



Nicht immer so glücklich

Cathy Hummels, Ehefrau von Fußballstar Mats Hummels, erzählt in ihrer Biografie von ihren Depressionen. Seite 44 Foto: AFP

„Wir verlieren viel zu viele Kinder“

Mit Felix Gottwald gewährte Österreichs erfolgreichster Olympia-Sportler beim Tiroler Tag der Sportpsychologie tiefe Einblicke. Der 44-jährige Ausnahme-Athlet zeigt auf, worüber unsere (Sport-)Gesellschaft nachdenken sollte.

Wie geht's Ihnen, wenn Sie als Referent bei einem Ihrer Vorträge den Trailer Ihrer herausragenden Karriere sehen? Als erfolgreichster Olympiasportler Österreichs dürfen Sie zu Recht mit Stolz zurückblicken.

Felix Gottwald: Mein Fokus liegt auf den Zuhörern. Als Einstieg sind die Bilder aber eine gute Dramaturgie mit vielen Erinnerungen. Es bringt schon zum Ausdruck, dass es über einen langen Zeitraum stattgefunden hat. Es war kein One-day-wonder. Es sind sieben Medaillen über einen Zyklus von drei Olympischen Spielen gewesen. Ich möchte diese Momente genauso wenig missen wie den jetzigen. Es wird irgendwann der Nächste kommen, der mehr gewinnt.

Das könnte dauern ...

Gottwald: Unabhängig davon geht es nicht um die Medaillen per se, sondern um die Wegstrecke, die ich gegangen bin. Darauf blicke ich sehr gerne zurück, wissend, dass ich jetzt wieder auf einer Wegstrecke bin. Die Kunst ist, im Aufbruch und am Weg zu bleiben.

„Es geht nicht um Medaillen per se, sondern um die Wegstrecke. Die Kunst ist, im Aufbruch und am Weg zu bleiben.“

Sie haben erwähnt, dass Ihre Eltern gleich beim ersten Elternsprechtag wenige Wochen nach dem Start im Schigymnasium Stams zu hören bekamen, dass Sie weder schulisch noch sportlich entsprechen. Sie haben zu Ihren Eltern gesagt: „Ihr könnt jetzt dem Trainer und Erzieher vertrauen oder mir. Wenn ihr mir vertraut, versprecht mir,



Auf die pure Lust am Spiel wird im Nachwuchssport laut Felix Gottwald manchmal zu früh vergessen.

Archivfoto: Böhm

dass ihr zu keinem Elternsprechtag mehr kommt.“

Gottwald: Das sind prägende Momente. Jeder hat Momente, wo keiner mehr an einen glaubt und wo einem gesagt wird: „Das geht nicht.“ Genau solche Momente reizen mich, vorausgesetzt, es passt mit meinen Werten zusammen. Wie's nicht geht, wissen wir eh. Da sind wir in Österreich Weltmeister. Die Frage ist: Sind wir mutig genug, Wege zu finden, die es möglich machen?

Sie sprechen auch die Kategorisierung im Nachwuchs in „Gut“ und „Schlecht“ an.
Gottwald: In Österreich sind wir Weltmeister darin, Kinder so früh wie möglich in „Gut“ oder „Schlecht“ einzuteilen. Wenn wir beispielsweise An-

leihe an Norwegen nehmen würden, wo sich kein Trainer anmaßt, bis zum 18. Lebensjahr Kinder oder Jugendliche nach solchen Maßstäben zu beurteilen, weil sie wissen, dass sie auf dem Weg jeden Einzelnen brauchen werden. Sie versuchen, alle Leute mitzunehmen. Und eine echte Niederlage wäre, jemanden aus dem Sport für immer zu verlieren. Wir verlieren leider viel zu viele auf dem Weg. Ich werde nicht müde zu ermutigen: Nützen wir doch Bewegung und Sport, um die Welt besser zu meistern, und verkramphen wir uns nicht unentwegt darin, ständig Weltmeister produzieren zu wollen. Dann schaffen wir ganz nebenbei auch wieder jene Basis, mit der wir die künftigen WeltmeisterInnen gar nicht verhindern können.

Der Corona-Lockdown hat die Bedeutung des (Breiten-)Sports vor Augen geführt.

