



PERSON DER WOCHE

## „Alles oder nichts“

Jennifer Oeser (26), in Brunsbüttel geboren und aufgewachsen, ist eine erfolgreiche Siebenkämpferin. Im neuen Ratgeber „Spitze sein, wenn's drauf ankommt!“ gibt sie Tipps zu Motivation, Disziplin und mentalem Training.

VON ANNE LAMMERS

**Frau Oeser, Sie trainieren täglich fünf bis sechs Stunden – wie können Sie sich dafür motivieren?**

Ich gebe zu, dass ich nicht jeden Tag topmotiviert bin. Natürlich habe ich mal Hänger. Dann versuche ich, mir in Erinnerung zu rufen, warum ich das eigentlich mache. Ich erinnere mich an schöne Momente wie die vom vergangenen Jahr bei den Weltmeisterschaften in Berlin. Um so einen Erfolg wieder zu erreichen, quäle ich mich durch die Disziplinen.

**Sie sprechen die Leichtathletik-WM in Berlin im vergangenen Jahr an. Dort haben Sie die Silbermedaille gewonnen, obwohl Sie beim 800-m-Lauf stürzten. Wie haben Sie es geschafft, wieder aufzustehen und weiter zu laufen?**

Hätte man mir vorher die Situation geschildert, dann hätte ich gedacht: „Ja, nun ist die Medaille dahin“. Im Training wäre ich liegen geblieben. In diesem Moment beim Wettkampf habe ich überhaupt nicht nachgedacht. Ich bin sofort wieder aufgestanden und habe keine Sekunde an mir gezweifelt.

**Hatten Sie auch schon mal ein richtiges Motivationstief?**

2005 hatte ich ein Durchhänge-Jahr. Da war der große Knick in meiner Leistungssport-Karriere. Es kamen Selbstzweifel auf. Ich habe mich gefragt: „Warum mache ich das eigentlich? Hat das alles noch einen Sinn?“ In jenem Jahr bin ich von Brunsbüttel nach Leverkusen umgezogen. Ich wollte einen sportlichen Neuanfang. Alles oder nichts. Das hat dann geklappt. Seitdem geht es stetig bergauf. Dieses Jahr bei den Europameisterschaften habe ich meine persönliche Bestleistung um 190 Punkte steigern können!

**Wie bereiten Sie sich mental auf einen Wettbewerb vor?**

Ich muss mich wohlfühlen. Im Bett gehe ich noch einmal meine Disziplinen durch. Konzentriere mich auf das, was mir wichtig ist. Ich



Motiviert bis in die Fußspitzen: Jennifer Oeser.  
MARKUS PANICZEK

versuche, möglichst viel Schlaf zu bekommen. In den Stunden davor höre ich Musik – und freue mich auf den Wettkampf. Spaß ist wichtig. Man darf nicht so verbissen drangehen. Ich sage mir dann nicht, ich MUSS gut sein, sondern ich MÖCHTE gut sein. Das ist ein Unterschied.

**Haben Sie manchmal Angst zu versagen?**

Ja, so eine Angst kenne ich als Leistungssportlerin schon. Gerade nach meinen Medaillengewinnen 2009 und 2010 und viel positivem Feedback von allen Seiten weiß ich, dass die Fans im kommenden Jahr von mir wieder eine großartige Leistung erwarten. Da steht man doppelt unter Druck. Und je mehr Druck man hat, desto eher entsteht die Angst, zu versagen.

**Fragen Sie sich manchmal, für wen Sie sich eigentlich so abrackern?**

Ja klar. Ich mache das für mich und die schönen Momente. Was hätte ich für ein Leben geführt, wenn ich meinen Sport nicht hätte? Das möchte ich nicht missen und auch noch nicht aufgeben. Es macht mir viel zu viel Spaß.

**Wie würden Sie die Leser motivieren, Sport zu treiben, die jetzt gerade gemütlich die Beine auf dem Sofa hoch gelegt haben? Auffaffen, Turnschuhe anziehen und raus. Glauben Sie mir, nach einer Stunde Sport geht es einem richtig gut. Danach fühlt sich auch das Entspannen auf dem Sofa viel, viel besser an.**



**Buchtipp:**

Matthias Herzog, Spitze sein, wenn's drauf ankommt!

Verlag: Haufe, 264 Seiten, 19,80 Euro.

Extra: In Interviews verraten bekannte Spitzensportler (wie Jennifer Oeser), wie sie sich auf Erfolg programmieren.

**sh:z**

4. September 2010