

Tiroler Tageszeitung

www.tt.com



UNABHÄNGIGE TAGESZEITUNG FÜR TIROL



Herausragende Karriere
Schwimm-Olympiasiegerin Britta Steffen war zu Gast in Tirol. **Seite 25**

Neues Album der „Knoedel“
Christof Dienz im Gespräch über die CD „Wunderrad“. **Seite 12**



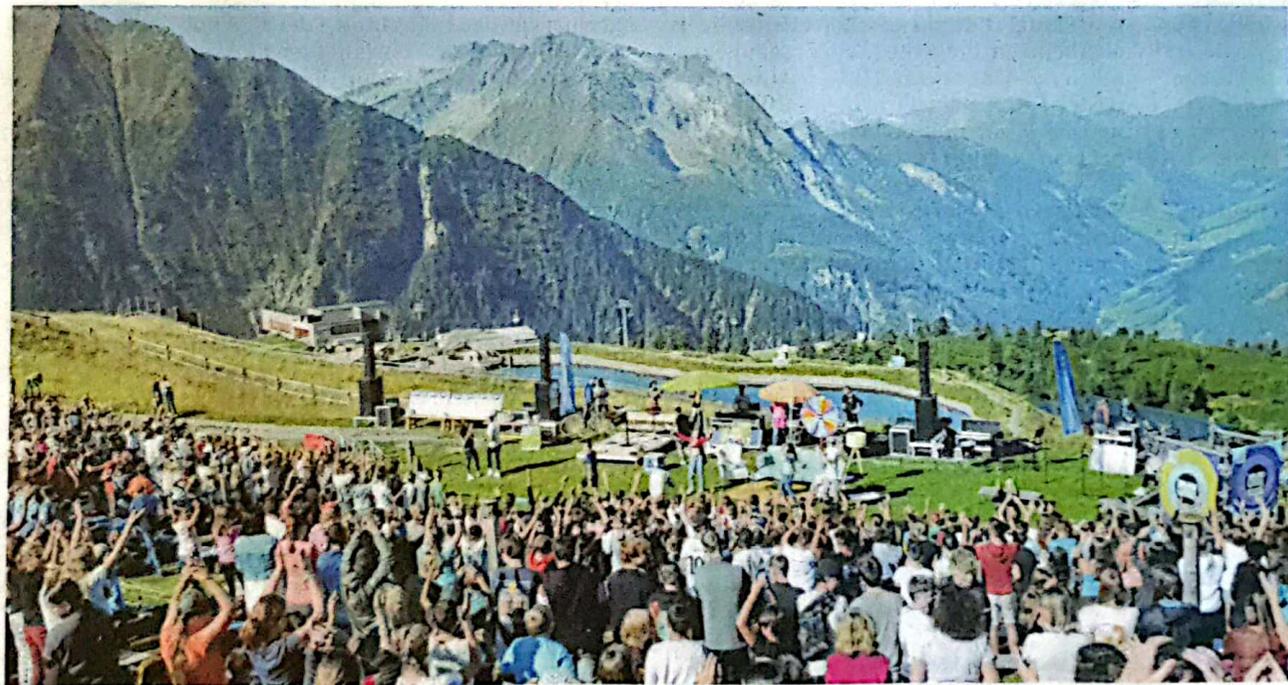
Mittwoch, 27. September 2023 79. Jahrgang | Nummer 267

Preis Inland € 2,30 / Ausland € 3,10

Influencer begeistern Schüler

Mayrhofen – Die Adlerbühne am Mayrhofner Ahorn war gestern Österreichs wohl größtes Freiluftklassenzimmer. Rund 800 Schülerinnen und Schüler aus dem Zillertal und aus Jenbach waren Feuer und Flamme für einen etwas anderen Unterricht. Influencer wie Anna Strigl und Chris Krömer motivierten die Zehn- bis 14-Jährigen, bei denen Werte wie Freundschaft, Hilfsbereitschaft und Zusammenhalt ganz hoch im Kurs standen. (ad)

Mehr auf Seite 33



Vor herrlicher Kulisse mit Influencern gemeinsam turnen – auch das stand gestern am Ahorn auf dem Stundenplan.

Fotos: Angela Dähling, imago, Thomas Böhm

Nehammer will gute Stimmung

Kampagne „Glaub an Österreich“ soll Mut und Zuversicht verbreiten.

