



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

LEISTUNGSSPORTLER UNTER DRUCK

Bente Pflug ist Eisschnellläuferin und trainiert bis zu fünfmal in der Woche. Denn der Druck, der auf ihr lastet, ist groß: Ist sie nicht gut genug, verliert sie die finanzielle Förderung und ihren Platz in Team. Spitzensportler müssen lernen, mit diesem Druck umzugehen. Denn wenn man ihn gut nutzt, kann er auch Vorteile haben

MANUSKRIFT

SPRECHER:

Leistung **ist** ihr **Schicksal**. **Spitzensportler bauen ihre Karriere** spätestens seit dem Teenageralter **Schritt für Schritt auf**.

BENTE PFLUG (Eisschnellläuferin):

Ich bin Bente Pflug, 29 Jahre alt, komme aus Berlin und bin seit dem zehnten Lebensjahr Eisschnellläuferin.

SPRECHER:

Berlin: Vier- bis fünfmal die Woche trainiert sie für ihren Sport. Bente Pflug **war** schon **bei** den Olympischen Spielen 2014 **dabei**. Über 3.000 und 5.000 Meter wurde sie jeweils Elfte.

BENTE PFLUG:

Jedes Jahr aufs Neue muss man **sich beweisen** – auch in relativ jungen Jahren schon. Man kämpft um **Kaderstatus**, um finanzielle Unterstützung, die dann dadurch dranhängt und ... Ja, das lernt man über die Jahre kennen. Und man lernt es auch immer mehr zu **schätzen**. Und es wird halt, je älter man wird und je höher der **Leistungsdruck** wird, in welchem Bereich man dann unterwegs ist, einfach immer **härter**.

SPRECHER:

Der Leistungsdruck **ist Teil des Geschäfts**. Wer **Zeiten** nicht schafft, **fliegt raus** aus Nationalkadern und verliert finanzielle **Förderungen**. Wegen einer schweren Knieverletzung schaffte sie es nicht zu Olympia 2018 nach Pyeongchang. Auch ihr Status als **Sportsoldatin wackelte** während ihrer Verletzungszeit. Sportpsychologin Franziska Wenhold kennt die Probleme der **Athleten**.



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

FRANZISKA WENHOLD (Sportpsychologin):

Ohne Kaderstatus würdest du da auch den Status der Sportsoldatin verlieren. Das ist natürlich schwierig, ne, weil du ja weiter trainierst, ja. Also, das ist nicht so einfach. Du kannst Soldatin bleiben, ne, aber der Status Sportsoldat, wo du sozusagen **freigestellt** wirst, ja, für dein Training, das ist dann nicht mehr so einfach.

SPRECHER:

Ohne Leistung also keine Förderung: Bei den deutschen Meisterschaften 2018 in Inzell wurde sie aber über 5.000 Meter schon wieder Dritte. Wie schafft man es aus so einem **Tal** wieder heraus?

BENTE PFLUG:

Und dann habe ich mir ein sehr, sehr gutes Umfeld geschaffen mit **Rehabilitationstrainerin** am **Olympiastützpunkt** hier und **Mentaltrainerin**, meine[r] Familie, meinem Heimtrainer. Und alle haben mir **zur Seite gestanden**, und wir haben gesagt: „Wir schaffen das.“

SPRECHER:

Dabei ist Leistungsdruck kein Hindernis, sondern wird als Werkzeug verstanden. Sportpsychologen arbeiten deswegen mit Athleten an **Bewältigungsstrategien**.

FRANZISKA WENHOLD:

Dieses **Druckempfinden** ist sozusagen **förderlich**, ist 'ne **Ressource**, die ich habe. Und dementsprechend kann ich dann auch **auf den Punkt kommen**, ne. Wenn eine Athletin in meiner Beratung mal gesagt hat: „Ich bin immer so aufgeregt vor wichtigen Ereignissen, dass ich fast **kotzen** muss“, da hab ich gesagt: „Herzlichen Glückwunsch, weil ohne diese Aufregung wirst du keine Olympiasiegerin.“

SPRECHER:

Bente Pflugs neues altes Ziel sind die Olympischen Spiele, diesmal 2022 in Peking. Es wird wohl ihre letzte Chance sein, dann mit 32 Jahren vielleicht doch noch eine olympische **Medaille** zu gewinnen.

BENTE PFLUG:

Man muss verrückt sein, um **Leistungssportler** zu sein, glaube ich. Also ich denke, die wenigsten ganz ruhigen Typen **kommen so an die Spitze**. Man muss schon verrückt sein und man muss **Durchhaltevermögen** haben.

SPRECHER:

Dabei ist Leistungsdruck im Eisschnelllauf noch einigermaßen **überschaubar**. In anderen Sportarten wie Fußball **geht** es noch viel intensiver **zur Sache**.



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

FRANZISKA WENHOLD:

Es gibt einen Unterschied zwischen den Sportarten, ob ich im Profibereich unterwegs bin oder ob ich in diesem Bereich Leistungssport und Kader ... Bundeskadersport bin. Die **Profisportler**, die bauen ja 'ne Karriere auf um den Sport und wollen mit dem Sport Geld verdienen. Das heißt, sie gucken nicht, ob sie **parallel** noch eine berufliche Karriere aufbauen.

SPRECHER:

Und **darauf setzt** auch Bente Pflug, die parallel Grundschulpädagogik studiert, später also Lehrerin werden möchte.

