

Eva Pfaff

„Wir wollen unseren vielfältigen, interessanten Sport bekannter machen.“

Interview mit Kim Raisner, Bundestrainerin Frauen Moderner Fünfkampf

Kim Raisner stieg 1983 im Alter von 10 Jahren in den Modernen Fünfkampf ein und war bis 2005 als Athletin bei Welt- und Europameisterschaften und Olympischen Spielen erfolgreich. Kurz nach Ende ihrer aktiven Laufbahn nahm sie die Aufgabe als Landestrainerin in Potsdam (bis 2008) an. 2006 wurde sie in das Amt der Bundestrainerin berufen und ist für die hervorragenden Leistungen der Modernen Fünfkämpferinnen verantwortlich.

Eingegangen: 24.8.2009



imgo/Suedraumfoto

Sie sind relativ zügig nach Ende Ihrer aktiven Karriere in das Bundestrainer-Amt berufen worden. Wie kam es dazu?

Als klar war, dass ich aufhöre, haben mich die Athleten schon bald gefragt, ob ich das Amt übernehmen wolle. Zwar hatte ich schon in Potsdam als Landestrainerin angefangen und wollte den Trainerberuf auf dem niedrigeren Niveau erlernen. Eine Weile (2,5 Jahre) arbeitete ich quasi zweigleisig und betreute auf Landesebene zum Teil Kinder und als Bundestrainerin die besten Frauen.

Mit welcher Einstellung sind Sie in die Arbeit eingestiegen und wie gelang die Ansprache der Sportler?

Ich wollte es einfach probieren und habe mit den Athleten über ein respektvolles Verhältnis und die Arbeit bzw. meine Einstellung als Trainerin gesprochen. Irgendwie ist der Einstieg reibungslos gelungen, denn ich war die Wunschkandidatin und die Sportler haben gut mitgezogen.

Manche der heute von Ihnen betreuten Athletinnen waren früher Konkurrentinnen. Wie schaffen Sie es, das richtige Maß an Nähe bzw. Distanz zu halten?

Mit Lena Schöneborn und Eva Trautmann war ich noch zusammen in der Nationalmannschaft. Aus dieser Zeit kennt man die gegenseitigen Stärken und Schwächen sehr genau. Für mich war diese Situation schwierig, gerade in der ersten Zeit. Auch als Landestrainerin, mit Kindern, musste ich meine Grenzen herausfinden und mich als Trainerin durchsetzen.

Wie haben Sie das Trainerin-Sein mit Jüngeren erlebt?

Mit Jüngeren, die mich nicht mehr als Sportlerin kennen, fällt mir das Trainerin-Sein leichter. Bei ihnen gibt es eine gewisse Distanz und da gelingt es mir besser, als Trainerin hart durchzugreifen. Insgesamt fand ich die Situation, auf der anderen Seite der Trainer-Athleten-Beziehung zu stehen, gewöhnungsbedürftig.

Der Moderne Fünfkampf stellt Athleten vor vielfältige physische und psychische Herausforderungen. Welche Konstitution sollte ein Sportler mitbringen?

Das ist eine gute Frage und wir haben schon einmal überlegt, ob sich der Typ der „Großen-Langen“ durchsetzt. Lena gehört zu dieser Gruppe und es gab eine Zeit mit mehreren großen Athletinnen. Auf der anderen Seite gibt es auch kleine oder kräftige Athletinnen, die erfolgreich sind. Letztendlich spielt die körperliche Konstitution gar keine so wesentliche Rolle, denn jede Athletin entwickelt ihren eigenen Stil und prägt eigene Stärken bzw. Vorlieben für die einzelnen Disziplinen aus.

Gibt es athletische Eigenschaften, die im Modernen Fünfkampf hervorstechen?

In Bezug auf die athletischen Eigenschaften lassen sich zwei Gruppen beschreiben: Auf der einen Seite haben wir – so nennen wir sie – die „Organ-Tiere“. Sie sind organisch sehr, sehr gut trainiert und haben ihre Stärken in den ausdauerbetonten Disziplinen. Und dann gibt es die Techniker, die eher in den technischen Disziplinen gut sind.

Welche Disziplinen zählen Sie zu den technischen?

Organisch sind Schwimmen und Laufen. Zu den technischen Disziplinen zählen wir Fechten und Schießen. Eigentlich müsste Reiten auch den technischen Disziplinen zugeordnet werden, aber durch die Arbeit mit einem Lebewesen, dem Pferd, passt diese Sportart nicht so gut in besagte Kategorie. Aber gerade in den letztgenannten Disziplinen spielt auch die Erfahrung eine wichtige Rolle.