Wien – Bundeskanzler Karl Nehammer hat die Herbstkampagne der ÖVP präsentiert. Mit dem Slogan „Glaub an Österreich“ will er in Zeiten multipler Krisen positive Stimmung machen. Nehammer warb, flankiert von „Menschen aus der Mitte der Gesellschaft“, für die türkise Regierungspolitik. So sei man etwa beim Klimaschutz Spitzenreiter, konstatierte er – und man habe auch die „Asylbremse“ angezogen. Pandemie, Terrorismus und

Öffi-Krise verschärft sich



Leoben schockt die WSG
Der steirische Zweitligist schlug den
Tiroler Bundesligisten in der 2. Runde
des ÖFB-Cups mit 3:1. Seite 27 Foto: gpa

„Auch Scheitern macht erfolgreich“

Hochtalentiert, gefallen und dann wieder aufgestanden: Die deutsche Schwimm-Doppel-Olympiasiegerin Britta Steffen (39) erzählte am „Tag der Tiroler Sportpsychologie“ ihre ganz besondere Erfolgsgeschichte.

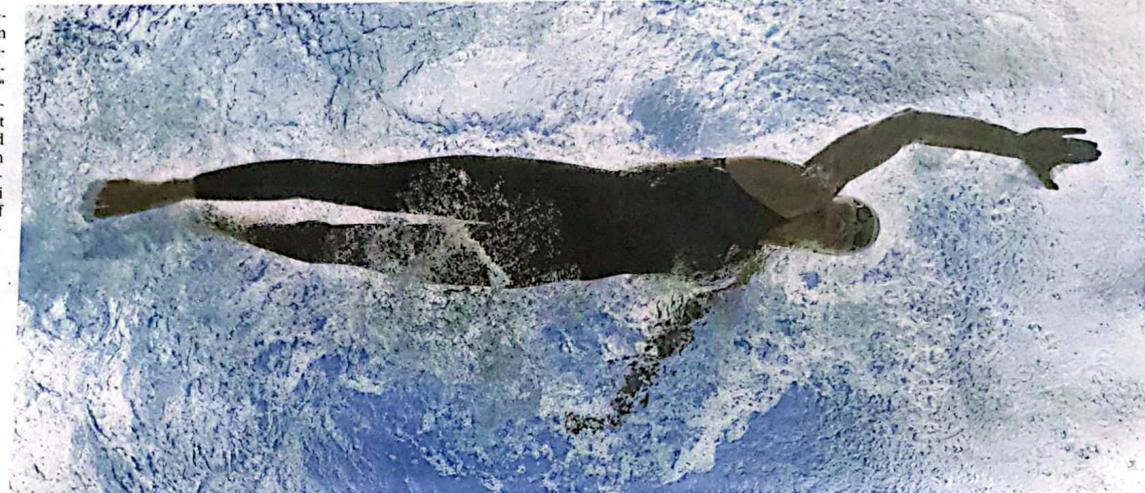
VIII, Igls – Unter dem Themenfeld „Bewältigung von Krisen und Umgang mit Scheitern auf dem Weg zu sportlichen Höchstleistungen“ tauchte Britta Steffen als Referentin am Bildungsinstitut Grillhof in Vill auf. Sie stand mit 14 bereits in der deutschen Schwimm-Nationalmannschaft, war mit 16 erstmals bei Olympia, um nach einem Tief acht Jahre später als Doppel-Olympiasiegerin zu strahlen. Die 39-jährige „Grande Dame“ des deutschen Schwimmsports gewährte der TT sehr persönliche Einblicke:

Kann man Ihrer Karriere, wenn man auf Ihre Anfangsjahre blickt, den Titel „Durch Scheitern lernt man“ verleihen?

Britta Steffen: Ja. Auch Scheitern macht erfolgreich, könnte man sagen. Es tauchen Fragen auf, die einem einen anderen Antrieb und Ehrgeiz verleihen. Es gibt keinen Athleten, der das nicht erlebt hat. Weil man gewöhnt sich ja auch an das Erfolgsein. Aber wahres Glück bedeutet ja auch, dass man wieder ein Hindernis überwunden hat. Das galt für mich und für alle anderen, wie z. B. Michael Phelps oder Ian Thorpe.

Sie waren mit 16 erstmals bei Olympia und mental „noch nicht bereit“. Nach den Spielen 2004 (Verletzung; Anm.) haben Sie Ihre Karriere an den Nagel gehängt und zu studieren begonnen. War dieser Rückzug letztlich Gold wert?