BENTE PFLUG:

Im Leistungssport gibt's so viele schöne Sachen, aber auch viele Sachen, die man **entbehrt**, glaub ich. Und das sind einfach Sachen, die dann irgendwann, wenn ich mal nicht am Heiligabend vielleicht früh um neun hier auf dem Eis stehen muss, dann sage ich: „Ach, ist das schön.“

SPRECHER:

Leistungsdruck im Spitzensport ist eine wichtige **Triebfeder**, wenn er gut **kanalisiert** wird – und das beweisen Athleten wie Bente Pflug regelmäßig.



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

GLOSSAR

das Schicksal von jemandem sein – hier umgangssprachlich für: so sein, dass etwas, das negativ oder anstrengend ist, zum alltäglichen Leben von jemandem gehört

Spitzensportler, -/Spitzensportlerin, -nen – der Sportler/die Sportlerin, der/die zu den besten gehört

seine Karriere auf|bauen – beruflich erfolgreich werden

Schritt für Schritt – nach und nach; immer weiter

bei etwas dabei sein – bei etwas mitmachen

sich beweisen – hier: zeigen, dass man etwas kann; zeigen, dass man gut in etwas ist

Kader, - (m.) – hier: die Sportler/Sportlerinnen, die gewöhnlich bei einem Wettkampf für einen Verein mitmachen können

Status, - (m.) – hier: die offizielle Position von jemandem

etwas schätzen – hier: etwas gut und wichtig finden

Leistungsdruck (m., nur Singular) – die hohe Erwartung an eine Person, gute Leistungen zu erbringen; der Druck, Erfolg haben zu müssen

hart – hier: schwierig

Teil des Geschäfts sein – gemeint ist hier: zum Alltag einer erfolgreichen Person (z. B. eines Sportlers/einer Sportlerin) gehören

Zeit, -en (f.) – hier: das Ergebnis einer Messung, bei der die Schnelligkeit eines Sportlers/einer Sportlerin festgestellt wird

raus|fliegen – umgangssprachlich für: bei etwas nicht mehr dabei sein dürfen

Förderung, -en (f.) – hier: die (finanzielle) Unterstützung



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

Sportsoldat, -en/Sportsoldatin, -nen – jemand, der wegen seiner guten sportlichen Leistung vom Militär gefördert und finanziell unterstützt wird

wackeln – hier: nicht sicher sein

Athlet, -en/Athletin, -nen – der Sportler/die Sportlerin

jemanden frei|stellen – jemandem erlauben, wegen etwas nicht arbeiten zu müssen

Tal (n., hier nur Singular) – hier umgangssprachlich für: die Situation, in der man beruflich nicht erfolgreich ist oder in der es einem schlecht geht

Rehabilitationstrainer, -/Rehabilitationstrainerin, -nen – jemand, der verletzten Sportlern hilft, wieder fit zu werden

Olympiastützpunkt, -e (m.) – eine Einrichtung, in der Spitzensportler und ihre Trainer ideale Trainingsbedingungen vorfinden, um sich auf die Olympischen Spiele vorzubereiten

Mentaltrainer, -/Mentaltrainerin, -nen – jemand, der Menschen z. B. dabei hilft, positiv zu denken und mental stärker zu werden

jemandem zur Seite stehen – jemandem bei einem Problem helfen; jemanden unterstützen

Bewältigungsstrategie, -n (f.) – eine Methode, mit der man etwas trotz Schwierigkeiten schafft

Druckempfinden (n., nur Singular) – hier: das Gefühl, dass man etwas unbedingt schaffen und Erfolg haben muss

förderlich – hilfreich; so, dass es einen Vorteil bringt

Ressource, -n (f., aus dem Französischen) – gemeint ist hier: etwas (z. B. eine Fähigkeit), durch das man Kraft bekommt

auf den Punkt kommen – hier: sofort eine gute Leistung zeigen können



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

kotzen – umgangssprachlich für: sich übergeben; das, was man gegessen hat, wieder ausspucken

Medaille, -n (f.) – ein rundes Stück aus Metall (Gold, Silber, Bronze), das man für besondere Leistungen bekommt (z. B. im Sport)

Leistungssportler, -/Leistungssportlerin, -nen – ein Sportler/eine Sportlerin, der/die sehr oft und viel trainiert und bei Wettkämpfen eine möglichst gute Leistung bringen will

an die Spitze kommen – einer der besten werden

Durchhaltevermögen (n., nur Singular) – die Fähigkeit, etwas zu Ende zu machen, obwohl es sehr schwer und anstrengend ist

überschaubar – hier: nicht sehr stark

zur Sache gehen – hier: sein

Profisportler, -/Profisportlerin, -nen – jemand, der als Sportler seinen Lebensunterhalt verdient

parallel – hier: gleichzeitig

auf etwas setzen – hier: etwas für sehr wichtig halten und sich deshalb dafür entscheiden

etwas entbehren – auf etwas verzichten

Triebfeder, -n (f.) – hier: etwas, das bewirkt, dass jemand etwas tut; die Motivation für ein bestimmtes Handeln

etwas kanalisieren – etwas in eine bestimmte Richtung bringen und es dadurch sinnvoll nutzen

*Autoren: Steffen Focke/Benjamin Wirtz
Redaktion: Stephanie Schmaus*