

### Schlangen plant nun ein Leben abseits der Norm

Berliner 1500-Meter-Läufer wagt sich auf neue Wege

■ VON SEBASTIAN ARLT

BERLIN - Carsten Schlangen wird am Wochenende sozusagen fremdlaufen. Etliche deutsche Meistertitel hat der 1500-Meter-Läufer von der LG Nord über seine Spezialstrecke in den vergangenen Jahren in der Halle und unter freiem Himmel gewonnen. Doch diesmal geht er bei den deutschen Hallenleichtathletik-Meisterschaften in Dortmund über 3000 Meter an den Start. Er spricht von „Loslösen von meiner Hauptstrecke“.

Es geht auch darum, ohne Druck locker zu laufen, Spaß zu haben. Mit freiem Kopf. „Es war ein schwieriges Jahr“, sagt der 32-Jährige. EM-Zweiter 2010 in Barcelona, im Rückblick auf 2012. Lange hatte er vergeblich versucht, die Norm für die Olympischen Spiele in London zu knacken. „Die ganze Zeit hatte ich nur London, London, London im Kopf.“ Und die Tatsache, dass ihm immer noch die Normzeit fehlte. Nun kann man nicht alle paar Tage ein Rennen bestreiten. Man braucht gute Bedingungen, aber auch gute Konkurrenz – und muss überhaupt zu einem entsprechenden Meeting eingeladen werden.

Wenige Stunden vor Ultimo schaffte es Schlangen in Bottrop in einer Zeit (3:33,64 Min.), die seit 15 Jahren kein Deutscher mehr erreicht hatte. Bei den Spielen verpasste er dann jedoch das Finale. „Ich hatte in den Wochen davor zu viele Körner verloren und konnte dann nicht zeigen, was ich wirklich drauf habe.“

#### WM-Teilnahme nicht um jeden Preis

Schlangen hat für sich Konsequenzen gezogen. „Ich werde nicht wieder auf Teufel komm raus der Norm hinterherjagen.“ Deshalb kommt zum Beispiel eine Teilnahme an der Hallen-EM in Göteborg (1.-3. März) gar nicht in Betracht. Was aber nicht heißen soll, dass Schlangen für den Sommer keine Ziele hat. Natürlich lockt die WM im August in Moskau. Aber nicht um jeden Preis. „Ich will auf alle Fälle zeigen, dass ich von der Leistung her gut mitlaufen kann.“ Dass er in guten Feldern etwas zu suchen hat. Wenn das klappt, wird er eine gute Zeit laufen – und sich auch für Moskau qualifizieren. Was möglich ist, hat er schließlich in Bottrop bewiesen.



Jubel Carsten Schlangen geht in Dortmund über 3000 Meter an den Start

Schlangen will einfach versuchen, sich von der Fixierung auf die Norm zu lösen. „Sonst machst du dich bei jedem Lauf verückt.“ Und von Versuch zu Versuch, „wird die Luft dünner“. Er kennt das alles aus leidvoller Erfahrung. Seine Hoffnung, dass sich der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) der bisher geltenden Regel des Weltverbandes (IAAF) anschließt und auch Leistungen aus dem Vorsommer als Normen herangezogen werden können, hat sich vor ein paar Tagen zerschlagen: Die IAAF hat den Passus gestrichen.

Der studierte Architekt Schlangen, der neben dem Sport als freier Mitarbeiter für Architekturbüros arbeitet, wird aber auch in Dortmund ehrgeizig starten. Denn er weiß um seine Chancen über 3000 Meter: „Das sieht gar nicht schlecht aus.“

#### Bauschke hofft auf Weitsprungtitel

Gute Titelchancen hat auch Melanie Bauschke von der LG Nike im Weitsprung. Die 24-Jährige hat beim Meeting in Karlsruhe am 2. Februar ihre persönliche Bestweite um einen Zentimeter auf 6,68 Meter verbessert. Damit hat sie sich für die Hallen-EM qualifiziert. Im vergangenen Jahr war ihr großes Ziel die Teilnahme an den Olympischen Spielen gewesen. Doch Bauschke scheiterte an der Norm. „Das war schon sehr enttäuschend für mich“, gibt sie zu. Entsprechend schwer sei es ihr gefallen, „wieder in die neue Saison einzusteigen“. Jetzt aber sagt sie klipp und klar: „Mein Ziel ist der Titel.“

