

Deutsches Quartett springt zu EM-Silber

REITEN: Blum patzt – doch Ahlmann und Ehning behalten unter Druck die Nerven.

Von Michael Rossmann

Rotterdam. Bundestrainer Otto Becker knotete sich in aller Seelenruhe die Krawatte für die Siegerehrung, während rund um ihn herum Trübel herrschte und sein Team die EM-Silbermedaille feierte. „Wir sind top zufrieden“, erklärte der Coach und nahm gleichzeitig von allen Seiten Glückwünsche entgegen – obwohl seine Springreiter knapp Gold verpasst hatten.

Das Quartett um Weltmeisterin Simone Blum mit Alice belegte am Freitag in Rotterdam nach einem packenden Wettkampf Platz zwei. Die 30-Jährige kassierte in der insgesamt dritten Runde der EM mit ihrer Stute erstmals vier Strafpunkte, doch ihre Kollegen retteten mit 16,22 Strafpunkten den zweiten Platz hinter Belgien (12,07) und vor Großbritannien (21,41).

„Der Sieg für Belgien geht voll in Ordnung“, sagte der Bundestrainer. „Natürlich hätten wir gerne gewonnen, aber mit Silber sind wir auch zufrieden.“ Der Coach lobte das „Teamwork“ seines Quartetts, zu dem außerdem Marcus Ehning mit Comme Il Faut, Daniel Deuffer mit Tobago und Christian Ahlmann mit Clintrexo gehörten.

Die dritte und letzte Runde des Teamwettbewerbs hatte mit einem unerwarteten Schreck begonnen. Die zuvor so zuverlässige und zwei Mal fehlerfreie Blum kassierte mit Alice vier Strafpunkte. „Der Fehler ist teuer“, kommentierte die 30-Jährige den Abwurf: „Das schießt einen nach hinten.“ Für ihre drei Kollegen erhöhte sich dadurch der Druck.

Nach Blum ritt Christian Ahlmann in den Parours, und der 44-Jährige aus Marl behielt die Nerven und ritt mit seinem Hengst Clintrexo knapp an einem Abwurf vorbei. Der Routinier, der am Vortag acht Strafpunkte kassiert hatte, erhielt dadurch die Chance auf eine vordere Platzierung. „Der Druck war hoch und die Konzentration auch“, kommentierte Ahlmann: „Wir haben uns ein bisschen durchgemogelt. Wir hatten heute das Glück, das wir gestern nicht hatten.“

Auch Marcus Ehning ritt mit der Belastung der zwei Abwürfe vom Vortag in den Parours, und der 45-Jährige kam mit seinem Hengst Comme Il Faut wie Ahlmann ohne Strafpunkt durch den Parours. Damit war die Medaille schon vor dem Ritt von Daniel Deuffer sicher.

Deuffer kassierte danach einen Abwurf, der keinen Einfluss mehr auf die Teamwertung hatte, ihn aber im Einzelkassament zurückwarf. Vor dem Finale am Sonntag führt der Brite Ben Maher mit Explosion vor dem Belgier Jos Verlooy mit Igor. Deuffer ist Achter, Blum Siebte.

Werth will 20. EM-Gold

In der Dressur gab es zuvor schon zwei Entscheidungen mit zwei Goldmedaillen für Isabell Werth in der Teamwertung und im Grand Prix Special am Donnerstagabend. Der 19. EM-Goldmedaille will die erfolgreichste Reiterin der Welt am Samstag (15.00 Uhr) in der Kür die Nummer 20 folgen lassen. „Ich weiß, dass mit Bella Rose alles möglich ist“, sagte Werth: „Es liegt an mir, es möglich zu machen.“



Fehlerfrei: Christian Ahlmann und Clintrexo.

FOTO DPA

Livesport

DAZN 10.00 Uhr: Motorrad-sport, Grand Prix von Großbritannien, 3. freies Training

DAZN 12.05 Uhr: Motorrad-sport, Grand Prix von Großbritannien, Rennen

EUROSPORT 11.20 Uhr: Skispringen, Sommer Grand Prix Einzelspringen, aus Hakuba/Japan

SAT.1 13.00 Uhr: Tourenwagen, DTM, vom Lausitzring

sky 13.00 Uhr: Fußball, 2. Bundesliga, u.a. VfL Bochum - SV

sky 13.30 Uhr: Fußball, 2. Bundesliga, u.a. Karlsruher SC - Hamburger SV

Wehen Wiesbaden und Hannover 96 - Greuther Fürth
15.30 Uhr: Fußball, Bundesliga, u.a. Fortuna Düsseldorf - Bayer Leverkusen und Mainz 05 - Borussia Mönchengladbach

