicht fasten. Bozak versteht Profispieler, die sich nicht an das Fasten halten. „Es ist natürlich als Profi schwierig, weil der Verein gewissermaßen Druck erzeugt“, sagt Bozak, „da muss man sich das schon gut überlegen und an die Zukunft denken.“ Er selbst würde jedoch versuchen, den Ramadan zu befolgen, „denn es steigert den Ehrgeiz und man wird dadurch persönlich stärker.“

Auch Bashiru Gambo findet, dass der Ramadan die Disziplin fördert und den Menschen für das Leben lehrt. Er erzählt aber auch von den schönen Feierlichkeiten der Fastenperiode: „In Ghana ist das Ende ein richtiges Fest, wie eine Party in einem Club. Wir singen, tanzen, essen und feiern. Das macht viel Spaß.“ Seine Tochter ist sechs Jahre alt und auch sie wird – wenn sie zwölf ist – mit dem Ramadan beginnen. Sollte sie einmal Leistungssportlerin werden, wird Gambo sicherlich versuchen, sie beim Fasten zu unterstützen.

Bashiru Gambo *zeigt seine tiefe Religiosität auch in seiner Körpersprache.*

Auch der Prophet Mohammed war selbst ein begeisterter Sportler. „Er hat vielfach an Laufwettbewerben teilgenommen, das Ringen geliebt und sich im Pfeil- und Bogenschießen geübt“, sagt Ali Demir von der RG Baden-Württemberg. Er hat natürlich das Fasten strengstens befolgt. Inwiefern er in dieser Zeit jedoch die sportliche Aktivität reduziert hat, ist unbekannt. Das Fasten ist eine wichtige Säule im islamischen Glauben. Dass dieser in der muslimischen Welt jedoch eine größere Rolle spielt, kann man laut Demir nicht sagen: „Bei den Muslimen erscheint die Religion einfach ausgeprägter, weil die Erscheinungsbilder – wie Kleidung der Frauen oder das Beten – mehr auffallen.“ Der Ramadan selbst solle auch für Gläubige anderer Religionen einen Anstoß geben, die Gebote des Glaubens ernst zu nehmen. Es sei jedoch falsch, die Vorgaben zu erzwingen, „denn dieses Verhalten ist nicht im Sinne der Religion.“

„Das Bild der islamischen Welt ist von Staaten wie Iran und Saudi-Arabien geprägt worden“, sagt Demir, „dort ist Glauben sehr formal und jeder wird dazu veranlasst, das zu tun, was angeblich Gottes Wille ist. Das ist schlimm und falsch. Dagegen kämpft die Mehrheit der Muslime.“ Auch die Radikalität und terroristische Aktivität vieler Muslime führt der RG-Vorsitzende auf diese Problematik zurück. „Das kommt durch mangelnde Kenntnis unserer Religion“, meint Demir, „wir setzen daher auf Aufklärung.“

Oft muss der Islam herhalten, wenn in den sozial missständigen und totalitären Regimes einiger muslimischer Länder etwas schief läuft. Der islamische Glauben will den Menschen zu Toleranz und Aufgeschlossenheit erziehen. Zu dieser pädagogischen Komponente gehört auch der Ramadan, „und dieser steht nicht im Konflikt mit dem Sport“, sagt Demir. Es ist also auch für Sportler möglich, den Fastenmonat Ramadan einzuhalten. Dennoch verdienen praktizierende muslimische Sportlerinnen und Sportler hohe Anerkennung. Denn die Umsetzung des Fastens erweist sich oftmals als eine schwierige Hürde, die einer besonderen Leistung bedarf.

» Glaubenssache hat nichts mit anderen zu tun, das liegt nur an mir. «

Im Visier: *Muslimische Sportler wie Atika Bouagaa sind in ihren Heimatländern Vorbilder im Umgang mit dem Glauben.*

© baumann

DIE TOLLSTEN **TORE** FALLEN IM RAMADAN ...

Belal Ibrahim Enaba *spielt seit 2000 für den Gladbacher HTC in der Hockeybundesliga. Der 34-jährige Ägypter, geboren am 17. Februar 1973 in Kairo, wurde 2000 Deutscher Pokalsieger und 2002 Deutscher Meister. Mit der Nationalmannschaft gewann Enaba 2003 den Afrikameistertitel. Ein weiterer Höhepunkt seiner Karriere war die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2004 in Athen. Insgesamt spielte Enaba 155 Mal für die ägyptische Hockeynationalmannschaft und schaffte es zum afrikanischen und arabischen Topscorer. Der selbstständige Kaufmann, der in Kairo Import-Export-Geschäfte tätigt, wohnt während seiner Spielzeit in Deutschland bei Herbert und Hilde Schürings in Mönchengladbach. Wann er Deutschland wieder verlassen wird, weiß Enaba nicht, beim Gladbacher HTC gefalle es ihm jedenfalls immer noch sehr gut.*

SportSirene: Herr Enaba, was bedeutet Ihr Glaube für Sie?

Belal Enaba: Ich glaube an Gott, an den Koran und an unseren Propheten Mohammed. Alle drei sind wichtig für uns Moslems. Der Koran kommt von unserem Gott über Mohammed zu uns. Daher muss man ihn lesen, davon lernen und ihn befolgen.

SportSirene: Ist es ein Muss, den Geboten des Korans Folge zu leisten?

Enaba: Der Koran ist ein sehr langes Buch, und es gibt sehr viele Vorgaben, die jeder für sich interpretiert. Ich bin der Meinung, dass ich meine Interpretation befolgen muss.

SportSirene: Sie halten sich also auch an die Vorgaben des Ramadan. Was sind die Folgen für das tägliche Leben?

Enaba: Für mich ist die Arbeit im Ramadan viel leichter. Ich muss heute keine große Leistung mehr erbringen, weil ich schon seit dem zwölften Lebensjahr faste. Ich habe immer gefastet, egal ob ich Sport getrieben habe oder nicht.

