

Von Spitzensportlern lernen

• Erfolg kreiert Momente intensiven Lebens – Interview mit Heike Henkel – von Andrea Schneider



Seit September 2005 nimmt die Spitzensportlerin Heike Henkel im Institut Dr. Baldinger & Partner in Bidingen Coaching in Anspruch.

Wie kommt es, dass Sie bei Verena Baldinger im Coaching sind?

Mein Mann Paul Meier, ehemaliger Zehnkämpfer, arbeitet bei einem Unternehmen, das seine Führungskräfte durch das Institut Dr. Baldinger & Partner trainieren ließ. Er hat mir Verena Baldinger empfohlen, weil ich Kernbotschaften aus dem Hochleistungssport herausdestillieren und anderen weitergeben will. Auch meine öffentlichen Auftritte wollte ich künftig unbedingt professioneller gestalten.

Im Coaching-Prozess haben wir praktisch noch einmal von vorne begonnen: In Fotoarchiven gewühlt, eine ganz neue digitale Präsentation zusammengestellt, für die Zielgruppe „Manager“ und „Unternehmen“ die relevanten Botschaften herausgefiltert. Es hat Spaß gemacht und zu mehreren gemeinsamen Aktivitäten von Dr. Verena Baldinger und mir geführt.

Wie hat Ihre Karriere begonnen?

Ich habe, wie viele andere, in einem kleinen unbekannten Kreis angefangen. Ich war schüchtern und Sport war mein Weg in eine Gruppe hinein. Es hat Spaß gemacht und kleine persönliche Erfolge gebracht. An Olympia habe ich dabei nie gedacht. Mit weiteren Erfolgen bekam ich das Zutrauen,

mir höhere Ziele zu stecken. Je häufiger und größer der Erfolg war, desto visionärer wurden meine Ziele. Siege bei einer Weltmeisterschaft rückten allmählich in mein Blickfeld.

Hatten Sie von Anfang an den Mut, über sich hinauszuwachsen?

Als ich mich 1984 für Los Angeles qualifiziert hatte, dachte ich (mit damals 21 Jahren): „Jetzt bist du auf dem Höhepunkt deiner Karriere.“ Und das ist es, was mir am Erfolg Spaß macht, dass sich dadurch immer wieder neue Möglichkeiten und neue Ziele auftun. Bei der Abschlussfeier in Los Angeles habe ich mich dann entschieden: In vier Jahren in Seoul will ich wieder dabei sein!



Welche Entscheidungen gingen dem Erfolg voraus?

Ich wollte professioneller an den Sport herangehen und so plante ich, nach dem Abitur nach Leverkusen zu gehen, da dort der Verein mit den besten Voraussetzungen für Hochleistungssport angesiedelt war. Dies bedeutete allerdings, im Alltag künftig 500 km entfernt von zu Hause,

von meiner Familie und meinem damaligen Freund zu leben.

Sie haben auch Niederlagen erlebt. Wie sind Sie damit umgegangen?

Die größte Niederlage meines Lebens erlebte ich in Seoul. Ich bin mit Medaillen-erwartungen hingefahren, doch bevor der Wettkampf richtig angefangen hatte, war er für mich in Sekunden schon vorbei. Nach dem ersten inneren Impuls „Nur weg hier“ habe ich versucht, das Unabwendbare zu akzeptieren. Nach dem Eingestehen und Annehmen war ich bereit und fähig, aus meinen Fehlern zu lernen und es das nächste Mal besser zu machen. Und das wollte ich auf jeden Fall, nämlich vier Jahre später bei den olympischen Spielen in Barcelona. Meine Verarbeitung dieser Niederlage sehe ich als Schlüssel zu meinem späteren Erfolg.

Woraus ziehen Sie Ihre Motivation?

Ich motiviere mich selbst durch eigenverantwortliches Handeln und durch bewusstes Verändern demotivierender Rahmenbedingungen. Bei den Olympischen Spielen in Los Angeles habe ich den Trainer von Ulrike Meyfahrt getroffen, der mir angeboten hat, mich künftig zu trainieren. Gleichzeitig erhielt ich ein anderes Angebot, das materiell verlockender war und mit vielen weitreichenden Versprechungen verbunden schien. Ich habe jedoch meinem Gefühl vertraut und mich für Gert Osenberg entschieden, den integren Menschen, der mir mit seinem Auftreten und in wenigen Worten ganz viel Motivation vermittelt hat. Ich bin überzeugt, dass Spitzenleistung nur möglich ist, wenn ich ein Umfeld schaffe, das gut und förderlich für meine Persönlichkeit ist. Es ist mir ganz wichtig, demotivierende Rahmenbedingungen nicht einfach zu akzeptieren, sondern bewusst zu verändern. Ich habe die Verantwortung, meine Chancen zu erkennen und wahrzu-



Heike Henkel ist...

- 20-fache deutsche Meisterin im Hochsprung
- Hallen-Europa- und -Weltmeisterin
- Weltmeisterin in Tokio, 1991
- Olympiasiegerin in Barcelona, 1992
- 13 Jahre Weltrekordinhaberin
- Bambi-Besitzerin für Anti-Doping-Aktivitäten



nehmen. Bei diesen Entscheidungen konnte mir niemand wirklich helfen. Mein Vertrauen in mich ist gewachsen, weil ich für mich selbst gute Entscheidungen getroffen habe.

