

# „Im Sprint ist man ein kleiner Egoist“

**Stärke demonstrieren schon vor dem Start: Die Hürdenläuferin Pamela Dutkiewicz über professionelles Kopftraining, die Kraft der Körpersprache – und wichtige Siege im Dialog mit sich selbst.**

*Sie sind bei der deutschen Meisterschaft in Leipzig über 60 Meter und fünf Hürden 7,79 Sekunden gelaufen – so schnell war seit fast drei Jahrzehnten keine deutsche Hürdensprinterin. Was ist entscheidend für so eine Leistung: Beine oder Kopf?*

Ich bin immer für Kopf. Die Basis ist natürlich, dass der Körper vorbereitet ist und die technischen Abläufe kennt und dass unfassbar viele Automatismen ablaufen. Aber wenn acht Mädels an der Startlinie stehen, die ein ähnliches Niveau haben, gewinnt diejenige mit dem stärksten Kopf.

*Müssen Sie das den anderen demonstrieren?*

Ein gesunder Egoismus muss da sein, und er ist auch da. Frauen, die lange Strecken laufen, plaudern kurz vor dem Start noch miteinander. Im Sprint, der praktisch in einem Moment entschieden wird, ist man eher bei sich und ein kleiner Egoist.

*Haben Sie eine Strategie, den anderen zu zeigen, wie stark Sie sind?*

Das würde viel zu viel Energie kosten. Körpersprache ist ein Signal. Das mag bei dem ein oder anderen Sprinter protzig erscheinen, aber es wirkt. Wenn man sich gut fühlt und das ausstrahlt, bestätigt man sich selbst. Die Kunst ist, mit einem gepushten Ego in die wichtigen Läufe zu gehen. Das ist immer ein Gespräch mit sich selbst. Auf der einen Seite sagt man: Die anderen sind doch viel stärker. Und auf der anderen: Du schaffst das. Am Ende dieses Dialoges will man positiv dastehen.

*Wie trainieren Sie Ihren Kopf?*

Mir war immer bewusst, was Gedanken ausmachen. Allein, sich damit zu beschäftigen, heißt aber nicht, dass es klappt. Ich arbeite seit bald zwei Jahren professionell mit meiner Sportpsychologin zusammen, Gabby Bußmann. Sie war selbst eine sehr erfolgreiche Athletin. Mit ihr gemeinsam habe ich mir etwas erarbeitet und mache mir bewusst, welche Stärke ich im Kopf habe. Wir machen viel, aber über das meiste will ich nicht sprechen.

*Was können Sie verraten?*

Ich hatte das Problem, dass ich in dieser Hallensaison so schnell bin, wie ich es nicht erwartet hatte. Bei meinem Saisonstart in Düsseldorf bin ich schon unter acht Sekunden gelaufen. Da ist eine solche Last von mir abgefallen, dass ich Schwierigkeiten hatte, wieder Biss zu bekommen. Man kann diese Spannungsquelle nicht halten. Wir arbeiten mit Schaubildern. Ich hatte ein Kärtchen, das mir signalisiert: Du warst ganz oben, und um den zweiten Gipfel zu erreichen, musst du deinem Körper ein Tief erlauben, in dem er sich erholt. Solche Kleinigkeiten geben mir Sicherheit.

*Wie erzeugen Sie Spannung? Können Sie willentlich Adrenalin produzieren?*

## Die Luft wird dünn für deutsche Läufer

**Sturz durchs Fördersieb: Der Abstand zur internationalen Spitze hat ernüchternde Folgen für den Mittelbau**

FRANKFURT. Timo Benitz ist 1500-Meter-Läufer, war zweimal deutscher Meister, Siebter bei den Europameisterschaften 2014 in Zürich und hat mit 3:36,40 Minuten die Norm für die Olympischen Spiele in Rio lediglich um zwei Zehntel verpasst. Ende November erhielt er wie viele deutsche Spitzenathleten einen Brief von der Deutschen Sporthilfe (DSH), in dem stand, „dass man ihn auf dem Weg zu internationalen Erfolgen unterstützen will“. Damit wolle man ihn motivieren, „sein sportliches Talent voll zu entwickeln“.

Inzwischen klingt der Inhalt eines solchen Briefes für einige Athleten wie leere Worthülsen. Benitz ist raus aus der finanziellen Förderung der Sporthilfe. Er erfüllt die Förderungsanforderungen nicht mehr. Platz eins bis acht bei Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen sind der Maßstab. Ein großes Dilemma für alle Läufer in Deutschland. Denn in keiner Sportart ist die internationale Leistungsdichte und damit die Konkurrenzsituation so hoch wie im Laufbereich. Allein der afrikanische Kontinent sorgt hier für ein Gefälle zwischen dem Weltmaßstab und Europa.