SportSirene: Warum leben Sie nach den Vorgaben des Ramadan?

Enaba: Weil der Körper gereinigt wird. Magen und Herz müssen elf Monate im Jahr arbeiten. Im Ramadan können die Organe einmal Pause machen. Ich denke, dass das gesund ist, weil man sich erholt und sich gut fühlt. Außerdem ruht sich die Seele aus. Wir müssen während des Ramadan öfters als normal beten (ein gläubiger Moslem betet fünf Mal am Tag, d. Red.) und können dadurch intensiv in uns gehen. Man ist insgesamt ausgeglichen.

SportSirene: Der Ramadan ist aber auch ein Monat der Gemeinschaft.

Enaba: Genau. Wir essen zusammen mit der Familie und gehen mit Freunden in die Moschee. Es macht sehr viel Spaß. Und alle sind immer freundlich und gut gelaunt.

SportSirene: Hält Ihre gute Laune auch in der Halbzeitpause an, wenn Ihre Mannschaftskameraden etwas trinken dürfen – Sie aber nicht?

Enaba: Wenn ich während des Ramadan Sport treibe, denke ich nicht ans Trinken. Außerdem weiß ich, dass ich abends schon wieder etwas zu mir nehmen kann. Es mag komisch klingen, aber mir macht es immer sehr viel Spaß, im Ramadan Sport zu treiben ...

SportSirene: ... und sich nur nach Sonnenunter- und vor Sonnenaufgang zu ernähren?

Enaba: Ja, da muss man ehrgeizig sein. Vor dem ersten Beten um fünf Uhr esse ich etwas und trinke sehr viel. Außerdem nehme ich Vitamine zu mir und Süßigkeiten, um Zucker im Blut zu haben. Nach dem Gebet schlafe ich nochmals bis neun Uhr. Nach Spielende bin ich dann sehr müde, das muss ich zugeben. Ich denke aber nicht daran, sondern dusche, bete und lese im Koran. Wenn die Sonne kurz nach dem Spiel untergeht, trinke ich viel und esse nur ein paar Süßigkeiten – weil es ungesund ist, auf einmal viel Nahrung in sich reinzustopfen. Gegen später esse ich dann ein ausgiebiges Abendbrot.

SportSirene: Sie sind sehr diszipliniert, was die Ernährung anbelangt.

Enaba (lacht): Ja, aber nur im Ramadan.

SportSirene: Merken Sie Leistungsunterschiede, wenn Sie fasten?

Enaba: Ich habe meine größten Leistungen und Spiele im Ramadan gemacht. Ich bin sehr konzentriert. Ich denke nicht ans Essen, nicht an meine Freundin, sondern nur ans Beten, den Koran und das Spiel.

SportSirene: Das Fasten beflügelt Sie also und Sie finden es sinnvoll?

Enaba: Ja. Ich schieße meine schönsten Tore immer im Ramadan. Es ist schwer für die Leute zu verstehen, wie man Sport ohne Trinken und Essen treiben kann – aber es geht. Beim Gladbacher HTC sind meine Kameraden sehr nett und haben überhaupt kein Problem damit. Die Schürings, bei denen ich in Deutschland wohne, sind wie eine zweite Familie für mich. Sie geben mir gerade im Ramadan eine unglaubliche Atmosphäre. Ich war überrascht, dass sie mir nicht gesagt haben, „Belal, du musst was essen, du hast ein wichtiges Spiel". Sie unterstützen mich genauso wie mein Team.

SportSirene: Auch soweit, dass die Schürings oder andere Spieler selbst fasten?

Enaba: Meine Mannschaftskameraden haben einmal zu mir gesagt, dass sie mit mir fasten wollen. Das war ein schönes Gefühl für mich. Ich finde es toll, dass sie versuchen, sich in mich hineinzuversetzen. Und für sie ist es viel schwieriger zu fasten, weil sie es nicht gewohnt sind.

SportSirene: Wie finden Sie es, wenn sich andere Moslems hierzulande nicht an die Ramadan-Vorgaben halten?

Enaba: Ich akzeptiere alles – die Christen, die Juden, die Moslems. Ich will im Leben niemandem vorschreiben, was er tun soll und was nicht. Aber für mich ist der Monat Ramadan wichtig, und daher faste ich. In Ägypten sagen einige Imame (Imam: der muslimische Vorbeter, d. Red.) zu den Profis, dass sie den Ramadan verschieben können, aber das gibt es bei mir nicht ...

SportSirene: ... obwohl Sie der einzige Moslem beim Gladbacher HTC sind. Wäre es nicht leichter zu fasten, wenn Sie muslimische Kollegen hätten?

Enaba: Das ist mir eigentlich egal, aber vorletztes Jahr waren zwei ägyptische Spieler während des Ramadan zu Besuch. Das war ein sehr schöner Fastenmonat, weil wir zusammen gefastet, gebetet, gelesen und dann gefeiert haben.

»Ich habe immer gefastet, egal ob ich Sport getrieben habe oder nicht.«

SportSirene: Ist es in der Nationalmannschaft leichter, während des Fastenmonats zu spielen?

Enaba: Bei uns hier in Ägypten ist es ganz einfach, weil alle Moslems sind. Und zudem spielen wir erst abends nach dem Essen Hockey.

SportSirene: Der Glaube hat also in muslimischen Ländern auch Spielverlegungen zur Folge?

Enaba: Ja, wegen des Ramadan werden Spiele nach hinten verlegt.

SportSirene: Haben Sie mit dem ägyptischen Nationalteam aufgrund der Leistungsminderung durch das Fasten schon einmal eine Partie verloren?