Gottwald: Die Leute sind raus in die Natur. Es ist auch keine Option, sich nicht an der frischen Luft zu bewegen, weil es der wichtigste Beitrag ist, den wir für uns und damit auch für das Gesundheitssystem leisten können. Ich hoffe, dass wir es noch erleben und mit Stolz sagen können: Wir haben so etwas wie eine Bewegungs- und Sportkultur in unserem Land. Es gibt viele schlaue Konzepte, aber wenige Länder, die diese dann auch wirklich umsetzen. Das ist die Crux. Ich habe wirklich die Hoffnung, dass wir da Vorreiter sein können, vorausgesetzt, wir erkennen gemeinsam das Potenzial und entscheiden uns, durch Bewegung und Sport einen

Unterschied machen zu wollen. Die Frage, die ich mir stelle: Können wir es uns leisten, es nicht zu tun? Für viele unserer gesellschaftlichen Herausforderungen haben wir noch keine Lösung. Bewegung und Sport können dabei einen wesentlichen Beitrag leisten – echtes Commitment vorausgesetzt!

Sie hatten im Spitzensport stets Druck und haben erzählt, dass es Ihnen immer wieder gelungen ist, Kontakt zu Ihrem kindlichen Lausbuben herzustellen, um Lockerheit zu gewinnen.

Gottwald: Ganz entscheidend ist es für mich, nicht alles so todernt zu nehmen und es gerade in Momenten bei Großereignissen auf das Einfachste zu reduzieren. Es ist bei Olympischen Spielen fast wie bei einem „Bauern-Derby“: Erstens dürfen weniger Leute mitmachen als sonst; die meisten wollen besser sein, als sie sind; und schlagen muss man diejenigen, die sich mit dem eigenen Potenzial zufriedengeben. Auch ich selbst war oft genug mein größter Gegner. Olympia gibt dir alle vier Jahre eine Chan-

ce, dazwischen gilt es zu üben und die Zeit zu nützen.

Vor dem berühmten Tag X steht ja ein langer Weg.

Gottwald: Der wichtigste Zeitpunkt liegt immer im Hier und Jetzt. Als Athlet hast du unabhängig von der Sportart ca. 99 Prozent Trainingszeit und ein Prozent Wettkampfzeit. Du kannst dir überlegen: „Wo gewinne ich die Wettkämpfe?“ In dem einen oder in den anderen 99 Prozent – da braucht es die

„Ich habe jeden Wettkampf-Ort mit dem Satz ‚Danke für das Erlebte‘ verlassen. Manchmal ist mir das richtig schwergefallen.“

Qualität. Und die wiederum gewährleistet dir dann auch, am Wettkampftag lediglich das zu tun, was du dauernd geübt hast.

Wie sah Ihre Jugend aus?

Gottwald: Ich hatte in der damaligen BEA-Saalfelden im Sportzweig pro Woche sieben Stunden Sport und zusätzlich die Möglichkeit, mich für Neigungsgruppen anzumelden. Wir haben die Kernsportarten Leichtathletik, Geräteturnen, Schwimmen wirklich gelernt. Wir haben Fußball-Schülerliga gespielt, Tennis – sogar Voltigieren, weil das lustiger war, als auf meine Schwester zu warten, bis sie im Reitstall fertig war. Das ist mir zugute gekommen. Es gäbe keinen US-Open-Sieger Dominic Thiem ohne exzellente Ganzkörperausbildung.

Das Gespräch führte Alex Gruber



Im Internet: Die Langfassung des Interviews finden Sie auf www.tt.com

Steckbrief



Felix Gottwald: geb. 13.1. 1976 in Zell am See. Vater zweier Töchter, wohnhaft in Ramsau.

Erfolge Nordische Kombination: Mit drei Gold-, einer Silber- und drei Bronzemedailien erfolgreichster Sportler der österreichischen Olympia-Geschichte (Starts in Salt Lake City/2002, Turin/2006 und Vancouver/2010). Insgesamt 18 Medaillen bei Olympia und Weltmeisterschaften; 23 Weltcup-Einzelsiege; ein Gesamtweltcup-Sieg; Großes Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich ...

Nachwuchspreis ging an Veronika Mayerhofer

VIII, Igls – In bewährter Manier lud Christopher Willis, Leiter „Center of Mental Excellence“ im Bildungsinstitut Grillhof in Vill/Igls, einmal mehr zum Tag der Tiroler Sportpsychologie. Zum Thema „Olympische Spiele – Mindsets von erfolgreichen Athleten, Teams und Funktionären“, referierten neben Felix Gottwald u. a. Babett Lobinger (DFB), Peter Haberl (Olympisches und Paralympisches Komitee USA) oder lokale Größen wie Tom Schöffenegger.

Der „Nachwuchspreis Sportpsychologie“ ging für ihre Arbeit im Skisport

und Ausdauersportarten an Veronika Mayerhofer, die selbst Olympia-Teilnehmerin im Langlaufen (Sotschi 2014) war. *(lex)*



Chris Willis, Andrea Keplinger und Preisträgerin Veronika Mayerhofer (von links). Foto: Willis



Die Kraft der Berge, im Hintergrund die Innsbrucker Nordkette, begleitet Felix Gottwald durchs Leben. Fotos: Gruber, gepa