Welche Fähigkeit stellt für Sie die Grundlage des Modernen Fünfkampfs dar?

Unsere Sportart erfordert in erster Linie eine gute Ausdauer. Ohne diese Grundlage, die man für alle Disziplinen braucht, geht es nicht. Selbst wenn wir Fechten vorher als technische

Sportart eingestuft haben, erfordert ein Fecht-pool mit 35 Gefechten eine gute Ausdauer. Beim Fechten braucht der Athlet Gewandtheit, Geschicklichkeit, Raffinesse und Lockerheit – aber diese Eigenschaften verpuffen schnell, wenn man eine zu geringe Ausdauer mitbringt.

Die ehemals getrennten Disziplinen Laufen und Schießen wurden zu dem so genannten "Combined" zusammengefügt.

Der Combined wurde zum 1.1.2009 eingeführt und wir müssen damit noch unsere Erfahrungen sammeln. Das hört sich vielleicht ein bisschen komisch an, weil wir eine Olympiasiegerin haben. Allerdings hat sie diesen Sieg quasi in einer anderen Sportart errungen und muss jetzt neu- oder umlernen.

Können Sie uns erklären, warum der Combined für Lena Schöneborn so gravierend anders ist als Laufen und Schießen für sich genommen?

Lena war eine sehr, sehr gute 3000-Meter-Läuferin, und durch die Zerstückelung der Strecke auf dreimal 1000 m kommt ihr extrem gutes Laufen nicht mehr so zur Geltung. Außerdem war sie eine ganz gute Schützin, was sie aber auch nicht mehr wie vorher zeigen kann. Erschwerend kommt hinzu, dass Lena erst im Januar mit der Umstellung begonnen hat. Bei der diesjährigen WM in London hat Lena bereits bewiesen, dass sie das neue Format auch unter Druck beherrscht.

Lassen Sie uns über die Trainingsplanung sprechen. Arbeiten Sie nach dem Prinzip der Periodisierung?

Ja, wir arbeiten in Perioden und setzen Schwerpunkte in der Trainings- und Wettkampfplanung. Ab Oktober gehen die Athleten ins Wintertraining und die Höhepunkte planen wir für den Sommer. Die Athleten wissen an-

hand dieser Pläne, wie das Jahr strukturiert ist und was sie erwartet.

Können Sie uns einen Wochentrainingsplan von Lena Schöneborn erläutern?

Dem in Tab. 1 gezeigten Wochenplan kann man entnehmen, dass wir zwischen zwei und vier Disziplinen pro Tag trainieren. Pro Woche geht Lena fünf- bis sechsmal laufen, drei- bis viermal schwimmen und zwei-, zeitweise auch dreimal reiten.

„Letztendlich spielt die körperliche Konstitution gar keine so wesentliche Rolle, denn jede Athletin entwickelt ihren eigenen Stil und prägt eigene Stärken bzw. Vorlieben für die einzelnen Disziplinen aus.“

„Der Combined wurde zum 1.1.2009 eingeführt und wir müssen damit noch unsere Erfahrungen sammeln.“

„Ja, wir arbeiten in Perioden und setzen Schwerpunkte in der Trainings- und Wettkampfplanung. Ab Oktober gehen die Athleten ins Wintertraining und die Höhepunkte planen wir für den Sommer.“

Dreimal wöchentlich steht Schießen auf dem Programm. Für den Combined läuft sie und macht mindestens zweimal pro Woche ein kombiniertes Training – einmal härter, einmal lockerer. Außerdem absolviert sie noch ein Schießtraining, bei dem die Technik im Vordergrund steht. Beim Fechten trainiert Lena zweimal wöchentlich Pool und absolviert zwei Lektionen bei ihrem Fechttrainer Bernd Uhlig.

Wie handhaben Sie besondere Schwächen bei Ihren Athletinnen?

Schwächen in einzelnen Disziplinen bearbeiten wir gezielt außerhalb der Saison und bei Schwerpunkt-Lehrgängen. D.h., wir investieren einfach Zeit in diese Bereiche, um sie gezielt zu verbessern.

Wie sehen Ihre Planungen für die nächsten Jahre aus?