Enaba: Unsere Niederlage gegen Südafrika bei den „Asian Games" in Indien im Oktober 2003 wird hier oft erwähnt. Wir sind zehn Minuten vor Schluss eingebrochen, haben zwei Tore bekommen und anschließend in der Verlängerung mit 2:3 verloren. Wir haben das Spiel jedoch analysiert. Und es hat sich gezeigt, dass individuelle Fehler in der Verteidigung ausschlaggebend waren. Es hatte nichts mit dem Ramadan zu tun. Außerdem habe ich ein sehr schönes Tor gegen Südafrika geschossen.

SportSirene: Das Toreschießen während des Ramadan scheint Ihnen zu liegen?

Enaba (lacht): Ja. Die Bundesliga sollte immer im Ramadan sein.

SportSirene: Dürfen Leistungssportler in muslimischen Ländern das Fasten unterbrechen?

Enaba: Im Koran steht nicht genau geschrieben, wann man Ausnahmen machen darf. Einige Imame sagen, dass Leistungsport eine Ausnahme ist. Diese Leute haben meistens aber keine Ahnung von den Muskeln, dem Blut und dem Körper im Allgemeinen. Ich denke, dass Sport keine besondere Ausnahme darstellt. Moslems, die nicht fasten und dafür keinen guten Grund haben, stehen in keinem guten Kontakt mit Gott.

SportSirene: Die Entscheidung liegt also bei jedem Einzelnen. Aber es wird doch kritisiert, wenn man sich als Sportler nicht an die Ramadan-Vorgaben hält.

Enaba: Ja, aber ich selbst will keinen kritisieren, weil das jedem seine eigene Entscheidung ist. Ich bin auch keinem böse, würde es persönlich nur anders machen.

SportSirene: Hatten Sie schon einmal gesundheitliche Probleme aufgrund des Sporttreibens im Ramadan?

Enaba: Nein, das hatte ich nicht.

SportSirene: Sie sagten vorhin, dass Sie Ihre schönsten Tore im Ramadan schießen. Welches war das tollste Tor Ihrer bisherigen Karriere?

Enaba: Ich weiß zwar nicht, ob die Deutschen jetzt sauer sind, aber das wichtigste Tor in meinem Leben war bei den Olympischen Spielen in Athen gegen Deutschland. Zur Halbzeit stand es 1:1 – ich hatte den Ausgleich erzielt. Dann hat Deutschland Gas gegeben, und wir haben 1:6 verloren. Trotzdem war der 1:1-Treffer mein wichtigstes Tor.

SportSirene: Das war aber nicht im Ramadan.

Enaba (schmunzelt): Das stimmt, aber es war auch nicht der schönste Treffer, sondern der wichtigste. Das schönste Tor habe ich in der Bundesligasaison 2005/2006 beim Großflottbeker THGC geschossen. Alle waren essen – ich durfte ja nicht, weil Ramadan war – und ich habe meinen Gebetsteppich neben dem Platz ausgelegt und gebetet: „Bitte Gott, hilf mir. Heute ist ein wichtiges Spiel. Und ich möchte gut spielen." Ich habe in dieser Partie zwei unglaubliche Tore geschossen. Ich verstehe bis heute nicht, wie das funktioniert hat. Der erste Schlagschuss ging an der Torauslinie entlang und ist dann durch einen Windstoß ins Tor geflogen. Selbst der Schiedsrichter dachte sich: Was läuft hier? Er hat dann aber das Tor dennoch gegeben. Beim zweiten Treffer habe ich den Ball aus 17 Metern ganz hoch über den Keeper ins Tor gelupft. Das waren die schönsten Tore meines Lebens – und die waren im Ramadan.

SportSirene: Herr Enaba, vielen Dank für das Gespräch.

Das Gespräch führte Fabian Schmidt.

Hockeybundesligaspieler Belal Enaba über seine schönsten Treffer und die Leistung des islamischen Glaubens

links oben: Oliver Frick
rechts oben: Tom Bartels
rechts unten: Marco Schuhmacher

Die Autohupe im Stakkatostil drücken, weil gerade das 2:0 des KSC gegen Schalke wie Honig aus dem Radio fließt. Die Fernbedienung auf den neuen Parkettboden knallen, weil die nächste Flanke von Ludovic Magnin im A-Block landet. Mit dem Marmeladenmesser völlig perplex durch die Hausmacherleberwurst fahren, weil die Tabelle für den SC Freiburg besser aussieht, wenn man die Zeitung dreht. Jeder kennt diese und ähnliche Reaktionen. Und wer hat Schuld daran? Die Medien! Die *SportSirene* war mit den Übeltätern unterwegs.

Text und Fotos: Lukas Eberle, Fabian Schmidt, Justus Wolf

VOLLGAS AUF UKW, IN LETTERN UND ÜBER DIE BILDRÖHRE

Vier Typen, drei Medien, zwei Halbzeiten und eine Leistung: Schnell, präzise und trotzdem kreativ arbeiten. Das sind die Grundanforderungen an einen modernen Reporter beim Fußballspiel. Die Rubrik „Herzblut" zeigt, welche Leistung die Bundesligapartie des VfB Stuttgart gegen den MSV Duisburg einem Sportjournalisten abverlangt. Marco Schumacher und Peter Stolterfoht an den Stiften, Oli Frick am Mikrofon und Tom Bartels in der Fahrerkabine des Lastwagens vor dem Gottlieb-Daimler-Stadion.

SAMSTAGMITTAG, 13:30 UHR – Bereits zwei Stunden vor Anpfiff stehen Redakteure, Kameramänner, Tontechniker und Tom Bartels, heute Reporter für den Sportschaubeitrag in der ARD, zur Lagebesprechung vor dem Gottlieb-Daimler-Stadion in Stuttgart zusammen. Bartels erfährt: Um 19:10 Uhr ist er für 8:30 Minuten auf Sendung. Die Sportschau gibt zudem die Vorgabe, dass der VfB-Stürmer Mario Gomez der Einstieg in seine Story sein soll.