Nimmt man den Ausnahmeläufer Mo Farah (Großbritannien, geboren in Somalia) aus, gilt nicht selten: Dort, wo die Weltbestenliste endet, beginnt die europäische Rangliste. Eine Tatsache, die durch mehr Training nicht zu kompensieren ist. Also haben die deutschen Läufer rein sportlich keine große Perspektive, folglich fallen sie auch aus der Förderung. „Als ich dies gele-



„Ich will wieder den Lauf meines Lebens machen“: Pamela Dutkiewicz hat bei der Hallen-EM in Belgrad viel vor.

Foto dpa

Ich habe mal versucht, mich wütend zu machen. Das hat mir nicht geholfen. Das war nicht meine Betriebstemperatur. Ich habe auch mal versucht, über Coolness zu kommen. Im Sprint ist man nur erfolgreich, wenn man locker ist. Aber das hat auch nicht funktioniert. Ich will gar nicht so genau drüber nachdenken, was ich mache. Aber ich schein eine gute Art von Anspannung zu haben.

*Hilft Musik?*

Ich höre gern Musik. Ich mag es, wenn Musik in der Halle läuft. Aber wenn ich mir Kopfhörer aufsetzen würde, würde ich mich abgrenzen. Ich profitiere lieber von den Geräuschen in der Halle, dem Stöhnen der Sprinter, dem Warmmachen meiner Konkurrentinnen. Im Hier und Jetzt zu sein bringt mir positive Anspannung.

*Ihre Mutter, unter dem Namen Brygida Brzezczek eine erfolgreiche Läuferin, und Ihr Vater, ein ehemaliger Fußball-Profi in Posen, stammen aus Polen. Haben Sie die Mentalität eines Einwandererkindes?*

Überhaupt nicht. Ich bin in Kassel geboren. Ich liebe die polnische Kultur, Deutschland ist meine Heimat. Meine erste Sprache war Polnisch. Aber seit ich in den Kindergarten kam, spreche ich nur noch Deutsch. Meine Eltern sprechen bis heute Polnisch mit mir. Ich verstehe alles und antworte auf Deutsch. Vor fünf, sechs Jahren habe ich bei einem Besuch in Polen festgestellt, dass ich gar nicht Polnisch spreche.

*Sie sagen, dass der Erfolg von Cindy Rodeler wichtig war. Wie haben Sie ihren zweiten Platz bei der Weltmeisterschaft von Peking 2015 erlebt?*

Was Cindy macht, ist sportlich großartig. Ich erinnere mich an eine Zeit, in der sie hartnäckig probiert hat, die 13 Sekunden zu unterbieten, und wie gut ihr der Wechsel zum Mehrkampf tat. Seit sie Siebenkampf trainiert, ist sie im Hürdensprint viel lockerer. Ist ihre Steigerung auf eine Bestzeit von 12,59 Sekunden nicht auch Kopsache?

Sie wirkte ganz akribisch und hat auf die Kleinigkeiten gepocht. Vielleicht ist sie durch den Wechsel entblockiert. Nur mit Wille, Wille, Wille kann man nicht schneller werden. Ich glaube, sie ist unfassbar stark im Kopf. Steh mal im Finale der WM und renn' das Ding nach Hause!

*Sie haben am Fernseher mitgefiebert?*

Ich war bei meiner Freundin in Frankfurt zu Besuch; wir wollten einen



Florian Orths Botschaft: „Wer nicht fördert, kann auch nichts fordern.“

Foto Imago

Shopping-Tag machen. Wir wollten den Lauf live sehen, aber das ging nicht. Also haben wir auf die Ergebnisliste gewartet. Und dann stand da: Zweite Cindy Rodeler! Das war eine so krasse Leistung, dass wir nicht mehr shoppen konnten. Wir haben uns in ein Café gesetzt und darüber gesprochen.

*Was war das Umwerfende daran?*

Mir war nicht bewusst gewesen, dass eine deutsche Athletin, eine saubere Athletin, in der Weltspitze mitlaufen kann. Cindy hat gezeigt, dass das möglich ist. Sie hat uns eine Schranke geöffnet: Schaut her, Mädels, es geht!

*Sie hielten das für unmöglich?*

Ich war überzeugt, dass das ganze System in Amerika besser ist. Universität und Sport sind dort eins, alles ist darauf ausgerichtet, dass die Athleten in beidem erfolgreich sind. Hier ist es so, dass du schauen musst, wie du dein Studium neben dem Sport hinkommst. Natürlich hat man auch das Thema Doping im Kopf. Man kennt das Kontrollsystem hier und weiß, dass es anderswo nicht so umgesetzt wird.

