

Ihr Erfolgsgeheimnis? Klopfen

Biathletin Nadine Horchler nutzt die Akupressur, um bei Wettkämpfen spitzen Leistungen abzuliefern

VON FRIEDRIKE GÖBEL

OTTLAR/MITTENWALD. Sie hat sich in die Eliteklasse der Biathleten gekämpft: Nadine Horchler vom SC Willingen hat das erreicht, wofür sie lange hart gekämpft hat. Die Belohnung: Beim letzten Weltcup in Antholz sprangen zweimal Rang fünf und der Sieg in der Staffel heraus.

Doch dabei hatte es Anfang 2010 schon nach ihrem Karriereende ausgesehen: Sportlich und beruflich lief es damals eher schlecht. Sie gehörte keinem Kader mehr an und musste ihre Vorbereitung weitgehend selbst finanzieren. Die 26-Jährige war so weit, dass sie sich selbstkritisch die Frage stellte, ob sie überhaupt das Potential zum Spitzensport habe. „Nach reiflicher Überle-

gung habe ich mir die mit Ja beantwortet.“

Daraufhin stellte sie nicht nur ihre Ernährung um, sondern holte sich auch im mentalen Bereich Unterstützung – unter anderem bei der Usselerin Iris Schumann, die Heilpraktikerin für Psychotherapie ist und die Klopf-Akupressur anbietet. „Im Sommer 2010 habe ich mit dem Klopfen angefangen. Meine Schwestern hatten das vorher ausprobiert, und weil ich in der Heimat war, habe ich es auch getestet“, sagt Nadine Horchler. Ein bisschen was darüber habe sie schon gewusst, denn auch ihr Coach in Bayern nutzt diese Möglichkeit des mentalen Trainings.

„Bei der ersten Sitzung musste ich sagen, was ich erreichen möchte. Ich wollte damals unbedingt in den B-Kader kommen und ich wollte weg von diesem Ich-schaffedas-alles-nicht-Gefühl“, so die gebürtige Ottlarerin. Der erste Schritt beim Klopfen ist die Benennung des Problems, um es im Bewusstsein zu haben.

Kurzschluss wird aufgelöst

Iris Schumann erklärt es so: „Das Klopfen ist eine Kombination aus Stimulation der Akupunkturpunkte und der Formulierung des Problems. Wenn du an ein Angst auslösendes Thema denkst, entsteht auf dieser Energiebahn ein Kurzschluss. Durch das Ausformulieren dieser Angst und dem gleichzeitigen Beklopfen kann dieser Kurzschluss aufgelöst werden.“ Erst werden entsprechende



Gemeinsam den Problemen auf der Spur: Nadine Horchler (links) und Iris Schumann.

Foto: Göbel

Akupunkturpunkte im Gesicht geklopft, dann geht es weiter über das Schlüsselbein zu Körper- und Handpunkten. Dabei spricht die Therapeutin passende Worte vor, die stärken sollen und nachgesprochen werden.

„Dieser Klick hat Nadine einfach gefehlt. Sie hat sich selbst den Erfolg nicht gegönnt. Das haben wir dann gedreht. Jetzt kann sie abliefern, was wirklich in ihr steckt. Wir wollten erreichen, dass sie nicht nur im Training ihre guten Leistungen abrufen, sondern auch im Wettkampf. Und das macht sie mittlerweile hervorragend“, so Schumann,

die anfügt: „Das Tolle am Klopfen ist, dass es so schnell geht. Die Synapsen, die für die Blockaden zuständig sind, werden aktiviert und dadurch löst sich die Blockade.“

Auch die Sportlerin ist von der Methode begeistert: „Um mich auf die Wettkämpfe einzustimmen und mein Optimum herauszuholen, ist das Klopfen wirklich gut. Vor der Saison habe ich zuletzt mit Iris geklopft – allerdings übers Telefon. Man kann nämlich auch vieles selbst machen, wenn man die Akupunkturpunkte erst mal genau kennt.“ Während der Wintersaison investiert die 26-Jährige viel Zeit

in die mentale Arbeit – fast eine Stunde steht täglich auf dem Plan. „Das stärkt mich extrem. Es kommen ja auch immer wieder neue Einflüsse hinzu. Beispielsweise was die Zuschauer denken, oder aber auch private Sachen, die mir im Weg stehen.“

Ab dem 7. Februar steht für Nadine Horchler ihre erste Weltmeisterschaft im tschechischen Nove Mesto auf dem Plan. „Vorher werde ich bestimmt noch mal mit Iris telefonieren. Dann klopfen wir, was aktuell ist. Das tut einfach gut und ich kann beruhigt bei der WM an den Start gehen“, so die Biathletin.

So machen's die anderen

• Gregor Schlierenzauer, Andreas Kofler und Co. machen das „AVWF-Neurocoaching“. Die Methode wurde von Ulrich Conrady entwickelt. Seit 2008 berät der Mentalcoach die österreichischen Skispringer. Über einen Kopfhörer wird Musik gehört, die positive Bilder hervorruft und positive Stimmung vergangener Wettkämpfe zurück bringen soll.

• Auch Biathletin Tina Bachmann (Schmiedeberg) nutzt die Methode. Außerdem greift sie auf eine blaue Brille zurück, die beruhigend wirken soll. „Der Farbfilter wirkt auf das Nervensystem. Außerdem empfinde ich das Blau als aufhellend, was mir bei trübem Wetter gute Laune beschert“, sagt die 26-Jährige. (frg)

HINTERGRUND

Klopf-Akupressur

Das Klopfen ist eine Art Akupunktur, bei der keine Nadeln verwendet werden. Statt dessen stimuliert man Meridianpunkte, indem man diese auf dem Körper leicht beklopft. Dadurch sollen Blockaden gelöst und eine bessere Konzentration ermöglicht werden. Das Klopfen ist eine Entspannungstechnik, bei der verschiedene Akupunkturpunkte auf den Meridianen aktiviert werden. Zusätzlich werden Entspannungstechniken wie Augenbewegungen, Summen, Zählen und hilfreiche Sätze in die Anwendung eingebaut, die eine Veränderung in den verschiedenen Hirnarealen bewirken soll. (frg)



Gestärkt in den Wettkampf: Biathletin Nadine Horchler.

Foto: Einecke

„Die Hessenliga ist so ein Ding“

A-Juniorencoach Uwe Tenbusch im **HNA-Interview** – Kader nicht groß genug

VON BJÖRN WEICKERT

KORBACH. Aussichtsreich liegen die A-Junioren des TSV Korbach im Meisterschaftsrennen der Fußball-Gruppenliga Kassel. Mit einem neuen Trainer war die Jugend in die Serie gestartet. Nach der langen Ära von Peter Fetzer hat Uwe Tenbusch den Posten übernommen und peilt mit seiner Elf die Meisterschaft an. Aktuell trägt der Rückstand auf Spitzenreiter KSV Baunatal sechs Punkte – doch das Team des 45-Jährigen hat ein Spiel weniger absolviert.



Trainiert in dieser Saison die Korbacher Gruppenliga-A-Jugend: Uwe Tenbusch.

Foto: Archiv

Sie haben die vergangenen Jahre stets die B-Jugend trainiert. Wie kam's zum Wechsel?

UWE TENBUSCH: Zusammen mit Uwe Maier, mit dem ich gut befreundet bin, trainieren wir seit dem Bambini-Alter unsere Söhne. Wir bilden ein sehr eingespieltes und harmonisches Team. Dass wir vergangenen Sommer die A-Jugend übernehmen sollten,

war von der Jugendleitung des TSV längerfristig geplant.

Was hat sich verändert? Gibt es gravierende Unterschiede?

TENBUSCH: Der Unterschied ist nicht so gravierend wie in den jüngeren Altersklassen. Mit den jungen Erwachsenen geht es jetzt mehr darum, ihre Persönlichkeit zu entwickeln und taktisches Verhalten zu trainieren. Wer den Ball in der A-Jugend nicht stoppen kann, der hat auch bei den Alten Herren Schwierigkeiten damit. Wir müssen die Spieler an das Tempo und das Zweikampfverhalten des Seniorenfußballs gewöhnen. Da sind unsere Jungs auf einem sehr guten Weg.

Werden Sie dauerhaft die A-Jugend trainieren?

TENBUSCH: Zumindest für die kommende Saison habe ich unserer Jugendleitung zugesagt.

Welches Fazit ziehen Sie aus der bisherigen Serie?

TENBUSCH: Die Saison verläuft erwartungsgemäß: Favorit KSV Baunatal liegt vor uns, und wir sind unangefochtener Zweiter. Die Baunataler scheinen nicht zu schwächeln, so dass es auf das Rückspiel am 20. April ankommen wird.

Also liegt ein Aufstieg gar nicht in so weiter Ferne. Würden Sie gern in die Hessenliga aufsteigen?

TENBUSCH: Zunächst gilt es, Baunatal noch abzufangen. Ich würde gerne Meister werden. Die Jungs hätten das Potenzial dazu und es verdient.

Mit der Hessenliga ist das so ein Ding. Auf der einen Seite kostet das pro Saison etwa 5000 Euro extra und ist deshalb für den TSV sicherlich nur mit Hilfe von zusätzlichen Sponsoren durchführbar. Andererseits wäre es für die fußballerische Entwicklung unserer Spieler enorm wichtig. Derzeit ist es so, dass sie nur bei vier bis fünf Spielen pro Saison an ihre Leistungsgrenze gehen müssen. In der Hessenliga wäre jedes Spiel ein Endspiel. Sie müssten immer alles abrufen und würden sich dann sicherlich noch besser entwickeln. Dass wir mithalten können, haben die Spiele gegen Baunatal oder im Pokal gegen den OSC Vellmar gezeigt.

Sie haben einen großen Kader. Kann man da jedem gerecht werden?

TENBUSCH: Es gibt immer unzufriedene Spieler. Das lässt sich leider nicht ändern, wenn unser Kader ist leider immer noch nicht groß genug. Derzeit überlegen wir, ob unsere zweite Mannschaft überhaupt noch gehalten werden kann. Leider verlieren immer mehr Jungs die Lust am Mannschaftssport. Aber das ist kein Problem des TSV allein, sondern betrifft den gesamten Sportbereich.

Was kann man als Verein machen, um attraktiver zu sein?

TENBUSCH: Ich denke nicht, dass es ein Problem der Vereine ist. Es ist eher ein Gesellschaftsproblem. Meine persönliche Feststellung ist, dass

die Jugendlichen lieber am PC sitzen, als sich zu bewegen. Früher hat man Mannschaftssport betrieben, um mit Menschen zusammen zu sein und sich dort auszutauschen und Spaß zu haben. Heute finden die Kids das alles am Computer, das ist halt bequemer.

Es ist eine lange Winterpause. Was steht da alles an?

TENBUSCH: Wir haben in den Ferien bis auf ein paar Hallentermine auf Regeneration gesetzt. Erst Ende Januar werden wir mit dem Training beginnen. Mit dem älteren Jahrgang haben wir schon an Seniorenturnieren teilgenommen, was den Jungs und uns Trainern viel Spaß bereitet.

Welchen Spielern trauen Sie am ehesten den Sprung in die erste Mannschaft zu?

TENBUSCH: Da gibt es in diesem Jahrgang einige Kandidaten. Kevin Staniek hat sich ja bereits in den Kader gespielt, dazu kommen noch Lars Dohle, Sören Schwechel, Chrissi Emde, Dominik Imöhl und Nils Schapeler, die bei guter Trainingsbeteiligung eine Chance verdient hätten. Aber auch die übrigen des älteren Jahrgangs sind in der Kreisoberliga beim TSV gut aufgehoben und willkommen.

Sie sind auch in der Jugendleitung tätig. Wie ist die Perspektive im Jugendfußball beim TSV Korbach?

TENBUSCH: Mit Albrecht „Aldi“ Will haben wir einen Jugendleiter, der mit viel Herzblut unsere jungen Kicker betreut. Weiterhin haben



Hat sich bereits für den Seniorenkader empfohlen: Kevin Staniek (links) gegen Lukas Schaak von Bayern Alzenau.

Foto: zmp

wir ein Trainerteam, das wirklich vorbildlich zusammen arbeitet und außersportlich zusammen passt. Es macht wirklich Freude. Wenn sich daran nichts Wesentliches ändert, dann werden wir weiterhin erfolgreichen und spaßbringenden Jugendfußball erleben.

Welches Ziel verfolgen Sie als Trainer?

TENBUSCH: Den Spielern und mir Freude zu bereiten bei dem Versuch, das Beste aus der Mannschaft heraus zu holen.

Können Sie sich vorstellen auch eine Seniorenmannschaft zu trainieren?

TENBUSCH: Ich habe bereits ein paar Anfragen bekommen. Ja, ich kann mir das für die Zukunft vorstellen. Es müsste eine sehr motivierte Mannschaft sein, denn da bin ich durch unsere Jugend schon arg verwöhnt (lächelt).

Zur Person

Uwe Tenbusch (45) arbeitet als Jugendtrainer im Fußballbereich. Tenbusch ist vor zwei Jahren mit der Korbacher B-Jugend Hessenmeister im Futsal geworden. Der Übungsleiter ist bereits seit zwölf Jahren als Jugendtrainer tätig und ist im Besitz der DFB-C-Lizenz. (zjb)