

■ NEWSLETTER 36 -11

8.4.2011

Inhalt:

- Dieter Baumann motiviert „Wir schaffen das“-Team

„Du kannst nicht immer auf dem Zaun sitzen“

Wie Olympiasieger Dieter Baumann das „Wir schaffen das“-Team motivierte

„Wir schaffen das“ - so heißt das Projekt von E.ON Mitte, mit dem 27 Läuferinnen und Läufer und Walkerinnen und Walker des Unternehmens seit Februar 2010 auf den E.ON Mitte Kassel Marathon vorbereitet werden mit Trainingsplänen von Winfried Aufenanger, Leistungsdiagnostik mit Prof. Dr. Kuno Hottenrott (nächster Termin: 6. Mai) und zahlreichen eigens für das Projekt angelegten Vorträgen von Motivations-, - Gesundheits- oder führenden Ernährungsexperten wie Dr. Wolfgang Feil am 20. April. Sechs Wochen vor dem großen Laufereignis gab es für die „Wir schaffen das“-Truppe, die zum überwiegenden Teil im Mai ihre ersten Marathons, Halbmarathons oder Walks absolvieren, eine exklusive Trainingseinheit und wichtige Tipps von 5.000 m-Olympiasieger Dieter Baumann. Der hat zu Kassel wegen seiner Auftritte mit seinem Kabarett „Körner, Kenia, Currywurst“, seinem Sieg beim Berglauf 2010 und den zahlreichen KKH-Läufen einen besonderen Bezug. Nach einem einstündigen Training mit Baumann am Lac im Bergpark Wilhelmshöhe motivierte der „Lebensläufer“ die Projektteilnehmer auf seine eigene, spannende und humorvolle Art.

„Ich bin kein Motivationsguru“, sagte er zu Beginn, doch schnell wurde klar, dass er die Projektteilnehmer auf ihrer Schlussetappe vor dem E.ON Mitte Kassel Marathon am 22. Mai in den Bann zog. „Ihr braucht ein klar definiertes Ziel. Ihr braucht eine Herausforderung. Ihr müsst Euch einen ganz bestimmten Zeitrahmen stecken“, gab er ihnen mit auf den Weg. Marathon, so Baumann, ist Geduldspiel, deshalb müsse man immer Plan A, Plan B und manchmal auch Plan C haben. Er selbst hat dieser Erfahrungen bei seinem Marathon-Debüt in Hamburg gemacht und bei seinem letzten offiziellen Rennen bei der WM 2003. „Da hatte ich keinen Plan B oder C, deshalb ist das in die Hose gegangen“ gab er zu. Zu hohe Erwartungen seien schädlich, zuviel nachdenken auch. Und Baumann weiß aus reichhaltiger Erfahrung seiner langen Laufbahn: „Egal, wie ein Rennen ausgeht, ob man verliert oder gewinnt oder seine Ziele nicht erreicht: Es verändert sich nichts. Die Socken im Hotel liegen immer noch an der gleichen Stelle wie vorher.“ Sätze wie diese waren es, die die Projektteilnehmer beeindruckten. Und natürlich gab er ihnen gleich Verhaltensregeln wie bei den Profis: „Wenn es nicht richtig gelaufen ist, schiebt es immer aufs Wetter. Oder auf die Strecke. Oder auf andere Umstände. Sucht nie die Schuld bei Euch. Sagt immer: Ich war es nicht. Sagt nie: Es war meine Schuld.“ Ein Satz hat Baumann im Laufe seiner Karriere geprägt und den gab er ebenfalls zu Protokoll - mit der kleinen Vorgeschichte.

„Als ich als junger Athlet zu einem Sportfest nach Köln fuhr, sagte ich allen: Ich will natürlich gewinnen. Dann traf ich den südafrikanischen ehemaligen 1.500 m-Weltrekordler Sydney Maree. Er sagte Said Aoutia läuft auch und er will Weltrekord laufen. Der große Aoutia, dachte ich mir, mein Gott. Ich dachte nach. Dann sagte Sydney: Du kannst nicht immer nur auf dem Zaun sitzen, du musst dich entscheiden, bleibst du auf der einen Seite oder springst du rüber.“ Aoutia lief Weltrekord, Maree war dahinter und Baumann war ihnen lange gefolgt, dann aber durchgereicht worden. „Macht nichts“, sagt er in die Runde, „Hauptsache üben Zaun.“

„Super, ich habe ganz viel mitnehmen können“, sagte Projektmitglied Barbara danach, auch die anderen „Wir schaffen das-Mitglieder“ waren begeistert und gehen jetzt voller Elan in die letzte Etappe der Vorbereitung. Mit Plan A, B oder C.

Den hat auch Dieter Baumann für sein nächstes Projekt. Er will am 17.Juni die 100 km von Biel laufen.

„Irgendwann musst du nach Biel“ heißt der Titel eines Buches von Werner Sonntag. Dafür trainiert der Tübinger, steigert seine Umfänge etwas und lief jüngst einen Marathon. Im Training, nur so.

„Ihr schafft das“, ist Dieter Baumann am Ende überzeugt, dass alle beim E.ON Mitte Kassel Marathon ihr Ziel erreichen.

Mit den Tipps des Olympiasiegers garantiert.



„Wir schaffen das“: Olympiasieger Dieter Baumann (2. v.r.), Marathon-Veranstalter Winfried Aufenanger (r.) und Projektteilnehmer beim exklusiven Trainingslauf am Lac.

Foto: Michael Bald