» Ich bin von klein auf VfB-Fan. Aber wenn ich beruflich im Stadion bin, habe ich eine professionelle Distanz. «

14:45 UHR – Im Pressezentrum unter der Haupttribüne des Stadions herrscht reges Medientreiben. Vor allem die Presseinformationen, mit den Teamaufstellungen, den Verletzten und den Statistiken drauf, sind schnell vergriffen. Beim Blick auf die Tabellensituation wird klar: Der VfB, der nur einen Zähler aus den ersten beiden Saisonspielen sammelte, muss unbedingt punkten, um nicht auf Platz 15 kleben zu bleiben. Was wäre das für ein Deutscher Meister, der zu Hause gegen einen Aufsteiger nicht gewinnt?

15:00 UHR – Peter Stolterfoht, der Sportchef der Stuttgarter Zeitung, und sein Kollege Marco Schumacher trudeln im Presseraum an der Medientribüne ein. ,,Bei Heimspielen sind wir immer zu zweit'', sagt Schumacher und nimmt sich erst mal ein großes Glas Wasser an der Bar. ,,Denn am Montag haben wir eine ganze Seite über den VfB und das Spiel im Blatt.'' Fußball ist sein Beruf – er ist in der Sportredaktion ausschließlich für den VfB zuständig. Außerdem ist der 36-Jährige auch mit der Fußball-Nationalmannschaft unterwegs.

15:10 UHR – Der SWR1-Stadionreporter Oli Frick begibt sich mit einem Aktenkoffer bewaffnet zu seinem Arbeitsplatz auf der Medientribüne. Dort steht für ihn ein Flachbildschirm bereit, der die aktuellen Kamerabilder des Spiels zeigt. Seine wichtigsten Werkzeuge sind sein Mikrofon und der Kopfhörer. Der Radioreporter checkt deren Lautstärke, blickt eine Reihe nach unten und begrüßt den TV-Mann Tom Bartels.

15:20 UHR – Bartels rührt seinen Kaffee auf der Medientribüne mit zwei Milch an, nippt kurz am Aufputschgetränk und richtet seinen Arbeitsplatz ein: Zwei Bildschirme – das Livebild und das Bild vom Schnittplatz im Ü(bertragungs)-Wagen vor dem Stadion – eine Headsetleitung zu seinem TV-Team im Stadion sowie nach Köln zur Sportschauredaktion und sein Handy.

15:25 UHR – Das Duo der Stuttgarter Zeitung macht es sich links auf der Medientribüne auf ungepolsterten Plastikstühlen bequem. ,,Jeder der 40 Zeitungsreporter hat hier seinen festen Sitzplatz'', sagt Marco Schumacher, der in der untersten Reihe sitzt. Hinter ihm sind auch schon die Kollegen der Esslinger Zeitung, der Schwäbischen Zeitung, des Reutlinger Generalanzeigers und der Bild Zeitung da. Keiner von ihnen wird heute jubelnd aufspringen, wenn der VfB ein Tor schießt, keiner wird die Faust auf den Tisch knallen, wenn Thomas Hitzlsperger das Leder in die Wolken donnert – denn prinzipiell müssen die Reporter objektiv berichten. ,,Ich bin von klein auf VfB-Fan'', meint Schumacher, der in Bad Cannstatt geboren ist. ,,Aber wenn ich beruflich im Stadion bin, muss ich neutral sein. Ich habe dann eine professionelle Distanz.''

15:29 – Die 22 Kicker aus Stuttgart und Duisburg betreten unter den Jubelschreien der Fans den Rasen. Bartels schreibt bereits die ersten Textzeilen für seinen Beitrag: ,,Denn er ist wieder zurück, der Fußballer des Jahres. Mario Gomez überraschend von Beginn an im Angriff des VfB Stuttgart'', wird später der Sportschaugucker hören.

15:32 – Kurz nach Anpfiff beginnt der Radioreporter Oli Frick mit seiner ersten Einblendung. Insgesamt hat er über 50 davon an einem normalen Bundesligatag. Vor ihm liegt der Schaltplan, der vorgibt, für welchen regionalen Hörfunk der ARD er wann und wie lange berichten muss. ,,Ich habe keinen Spielraum und muss zu 100 Prozent funktionieren.'' Denn Oli Frick muss sich exakt an die Zeitvorgaben des Schaltplans halten. So auch heute. ,,Und der VfB kommt mit Farnerud, der legt den Ball in die Mitte. Und jetzt müsste das 1:0 fallen, für den VfB Stuttgart. Das gibt's ja überhaupt nicht! Meine Güte! Da war Marica völlig frei vor dem Tor des MSV Duisburg, wurde abge-

drängt, der Winkel wurde immer ungünstiger, und dann hat es der Rumäne nicht geschafft, den Ball am herausstürmenden Torhüter Tom Starke vorbei ins Tor zu schieben. Die erste gute Möglichkeit für den VfB Stuttgart hier. Nach sechs Minuten bleibt es bei dem Spielstand von 0:0", reportiert Frick auf die Sekunde genau und rutscht dabei unruhig auf seinem Stuhl hin und her. Seine Anspannung ist förmlich zu spüren.

15:35 UHR – Marco Schumacher kritzelt ein paar Notizen in seinen Block, nachdem dem Stuttgarter Stürmer Ciprian Marica fast das 1:0 gelungen wäre – hätte der MSVler Iulian Filipescu seinen Schuss nicht von der Torlinie gekratzt. „Dass der VfB Deutscher Meister geworden ist, hat sich auch auf uns ausgewirkt. Das Umfeld, die Trainer und Spieler sind viel entspannter und erzählen mehr. Wenn Stuttgart verliert und wir kritisch berichten, dann haben die meisten keinen Bock mehr, mit uns zu sprechen", erklärt Schumacher.

