



SCHWIMMEN

# „Zombies“

Bundestrainer Henning Lambertz, 42, über die Versagensängste deutscher Schwimmer und den mangelnden Teamgeist von Olympiasiegerin Britta Steffen

**SPIEGEL:** Herr Lambertz, besuchen Sie im Sommer manchmal das Freibad?

**Lambertz:** Klar, ich gehe auf die Rutsche oder mit meiner Tochter ins Planschbecken. Wasser ist wunderbar, man fühlt sich darin schwerelos.

**SPIEGEL:** Junge Menschen haben trotzdem kaum noch Lust, im Verein zu schwimmen. Die Zahl der Kin-

der und Jugendlichen im Deutschen Schwimm-Verband (DSV) geht seit Jahren zurück. Woran liegt das?

**Lambertz:** Wir haben es noch nicht geschafft, den Spaß, den das Wasser macht, mit dem Sport in Verbindung zu bringen. Jugendliche, die leistungsmäßig schwimmen, werden nicht bewundert, sondern bemitleidet.

**SPIEGEL:** Wofür?

**Lambertz:** Ich war früher Trainer am Bundesstützpunkt in Essen. Wissen Sie, wann dort manche 14-Jährigen morgens aufstehen müssen?

**SPIEGEL:** Sagen Sie es uns.

**Lambertz:** Um 4.30 Uhr. Damit sie um 5 Uhr im Wasser sind und trainieren können. Später müssen sie pünktlich zur ersten Schulstunde im Klassenzimmer sitzen.

**SPIEGEL:** Das ist hart.

**Lambertz:** Um eine Leistung langfristig aufzubauen, müssen Kinder zwischen 11 und 14 Jahren damit beginnen, große Umfänge zu schwimmen. Zwischen 20 und 25 Stunden Training in der Woche sollten es schon sein.

**SPIEGEL:** Ist Leistungsschwimmen zu aufwendig, passt der Sport nicht mehr in die Zeit?

**Lambertz:** Nein. Unser Problem ist, dass viele junge Athleten in einem starren Schulsystem leben, das ihnen nicht weit genug entgegenkommt, um so zu trainieren, wie es nötig wäre. In Hamburg oder Berlin können Leistungssportler die Schulzeit strecken, den Stoff verteilen und ihr Abitur später machen. Fünftklässler können zwischen 10 Uhr und 12 Uhr trainieren, da wird

der Unterricht unterbrochen, damit sie nicht morgens um 4.30 Uhr aufstehen müssen. In Nordrhein-Westfalen geht das nicht. In Essen habe ich Schwimmer erlebt, die deswegen kurz vor dem Burnout standen.

**SPIEGEL:** Die Sportler waren von Schule, Training und Wettkampf überfordert?

**Lambertz:** Ja. Bei mir im Büro saßen Jugendliche mit Tränen in den Augen, sie sagten: Ich fühle mich vollkommen leer. Andere liefen herum wie Zombies, ohne Mimik, ohne Emotionen. Einmal sagte ich zu einer Schwimmerin: Hör mal, deine Wende war nicht gut, den Führarm musst du anders setzen. Da bekam sie Heulkrämpfe. Die misslungene Wende war nicht das Problem, das Mädchen war total überlastet.

**SPIEGEL:** Wie oft kam so etwas vor?

**Lambertz:** Fast wöchentlich.

**SPIEGEL:** Wie gingen Sie damit um?

**Lambertz:** Ich sagte: Hör mal, bleib morgen zu Hause, den nächsten Wettkampf streichen wir auch. In solchen Fällen muss ich die Notbremse ziehen, ich habe eine Verantwortung. Aber wenn der Sport immer zurücksteckt, kommen wir nicht mehr in die Weltspitze.

**SPIEGEL:** Bei den Olympischen Spielen in London holten die deutschen Beckenschwimmer keine Medaillen, zum ersten Mal seit 80 Jahren. In dieser Woche beginnt die Weltmeisterschaft in Barcelona. Wird das die nächste Blamage?

**Lambertz:** Die Schwimmer bei der WM sind größtenteils dieselben, die bei Olympia am Start waren. Seit London ist leider kein Top-Star aus dem Erdboden gekrochen. Woher also sollen die Medaillen kommen?

**SPIEGEL:** Warum hat der DSV den Anschluss verloren?

**Lambertz:** Unter anderem weil uns das Geld fehlt. Der Cheftrainer der englischen Mannschaft hat fast das Siebenfache meines Budgets zur Verfügung. Ein anderer Grund ist, dass wir es zu selten schaffen, Talente früh genug an die Stützpunkte zu locken, wo sie professionell trainieren können. Schwimmer, die bis zum Abitur in ihren kleinen Heimatclubs bleiben, wo sie sich die Bahnen mit Senioren teilen, kommen später nie ganz nach oben.