MAGENTA SPORT 15.30 Uhr: Handball, Bundesliga, u.a. THW Kiel - FRISCH AUF! Göppingen

18.30 Uhr: Fußball, Bundesliga FC Schalke 04 - FC Bayern München

sky 15.30 Uhr: Fußball, Bundesliga, RB Leipzig - Eintracht Frankfurt

18.00 Uhr: Fußball, Bundesliga, Hertha BSC - VfL Wolfsburg,



Mit voller Flotte: Der Achter, Vierer und Zweier aus dem Dortmunder Leistungszentrum wollen bei der WM in Österreich maximalen Erfolg.

FOTO MENNE

„Die Psyche rudert immer mit“

RUDERN: Die Ruderer aus dem Team Deutschland-Achter wollen bei der am Sonntag beginnenden Weltmeisterschaft maximalen Lorbeer. Bei den Titelträumen spielen nicht nur Wind und Welle, sondern vor allem der Kopf mit.



» Beim Rudern hat das Zwischenmenschliche eine sehr große Bedeutung. «

Dr. Annelen Collatz

Von Petra Nachtigäller, Dortmund

Sie sind groß, sie sind stark und am liebsten unbezwingbar. Schwäche zeigen? Niemals! Sich eine Blöße geben? Lieber nicht. Dr. Annelen Collatz betreut seit 2012 Top-Athletinnen und -Athleten des Deutschen Ruderverbandes (DRV), und die Diplom-Psychologin aus Essen weiß: „Die Psyche rudert immer mit. Es geht um mentale Stärke, ohne die keine Höchstleistung möglich ist.“

Frau Dr. Collatz, ist die Sportpsychologie inzwischen auch im Rudern verankert?

(lacht) Es war nicht die leichteste Aufgabe, die psychologische Arbeit im Rudersport zu etablieren. Die Sinnhaftigkeit wurde lange nicht von allen gesehen, weder von Sportlern, noch von Trainern.

Den Athleten kann Ihre Arbeit direkt helfen, was ist mit den Trainern?

Ich arbeite auf einem Gebiet, das die Trainer nicht ganz kontrollieren können, vielleicht kam daher lange eine gewisse Zurückhaltung. Doch inzwischen ist es deutlich spannender, das Vertrauensverhältnis ist da, die Rückmeldungen sind positiv, es kehrt

Normalität ein. Und das freut mich sehr.

Mit welchen Problemen kommen die Sportler? Ist es so wie die sprichwörtliche Angst des Torwarts vorm Elfmeter?

Das ist durchaus vergleichbar. Da gibt es die sogenannten Trainingsweltmeister, die Angst haben, im Ernstfall ihre vorhandenen PS nicht ins Boot zu bringen. Es kann auch andere leistungshemmende Faktoren geben wie private Trennungen oder Todesfälle, eine verhaute Klausur oder ähnliches. Wichtig ist grundsätzlich eines: Das Angebot der psychologischen Begleitung ist freiwillig, niemand muss zu mir kommen.

Nun ist der Athlet in Ihrer Praxis. Wie gehen Sie dann vor? Gibt es klassische Techniken?

1200 WM-Teilnehmer aus 80 Nationen in Linz am Start

Am Sonntag beginnt die **Ruder-Weltmeisterschaft** in Linz-Ottensheim (Österreich). Bis zum 1. September kämpfen 77 DRV-Athletinnen und Athleten (inklusive Ersatzleuten) um die Titel sowie die Qualifikation für die Olympischen und Paralympischen Spiele 2020.

ken wie in der Verhaltenstherapie, wo man sprichwörtlich mit einem geistigen Stoppschild arbeitet?

Nein, das ist nicht mein Ansatz, ich arbeite klärungsorientiert, heißt: Ich gehe tiefer und tiefer, versuche einen Glaubenssatz zu finden. Ich gehe an die Ursache des Problems und wende dazu u.a. auch Hypnosetherapie an.

Wie darf ich mir das vorstellen?

Ich befrage den Athleten. Wie sich ein guter Wettkampf an-

fühlt, wie es ist, am Start im Boot zu sitzen, einen Zwischensprint und ab 1500 Meter in den Extrembereich zu fahren. Dann bitte ich ihn, die Augen zu schließen, versetze ihn etwa eine Minute lang in Trance, um ins Unbewusste vorzudringen. Und dann spreche ich mit dem Athleten das Erlebnis des positiven Rennens mit all seinen Facetten und positiven Gefühlen noch einmal vor. Wenn ich die negativen Glaubenssätze auflösen möchte, führe ich in der Trance den Athleten dorthin zurück, wo der Glaubenssatz das erste Mal entstanden ist.