15:48 UHR – Marica wird kurz vor dem Strafraum von Duisburgs Mihai Tararache gefoult. Die Fans sind aufgebracht. Zudem eine Rangelei in der Mauer, der VfB-Kapitän Fernando Meira verteilt einen leichten Schlag, die Gemüter sind erhitzt. Bartels bleibt gelassen, analysiert die Szene mit seinem Stadionredakteur Jürgen Schieck und bekommt trotz der Hektik noch den anschließenden guten Freistoß des VfB Stuttgart mit. „Ich will alles sehen, alles wissen, muss zudem perfekt vorbereitet und dazu fähig sein, das Spiel so wiederzugeben, wie es war. Also objektiv beschreiben und bewerten und dabei am Mikrofon originell und leidenschaftlich sein", beschreibt Bartels seine Leistung als Sportreporter.

15:50 UHR – Zeit für eine Zigarette, viel Stress hat der Zeitungsredakteur Schumacher gerade nicht. Eine Notizblockseite ist voll, markante Szenen hat er festgehalten. „Es ist schon ein entspanntes, privilegiertes Arbeiten", schmunzelt der Sportjournalist. Jetzt lächelt er noch, doch nach der Partie tobt bei ihm auf der Suche nach Statements und Zitaten von frisch geduschten Kickern das Chaos.

16:04 UHR – 1:0 durch Gomez: Oli Frick hält es dabei kaum noch auf seinem Stuhl, voller Spritzigkeit und Elan schallt es aus den Radiogeräten: „1:0 für den VfB Stuttgart. Und Mario Gomez hat ein Näschen bewiesen, hat sich durchgesetzt und schiebt den Ball aus fünf Metern ein zur Führung – zur verdienten Führung für den VfB Stuttgart."

„In der 35. Minute waren aber alle Duisburger Abwehrversuche vergeblich, als Mario Gomez das geschickte Zuspiel von Ricardo Osorio zum 1:0 nutzte", wird Peter Stolterfoht in seinem Spielverlauf morgen Abend in die Stuttgarter Zeitung schreiben. Marco Schumacher notiert sich dagegen, dass Mario Gomez, der wochenlang verletzt gewesen ist, nach seinem Treffer den VfB-Physiotherapeuten Gerhard Wörn umarmt. Dieses Jubelszenario wird der Aufhänger zu seiner Story sein – das ahnt er jetzt schon.

Während das Stadion den 1:0-Treffer feiert, geht Fernsehreporter Tom Bartels in aller Ruhe den Ablaufplan durch, und sagt noch schnell zu seinem Stadionredakteur „Pass auf, wo Gomez hinläuft". Wie die Stuttgarter Zeitung wird auch der Sportschau-Beitrag die Umarmung zwischen Gomez und Physiotherapeut Gerhard Wörn bildlich festhalten. „Ich war als Jugendlicher fanatischer Gladbach-Fan, bin heute aber neutral. Da bin ich gegenüber Kollegen, die Fans sind und das auch zeigen, in einer komfortablen Situation. Denn es gibt keinen anderen Weg, als jede Spielerleistung ehrlich und objektiv zu bewerten", begründet Bartels seine Gelassenheit beim Gomez-Treffer.

16:15 UHR – Halbzeit: Im Presseraum gibt es Saitenwürstle für die Sportjournalisten. Doch während die Trainer Armin Veh und Rudi Bommer in der Pausenansprache mit Körpersprache Laufwege erklären, gestikuliert Bartels von der Tribüne zu seinem Fieldreporter am Rasen – irgendwie ein Bild zum Schmunzeln, angesichts des heutigen Hightech. Grund der Armakrobatik: Bartels möchte vom Mann am Feld den Sitzplatz der verletzten VfB-Spieler Cacau, Boka und Khedira für sein Halbzeitbild wissen.

16:35 UHR – Oli Frick bewältigt seine 27. Radioeinblendung am heutigen Tag – erneut sekundengenau. Er versieht seine Schilderungen stets mit einer kleinen regionalen Note. Für den Südwestrundfunk reportiert der 47-Jährige deutlich mehr „pro VfB" – verglichen mit seinen Statements für den Mitteldeutschen Rundfunk beispielsweise. Frick spricht ins Mikro, streicht die Einblendungen auf seinem Schaltplan ab, notiert sich Auswechslungen, und beeindruckt dabei durch seine Multitasking-Leistung.

16:41 UHR – „56' – Hitzlsperger-Schuss gehalten", notiert Marco Schumacher in den karierten Block und erklärt aber: „Tormöglichkeiten sind nicht so wichtig. Ich verschaffe mir eher einen Gesamteindruck vom Spiel, ich will Zusammenhänge herausarbeiten." Wer will am Montag schon etwas über Torchancen und Rote Karten lesen, wenn die Partie schon zigmal über den Fernsehbildschirm geflimmert ist? Marco Schumacher muss deswegen Hintergründe herausfiltern und besondere Storys suchen – das ist die Leistung eines Sportreporters im Printbereich. Seit die Tageszeitung gegenüber dem Fernsehen, dem Radio und dem Internet an Aktualität verloren hat, hat sich das Profil verändert. Hintergründiges Berichten kann also ein Zwang sein – aber auch eine Chance. „Heute liegt meine Story auf der Straße", sagt Schumacher und fantasiert sich schon mal eine Headline zusammen: „Nach langer Verletzung schießt Gomez das Siegtor."

16:50 UHR – Aus Köln kommt die Anweisung, dass die Länge des Sportschau-Beitrags nur noch 8:15 Minuten beträgt. Tom Bartels gibt seiner MAZerin, die den Beitrag schneidet, den Hinweis, wie lange er welche Einblendung gerne hätte. Mit seinem Fieldreporter bespricht er, welche Interviews dieser einholen soll. Prompt kommt die Anweisung aus Köln, dass Bartels nur noch acht Minuten Zeit hat – Flexibilität ist gefragt.