**SPIEGEL:** Sie sind seit einem halben Jahr Cheftrainer und haben ungewöhnliche Ideen mitgebracht: Sie schicken Athleten zu internationalen Wettkämpfen, obwohl sie zu langsam schwammen, um die Qualifikationsnorm zu erfüllen. Sie bieten ein Athletiktraining in einer Bundeswehr-Kaserne an, bei dem die Schwimmer durch Matsch robben. Sie haben entschieden, dass das Nationalteam sein neues Outfit selbst entwerfen darf. Was wollen Sie damit erreichen?

**Lambertz:** Bei alledem geht es mir darum, die Athleten zu belohnen, das ist der Grundansatz meiner Arbeit.

**SPIEGEL:** Sie machen Ihren Schwimmern Geschenke?

**Lambertz:** Wenn Sie so wollen: ja. Schwimmer in Deutschland können sich nur über den Spaß am Erfolg motivieren, über die Freude an ein wenig Ruhm. Leider hatten wir bei den großen Wettkämpfen zuletzt wenig Erfolg, deswegen versuche ich, über die Belohnungen den Spaß zurück ins Team zu holen.

**SPIEGEL:** Woran liegt es, dass die deutschen Schwimmer bei den wichtigen Rennen regelmäßig versagen?

**Lambertz:** Sie sind mit einer vorangestellten Versagensangst zu den großen Events gefahren, so nach dem Motto: Oh, oh, hoffentlich geht das hier gut. Mit dieser Einstellung kann es nicht funktionieren.

**SPIEGEL:** Wie wollen Sie das Selbstbewusstsein der Athleten aufbauen?

**Lambertz:** Ich sage zu ihnen: Ich vertraue euch, dass ihr das schafft, und wenn es in die Hose geht, wird niemand bestraft. Die Angst vor negativen Konsequenzen muss raus aus der Mannschaft, sonst kann sie nicht zusammenwachsen, sonst kann kein Teamgedanke entstehen.

**SPIEGEL:** Schon Ihre Vorgänger versuchten vergebens, aus den deutschen Schwimmern ein Team zu formen.

**Lambertz:** Ja, mit Hilfe eines unglücklichen Sanktionsprinzips. Wer die anderen nicht anfeuerte oder unterstützte, musste befürchten, bestraft zu werden. Damit ist jetzt Schluss. Die Athleten sollen sich nicht gegenseitig anfeuern, weil sie Angst vor einer Bestrafung haben, sondern weil sie merken, dass ihnen der Zusammenhalt etwas bringt.

**SPIEGEL:** Die Olympiasiegerin Britta Stef-



fen ist nicht gerade als Teamplayer bekannt. Bei der WM 2011 in Shanghai reiste sie nach einem schlechten Wettkampf überstürzt ab, das Staffelteam musste ohne sie starten.

**Lambertz:** Britta sollte sich noch mehr auf den Teamgedanken einlassen. Es ist nicht sinnvoll, sich komplett herauszunehmen, sich abzuschotten.

**SPIEGEL:** Sie erwecken den Eindruck, als seien Sie ein Trainer, der sich um alles und jeden kümmert. Jetzt haben Sie sogar für den DSV-Trainerstab eine Sportpsychologin engagiert. Was soll das?

**Lambertz:** Auch Trainer haben Versagensängste. Sie fürchten um ihren Arbeits-

platz, wenn ihre Schwimmer mies abschneiden. Die Sportpsychologin soll uns zeigen, wie wir mit dem Druck besser klarkommen können.

**SPIEGEL:** Plagen auch Sie Existenzängste?

**Lambertz:** Das kommt vor. Als ich von Olympia in London heimkam, damals noch als Stützpunktrainer, war nicht klar, ob mein Vertrag verlängert wird. Ich

musste mich arbeitslos melden, um später Anspruch auf Arbeitslosengeld zu haben. So ging es vielen Trainern, wir haben ja nur zeitlich befristete Verträge.

**SPIEGEL:** Zweifeln Sie manchmal daran, den richtigen Beruf gewählt zu haben?

**Lambertz:** Es gibt schon Tage, da liege ich nachts wach und grübele.

**SPIEGEL:** Worüber?

**Lambertz:** Der Stress ist enorm, die vielen Reisen belasten. Ich kenne keinen Trainer, der eine gesunde Ehe über einen Zeitraum von mehr als zehn Jahren führen konnte. Viele meiner Kollegen leben in Scheidung. Als Familiemensch möchte ich nicht zu diesem Kreis gehören.

INTERVIEW: LUKAS EBERLE

**Der Spiegel / Hamburg, S. 114-115 / 15.07.2013**