Steffen: Diese Pause war ein Game-Changer. Ohne diese Pause wäre dieser Reifeprozess nicht gekommen. Es ist ja auch die Frage gekommen, ob man für gewisse Dinge ein gewisses Alter haben muss. Damals hat man gedacht, mit 20 kommt nicht mehr viel. Ich wusste aus Stufentests und Prognosen, dass ich Weltrekord schwimmen kann, habe es aber nie umgesetzt. Und das macht einen irgendwann



Sie lag wie ein Fisch im Wasser – Britta Steffen, hier bei der EM 2006 in Budapest, kraulte in ihrer Ausnahmekarriere gleich zu mehreren Weltrekorden. Fotos: mago

so fertig, dass man die Flinte ins Korn wirft.

Beim Studium trafen Sie dann auf Kollegen, die Sie dazu inspirierten, noch einmal anzugreifen.

Steffen: Meine Kommilitonen haben mich unterstützt und das Studium für mich sportgerecht gemacht. Einer davon hatte nach Knochenkrebs eine Beinamputation und hat Sitzvolleyball gespielt. Er (Alex Schiffler, Anm.) hat mich mit seiner mutigen Art inspiriert. Ich dachte: Ich habe überhaupt keine Probleme. Bei mir ist alles dran und alles gesund. Es ist ein Privileg, das noch einmal probieren zu dürfen.

Es sind Ihnen sozusagen zur richtigen Zeit die richtigen Leute begegnet?

Steffen: Ich hatte unglaublich Glück, so viele unterstützende Kräfte zu finden. Franz (van Almsick, Anm.) hat mir auf mentaler Ebene Friederike Janofske empfohlen und mir später eine Autogrammkarte zukommen lassen: „Jetzt kann

aus dir eine ganz Große werden.“ Bei Frau Janofske hatte ich sofort das Gefühl: Die ist es! Sie war so die Kategorie Mama, aber sie hatte so einen unantastbaren Status und auf alles eine Antwort – selbst wenn sie es nicht wusste, hatte sie andere Ansätze und hat mir den Auftrag gegeben, das nochmals zu recherchieren. Sie hat mich total gefördert in meiner Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit. Sie hat mich zum Wachsen gebracht und unglaublich gestärkt, auch mit dem Satz: „Du bist mehr als eine Schwimmerin.“

Sie wurden von Medien als Trainingsweltmeisterin und Sensibelchen abgekanzelt. Der „Rest“ ist eine Erfolgsgeschichte.

Steffen: Wenn ich meine Geschichte erzähle, denke ich mir manchmal auch: Das ist eigentlich krass, wie viel da zusammengepasst hat. Am Weg zu Olympia-Gold waren auch die Hundertstel auf meiner Seite. Aber es hat sich bei mir im Mentaltraining etwas gewandelt. Ich bin weggekommen von dem Ansatz „Ich will gewinnen“ hin zu „Ich will das zeigen, was ich kann“. Das hat mir viel mehr Raum gegeben. Dieser Fokus, andere schlagen zu müssen, hat mich teils auch begrenzt. Egal ob eins, zwei oder drei – es ging mir darum, würdevoll damit umzugehen.

Das Schönste im Leben ist oft der Sieg über sich selbst. Geben Sie das als Laufbahnberaterin auch jungen Athleten und Menschen weiter?
Steffen: Ja. Ich versuche sie wegzuführen von „Du musst immer Erster sein“. Denn wie viele Leute sind immer Erster geworden und wurden dann depressiv? „Es möge dir alles im Leben gelingen“ ist irgendwie auch ein chinesischer Fluch. Wenn du die Tiefen nicht kennst, weißt du die Hö-

hen nicht zu schätzen. Deswegen sage ich den jungen Leuten immer: „Der größte Sieg ist, das Beste zu zeigen, was man draufhat.“

Fehlen Ihnen der Wettkampf und Konkurrenzdruck ein bisschen?

Steffen: Mir geht es total gut. Ich habe Ende 20 gemerkt, dass ich nur noch trainiere und schlafe und nichts mehr für den Kopf tun kann. Dann kam auch der Wunsch nach Familie und Kindern. Und ich habe gespürt, das war's. Dann war es viele Jahre gefühlt wie Urlaub, und dann habe ich mich noch einmal

„Ich bin ein Mensch, der nichts abkapseln will und kann. Ich muss alles aussprechen, besprechen, bearbeiten und abhaken.“

Britta Steffen

der Herausforderung mit dem Master-Studium (siehe Box) gestellt. Da hatte ich dann genug Action. Im Sport habe ich es allerdings genossen, es nur noch aus Fitnessgründen zu machen, z. B. Aquagymnastik als „Schwimm-Oma“ (lacht).

Sie haben auf dem Weg zu Ihrem Olympiasieg auch einen Radiobeitrag eingespielt: „Vom Sensibelchen zur Powerfrau“. