

Mehr Freude in die Leichtathletik bringen

Seit 2014 berichtet das LSB-Magazin von den Trainern im Leistungs- und Spitzensport in Niedersachsen. Annelie Jürgens ist seit August 2021 neue leitende Landestrainerin im Niedersächsischen Leichtathletik-Verband (NLV). Zuvor war sie bereits Landestrainerin Sprung Nachwuchs. Jürgens führte 31 Athleten zu nationalen und internationalen Erfolgen. Im LSB Magazin spricht die 61-jährige über ihr Leben, ihre Ziele und die Herausforderungen.

Sie haben unterschiedliche Ämter im Sport bekleidet und mehrere Studienabschlüsse. Sie wirken wie eine vielschichtige Persönlichkeit, die Herausforderungen sucht.

Ja, wie soll ich das erklären. Erstens habe ich immer ein bisschen Angst, dass ich verblöde, deshalb die vielen Studiengänge. Es macht mir Spaß, viel zu wissen und ich brauche immer ein Ziel vor Augen. Ich würde nicht sagen, dass ich getrieben bin, aber ein bisschen Stress brauche ich.

Wie sind Sie zu Ihrer Trainertätigkeit gekommen?

Ich wollte eigentlich nie Trainerin werden, vielmehr hat mich die Leistungsdiagnostik interessiert; wie kommt ein Athlet sauber zu Höchstleistungen?

In der Biomechanik braucht es Mathe und Physik. Die Politik hat mich auch interessiert und passte gut zum Magisterstudium. Dann habe ich angefangen Sport zu studieren und wollte genauer wissen, was in der Ansteuerung passiert. Mein Interesse an der Hirnleistungsforschung brachte mich zur Psychologie, wo ich während des Studiums Projekte mit autistischen Jugendlichen machte. Die klinische Psychologie hat mich zunächst mehr interessiert, aber da kam mein Kind auf die Welt. Ich war alleinerziehend und hätte als Ärztin im Praktikum für 1,5 Jahre die Abteilung der geschlossenen Psychiatrie durchlaufen müssen. Als ich meinen Abschluss hatte, war ich unschlüssig, was ich nun tun möchte. Mein Bundestrainer sagte dann zu mir: „Mach doch erstmal bei mir die Jugend mit.“ Irgendwann bot mir der VfL Sindelfingen an mit der Jungengruppe zu arbeiten und so bin ich in die Trainerschiene reingerutscht. Mein Bundestrainer wanderte aus und auf einmal war ich verantwortlich für den gesamten Dreisprung der Männer.

Das klingt, als würde Sie die Leichtathletik schon seit Ihrer Jugend begleiten?

Ich bin in Bayern geboren, stamme aber aus der Schweiz, das heißt mein Vater ist Schweizer. Als Kind war ich viel dort und lernte Skifahren, bevor ich gehen konnte. Wir siedelten nach Stuttgart um, weil mein Vater dort eine Stelle bekam. Zur Leichtathletik gekommen bin ich erst durch meinen Sportlehrer - Wolfgang Kolmsee - dem Sechstplatzierten der Olympischen Spiele 1976 im Dreisprung (16,68m). Von ihm habe ich die Liebe zur Springerei. Anfangs spielte ich noch Tennis und Handball in der 2. Bundesliga und die Leichtathletik lief so nebenher. Mein Trainer sagte dann: „Komm jetzt probieren wir mal, was überhaupt geht.“ Ich bin relativ früh als Jugendliche 5,80m weit gesprungen und so in diese Weit- und Dreisprungsschiene rein gekommen.

Sie bekleiden das neue Amt seit August. Was hat Sie motiviert, sich zu bewerben?

Ich wollte nochmal was bewegen und den talentierten Nachwuchs motivieren, in die Leistungssportschiene zu gehen. Man reist nicht nur durch die Welt, sondern lernt ganz viel über sich selbst, wenn man ehrlich zu sich ist. Man lernt ganz stringent, Dinge zu erledigen und sich zu fokussieren. Ich glaube in unserer Gesellschaft fehlt das ein bisschen. Ich sehe das an den Schülern, die sich ganz schwer auf etwas konzentrieren können.

Was genau wollen Sie verändern?