*Haben Sie sofort von dem Erfolg Cindy Rodelers auf sich selbst geschlossen – in dem Sinn: Das kann ich auch?*

Ich hatte nie das Gefühl: Dieser Lauf gerade repräsentiert, was ich draufhabe. Nicht dass der Lauf nicht funktioniert hätte, aber es gab immer Reserven. Schnell zu laufen kommt nicht nur daher, dass man gut trainiert und gut gegessen hat. Sondern dass man auch gut geschlafen hat und gut regeneriert und dass um einen herum alles stimmt. Der Lauf bei der deutschen Meisterschaft hat zum ersten Mal gezeigt, was ich kann. Das war schon vor Cindy da. Aber sie hat es zugänglich gemacht.

*Sie hatten 2015 die gesamte Saison durch eine Fußverletzung verloren ...*

Das klingt vielleicht bekloppt. Aber es war das Beste, was mir passieren konnte. Ein Leichtathlet ist das ganze Jahr durchterminiert. Ich weiß, was ich im Mai mache und was im August. Man hat keine Zeit, über irgendwas nachzudenken. Dann hat man drei Wochen Pause und ist froh, mal vom Sport wegzukommen. Durch die Verletzung hatte ich von Mai bis September Zeit nachzudenken: Was fehlt deinem Körper? Ich habe eine andere Ernährung ausprobiert. Ich habe mich komplett durchchecken lassen von den Ärzten. Ich habe realisiert, welche Körperregion ich stabilisieren muss. Davon profitiere ich.

*Nun sagen Sie, das sei der Lauf Ihres Lebens gewesen. Kann das sein? Am Wochenende starten Sie bei der Hallen-Europameisterschaft in Belgrad.*

Da will ich wieder den Lauf meines Lebens machen.

*Und was soll im Sommer kommen, wenn Sie hundert Meter laufen mit zehn Hürden?*

Ich habe noch nicht ernsthaft darüber nachgedacht. Man ist so im Glück durch das, was jetzt passiert ist. Aber meine Stärke ist eigentlich die zweite Hälfte des Laufs.

*Die vierzig Meter, die in der Halle fehlen?*

Wenn ich gesund durchkomme und mich nicht verletze, dann ist das, was ich auf die Bahn gebracht habe, sehr vielversprechend.

Die Fragen stellte Michael Reinsch.

noch viel größer. Julian Flügel (ART Düsseldorf) startete in Rio für Deutschland und wurde 71. Mit seiner Bestzeit von 2:13,57 Stunden sollte er im Vorjahr 200 Euro Sporthilfe monatlich erhalten. Doch Flügel verzichtete („Ich lass mich nicht fördern“). Weil er von seinen Sponsorengeldern fünf Prozent an die Sporthilfe hätte zurückzahlen müssen, lohnte sich dieses „Geschäft“ für ihn nicht.

Was wird passieren, wenn immer mehr Athleten durch das Fördersieb fallen? Vielleicht gehen sie einen anderen, eigenen Weg – in die Vereinigten Staaten und das dort von den Universitäten finanzierte System der Leistungsförderung. Simon Stützel (Karlsruhe) hat seit 2010 mit seiner Agentur Scholarbook mehr als 1500 jungen Sportlern den Weg an amerikanische Universitäten vermittelt. „Die jungen Athleten merken, dass die duale Karriere dort bestens funktioniert“, sagt Stützel, der auf diesem Weg selbst als Läufer in die deutsche Spitze (Marathon-Bestzeit 2:17 Stunden) vordrang.

Timo Göhler (27, ART Düsseldorf) war als Läufer der zweiten Reihe 2013 nach Portland (Oregon) gegangen. Er kehrte 2016 mit zwei Master-Abschlüssen (Business und Finanzen) nach Deutschland zurück und lag über 10 000 Meter mit 28:57,27 Minuten auf Platz eins der DLV-Bestenliste. „Ich war hier ohne Unterstützung und habe in den Vereinigten Staaten mit einem jährlichen Stipendium in Höhe von 40 000 Dollar die bestmögliche Unterstützung erfahren“, sagt Göhler – so groß ist die Diskrepanz in der Leistungsförderung. EWALD WALKER

## Grindels Seitenhieb

DFB gegen Türkei

NYON (dpa). Mit einem deutlichen Seitenhieb gegen den einzigen Mitbewerber Türkei hat der Deutsche Fußball-Bund (DFB) am Mittwoch bei der Europäischen Fußball-Union (Uefa) offiziell sein Interesse an einer Ausrichtung der Europameisterschaft 2024 hinterlegt. „Wir sind so selbstbewusst zu sagen, dass wir mit unserer großen Erfahrung, der bestehenden Stadion-Infrastruktur in Deutschland und den bereits vorhandenen Rahmenbedingungen ein kostengünstiges, erstklassiges Turnier ausrichten können. Daneben ist für Spieler, Fans und Presse garantiert, dass in unserem Land die freiheitlichen Grundrechte gelten“, sagte DFB-Präsident Reinhard Grindel nach der Abgabe der deutschen Bewerbungserklärung. Offiziell verkündet wird die Uefa die beiden EM-Bewerber erst am 10. März. Deutschland und die Türkei haben dann bis zum 27. April 2018 Zeit, um ihre vollständigen Unterlagen einzureichen. Wer den Zuschlag für das Turnier erhält, wird die Uefa im September 2018 verkünden. Deutschland gilt aber nicht zuletzt aufgrund der politischen Lage in der Türkei als klarer Favorit.