16:51 UHR – Oli Frick spricht seine letzte Einblendung und hat nun endlich mal ein bisschen Luft – bis zur großen Bundesliga-Schlusskonferenz in vier Minuten: Hier spielen sich die Reporter aus der Allianz-Arena, der BayArena oder dem Signal Iduna Park gegenseitig die verbalen Doppelpässe zu. Torschrei hier, Torschrei da. Bis zu zehn Millionen Hörer befeuern die regionalen Radioreporter während der Schlussviertelstunde mit den aktuellen Spielszenen.

17:15 UHR – 90 Minuten sind vorbei und Armin Veh reißt zum Abpfiff die Arme hoch: Der VfB hat 1:0 gewonnen – der erste Saisonsieg für den Deutschen Meister. Während die Kollegen von Premiere schon Mario Gomez das Mikrofon unter die Nase halten, fragt Marco Schumacher auf der Medientribüne seinen Chef: „Machen wir die Gomez-Story?" Peter Stolterfoht nickt und macht sich langsam auf den Weg in die Pressekonferenz.

17:22 UHR – Frick spricht einen Kurzbeitrag – einen Flash – für den SWR. Den nächsten legt er sich dabei bereits im Kopf zurecht.

17.30 UHR – In der Mixed Zone, dem Weg zwischen Kabine und Spielerausgang, drängt sich schon ein Knäuel von gut 20 Journalisten um den begehrtesten Kicker des Tages: Nationalspieler Mario Gomez, der vor der Kamera gerade in ein Mikrofon des ZDF spricht. Auch die Zeitungsredakteure versuchen, ein Stück vom Zitatekuchen abzubekommen, und kritzeln eifrig mit. „Ich komme gleich wieder", vertröstet Gomez die schreibende Presse und verschwindet in der Spielerkabine. Für Marco Schumacher heißt das: Warten. „In der Mixed Zone braucht man schon manchmal Ellenbogen, um an seine Stimmen zu kommen", sagt er.

17:32 UHR – Inzwischen hat Oli Frick auch den zweiten Flash eingesprochen und gibt pünktlich sein Statememt im SWR1-BaWü-Analysegespräch ab.

17:49 UHR – „Ich bin durch", sagt Bartels nach zehn Seiten handgeschriebenem Text vor sich hin, während die Kicker bereits auslaufen und die Zuschauer das Stadion verlassen haben. Für die Zusatzinfos zum Spiel erhalten die Redakteure im Voraus eine 70-seitige Pressemappe.

17.50 UHR – „Mario ist ein Weltklasse-Stürmer, aber wir sind uns jetzt nicht alle in den Armen gelegen und haben geweint vor Freude, dass er nach seiner Verletzung wieder da ist", sagt der VfB-Torhüter Rafael Schäfer zu Marco Schumacher. Ludovic Magnin erklärt: „Das war heute typisch, er hat eine Möglichkeit und der Ball ist drin." Doch Mario Gomez selbst fehlt immer noch in der Mixed Zone. Wie soll Marco Schumacher eine Story hinbekommen, ohne mit der Hauptperson gesprochen zu haben? „Ich glaube, er kommt nicht mehr", sagt Schumacher und wirkt etwas verzweifelt.

17:52 UHR – Nach zwei weiteren Beiträgen hat Oli Frick kurz nach 18 Uhr Feierabend, nachdem er sich drei Stunden am Stück den Mund trocken geredet hat.

18:10 UHR – Tom Bartels ist inzwischen im Ü-Wagen angekommen. Er übt seinen Text, während die fertigen Schnittbilder laufen, und überprüft die O-Töne, die Zitate der Spieler und Trainer. Sein Aufschrieb ist sehr strukturiert, die einzelnen Szenen sind bildlich durch einen Strich getrennt und die zu betonenden Wörter neonfarben markiert.

18.30 UHR – Nach einer Stunde kommt Mario Gomez endlich in die Mixed Zone. Natürlich schnappt sich zuerst wieder das ZDF den Stürmer. Als die Fernsehjournalisten fertig sind, fragen alle Schreiberlinge wild durcheinander. „Es war ein Traum, dass ich heute ein Tor geschossen habe", sagt Gomez, und: „Unser Physiotherapeut hat täglich sein Bestes für mich gegeben, für ihn war es fast härter als für mich, deswegen habe ich ihn nach dem Treffer umarmt." Marco Schumacher hat, was er benötigt. Bei einer letzten Zigarette tauscht er mit Peter Stolterfoht, der in der Pressekonferenz auf Stimmenfang ging, die Zitate aus. Während für die Radio- und Fernsehjournalisten heute Abend das Fußballspiel Vergangenheit ist, beginnt für die Zeitungsredakteure erst am morgigen Sonntag die Arbeit. Der Spielbericht, der Spielverlauf, die Gomez-Story, die aktuelle Bundesligatabelle und zwei farbige Bilder – so wird am Montag die erste Sportseite der Stuttgarter Zeitung aussehen.

18:55 UHR – Tom Bartels steigt in die Fahrerkabine des Ü-Wagens vor dem Stadion. Neben Lenkrad und Schaltknüppel stehen zwei Bildschirme und ein Headset bereit – krass, dass Bartels hier jetzt gleich den Text für die Sportschau live einspricht, also die Zuschauer zeitgleich vor ihren Fernsehern hören, wie er das Spiel kommentiert. „Ich muss auf den Punkt fit sein", beschreibt der SWR-Fernsehreporter seine Herausforderung, „es ist schwierig, dass sich Worte und Hintergedanken nicht überschlagen. Aber nachdem ich zuerst eine Banklehre gemacht und dann in einer Fabrik gearbeitet habe, weiß ich meinen Job sehr zu schätzen."