In den nächsten Jahren wollen wir das Ziel Olympische Spiele 2012 konkret angehen. Dazu planen wir, die Sportler in den beiden vorangehenden Jahren stärker zusammenzuführen. Das Bundesleistungszentrum (BLZ) ist in Berlin und hier befinden sich auch die meisten Kader-Athleten. In Berlin und Potsdam bieten sich gute Studien-Möglichkeiten und außerdem ist die Sportfördergruppe in Berlin stationiert. Am BLZ haben wir optimale Bedingungen, die wir dafür nutzen werden, einmal im Monat innerhalb eines Lehrgangs zusammen zu trainieren.

Welche Maßnahmen haben Sie für den weiblichen Nachwuchs eingeleitet?

Als Bundestrainerin kann ich auf verschiedenen Ebenen für Kontinuität sorgen. Zunächst kümmerge ich mich direkt um die Top-Athleten, dann pflege ich die Kooperation mit den Landestrainern und mache die Wettkampf-Planung für den Nachwuchs. Während die Landesverbände die Nachwuchsarbeit vor Ort machen, schicke ich die jüngeren Leute schon auf spezielle Wettkämpfe. So erhalten sie früh internationale Erfahrung und lernen, sich dort durchzusetzen. Seit Januar 2008 gibt es zwei Nachwuchstrainer, damit wir in diesem Bereich kontinuierlich Aufbauarbeit leisten können.

Warum finden Sie die internationale Erfahrung so wichtig?

Alle Kandidaten haben Talent, aber sie müssen sich auf einem höheren Niveau behaupten.

TAB. 1 Wochentrainingsplan von Lena Schöneborn

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00			Studium 8-11:30 Uhr alle 14 Tage				
8:00		Reiten		Reiten			Regeneratives Laufen
9:00			Alle 14 Tage Combined Schießen		Studium		
10:00	Schwimmen			Laufen			
11:00		Studium	Alle 14 Tage Schwimmen	Gymnastik/Kraft			
12:00				Schwimmen		Combined 11:30 Uhr	
13:00	Combined					Schwimmen	
14:00							
15:00		Laufen			Lektion Fechten		
16:00			Laufen		Schießen	evtl. Reiten Margarfshof	
17:00	Lektion Fechten	Gymnastik/Kraft		Lektion Fechten	Laufen		
18:00			Massage				
19:00	Studium	Fechten LLZ		Fechten LLZ	Schwimmen		
20:00							
21:00							
22:00							

Wenn sie der internationalen Konkurrenz ausgesetzt werden, wachsen ihr Ehrgeiz und die Motivation für das intensive Training und die Wettkämpfe. Mit dem Ziel Olympische Spiele 2012 London werden wir die jungen Athleten dieses und nächstes Jahr auch bei den Frauen bei Weltcups starten lassen.

Mitte August fand mit der WM in London der Saisonhöhepunkt statt. Wie haben Sie sich darauf vorbereitet?

Wir reisen seit Jahren nach Polen in ein zweiwöchiges Trainingslager. In diesem Jahr führen vier Männer, vier Frauen, die jeweiligen Bundestrainer und der Schwimm-/Lauf-Trainer Peter Deutsch mit, der die Athleten für 10 Tage im Schwimmen und Laufen betreute. Außerdem begleitete uns eine Woche lang ein Physiotherapeut, der für die Regeneration sorgte.

Warum fahren Sie nach Polen, haben Sie dort eine besondere Adresse?

Wir fahren in ein Trainingszentrum nach Drzonkowitz. Die Anreise dauert lediglich 2,5 Stunden (von Berlin/Potsdam aus betrachtet) und dort haben wir alle Möglichkeiten für ein gezieltes Training. Wir übernachten im Sportzentrum, das ein Freibad, ein Hallenbad, zwei Fechthallen, eine Reitanlage, einen Schießstand und eine Anlage für den Combined bietet. In den umliegenden Wäldern hat man viel Fläche zum Reiten und Laufen.

Welche speziellen Aspekte standen bei dieser WM-Vorbereitung auf dem Plan?

Bei diesem Lehrgang konnten wir ausgiebig trainieren und die Trainingszeiten wettkampfgemäß planen. Während wir zu Hause beispielsweise immer in der Früh reiten, findet diese Disziplin im Wettkampf nachmittags vor dem Combined statt. Die Reihenfolge der Sportarten unterscheidet sich von Halbfinale zu Finale – auch darauf ha-

ben wir uns eingestellt und diese Situation simuliert. Dementsprechend haben wir alle Disziplinen wettkampfnäher – in Bezug auf die Reihenfolge und die Dauer – trainiert.