Am Mittwoch übergab Grindel am Uefa-Sitz in Nyon in der Schweiz zunächst nur eine rund vierzigeitige Interessenerklärung des DFB. Dazu gehörte nach Angaben des Verbandes auch eine Kurzpräsentation der 17 möglichen Spielorte. Dresden ist als 18. Bewerberstadt schon aus dem Rennen, weil das Stadion nicht die Mindestanforderung von 30 000 Sitzplätzen erfüllt. Der DFB habe der Stadt bereits abgesagt, teilte der Verband am Mittwoch mit.

## In Kürze

### Budapest – 22:6 gegen Olympia

Die ungarische Hauptstadt Budapest wird ihre Bewerbung für die Austragung der Olympischen Spiele 2024 zurückziehen. Den diesbezüglichen Beschluss nahm die Budapestergemeindeversammlung am Mittwoch mit 22:6 Stimmen an, berichtete die Nachrichtagentur MTI. Damit ist die Grundlage gelegt, dass die Stadt Budapest und das Ungarische Olympische Komitee (MOB) ihre Olympia-Bewerbung formell zurückziehen. Mitte Februar hatte die neue Bürgerbewegung „Momentum“ der Wahlbehörde eine ausreichende Zahl an Unterschriften vorgelegt, um eine Volksabstimmung herbeizuführen. Ministerpräsident Viktor Orbán hatte daraufhin Budapest und das MOB aufgefordert, die Bewerbung zurückzuziehen. Mit dem Aufstieg Budapests bewerben sich nur noch Paris und Los Angeles um die Sommerspiele 2024. (dpa)

### Regeländerungen im Golf

Der Golfsport steht vom Jahr 2019 an vor umfassenden Regeländerungen. In einem gemeinsamen Papier veröffentlichten die obersten Regelhüter der Golforganisation R&A und des nordamerikanischen Golfverbandes USGA am Mittwoch eine Liste von Vorschlägen, die das Spiel künftig auch für Laien verständlicher und insgesamt fairer machen sollen. So sollen Schläge beispielsweise schneller ausgeführt werden, auch die Sucheitz für verlorengegangene Bälle soll erheblich reduziert werden. Obendrein planen die Regelhüter, die Anzahl der Regeln von zurzeit 34 auf 24 zu senken. (dpa)

### Kein Platz für das Manor-Team

Für das insolvente Manor-Team ist kein Platz mehr in der Formel 1. Der Weltverband Fia bestätigte am Mittwoch am Rande der Testfahrten in Barcelona mit der Veröffentlichung der offiziellen Starterliste für die neue Saison das Aus für den britischen Rennstall. Dem Vernehmen nach hatte Manor kurz zuvor die Anmeldung zurückgezogen. (dpa)

## Ergebnisse

**Ski nordisch,** Weltmeisterschaft in Lahti/Finland, Langlauf, Männer, 15 km klassisch: 1. Niskanen (Finland) 36:44,0 Min., 2. Johnsrund Sundby (Norwegen) +17,9, 3. Dyrhaug (Norwegen) +31,3, ... 27. Dobler (Traunstein) +2:31,8, ... 31. Bögl (Gaißach) +2:52,9, ... 45. Bing (Dermbach) +3:52,0.

**Tennis,** ATP-Tour in Dubai/Vereinigte Arabische Emirate (2,429 Mio. Dollar/Hart), Herren, Einzel, Achtelfinale: Kohlschreiber (Augsburg) – Medwedew (Russland) 6:4, 6:4.

### Sport live im Fernsehen

**ARD:** 12 Uhr und 17.10 Uhr: Sportschau, Biathlon, Weltcup in Pyeongchang/Südkorea und Ski nordisch, Weltmeisterschaft in Lahti/Finland.  
**EUROSPORT:** 12 Uhr: Biathlon, Weltcup in Pyeongchang, 13.30 Uhr und 17.15 Uhr: Ski nordisch, Weltmeisterschaft in Lahti.  
**SPORT1:** 20 Uhr: Darts, Premier League, fünfter Abend in Exter/Großbritannien.

(Durch kurzfristige Absagen oder Verschiebungen können sich Übertragungszeiten ändern.)