

In Berlin geboren, in der Welt zu Hause

Leistungssport heißt Fleiß, Entbehren und Isolieren. Aber der Erfolg braucht auch Freunde, Bars und den Lärm der Welt.

Von Robert Stanjek

Ein World-Cup, eine EM oder WM dauert sieben lange Tage. Wissen sie, wann diese großen Serien entschieden werden? Nicht in jenen Rennen, wo wir den typisch einfachen Windcharakter des Meeres haben. Nicht an Durchschnittstagen, wo mit Konstanz über konservatives Taktieren ganz regelmäßig top Platzierungen eingefahren werden. Nein, es sind die Tage und Situationen, in denen sich Windsysteme etwas irrational verhalten, nicht so eindeutig lesen lassen, wo die Winde unregelmäßig drehen, die Stärke auf und ab geht. Es sind Bedingungen, wo auch mal die Besten patzen, wo sichere Taktikregeln, Risikoarmut und Geduld nicht immer den Erfolg bringen. Es sind Bedingungen, wo Züge und Positionierungen mehr intuitiv oder aus dem Arsch heraus entschieden werden. Bedingungen, die nicht unbedingt erlernbar sind. Bedingungen, mit denen man aber aufwächst, wenn man vom hier kommt.

Berlin - Es ist Ostern, es schneit und das Ufer hat noch etwas Eis. Die Temperaturen um die Null Grad, der Wind macht es gefühlt noch kälter. Zwei Stunden Training. Wir kranken unser Boot aus. Die Finger sind steif, Hände und Füße kalt, ja fast zu taub. Lange kannst du nicht segeln bei diesem Wetter. Vor drei Tagen der Heimflug aus Miami. Eigentlich wohne ich gerade mehr dort als hier. Aber man braucht Heimat, jedenfalls ich, für das Gleichgewicht, die Ruhe, die Zuversicht. Im April haben wir in Florida die WM, einen der Events, auf den man ein ganzes Jahr kompromisslos ausrichtet. Seit drei Monaten trainiere ich dort drüben, immer mit Pausen, in denen ich heimkehre und mich auflade.

Wenn man olympisch segelt, ist dieser Sport mit einem immensen Zeitaufwand verbunden. Letztendlich aber macht ihn gerade diese Komplexität so ausnahmslos interessant. Es ist körperlich gesehen kein Hochleistungssport, eher ein Erfahrungs- und Denksport, der manch ein Karrierezenit bis ins hohe Alter schiebt. Trotzdem musst du früh damit beginnen, wenn du gut werden willst.

Es war zwei Jahre vor der Wende, als mein Vater mich mit sechs in den Verein brachte. Ich stieg respekt- fast angstvoll in diesen ‚großen‘ Optimisten und es ging los, einmal um die Tonne und zurück zum Steg. Alles begann mit zwei Mal Training die Woche, dann kamen Wettkämpfe dazu. Mit 11 die ersten Trainingslager auf dem Meer. Mit 13 segelte man 20 Wettkämpfe pro Jahr, national auch international. Meine Eltern reisten viel mit meinem Bruder und mir. Die Schule und das Abitur in Köpenick und so war das Leistungszentrum am Müggelsee unser täglicher Trainingsort. Es ist vielleicht ein bisschen Talent, was du in frühen Jahren beweisen musst. Dann ist es Fleiß, schlichte Disziplin, wie in allen Sachen, in denen man gut werden kann. Du gewinnst die ersten Wettkämpfe und der Ehrgeiz treibt und ernährt dich. Früher waren wir fast jeden Tag auf dem heimischen See. Heute sind es eher Ausnahmen. Nach der Schule zog ich an die Bundeskaderstützpunkte - Kiel, später Rostock. Das war notwendig. Im Junioren- und frühen Erwachsenenalter, muss du extrem viele Stunden auf dem Wasser verbringen. Es ist wichtig, dass die

besten beieinander wohnen und täglich zusammen trainieren. Wenn du dich dann in der Weltspitze etabliert hast, fährst du fast das ganze Jahr durch die Welt. Man arbeitet zunehmend mit anderen Nationen, schließt sich mit internationalen Trainingspartnern zusammen. Letztendlich verbringst du im Jahr gute acht Monate im Ausland.