Gab es noch andere Dinge, die die Vorbereitung auszeichneten?

In dem polnischen Trainingszentrum hatten wir ca. 30 Personen, die ein Fechtturnier simulieren konnten. Und an das Fechten hatten wir, wie im Wettkampf, gleich das Schwimmen angeschlossen.

„Während die Landesverbände die Nachwuchsarbeit vor Ort machen, schicke ich die jüngeren Leute schon auf spezielle Wettkämpfe. So erhalten sie früh internationale Erfahrung und lernen, sich dort durchzusetzen.“

„... bisher ist unsere gezielte Nachwuchsarbeit unser Erfolgsrezept. Wir gehen auf die Sportler ein und arbeiten sehr individuell. Gerade in höheren Bereichen ist es notwendig, auf persönliche Stärken und Schwächen zu achten und direkt mit dem Athleten zu arbeiten.“

sen. Alles in allem mussten wir – gerade ob der guten Trainingsmöglichkeiten – aufpassen, dass wir die Athleten nicht überfordern und ihnen genug Zeit zur Regeneration geben.

Was wünschen Sie sich für Ihre Person und für Ihre Sportart für die Zukunft?

Wir Fünfkämpfer wollen unseren vielfältigen, interessanten Sport bekannter machen. Daher wünsche ich mir, dass mehr Leute wissen, welche Disziplinen der Moderne Fünfkampf beinhaltet. Außerdem wäre es schön, wenn wir

mehr Platz in den Medien, in Zeitungen und im Fernsehen bekämen.

Was wünschen Sie sich als Trainerin?

Ich möchte weiterhin so gute Athletinnen betreuen (dürfen) und hoffe, dass die Zusammenarbeit weiter so reibungslos klappt. Mit der Installation der Nachwuchstrainer haben wir bereits Fortschritte gemacht. Dieser Wunsch wurde erfüllt, der nächste Schritt wäre getrennte Nachwuchs-Trainer für Männer und Frauen. Insgesamt bräuchten wir mehr Fünfkampf-Trainer, die in allen Winkeln der Republik verteilt sind.

Worauf wollen Sie zukünftig im Modernen Fünfkampf Wert legen?

Wir sind eine kleine Sportart, die für ihre Größe – gemessen an der Zahl ihrer Aktiven – bereits sehr, sehr erfolgreich war und ist. Jedoch dürfen wir nicht stehen bleiben und müssen daher die Talente verstärkt pflegen. Und ich denke, bisher ist unsere gezielte Nachwuchsarbeit unser Erfolgsrezept. Wir gehen auf die Sportler ein und arbeiten sehr individuell. Gerade in höheren Bereichen ist es notwendig, auf persönliche Stärken und Schwächen zu achten und direkt mit dem Athleten zu arbeiten.

Wodurch kann der Moderne Fünfkampf mehr Aufmerksamkeit erhalten? Gibt es Zeiten, in denen die Medien mehr über die Wettkämpfe berichten?

Es wäre schön, wenn wir Lenas Erfolg von den Olympischen Spielen 2008 in Peking dauerhafter nutzen könnten, damit von einer EM und einer WM mehr berichtet würde.

Vielen Dank für die Einblicke in Ihre vielfältige und komplexe Sportart. Wir wünschen Ihnen und Ihren Athleten neben vielen Erfolgen auch eine vermehrte öffentliche Anerkennung.

Die Abfolge der Disziplinen des Modernen Fünfkampfs in offiziellen Wettkämpfen: Fechten, Schwimmen, Reiten, Laufen und Schießen ...



„Das Interessante am Modernen Fünfkampf ist die Vielseitigkeit.“

Interview mit Kim Raisner und Lena Schöneborn

Zwischen zwei Trainingseinheiten nutzen wir die Mittagspause, um ein Gespräch mit dem Trainerin-Athletin-Gespann über die Faszination und die Anforderungen des Modernen Fünfkampfs zu führen.

Der Moderne Fünfkampf vereint mehrere unterschiedliche Disziplinen. Finden Sie es langweilig, nur eine Sportart zu betreiben?

Schöneborn: Früher habe ich Tennis gespielt und empfand das nicht als langweilig. Aber seitdem ich den Fünfkampf betreibe, bei dem verschiedene Sportarten zu einer kombiniert werden, könnte ich nicht wieder zu einer Einzelsportart zurückkehren. Mit nur einer Sportart würde mir schneller langweilig. Das Interessante am Modernen Fünfkampf ist die Vielseitigkeit und dadurch merkt man den Trainingsaufwand nicht ...

