

# Gedankenfreiheit

Silke Frenzel schreibt im WochenSpiegel über ihren Sohn  
Eric: Mein Weg nach Sotschi

---

Das letzte Sprungtraining vor den Olympischen Spielen liegt hinter Eric. Die Mannschaft war noch einmal ein paar Tage auf der Schanze in Oberstdorf und hat an vielen Kleinigkeiten beim Springen gearbeitet. Die Schanzen in Oberstdorf und Sotschi weisen eine große Ähnlichkeit auf, so dass das Abhalten eines Trainingslagers im Allgäu sehr viel Sinn machte.

Meiner Meinung nach passte bei Eric schon vorher alles beim Springen, aber vor allem für den Kopf ist es gut, zu wissen, dass man an allem noch mal gearbeitet hat.

Das Springen ist die entscheidende Grundlage für den Kombinationswettbewerb und die Grundlage für das Springen ist vor allem der Kopf. Macht man sich zu sehr Gedanken vor dem Springen oder gar unmittelbar vor dem Absprung, gibt man einen Teil der Fokussierung schon auf, die man aber unbedingt für einen guten Sprung braucht. Man muss sozusagen am besten eine besondere Art von „Gedankenfreiheit“ aufweisen, nämlich frei sein von belastenden und negativen Gedanken. Der Automatismus ist beim Springen das Entscheidende.

Für Eric war das letzte Trainingscamp hierfür sehr gut; er weiß, dass alles bei ihm optimiert ist und dass das Material bestehend aus Skiern und Sprunganzug auf ihn exakt abgestimmt ist; der Normalfall bei den Spielen wird ein guter Sprung sein, der dann den Fingerzeig für die Loipe gibt. Ein gutes Springen gibt entschei-

dende Sekunden Vorsprung in der Loipe und das wirkt sich auch mental stark aus. An der Startlinie erkennt man manchmal an der Körpersprache den Sieger – Spiegel der Gedanken und des Selbstbewusstseins!

Ansonsten sind seine Gedanken bei den Reisevorbereitungen, wie vor jeder großen Reise auch; was muss unbedingt mit an persönlichen Sachen und an Equipment für die Wettkämpfe - kleine Checklisten dominieren hier den Alltag, auch den der Familie, die Eric ja begleiten wird.

Die „Begleitmusik“ zu den Spielen vernimmt er wohl und macht sich auch hierzu Gedanken. Ein Thema, auf das er in den letzten Tagen viel von Journalisten angesprochen wurde, ist die Nachnutzung der olympischen Anlagen in der Zukunft. Seine Gedanken gingen dann oft nach Vancouver – ein Ort, der nach Olympia jenseits der Weltcupterminkalender gelegen hat. Ein Umdenken in der praktischen Handhabung ist seiner Meinung allemal notwendig. Er wäre gerne nach Vancouver zu Wettkämpfen zurückgekehrt und er wird auch nach Sotschi gerne zurückkehren wollen. Andere olympische Konzepte sind wohl notwendig, die Nachhaltigkeit in der Nutzung verheißen oder die an Standorten mit bereits vorhandenen Infrastrukturen durchgeführt werden. Der richtige Hinweis, dass man in erster Linie Sportler und kein Sportpolitiker ist, verwehrt einem ja nicht, Gedanken zu den Themen zu haben. Herzlichst  
Silke Frenzel