Wir haben es etwas Schleifen lassen im Nachwuchsleistungssport, darum möchte ich den Fokus mehr auf Sichtung im Nachwuchs setzen, um zukünftig hier am Standort erwachsene Leistungssportler zu haben. Die LA-Vereine haben viele Kinder in der U12 und U14, aber es fehlen Strukturen und ich habe meine Vorstellungen, wie ich es aufbauen würde. Da sind uns die neuen



Annelie Jürgens. Foto: LSB

Bundesländer voraus, allein schon mit ihren Kinderturnangeboten, wo mit Spielen, Turnen, Springen allgemeine Grundlagen gelegt werden und noch keine Spezialisierung erfolgt. Das Sportgymnasium startet mit Klasse 5 und die Sichtung beginnt ab der Grundschule. Nach Gesprächen mit dem LSB haben wir für den U16-Bereich einen Nachwuchstrainer genehmigt bekommen. So können wir den Kontakt zu den Vereinen intensivieren und gezielt talentierte Kinder sichten.

Falls Sie nebenher noch Athleten trainieren, wie erleben Sie diese beim Training?

Verhandlungsbasis war, dass ich meine Trainingsgruppe weiterführe - sechs Dreispringer U16 bis Senioren. Ich bin überrascht, dass ich trotz Corona so eine motivierte Trainingsgruppe habe. Darunter gibt es ein paar Corona-Gewinner, die durch die 1:1 Betreuung Defizite abbauen konnten. Ein paar wollen noch herwechsellern, aber es fehlen Internatsplätze.

Was glauben Sie, wie nehmen Ihre Schützlinge Sie als Trainerin wahr?

Temperamentvoll oder wie meine Athletinnen sagten: „Du bist für Dein Alter einfach viel zu sportlich!“ Das kommt, weil ich denen was vorzeige und dann sage, dass ich das selbst als alte Frau noch kann. Ich glaube die sind zufrieden mit mir. Manchmal bin ich auch streng, aber nicht mehr so streng wie früher, sagt mein Sohn. Bevor ich nach Niedersachsen kam, habe ich mit Sportlern auf einem ganz anderen Niveau trainiert; die wollten zur WM und zu Olympia - das sind ganz andere Voraussetzungen. Manchmal reißt es mich hier wirklich vom Temperament mit, das muss ich ein bisschen zügeln. Es kann passieren, dass ich ungeduldig bin, aber nie beleidigend und nie wegen meinem Athlet, sondern weil ich manchmal eine Perfektionistin bin. Dann muss ich eine Runde gehen bis ich mich wieder beruhigen kann.

Folgen Sie als Sportpädagogin einer besonderen Trainingsphilosophie?

Ich mag nicht, dass mich jemand kontrolliert und möchte auch niemanden kontrollieren. Ich möchte einfach, dass die Athleten das selbstbestimmt machen. Ich kann Keinem helfen, der nicht das Gleiche will, wie ich. Dann ist es besser zu sagen, suche dir einen anderen Trainer. Ich finde Ehrlichkeit in dem Metier wirklich wichtig. Ich bin ein Trainer, der sagt, was Sache ist und keine großen Versprechungen macht. Ich würde auch niemandem erzählen, dass er ein Talent ist, wenn er keins ist. Oder wie mein Kind sagt: „Du könntest ja auch einfach mal sagen, es ist wirklich gut“, aber das ist es selten. Manchmal hilft mein Psychostudium mehr als mein Sportstudium, v.a. als ich Bundestrainerin war und gerade wenn es Richtung Olympia und WM geht - da liegen immer alle Nerven blank. Es spielt leider 80 Prozent im Kopf, das ist so.

Leider haben die niedersächsischen Olympioniken kein Finale erreicht, hätte man mehr erwarten dürfen?

Niedersachsen hatte seit langem mal wieder fünf Teilnehmer bei den O.S. und das sehe ich als positiv. Bei Neele Eckhardt bin ich fest der Überzeugung, dass sie durch die Qualifikation durchgegangen wäre, wenn der DLV sich hätte durchringen können, Trainer Frank Reinhardt mit ins Stadion zu nehmen. Das ist eben auch eine psychische Komponente. Wenn Du mit dei-

nem Trainer in solche Sphären vordringst, herrscht sehr viel Vertrauen zueinander und wenn dir das wegbreicht, hast du Stress.

Das passt thematisch gut zum letzten Trainerseminartheema - dem Effekt der Athletenbetreuung in der speziellen Wettkampfsituation...