Viel hatte sich auch Lucas Jakubczyk vorgenommen. Der Sprinter vom SCC, 2012 Deutscher Meister über 100 Meter und bei der EM mit der Staffel Silbermedaillengewinner, hatte sich zuletzt bei Starts in Linz, Luxemburg und Birmingham kontinuierlich gesteigert. Beim British Athletic Grand Prix am vergangenen Sonntagabend war er in 6,71 Sekunden noch Sechster geworden. Doch am Montag wurde beim 27-Jährigen eine Mandelentzündung diagnostiziert. „Jetzt kann man nur die Daunen drücken, dass es vielleicht doch für einen Start reicht.“

## „Ich glaube, wir sind verdammt gut“

Severin Freund über die Chancen auf seinen Lieblingsschanzen bei der Nordischen Ski-Weltmeisterschaft in Val di Fiemme

VAL DI FIEMME - Eigentlich kann nichts mehr schief gehen. Nachdem Severin Freund (24) grandios in die Saison gestartet war, dann aber ein bisschen seine Form verloren hatte, legte er nachfolgend eine kleine Wettkampfpause ein. Er fuhr nach Predazzo/Italien – und zwar nicht einfach nur, weil dort zwei Skisprungschancen stehen, mit denen er ziemlich gut klar kommt. Sondern vor allem, weil dort die Nordische Ski-Weltmeisterschaften ausgetragen werden und er sich akribisch darauf vorbereiten wollte. Jetzt, gut drei Wochen nach diesem Extra-Training, ist er an den WM-Ort zurückgekehrt. Freitagabend geht es für die Skispringer auf der Normalschanze los, die Entscheidung fällt am Sonntagabend. Freund, Vierter des Gesamtweltcups, hat beim Einzel- und Teamspringen einiges vor. Mit ihm sprach Morgenpost-Redakteurin Melanie Haack.

**Berliner Morgenpost:** Der Österreicher Gregor Schlierenzauer sagte nach seinem 47. Weltcup-Sieg, nun sei er wohl eine Legende. Was sind Sie?

**Severin Freund:** Ein Springer, der sein Leistungsmaximum noch nicht erreicht hat.

**Dieter Thoma sagt, Sie seien Dr. Skisprung. Einverständnis?**

Wenn er meine Herangehensweise an den Sport meint, trifft es zu. Ich beschäftige mich sehr viel mit dem Skispringen und analysiere immer wieder, was ich wo und wie besser machen kann.

**Der coole Analytiker?**

Naja, wenn es mal nicht läuft, bin ich nicht mehr so wahnsinnig cool. Das wird aber von Zeit zu Zeit besser.

**Dabei wirken Sie meistens so ruhig und ausgeglichen.**

Gerade in der Juniorenzeit habe ich mich über ein schlechtes Ergebnis extrem aufregen können – vielleicht gar nicht so sehr nach außen, aber nach innen. Mit der Zeit habe ich gelernt, damit anders umzugehen. Ich rege mich natürlich auch heute noch auf, wenn es nicht funktioniert, aber du musst dieses Gefühl schnell kanalisieren und so einsetzen, dass du bessere Leistungen bringst. Wenn du anfängst, nur noch genervt zu sein, zu zweifeln und dich zu ärgern, dann bringt dich das beim Skispringen nicht vorwärts.

**Wie gut ist Ihnen das nach der Vierschanzentournee gelungen? Sie sind super gestartet und haben enttäuschend aufgehört, als Sie beim letzten Wettbewerb den zweiten Durchgang verpassten.**

Der Tag direkt danach war blöd. Im Training in Oberstdorf war es wirklich gut gelaufen – besser als bei den drei Stationen davor. Ich dachte, es könnte im Wettbewerb etwas richtig Gutes herauskommen. Das war vielleicht auch das Problem: Vorher musste ich vom Training zum Wettkampf etwas aufholen und verbessern. In Bischofshofen war es eine andere Situation, mit der ich dann unbewusst wohl



Optimistisch Severin Freund rechnet sich bei der Weltmeisterschaft einiges aus. Zuletzt gewann er bei der Generalprobe in Oberstdorf das Weltcup-Springen

#### Nordische Ski-WM 2013

Table with columns for date, time, event, and location. Includes events like Sprint, Skiathlon, Teamsprint, and various Schanzen (Normal, Großschanze).

BM Infografik

falsch umgegangen bin. Dass so ein Wettbewerb ausgerechnet bei der Vierschanzentournee passiert, ist extrem nervig. Das konnte ich auch nicht innerhalb von fünf Minuten abhaken. Ich muss einfach dranbleiben. Und das Positive in dieser Saison überwiegt ja doch deutlich.