Raisner: ... und man hat unterschiedliche Erlebenswelten: Beim Laufen ist man an der frischen Luft und beim Schwimmen im Wasser. Beim Reiten lässt man sich auf das Lebewesen Pferd ein und beim Kampfsport Fechten setzt man sich mit verschiedenen Gegnern auseinander. Und für das Schießen braucht man Konzentration und Technik. In Verbindung mit dem Laufen – dem neuen Format des „Combined“ – erhält das Schießen eine andere Gewichtung. D.h., im Modernen Fünfkampf werden von Disziplin zu Disziplin jeweils andere

Anforderungen an den Sportler gestellt – das macht unseren Sport so interessant.

Sie haben gesagt, im Modernen Fünfkampf „merkt man den Trainingsaufwand nicht“. Woher kommt dieser Eindruck?

Schöneborn: Der Eindruck entsteht dadurch, dass wir in unserer Sportart eine Disziplin nach der anderen trainieren. Man wird immer wieder anders gefordert und spürt eine andere Ermüdung. Im Modernen Fünfkampf bekomme ich eine Menge von Trainingsstunden zusammen, die ich mir in einer Einzelsportart kaum vorstellen kann.

Jede Sportart fordert mich anders und manche Disziplinen mag ich lieber als andere. Je nachdem, was auf dem Programm steht, machen sie mehr oder weniger Spaß – insgesamt ist die Bandbreite unseres Trainings so vielfältig, dass es immer interessant bleibt.

Wie hoch ist Ihr Trainingsaufwand pro Tag?

Schöneborn: Wenn wir im Trainingslager sind, kommen wir schon auf 5 bis 6 Stunden pro Tag ...

... reine Trainingszeit?

Raisner: Das ist die reine Trainingszeit für die Disziplinen. Hinzu kommen noch Krafttraining, Gymnastik und Massagen bzw. Physiotherapie.

Schöneborn: Im Trainingslager ist alles an einem Ort, da können wir die Trainingszeit

effektiver nutzen. Wenn ich zur Uni muss oder eine Klausur schreibe, kann ich nicht so viel trainieren. In Disziplinen ausgedrückt, schafft man mit der Doppelbelastung – z.B. während einer Klausurphase an der Uni – höchstens drei pro Tag.

Die Vielfalt der Disziplinen erfordert eine umfangreiche Trainingsplanung. Wie viele Disziplinen trainieren Sie am Tag?

Raisner: Generell trainieren wir mindestens eine Disziplin pro Tag und höchstens fünf. Wenn wir Training in fünf Sportarten durchführen, bedeutet das mehr Aufwand als ein Wettkampf. Im Wettkampf schwimmt man 200 m und läuft 3000 m. Im Training sind die Umfänge für diese Disziplinen wesentlich größer, sodass man nur selten alle Sportarten an einem Tag ansetzt. Meistens werden zwei bis vier Disziplinen pro Tag trainiert.

Wie viel reine Wettkampf-Zeit brauchen Sie für die einzelnen Disziplinen?

Raisner: Fechten dauert am längsten, da muss jeder gegen jeden antreten ...

Schöneborn: ... also, das sind 36 Personen, 35 Gefechte im Finale, und jedes Gefecht dauert bis zu einer Minute, d.h. insgesamt 35 Minuten. Wer innerhalb einer Minute einen Treffer setzt, hat das Gefecht gewonnen – d.h., manchmal braucht man auch nur 10 Sekunden.

Schöneborn: Das Schwimmen dauert 2 Minuten 30 Sekunden ...

... Die beiden Letzteren seit dem 1. Januar 2009 zum Combined-Wettkampf zusammengefasst.





In London wurden Eva Trautmann (links), Lena Schöneborn (Mitte) und Janine Kohlmann im August 2009 vor den Mannschaften aus Großbritannien und Ungarn Weltmeister im Team-Wettbewerb. Im Einzel errang Lena Schöneborn zudem Bronze und Eva Trautmann belegte einen hervorragenden 6. Platz.

© Imago/Camera 4

Raisner: ... Du bist schon 2 Minuten 16 Sekunden geschwommen!

Was folgt nach dem Schwimmen?

