

WENN ALLES ZÄHLT · SANDRA RINGMANN

Mehr als ein Ergebnis



Du kennst den Moment, in dem aus Training plötzlich Ernst wird. Du stehst am Start, hörst deinen Namen oder schaust auf die letzte Bahn. Du möchtest zeigen, was du kannst. Und gleichzeitig bist du ein Mensch, der hofft, zweifelt und etwas zu verlieren glaubt.

Dieses Buch ist für dich als jugendlichen oder erwachsenen Sportler, wenn du ehrgeizig trainierst und deinen Weg mit mehr Vertrauen gehen möchtest. Du brauchst weder einen Profivertrag noch eine bestimmte Bestzeit. Im Mittelpunkt stehen Sportarten, in denen du im entscheidenden Moment deine eigene Handlung trägst: im Wasser, auf Schnee und Eis, auf dem Rad, beim Laufen, Turnen, Rudern oder Reiten.

Vielleicht fühlst du dich zwischen Trainingsplan und Freundschaften zerrissen. Vielleicht macht dir ein Trainer Angst. Vielleicht willst du nach einer Niederlage einfach nur hören: „Schön, dass du wieder da bist.“ Hier bekommen diese Erfahrungen Platz.

AUS DEM BUCH

Ein Atemzug vor dem Start



Das Wasser ist laut, lange bevor jemand ins Becken springt.

Auf den Startblöcken stehen sechs Schwimmerinnen. Neben der Bahn zeigt eine elektronische Anzeige die Meldezeiten. Auf der Tribüne rascheln Jacken, irgendwo fällt eine Trinkflasche um. Dann ruft der Sprecher die Namen auf. Lea hört ihren. Sie kennt diesen Ablauf. Sie hat ihn dutzende Male erlebt. Und trotzdem fühlt sich ihr Brustkorb an, als wäre dort plötzlich weniger Platz.

Ihre beste Freundin Jule steht zwei Bahnen weiter. Seit Jahren trainieren sie nebeneinander. Sie kennen die Lieblingsserien der anderen, die stillen Gesichter nach einem schlechten Training und die Witze, mit denen sie sich vor einem harten Satz bei Laune halten. Heute schwimmen sie dieselbe Strecke. Beide wollen ins Finale.

Lea sieht auf die Anzeige. Jule schaut nicht herüber. Vielleicht konzentriert sie sich. Vielleicht ist sie nervös. Vielleicht denkt sie an etwas ganz anderes. Leas Kopf liefert trotzdem sofort eine Erklärung: Sie will mich schlagen.

ZWISCHEN EHRGEIZ UND FREUNDSCHAFT

Du darfst beides fühlen.

Der Gedanke trifft härter, als Lea erwartet hat. Sie will gewinnen. Sie will aber auch nicht, dass Jule verliert. Und sie schämt sich ein wenig dafür, dass beides gleichzeitig wahr ist.

„Auf die Plätze.“ Lea beugt sich vor. Die Finger schließen sich um die Kante. Für einen Moment verschwinden Tribüne, Anzeige und Freundin aus ihrem Blickfeld. Dann kommt der Startschuss.

Sie stößt sich ab. Der erste Zug ist zu hastig. Ihr Atem gerät aus dem Rhythmus. Nach der Wende schaut sie kurz zur Seite und erkennt nur Bewegung und Wasser. In den letzten Metern will sie gleichzeitig schneller werden und sich davor schützen, zu langsam zu sein. Sie berührt die Wand und schaut hoch.

Jule ist knapp vor ihr. Eine Zehntelsekunde. Lea spürt zuerst Enttäuschung, dann Erleichterung, dann ein unangenehmes Ziehen im Bauch. Jule dreht sich um. „Das war knapp“, sagt sie. Lea lächelt. Sie meint es ehrlich. Und trotzdem tut es weh.

Viele erzählen von solchen Momenten, als müsste man sich für eine Seite entscheiden: Entweder ist man eine gute Freundin oder eine ehrgeizige Sportlerin. Aber Menschen können sich freuen und enttäuscht sein. Sie können jemanden mögen und trotzdem schneller sein wollen. Gefühle machen uns nicht unfair. Entscheidend ist, was wir aus ihnen machen.

Ein Ergebnis beschreibt eine Leistung in einer Situation. Es beschreibt nicht deinen Wert als Mensch und auch nicht den Wert deiner Freundschaft.

Weiterlesen: Wenn alles zählt

Das vollständige PowerMind-E-Book findest du in unseren beiden Shops. Diese Leseprobe enthält ausgewählte Auszüge aus dem Buch.