**Vor der Tournee hatten Sie gesagt, Sie seien in der Form Ihres Lebens. Dann haben Sie ein wenig diesen Fluss verloren. Liegt es einfach an der Sensibilität dieses Sports oder doch an der langen Trainingspause durch Ihre Rücken-OP in der Vorbereitung?** Es ist beides. Dadurch, dass ich im Sommer nicht voll trainieren konnte, fehlt mir natürlich etwas. Hinzu kommt: Wenn du in Form bist, läuft es einfach – aber diese Form hält nie ewig. Damit musst du als Skispringer umgehen.

**War das Selbstbewusstsein angeknackst?** Nein, das wäre zu viel gesagt. Es ist einfach so, dass die Sprünge nicht mehr so leicht kommen. Da muss ich wieder hin.

**Wie optimistisch gehen Sie jetzt an Ihre WM-Einsätze?**

Ich gehe da sehr positiv ran, weil ich im vergangenen Jahr beim Weltcup in Val di Fiemme Zweiter war und weiß, dass mir die Schanzen liegen. Ich glaube, dass wir im Team verdammt gut sind, auch wenn wir 2013 nicht mehr die Ergebnisse wie zu Saisonbeginn gebracht haben – aber das waren wirklich Ausnahmeergebnisse. Unser Team ist so stark wie schon lange nicht mehr. Genauso können wir im Einzel nach einer Medaille greifen.

**Der Teamwettbewerb verspricht bei der Weltmeisterschaft so viel Spannung wie lange nicht mehr, weil die einsame Dominanz der Österreicher beendet ist. Was ist möglich?**

Wir gehen ganz sicher mit dem Anspruch hinein, dass wir eine Medaille holen und so weit vorne wie möglich landen wollen.

**Es heißt, Sie seien ein harter Arbeiter, dem nicht einfach alles zufließt. Anders ausgedrückt: Andere haben mehr Talent. Ärgert das?**

Nein, das unterstreicht ja eigentlich nur den Wert dessen, was ich erreicht habe. Bei mir ging es wirklich immer Schritt für Schritt vorwärts. Es gibt Leute, die von den reinen Voraussetzungen her talentierter sind – ich kann aber sagen, dass ich in anderen Bereichen Dinge mitbringe, die besser sind als bei anderen.

**Und was ist das?**

Der Wille und Ehrgeiz, wirklich oben anzukommen.

**Und was hat Schlierenzauer, das sie nicht haben?**

Gregor hat anatomisch wahnsinnig gute Voraussetzungen. Wenn ich mir seine Hebelverhältnisse und Fußstellung ansehe, braucht der nicht großartig technische Mittel wie einen gebogenen Stab bei der Bindung, damit er den Ski flachstellen kann – das kann er einfach so. Das ist ein natürlicher Vorteil, der mir fehlt. Genauso aber ist es ein Bonus von mir, dass ich mich wahnsinnig hineinfuchsen kann, sodass ich über externe Faktoren wie die Bindung, aber auch über Arbeit an mir selbst richtig gut fliegen kann.

**Sind Sie auch abseits des Sports so ein akribischer Arbeiter?**

Das ist eher auf den Sport beschränkt. Es war nicht so, dass ich in der Schule so wahnsinnig viel gemacht hätte.

### Studie: Mehr als die Hälfte aller Sportler hat Existenzängste

BERLIN - Wo die Vorsilbe „dys“ ins Spiel kommt, liegt etwas im Argen. Ganz bewusst hat die Stiftung Deutsche Sporthilfe daher zum dritten Mal nach 2010 und 2011 eine Studie in Auftrag gegeben, die sich mit dem Status quo des Sportbetriebs hierzulande auseinandersetzt. Der Titel diesmal lautet: „Dysfunktionen des Spitzensports: Doping, Match-Fixing und Gesundheitsgefährdungen aus Sicht von Bevölkerung und Athleten.“ Mittwochs wurde sie im Sportausschuss des Bundestages vorgestellt.

Welche Fehlentwicklungen („Dysfunktionen“) nimmt der Spitzensport? Und vor allem: warum? Beim Vergleich der Ergebnisse aus 2008 Telefoninterviews sowie Fragebögen von 1154 geförderten Athleten wird deutlich: „In einigen Teilbereichen wird die Wirklichkeit dunkler, in anderen heller gezeichnet, als sie tatsächlich ist“, sagt Studienleiter Christoph Breuer von der Sporthochschule Köln.