Schöneborn: Das Reiten. Die reine Wettkampfzeit liegt hier zwischen 70 und maximal 80 Sekunden. Danach folgt die Kombination von Laufen und Schießen, der Combined. Dieser dauert zwischen 12 und 13 Minuten.

Nachdem wir nun die reine Wettkampfzeit für alle Disziplinen betrachtet haben, interessiert uns auch der gesamte Zeitaufwand pro Sportart während eines Wettkampfs.

Raisner: Vor der ersten Disziplin Fechten machen wir ein Aufwärmen von 30 bis 45 Minuten. Dann absolviert der Athlet 35 Gefechte und hat zwischendurch immer kleine Pausen, sodass das Fechten 2,5 bis 3 Stunden dauert. Anschließend folgt das Schwimmen. Das besteht aus 20 Minuten Einschwimmen, einer kurzen Pause und dem Rennen. Zusammen genommen, kommen wir auf ca. 30 Minuten.

O.k., dann haben die Athleten Zeit zum Umziehen und begeben sich zum Reiten ...

Schöneborn: ... dort haben wir 20 Minuten Einreiten, gefolgt vom Springen im Parcours mit rund 70 bis 80 Sekunden. D.h., das Reiten dauert insgesamt ebenfalls ca. 25 Minuten.

Zum Reiten und seiner Organisation habe ich eine Frage: Bekommen die Reiter ein Pferd zugeteilt, das sie noch nie vorher gesehen haben?

Raisner: Der Veranstalter stellt für 36 Athleten 18 Pferde zur Verfügung, sodass jedes Pferd zwei Umläufe hat. Wenn man auf den Reitplatz kommt, besichtigt man als erstes den Hinderis-Parcours. Danach werden alle Reiter und Pferde in einer Reihe aufgestellt.

„Der Beste hat mehrere Nachteile: er reitet auf dem am stärksten aufgeweichten Boden, bekommt eventuell ein müdes Pferd und hat am wenigsten Pause zum nachfolgenden Combined.“

„... das Pferd wird einem einmal vorge-trabt und damit weiß man, wie es aussieht und dass es nicht lahm ist.“

„Bei der WM in London fing der Wettkampf um 9:00 Uhr an und um 18:15 Uhr wurde die letzte Disziplin, der Combined, gestartet.“

Schöneborn: Während früher alle Pferde einzeln zugelost wurden, lost jetzt nur der Führende des Wettkampfs sein Pferd aus. Danach werden die Pferde nach einer vorgegebenen Reihenfolge den Reitern zugeteilt. Der bestplatzierte Athlet reitet als letzter in der Reihenfolge.

Was bringt es, als erster oder letzter Reiter den Parcours zu reiten?

Schöneborn: Der Beste hat mehrere Nachteile: er reitet auf dem am stärksten aufgeweichten

Boden, bekommt eventuell ein müdes Pferd und hat am wenigsten Pause zum nachfolgenden Combined.

Insgesamt hat ein Athlet beim Reiten nur wenig Zeit, sich mit „seinem“ Pferd vertraut zu machen ...

Raisner: ... das Pferd wird einem einmal vorge-trabt und damit weiß man, wie es aussieht und dass es nicht lahm ist.

Wie baut man ein Verhältnis zu dem Pferd auf?

Raisner: Dafür haben wir das kurze Abreiten und die Zeit vor dem Springen. Darüber hinaus erhalten wir Informationen zu den Pferden auf Papier. Alle müssen vorher schon mal den Parcours gesprungen sein und daran kann man erkennen, welches Pferd wo verweigert hat oder wo eine Stange gefallen ist.

Schöneborn: Man erhält lediglich einen kleinen Eindruck, darf aber nicht zu viel darauf geben. Ich finde es ganz gut, wenn man unbefangenen rangeht und sich auf sein Gefühl verlässt.

Seit wann reiten Sie und wie oft gehen Sie pro Woche zum Reitraining?

Schöneborn: Ich habe 2001 angefangen und reite seit 2003 regelmäßig. Für eine Fünfkämpferin reite ich mit drei Trainings pro Woche relativ viel. Wenn man Schwimmen oder Laufen trainiert, verbessert man sich normalerweise und kann seine Leistung eigenständig abrufen. Beim Reiten verbessere ich meinen Reitstil und sammle Erfahrungen, bin aber trotzdem in letzter Konsequenz vom Pferd abhängig.

Kommen wir nochmal zurück zu den Zeiten für die einzelnen Sportarten. Uns fehlt noch der Combined. Wie lange dauert diese zum 1.1.2009 neu eingeführte Disziplin?