18:59 UHR – Marco Schumacher fährt jetzt mit seinem Fahrrad heim und sagt trotzdem: „Ich könnte mir wirklich keinen schöneren Job vorstellen."

19:10 UHR – „Und außerdem gab es ja heute noch eine gute Nachricht zu vermelden, Tom Bartels", sagt Reinhold Beckmann in der Sportschau, und Bartels legt in seiner Fahrerkabine los. Während er gestikuliert und seinen Text lebhaft, fehlerfrei und professionell auf die Bilder abstimmt, knackt die Tür, an der er lehnt. Sie ist nicht richtig zu. Aber das stört den ehemaligen Verbandsligakicker nicht, er ist ja schon seit 1995 dabei. „Der Lichtblick des VfB Stuttgart. Mario Gomez lässt wenigstens den Ausblick für den Deutschen Meister nun wieder freundlicher erscheinen" sind seine letzten Worte. „Da drin waren es 40 Grad, ich hab geschwitzt wie ein Schwein", sagt Bartels, als er aus der Fahrerkabine steigt. Morgens aus Köln angereist, dann zehn Seiten Text kreiert, diesen lebhaft live eingesprochen, und nun wieder zurück nach Köln – das ist wirklich eine Leistung, die Herzblut bedarf. Beim Heimfahren im silbernen 5er-BMW kann er auf der Rückbank wohl etwas entspannen, denn jetzt geben erstmal die anderen Gas.

Zielstrebig: *Mario Gomez setzt sich auf dem Feld durch, die Journalisten in der Mixed Zone.*

Impressum

Ausgabe: Wintersemester 2007/2008, 1. Jahrgang
Herausgeber: Institut für Sportwissenschaft Tübingen, Prof. Dr. Helmut Digel
Chefredaktion: Fabian Schmidt und Lukas Eberle
Redaktionsteam: Alexandra Höller, Jochen Ritter, Tamara Steinmetz, Natascha Thomas und Justus Wolf
Redaktion: *SportSirene*, Institut für Sportwissenschaft Tübingen, Wilhelmstraße 124, 72074 Tübingen
Kreativberatung: Michael Köckritz, köckritzdörrich GmbH
Bilderkooperationen: Sportfoto Baumann (Ludwigsburg), www.sportfoto-baumann.de
Gestaltung: köckritzdörrich GmbH, Thomas Schrempp, Im Alten Wasserwerk, Obere Wässere 3, 72764 Reutlingen, E-Mail: thomas.schrempp@gokd.net
Objektkoordination: Gundis Reutter, köckritzdörrich GmbH
Lektorat: Berthilde Rebstock
Anzeigen: Fabian Schmidt, Lukas Eberle
Druck: Druckerei Deile, Tübingen
***SportSirene* im Netz:** www.uni-tuebingen.de/ifs, E-Mail: sportsirene@gmx.de
Frequenz: Semesterweise
Auflage: 3 000 Stück
Preis: 3 Euro

Die *SportSirene* ist ein Produkt der Sportpublizistik-Studierenden.

Hat dir etwas nicht gefallen, dann kannst du gerne helfen, damit wir uns verbessern. Ein *SportSirene*-Redakteur muss nicht immer aus Tübingen kommen. Themen und Ideen gibt es sooft wie Fußballabschlussfahrten nach Mallorca. Auch wenn ihr nicht mitarbeiten wollt, ist uns eure Meinung sehr wichtig. Also meldet euch in jedem Fall. Danke. Eure *SportSirene*-Redaktion.

Text: Moritz Hönig

Aus dem *Tagebuch eines Sportstudenten*:
Vom Leistungshorizont bei der Eingangsprüfung

REHA —3,80 METER VON DER IMMATRIKULATION ENTFERNT

© Moritz Menacher

Sporteingangsprüfung: Wer weiß, mit welchem Körperteil sie oder er zum Ball gehen darf, ist quasi schon durch …

Und wieder einmal ist es soweit: Wie jedes Jahr versammeln sich Sportstudenten, zukünftige Sportstudenten und solche, die es nie sein werden, zur Sporteingangsprüfung – das Tor zum Sportstudium. Hunderte von Kandidaten tummeln sich bei der Einteilung. Wie gewohnt, ein bunter Haufen. Manch einer ist gut vorbereitet und hat den festen Willen, zu bestehen. Allerdings gibt es auch wieder diejenigen, die noch keinen blassen Schimmer haben, was heute auf sie zukommen wird. In jedem Fall: Schmerzen. Mit dem beruhigenden Gefühl im Bauch, dass ich mich schon im letzten Jahr erfolgreich aus dem Grätschsitz in den Oberarmhang habe abrollen lassen, schweift mein Blick durch die Menge. Da gibt es die offensichtlichen Sportskanonen, die sicherlich keine Probleme mit den geforderten Leistungen haben werden. Und es gibt diejenigen, denen man bereits ansieht, dass sie sich wohl am Institut geirrt haben müssen. Unter all die Kandidaten gesellt sich dann noch eine weitere Spezies: Ich, der schaulustige Sportstudent, der weiß, dass heute großes Kino geboten sein wird. Spitzenleistungen und Peinlichkeiten, Jubelorgien und Tragödien.