Das Reisen, das sich Isolieren für mehrere Wochen, um ungestört und konzentriert zu arbeiten, ist eine der Sachen, die das Leistungssportleben ausmacht. Du gehst weg, um zu wachsen, suchst Ruhe, reduzierst alles auf das Notwendigste und durchlebst lange produktive Tage. Aber das geht nicht ständig, nicht immer. Was folgen muss, ist Erholung, physisch, wichtiger geistig.

Und auch wenn ich schon fast überall auf der Welt war, Berlin ist mein Gegenpart zur Askese. Du kannst diese Stadt auf die ganze Welt beziehen, so vielseitig und multikulturell, so kontrastreich, so unterhaltsam, so lebendig. Es ist meine Stadt, meine Heimat. Ich komme hier her, um zu erholen, mich zu reproduzieren. Es sind enge Werte, wie Familie und Freunde, wo du Einfachheit, Halt und Bedeutung findest. Aber es ist auch dein Lieblingscafé, wo du frühstücken gehst, die junge Frau bei der du die Zeitung kaufst, die durchpulste Luft der Großstadt, die vollen Straßen, die vielen Farben der Haut, die Unterhaltung, die Kultur, die Menschen. Ohne das würde ich zum sozialen Analphabeten. Der Lärm der Welt ist der kräftige Ausgleich, um wieder in das konzentrierte, abgeschnittene Leben einzutauchen.

Aber diese Stadt hat für mich noch eine andere wichtige Seite. Es sind jene glücklichen Gegebenheiten und Umstände, auf die man keinen Einfluss hatte, aber die mich dazu gemacht haben, was ich heute bin. Ich wuchs auf in einem Leistungszentrum, einer außerordentlich erfolgreichen DDR Kaderschmiede. Viele wirklich gute Segler kamen und kommen aus Berlin. Der Yacht Club Berlin Grünau war jahrelang der sportlich erfolgreichste Segelverein der Welt. Es wäre eine Lüge, wenn ich sage, ich profitiere heute nicht mehr von diesem Wissen und der Trainingsphilosophie, die hier noch sitzt. Ich hatte in meiner Laufbahn schon viele Trainer, oft aus anderen Ländern. Heute nach 10 Jahren wohne ich wieder in meinem Kiez und arbeite mit einem Berliner Trainer zusammen, der nicht wenige der damaligen Ikonen groß gemacht hat. Auch Jochen Schühmann war sein Schüler, jemand der früher Tag ein Tag aus für Jahre hier trainierte und später auf jedem großen Revier der Welt, die besten der Welt schlug. Und so muss ich mir auch in der ‚freien Zeit‘ zu Hause oft den Schümann Satz anhören: „Wer den Müggelsee beherrscht, beherrscht alle seglerisch wichtigen Grundtaktiken.“

Wir kranken das Boot auf den Trailer. Die Spree liegt still, ein wenig Schnee hängt in den Bäumen. Am anderen Ufer genießen Spaziergänger den ruhigen Feiertag. Wir decken das Boot ab. Meine Gedanken sind bei der WM. Noch zehn Tage, dann fliege ich wieder rüber ins ferne aber warme Florida. Hier geht es um das Erholen. Im Ganzen geht es um das Ticket für Olympia. In einem Monat muss alles funktionieren. Mir ist kalt, ich muss raus aus den nassen Klamotten, ab in die Sauna und Dusche. Der Nachmittag ist frei. Es ist schließlich Ostern. Vielleicht ein Essen mit der Familie und danach die großen Osterfeuer in der Stadt. „Wir sehen uns morgen um acht.“ ruft der Trainer. Ich werfe die Tasche über die Schulter, gehe den Damm entlang Richtung Wohnung, vorbei an meinem Lieblingscafé, vorbei an der Frau die morgens die Zeitung verkauft. Es ist zu Hause.