Schöneborn: Offiziell ist dafür eine halbe Stunde angesetzt, aber meist beginne ich schon 10 Minuten vorher mit Einlaufen. Je nach Platzierung und wann ich mit Reiten fertig bin, habe ich mehr oder weniger Zeit für die Vorbereitung. Meistens laufe ich vorher noch 1 bis 2 Kilometer und kann mich dann eine halbe Stunde auf das Einschießen konzentrieren. Insofern komme ich im Combined insgesamt auf 35 bis 40 Minuten effektives Aufwärmen und ca. 12,5 Minuten Laufen und Schießen.

Und wie lange dauert ein ganzer Wettkampf?

Raisner: Bei der WM in London fing der Wettkampf um 9:00 Uhr an und um 18:15 Uhr wurde die letzte Disziplin, der Combined, gestartet. D.h., die Modernen Fünfkämpfer sind über 9 Stunden im Wettkampfstress.

*

Die Autorin

Eva Pfaff ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980-1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.
 Anschrift: Eva Pfaff, Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein
 E-Mail: eva-pfaff@web.de; www.eva-pfaff.de

„Eigentlich brauche ich Druck, um gute Leistungen zu bringen.“

Interview mit Lena Schöneborn

Dieses kurze Gespräch fand zwischen zwei Trainingseinheiten am Nachmittag statt. Lena Schöneborn, deren Erfolge in Tab. 2 aufgelistet sind, spricht über ihre Doppelbelastung im Alltag und ihren Olympia-Sieg.

Sie studieren an der Fachhochschule für Wirtschaft und Recht in Berlin (HWR) und betreiben mit dem Modernen Fünfkampf einen zeitaufwändigen Leistungssport. Wie schaffen Sie es, beidem gerecht zu werden?

In den letzten Wochen war mein Pensum an der HWR sehr anstrengend, was schade war, weil ich bei der Europameisterschaft in Leipzig anfangen musste zu lernen. Normalerweise ist eine WM mein einziger Höhepunkt und bei den EM habe ich oft nicht teilgenommen. Neben den Wettkämpfen muss ich noch die Prüfungen an der Uni einplanen. Die WM liegt meistens in den Semesterferien, wo ich ohne Zeitdruck und total entspannt antreten kann.

Ich stelle mir das außerordentlich schwierig vor, Ihre vielen Trainingseinheiten und das Studium unter einen Hut zu bringen.

Manchmal ist es schon schwierig. Andererseits ist das Studium auch eine Ablenkung vom Sport und ich kann perfekt zwischen den beiden Bereichen hin und her switchen. Wenn ich mich die ganze Zeit nur mit Sport beschäftigen würde, wäre das zu stupide und ich würde mir viele Gedanken machen. So kann ich beim Sport entspannter sein, weil ich noch andere Dinge zu tun habe. Ich glaube, dass die Doppelbelastung in diesem Sinn von Vorteil sein kann.

In welchem Tempo durchlaufen Sie das Programm an der Fachhochschule?

Das Grundstudium habe ich ganz normal gemacht, aber das war anstrengend. Da hatte ich 28 Wochenstunden im Semester und 9 Prüfungen. Danach bin ich zu dem Schluss gekommen, dass ich so nicht weitermachen kann, und habe weniger Kurse belegt. Außerdem habe ich vor den Olympischen Spielen 2008 ein Semester auf zwei verteilt und konnte mich so gezielter auf Peking vorbereiten.

Mit welchen Gedanken sind Sie in die Olympischen Spiele gegangen?

Während der Vorbereitung waren die Spiele wie jeder andere Saison-Höhepunkt auch. Vor Ort hat sich die Sichtweise leicht verändert. Als Britta Steffen und Britta Heidemann

Gold gewonnen hatten und mit der Medaille ins Deutsche Haus kamen, dachte ich schon: „Oh, wie schön wäre das!“. Und wenn man dann auf den eigenen Wettkampf wartet, steigt die Anspannung und man will loslegen. In der Zwischenzeit fängt man an zu denken und zu träumen, wenn man die anderen Medaillengewinner sieht. Das ist mir aber erst im Nachhinein bewusst geworden. Während des Wettkampfes habe ich die Bedeutung nicht so wahrgenommen, weil ich viel zu sehr auf die einzelnen Disziplinen fokussiert war. Nur beim Laufen ist mir die Atmosphäre aufgefallen – wir sind vor 40.000 Zuschauern im Olympia-Stadion gelaufen und diese Kulisse war fantastisch!