Wie sieht es etwa mit der Bereitschaft der Deutschen aus, ihre Spitzensportler finanziell zu fördern? Erkennbar ist: Je mehr Athleten über gesundheitliche Risiken klagen, desto größer ist die Bereitschaft zu helfen – „eine Art Mitleidseffekt“ nennt Breuer das. 40,5 Prozent der befragten Sportler geben an, gesundheitliche Risiken bewusst in Kauf zu nehmen. Je eher die Athleten aber zu einem Fehlverhalten wie Match-Fixing bereit sind, desto geringer ist die Förderbereitschaft. Dabei stellt Manipulation von Spiel- und Wettbewerbsergebnisse aus Breuers Sicht derzeit „das zentrale ökonomische Problem des Spitzensports“ dar.

#### Sechs Prozent geben Doping zu

Interessant: Die Einnahme verbotener Substanzen spielt für die Bevölkerung in diesem Zusammenhang keine entscheidende Rolle. Vielmehr scheint sich die Mehrheit der Deutschen mit diesem Phänomen arrangiert zu haben. Die Befragten glauben, dass 29 Prozent der deutschen Spitzensportler zu Dopingpräparaten greifen – von den Spitzensportlern selber gaben 5,9 Prozent ehrlich zu, regelmäßig Dopingpräparate zu nehmen.

Wer das als wenig empfindet, muss bedenken, dass die Dunkelziffer – jener Prozentsatz an befragten Sportlern also, die die Antwort offen ließen, aus welchen Gründen auch immer – bei 40,7 Prozent liegt. Die Mär vom sauberen Spitzensport wird damit jedenfalls wieder einmal konterkariert. 8,7 Prozent der befragten deutschen Spitzensportler waren zudem schon einmal an einer Absprache über den Spiel- oder Wettkampfausgang beteiligt.

Bemerkenswert: Während 57,7 Prozent der befragten Sportler „Existenzangst“ angeben, glauben nur 12,7 Prozent der Bevölkerung, dass sie ein Grund ist. Möglicherweise ist dieser Eindruck geprägt von der Annahme, Spitzensportler verdienen sich mit Goldmedaillen stets auch eine goldene Nase. „Im Durchschnitt schätzten die befragten Personen das monatliche Nettoeinkommen eines deutschen Spitzensportlers auf 8844 Euro“, heißt es im Bericht. Die Realität ist anders: Vielen Sportlern bleiben monatlich trotz 60-, manchmal gar 80-Stunden-Woche lediglich 600 Euro zum Leben. Das Förderkonzept vor den Sommerspielen in Rio de Janeiro 2016 ist daher bereits von der Sporthilfe, die 3800 Athleten mit bis zu 1500 Euro monatlich unterstützt, angepasst worden. „Wir wollen Leistung, ja – aber nicht Erfolg um jeden Preis“, sagt Sporthilfe-Vorstand Michael Ilgner. JHU

## Alles nur eine Frage der Einstellung

Die Hauptrunde endet, der Druck ist groß – und die Eisbären glauben, dass ihnen das hilft, dauerhaft besser zu spielen

■ VON MARCEL STEIN

BERLIN - Dass der Trainer nach einem Spiel ausgelassen lächelt, kommt in dieser Saison nicht wirklich häufig vor. Diesmal aber, als die Eisbären von Don Jackson die Nürnberg Ice Tigers bezwungen hatten (6:2), freute sich der US-Amerikaner ziemlich offensichtlich. Wenn er lacht, dann formt sein Gesicht seine Augen zu ganz kleinen Schlitzchen. Und es stand daher fast zu vermuten, dass Jackson längere Zeit nicht viel gesehen hat, weil sein Dauergrinsen nicht weichen wollte.

Womöglich war die Freude so groß, weil er einen sehr erfolgreichen Kollegen besiegt hatte. Bengt-Ake Gustafsson, Nürnbergs Coach, gewann mit Schweden Olympia- und WM-Gold. Solche kleinen persönlichen Befriedigungen spielen manchmal durchaus eine Rolle. Vielmehr aber lag sein Lachen darin begründet, dass sich sein Team im Verlauf des Spiels dem annäherte, was sich die Berliner in der Deutschen Eishockey-Liga (DEL) für sich vorstellen. „Wir wurden besser und besser und standen im letzten Drittel gut in der Defensive“, sagte Jackson.