Lassen sich alle Rahmenbedingungen verändern?

Nein, natürlich nicht. Wenn ich im Stadion stehe, und 60.000 Zuschauer klatschen in einem Rhythmus, der nicht meinem Anlauf entspricht, habe ich keine Chance, sie davon abzubringen. Ich muss meinen Rhythmus unabhängig machen vom Klatschen, meinen Takt beibehalten, auch wenn das Umfeld für mich schwierig ist.

Ein Grund für meine Niederlage in Seoul war meine fehlende Bereitschaft, mich auf die Bedingungen dort einzulassen. Ich kam ins Stadion und die Koreaner hatten nichts anderes zu tun, als ihren stinkenden Fisch zu frühstücken. Ich empfand das als Missachtung und zu allem Überfluss ragten auf meiner Anlaufstrecke auch noch Fernsehkabel aus der Erde. Nach den Erfahrungen von Los Angeles trug ich die Nase etwas höher und war beeinflusst durch die negative Presse über Korea. Trotz der tausend äußeren Gründe, für die ich nichts konnte, musste ich mit dem Aus fertig werden und mir Rechenschaft ablegen über meine fehlende Auseinandersetzung mit den Bedingungen in Seoul.

Sind Krisen Chancen?

Ja, wenn man sie annimmt und daraus lernt. In einer heilsamen Stunde Heulen passierte bei mir das Entscheidende: Ich habe die Verantwortung übernommen für meinen Weg. Es geht letztlich nur darum, wie ich mit meinem Rhythmus innerhalb der äußeren Bedingungen zum Erfolg komme.

Wie sind Sie mit Konkurrenz und dem damit verbundenen Druck umgegangen?

Konkurrenz ist wichtig. Ohne Wettbewerb hätte man gar keinen Antrieb nach vorne zu kommen. Ich will ja schließlich besser sein als die Konkurrenz!

Ebenso wichtig ist es, auch mal über den Tellerrand hinauszusehen. Es ist interessant, zu erfahren, wie andere trainieren und sich im Wettkampf verhalten. Ich kann einiges von den Mitbewerbern lernen. Kontrahentin zu sein, bedeutet nicht nur, gegeneinander anzutreten, sondern auch, gemeinsame Interessen zu haben. Die Freude am Hochspringen versteht niemand besser als eine andere Hochspringerin. Neben der Konkurrenz im Wettkampf entstehen dabei auch Verbindungen auf freundschaftlicher Basis. Es macht großen Spaß mit jemandem zu feiern, der deine Leistung zu würdigen weiß.

Wie haben Sie sich auf den Sprung mental vorbereitet?

Der Sprung muss vorher im Kopf passieren. An der Anlaufmarke bin ich meinen Sprung mental perfekt durchgegangen, immer wieder. Im Moment des Anlaufs und des Absprungs gibt es nur mich und die Hochsprunganlage. Vergessen die 60.000 Zuschauer, vergessen die Medaillen-Hoffnungen. Mein Tipp lautet: „Konzentration bis zum Schluss“. Sie kennen mit Sicherheit das Gefühl, dass man sich gut vorbereitet hat und dann doch ein kleiner Fehler alles vermasselt.

Wenn ich eine Höhe springen wollte, die mir „easy“ erschien, konnte es passieren, dass ich plötzlich an der Latte hängen blieb. Mein Lernprozess: Man hat es erst geschafft, wenn man unten auf der Matte

steht und die Latte liegen bleibt. Bis dahin muss die Konzentration in Körper & Geist 100 Prozent gehalten werden.

Sie sind im Vorstand der Nationalen Anti-Doping-Agentur. Was bedeutet Ihnen diese Arbeit?

Hat man es einmal geschafft, möchte man das natürlich immer wieder erleben. Erfolg macht süchtig. Es gibt daher die Gefahr, Erfolg um jeden Preis erzwingen zu wollen. Um fair zu bleiben, braucht man Grenzen und Regeln, an die man sich halten kann. Tut man das nicht, sterben langfristig die Momente tiefster Freude, so sehe ich es. Ohne Doping erfolgreich gewesen zu sein gibt mir eine unglaubliche innere Übereinstimmung mit mir selbst. Eine Zufriedenheit, mit der ich meinen Kindern oder anderen jungen Menschen gegenüber treten kann, um ihnen Werte zu vermitteln.



Ich war und bin mir meiner Rolle als Vorbild für Kinder und Jugendliche und der damit verbundenen Verantwortung bewusst. Es ist mein Ziel, zu vermitteln, dass Höchstleistung möglich ist, ohne Grundwerte wie Fairness, Ehrlichkeit und Gesundheit zu missachten.

Was ist Ihre Essenz, Ihr Leitsatz für Menschen, die Erfolg anstreben?

- Erfolg macht Spaß.
- Erfolg macht nicht nur Spaß.
- Erfolg kriert Momente ganz intensiven Lebens.

Vielen Dank für das Interview!