Ich glaube, dass wir da noch Reserven haben. Dreisprung-Bundestrainer Charles Friedek habe ich zehn Jahre als Athlet mitbetreuen dürfen und gewusst, wie ich ihn in Drucksituationen beruhigen kann. Da ging es oft gar nicht um Technik - dieses Wegbrechen in einer Stresssituation, das kannst Du als Bundestrainer nicht auffangen, wenn du nicht jeden Tag mit dem Athleten arbeitest.

Würden Sie das nochmal anstreben, Bundestrainerin?

Wenn sich in der Struktur was ändern würde, dann vielleicht. Ich halte das auch nicht für sehr freiheitlich. Beim Sport ist es ähnlich wie in der Kunst, da muss ich Muße für haben. Ich muss aus mir heraus alles geben.

Wie beurteilen Sie die öffentliche Wahrnehmung in der Leichtathletik?

Ich finde es nicht schön, wie mit der LA in der Öffentlichkeit umgegangen wird. Man sollte mehr Ursachenforschung betreiben, wie in Deutschland Leistungen zustande kommen. Wir haben zu wenige Voll-Profis und wir können in der U18 und U20 nicht gut sein, wenn wir mit 15 Jahren erst anfangen dürfen mit Dreisprung, weil zu frühes Springen angeblich schädlich ist. Weiter sollte auch darüber nachgedacht werden, warum in einer Leistungsgesellschaft der Leistungssport nicht gelitten ist.

Das klingt nach großen Herausforderungen für Ihre Tätigkeit?

Der Leistungsgedanke scheint ein bisschen abhandengekommen zu sein. Viele Vereine klagen, dass die Kinder keine Wettkämpfe mehr machen wollen und vielleicht ist das auch ein gesellschaftliches Problem, dass viele Eltern den Sinn hinter Leistungssport nicht mehr sehen. Das wieder aufleben zu lassen, wäre nochmal ein Schwerpunkt. Wir werden die nächsten zwei Jahre den Supergau im Trainerjob erleben. Viele gehen in Rente, die gezeigt haben, dass sie Athleten entwickeln konnten. Den Trainernachwuchs hat man dagegen zu wenig

gefördert und es gibt sehr wenig Hauptamtlichkeit. Die meisten kommen zum Übungsleiter wie die Jungfrau zum Kind, d.h. hier müssen wir helfen, dass diese eine qualifizierte Ausbildung bekommen.

Welche Ziele haben Sie sich außerdem gesetzt?

Ich habe bei unserer Spitzensporttagung meine Schwerpunkte klar gemacht: Wir müssen den E-Kader und NK2-Kader mehr in den Fokus nehmen. Unsere fünf Olympioniken sind nicht mehr die Jüngsten und hoffentlich nochmal in Paris 2024 dabei. Für 2028 und darüber hinaus müssen wir den Nachwuchs jetzt fördern und entwickeln. Schön wäre, wieder mehr Freude in die LA zu bringen, indem man die Trainer aus ihrer Lethargie herausholt. Wir müssen das Training ändern, weil es zu erwachsen orientiert und vielleicht fehlt es auch manchmal an Fantasie, es abwechslungsreich zu gestalten. Es muss uns gelingen, unsere Athleten im Land zu halten. Wir dürfen nicht vergessen, dass selbst unsere jungen Athleten fast eine 60-Stunden-Woche haben. Die opfern viel und da braucht es mehr Anerkennung, auch für die Heimtrainer. Ich fand schön, wie Dirk Schimmelpfennig in Kienbaum sagte: „Wir kümmern uns viel zu viel um das System und nicht um den Athleten.“ Das andere Ziel ist es, unsere drei Bundesstützpunkte in Hannover - Sprung, Sprint, Lauf - zu erhalten und den Mehrkampf hinzuzugewinnen. Darum kämpfen wir gerade mit unseren Partnern.

Welche Anregungen haben Sie zur Förderung des Sports in Niedersachsen?

Für den Top-Bereich haben wir tolle Fördermöglichkeiten, aber wir müssen auch an den Nachwuchs denken. Es ist nicht zu unterschätzen, welche Wege Eltern zurücklegen müssen, um ihre Kinder ins Training zu bringen, wenn diese nicht im LSB-Internat wohnen. Das ist schwer zu organisieren und viele Eltern finden das nicht zielführend. Bayer Leverkusen hat einen Bus-Transport für die Wege der Kinder und Jugendlichen. Das ist eine der Herausforderungen in dieser modernen Zeit.



Annelie Jürgens
juergens@nlv-la.de

Das Interview führte Katja Abel