Gut war eines der meistgebrauchten Adjektive nach der Partie, wichtig ein anderes. Verteidiger Frank Hördler etwa fand es „wichtig, dass wir bis zum Schluss durchgezogen haben“. Kapitän André Rankel sagte: „Wir haben heute viele gute Sachen gemacht.“ Das ließ auch die beiden Spieler sehr zufriedenen dreinblicken. Doch es bleibt das Problem, das die Berliner schon die ganze Saison verfolgt. Das sie in die schwierige Lage gebracht hat, richtig hart um den direkten Play-off-Einzug kämpfen zu müssen. Gute Spiele zeigen sie öfter mal, ein zweiter guter Auftritt danach gelingt jedoch fast nie.

#### Jedes Spiel wie im Play-off

War die Partie gegen Nürnberg nun die Wende zum Guten? Erreichen die Eisbären zum Ende der Hauptrunde doch noch die Konstanz, nach der sie seit Monaten vergeblich fahnden? „Wir müssen das jetzt ins nächste Spiel mitnehmen. Ein Sieg in Iserlohn wäre wichtig“, sagt Hördler. Der als Ziel ausgerufenen Platz drei dürfte sich mit der gewohnten Berg- und Talfahrt nämlich kaum realisieren lassen. Daher besteht beim Titelverteidiger bereits jetzt

eine gewisse Dringlichkeit. „Jedes Spiel ist jetzt schon wie im Play-off“, sagt Rankel. Glaubt man dem Kapitän, dann kommt das den Eisbären sogar entgegen. „Wir sind eine Mannschaft, die den Druck mag, die dann immer da ist“, erzählt der 27-Jährige. Bis zur vergangenen Saison hatte diese These stets Bestand, in dieser Spielzeit gab es dafür allerdings noch keinen Beleg. Das Viertelfinale in der Europa League gegen Wien wurde erbärmlich vergeist, beim Winter Game in Nürnberg ging auch nicht viel. Trotzdem besteht das Team noch aus genügend Profis, die tatsächlich druckerprob sind und in engen Situationen ihre besten Leistungen brachten. Hoffnung besteht also.

Das Spiel gegen Nürnberg bot Ansätze, positiv zu denken und nicht den nächsten Rückschlag befürchten zu müssen. „Die Offensive mit dem harten Forechecking hat mir gefallen“, sagt Rankel. Das letzte Drittel, als sich auch das Defensivspiel geordnet hatte, fand er am besten. Auf die Abwehrarbeit zuvor, nun ja, soll hier lieber nicht mehr eingegangen werden. Wichtig sei gewesen, dass es irgendwann funktioniert hat, so wie andere Kleinigkei-

ten auch. „Alles, was du richtig machst, gibt Selbstvertrauen“, sagt Hördler.

Solche vermeintlichen Schlüsselerlebnisse gab es aber schon einige Male, deshalb wird es mehr auf die Einstellung der Mannschaft in den nächsten Wochen an-



Abwehrchef Frank Hördler sah gute Ansätze gegen Nürnberg

kommen. Die Worte des Kapitäns weisen die Richtung: „Wenn wir den Extraschritt auf dem Eis machen, sind wir eine sehr gute Mannschaft.“ Rankel sagt auch: „Wir müssen uns zwingen, 100 Prozent zu geben.“ Wäre all das selbstverständlich bei den Berlinern, müsste es der Kapitän wohl nicht so betonen. Die vielen Titel in den vergangenen Jahren machen es eben nicht leicht, in jedem Spiel ans Limit zu gehen. Und wer dazu nicht bereit ist, kommt nicht mehr weit in der DEL. Das wissen jetzt auch die Eisbären.

Aber nun gibt es ja den ganz realen Druck, nicht noch aus den sicheren Viertelfinalrängen zu purzeln. Der Play-off-Charakter der Partie gerät zum Alltag. Iserlohn etwa wird am Freitag kratzen und beißen, um die quasi letzte Chance auf das Pre-Play-off nicht zu verspielen. Am Sonntag kommt Krefeld nach Berlin, jenes Team, das jetzt Rang drei belegt. Danach folgen noch fünf Partien, drei davon daheim. Es ist die letzte Möglichkeit, die lang ersehnte Konstanz zu finden. Gelingt das wieder nicht, darf das als Fingerzeig darauf gewertet werden, was im Play-off zu erwarten ist vom Meister.