Das kann dann auch schon mal ein Ausflug in die Kindergarten- oder Schulzeit werden, zu Kränkungen, schlechten Erfahrungen. Ich bearbeite dann die Situation so lange, bis sie positiv wird. Blockierende negative Glaubenssätze aufzulösen, dauert manchmal länger. Das ist nicht immer in einer Sitzung getan.

Ruderer gelten als sehr leistungsorientierte Menschen mit der Bereitschaft, sich enorm zu quälen.

Ja, sie quälen sich oftmals

über Jahre, bei Regen, im Winter. Sie tun es für ihren Erfolg, für Anerkennung. Leistungssportler haben eine hohe Frustrationstoleranz und halten einen Belohnungsaufschub länger aus – im Gegensatz zu Freizeitsportlern, die wollen sich ihre Wünsche sofort erfüllen.

Welche Rolle spielt das Zwischenmenschliche beim Rudern?

Nehmen wie exemplarisch das Riemenrudern. Ob im Achter, Vierer oder Zweier, die Saison beginnt mit der Bildung von starken Zweiern. Jeder Athlet ist auf einen guten Zweierpartner angewiesen, mit dem er im Trainingslager auf einem Zimmer ist, mit dem er so viel Zeit im Boot und außerhalb verbringt. Deshalb muss ganz viel Zwischenmenschliches stimmen, man muss sich aushalten können. Sie müssen sich nicht lieben, auch keine totale Harmonie haben. Es ist ein schwieriger Balanceakt, verbunden mit der Frage: Wo ist die Grenze zwischen zu viel und zu wenig Harmonie?

Was war Ihr bisher schönster Moment in der Arbeit mit den deutschen Ruderern?

Der schönste? Ich würde eher sagen, der bewegendste Moment, das war, als ein Athlet aus dem Deutschland-Achter nach dem Olympiasieg von London 2012 zu mir kam, die Goldmedaille auf den Tisch legte, darauf ein Drittel zeichnete und meinte: „Dieser Teil der Medaille gehört Ihnen.“ Eine feine Geste, ich war sehr gerührt.

Rad-Star Marcel Kittel beendet Karriere

RADSPORT: Mit 14 Tageserfolgen ist er Deutschlands Rekord-Etappensieger bei der Tour.

Berlin. Deutschlands Tour-Rekordetappensieger Marcel Kittel hat genug von den Torturen und beendet nach 89 Profisiegen seine glanzvolle Radsport-Karriere. Der 31-Jährige zog nach monatelangem Rätselraten in der aktuellen Ausgabe des „Spiegel“ einen Schlusstrich. „Schmerzen definieren den Sport, die Welt, in der du lebst. Ich habe jede Motivation verloren, mich weiter auf dem Rad zu quälen“, sagte Kittel. Der

Thüringer war 2011 Profi geworden und feierte gleich in seinem Debütjahr mit 17 Siegen nach dem Belgier Philip Gilbert die zweitmeisten Erfolge der Saison. Mit 14 Tagesiegen bei der Tour de France ist der endschnelle Sprinter Deutschlands Rekord-Etappensieger bei der Frankreich-Rundfahrt, wo er 2013 und 2014 auch jeweils für einen Tag das Gelbe Trikot trug. Kittel hatte im Mai aus persönlichen Gründen seinen

Vertrag beim Team Katusha-Alpecin aufgelöst und seitdem seine Zukunft offengelassen. Im Gespräch als neuer Arbeitgeber war zuletzt der niederländische Rennstall Jumbo-Visma, das Team des befreundeten Kollegen Tony Martin. Doch nun fällt Kittel eine klare Entscheidung.

„Als Radfahrer bist du 200 Tage im Jahr unterwegs. Aber ich möchte meinen Sohn nicht über Skype aufwachsen sehen“, meinte Kittel. *dpa*



Marcel Kittel

FOTO AFP

Basketball

Klarer Testsieg gegen Tunesien

Tokio. Die deutschen Basketballer um NBA-Star Dennis Schröder haben auch den drittletzten Test vor der WM in China deutlich gewonnen. Nur einen Tag nach der Ankunft zur Vorbereitung in Japan setzte sich das Team von Bundestrainer Henrik Rödl am Freitag in der Olympia-Halle von Saitama mit 89:70 (42:35) gegen Tunesien durch. Eine Verletzung von Aufbauspieler Maodo Lo trübte allerdings den Sieg. *dpa*