» Am interessantesten ist das Volleyball. Alle warten geduldig, bis mal wieder ein Ball nicht ins, sondern übers Netz fliegt. «

Los geht's mit den Mannschaftssportarten. Fußballer versuchen den für sie viel zu großen Basketball in dem viel zu kleinen Korb zu versenken. Die Basketballer dagegen versuchen den viel zu kleinen Fußball mit den viel zu schwer koordinierbaren Füßen zu treffen. Am interessantesten ist jedoch Volleyball. Alle warten geduldig, bis mal wieder ein Ball nicht ins, sondern übers Netz fliegt, der dann meterweit ins Aus gedroschen wird. Kommt es dann doch unerwartet zu einem Ballwechsel mit mehr als zwei Ballkontakten, wird frenetisch applaudiert. Wer kann und vor allem will so etwas bewerten? Einfach köstlich! Grundlegende technische Elemente sollen in der Grobform demonstriert werden, so steht es in der Satzung. In der Praxis bedeutet dies: Wer weiß, mit welchem Körperteil sie oder er in welcher Sportart zum Ball gehen darf, ist quasi schon durch. Und so bestehen letztendlich dann, mit Ausnahme der absoluten Grobmotoriker, alle.

Die große Selektion beginnt erst jetzt. Das Turnen steht an. Hier teilt sich das Feld in zwei Lager. Es gibt die koordinativ Begabten, die alle Übungen bravourös meistern. Daneben: die weniger Begabten, die noch nie mit Reck, Pferd und Kasten in Berührung kamen. Das wird sich jetzt ändern. Für sie geht es darum, beim Handstand möglichst spät umzukippen, beim Sprung das Brett zu treffen, um nicht frontal gegen das Pferd zu knallen und am Barren so elegant wie möglich zu wirken, obwohl die Kraft die nicht vorhandene Technik ersetzen muss. Für viele Kandidaten ist hier Endstation. Einige Jungs sitzen enttäuscht und wütend auf dem Hallenboden, nicht wahrhaben wollend, dass für sie der Traum vom Sportstudium erst einmal geplatzt ist. Die durchgefallenen Mädels dagegen betteln um einen zusätzlichen Versuch, bevor sie dann doch tränenüberströmt aus der Halle flüchten. Und ich als stiller Beobachter des Geschehens stelle mir die Frage, ob hier vielleicht wieder Kandidaten die Segel streichen mussten, die sportlich gesehen deutlich mehr drauf haben als andere, die vorher die Mannschaftssportarten bestanden haben.

Dramatische Szenen spielen sich dann im Kugelstoßring ab. Einer nach dem anderen schnappt sich die Kugel, stolpert in den Kreis, stößt, oder besser wirft, und verlässt den Ring im Eifer des Gefechts vor der Markierung. Ein ungültiger Versuch nach dem anderen. Im dritten und letzten Durchgang beschließen die Mitprüflinge nach jeden Stoß lauthals „hinten raus!" zu brüllen, was sich die meisten dann doch noch zu Herzen nehmen.

Nebenan in der Sandgrube versucht währenddessen ein Mädchen barfuß die geforderten 3,80 Meter zu springen. Ohne Erfolg. Auf die Frage, warum sie es denn nicht mal mit Schuhen versuchen will, antwortet sie nur lapidar: „Das hab ich schon immer so gemacht." Ich ziehe die Augenbrauen hoch und grinse.

Auf der Tartanbahn haben es sich ein paar Sportstudenten gemütlich gemacht und warten auf die Langstreckenläufe. Wie nervöse Rennpferde stehen die Prüflinge am Start. Die bereits absolvierten Disziplinen haben Spuren hinterlassen. Einige kommen schon jetzt auf dem Zahnfleisch daher. Dann der Startschuss: Vorne im Feld versammeln sich gleich mal die Ausdauerspezialisten, die ein ordentliches Tempo an den Tag legen. Und natürlich gibt es auch diejenigen, die meinen, dieses Tempo mitgehen zu können, dann nach vier Runden entkräftet abreißen lassen müssen und sich gerade noch in der Zeit ins Ziel retten können. Mein persönlicher Favorit: ein braungebrannter Sunnyboy im Muskelshirt, der allerdings ausscheidet. Und dabei sieht er doch so sportlich aus.

Weiter geht's zum Schwimmen. Hier gilt das Motto: Augen zu und durch. Denn eine Schwimmbrille hat hier keiner dabei. Wozu auch? Einige Jungs gönnen sich gar noch den Luxus, in sekundenfressenden Badeshorts zu schwimmen, was mancher Beobachter dann doch mit einem ungläubigen Kopfschütteln zur Kenntnis nimmt.

Nach einem Tag Auslese bleiben am Ende doch noch eine ganze Menge erschöpfter, aber glücklicher Kandidaten übrig, die sich nun Hoffnungen auf ein Sportstudium machen können. Und in zwölf Monaten sind sie es vielleicht, die bei der Sporteingangsprüfung entspannt zuschauen. Dazwischen müssen sie sich wahrscheinlich aber doch irgendwie eine Schwimmbrille kaufen.

Sie sorgen für den Absprung,

wir für eine sichere Landung!

Bundesweit beraten wir unter dem Aspekt Financial Planning anspruchsvolle Privatkunden, insbesondere Akademiker. Im Fokus seit 1983: der Mensch und seine individuelle Vorsorge- und Vermögensplanung. Unsere Referenz: 100 %ige Unabhängigkeit und eine leistungsstarke Produktpalette. Wir arbeiten nach dem Lebensphasenkonzept, das wir ständig auf Ihre neuen Ziele und neuen Lebenssituationen ausrichten.

HORBACH ist ein Erfolgsunternehmen des börsennotierten AWD-Konzerns, des größten unabhängigen Finanzdienstleisters in Europa.

Unser Anliegen: Ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft zu sichern!

HORBACH Unabhängige Wirtschaftsberatung
Center Tübingen
Nadja Gärtig
Konrad-Adenauer-Straße 11 · 72072 Tübingen
Tel.: 07071 53995-12 · Fax: 07071 53995-49
E-Mail: Nadja.Gaertig@horbach.de
www.horbach.de

HORBACH
UNABHÄNGIGE WIRTSCHAFTSBERATUNG
Ein Unternehmen der AWD Gruppe