Das Laufen war die letzte Disziplin und der Höhepunkt Ihres Wettkampfes in Peking. Nach dem Reiten lagen Sie in Führung – wie kamen Sie mit der Nervosität und dem Druck zurecht?

Zum Schluss hin war ich extrem nervös. Beim Reiten habe ich die Nervosität ein bisschen gespürt, aber das hat mich eher motiviert im Sinne von: „Ich werde mir vom Pferd keinen Strich durch die Rechnung machen lassen“. Das Warten zwischen dem Reiten und dem Laufen war ziemlich nervenaufreibend und da habe ich mir vorher schon die Ziellinie herbeigewünscht.

Aber Sie hatten doch einen komfortablen Vorsprung!

Ja, aber in einem internationalen Wettkampf wurde ich noch nie so gejagt. Meistens lag ich auf dem 2. oder 3. Platz und hatte nach vorne noch Konkurrentinnen einzuholen. Die Situation in Peking war total ungewohnt und das hat den Druck verstärkt.

Wie haben Sie den Druck erlebt?

Eigentlich brauche ich Druck, um gute Leistungen zu bringen. Bei unbedeutenden Wettkämpfen fällt es mir schwer, mit der Konzentration dabei zu bleiben. Aber das war eine spezielle Situation bei den Spielen. Zwar hatte ich einen Vorsprung, aber die Zweite ist eine gute Läuferin und ich wollte keinesfalls weiter als auf Platz 2 oder 3 zurückfallen. Ich habe mich mit Kim über das Laufen unterhalten und wir hielten es nicht für möglich, dass die Zweite den Vorsprung noch einholen würde. Schließlich hat Kim mich noch mit dieser Bemerkung beruhigt: „Denk daran, dass sie schon ein ganz schönes Stück schneller laufen müsste und sie ist dann viel kaputter als Du“.

Sie sagen, dass Sie Druck im Wettkampf brauchen. Wie schaffen Sie es, Ihre optimale Leistung zu bringen?

Einerseits versuche ich, mich ausschließlich auf die Technik zu konzentrieren, damit die Energie sinnvoll umgesetzt wird. Andererseits spüre ich den Druck am Hungergefühl – am liebsten würde ich am Wettkampftag nichts essen. Deshalb esse ich am Tag vor dem Wettkampf mehr und versuche so, Energie aufzutanken. Während des Wettkampfes greife ich dann zu Energieriegeln, Babynahrung oder Bananen.

Können Sie uns die Beanspruchung während eines Wettkampftages schildern?

Vor einem Wettkampf merkt man eine gewisse Anspannung im Körper, was ich aber nicht aktiv beeinflusse – die Nervosität gehört dazu. Ein Wettkampftag ist sehr stressig, denn er fängt mit Fechten an und in den Gefechten kann man gleich Adrenalin abbauen. Danach folgt das Schwimmen. Durch die Anspannung von 2,5 Stunden Fechten und das Schwimmen bekomme ich oft Kopfschmerzen. Deshalb lege ich mich – falls möglich – einfach hin, klinke mich aus dem Wettkampf aus und schalte ab. Das ist für mich die beste Medizin und so kann ich mich kurzfristig entspannen.

Welche Disziplinen sind für Sie psychisch am anstrengendsten?

Früher war das Schießen anstrengend, weil ich die Nervosität nicht so gut kanalisieren konnte. Heutzutage empfinde ich Reiten und Fechten als psychisch belastend. Beim Fechten geht es Mann-gegen-Mann und da spielen Technik und Power eine Rolle. Reiten an sich ist körperlich nicht so belastend, aber die Ungewissheit und die Tatsache, dass man als Athlet dem Tier quasi ausgeliefert ist, strengt mich psychisch an.

*

TAB. 2 **Erfolge**

2009	3. Platz WM Einzel in London 1. Platz WM Mannschaft (Trautmann/Kohlmann) 2. Platz WM Staffel (Trautmann/ Kohlmann)
2008	1. Platz Olympische Spiele in Peking
2007	2. Platz WM Einzel in Berlin 2. Platz WM Mannschaft (Trautmann/Kohlmann) 3. Platz WM Staffel (Trautmann/ Kohlmann)
2005	1. Platz Junioren-WM in Moskau 1. Platz WM Staffel (Raisner/Reiche)

Größte Erfolge von Lena Schöneborn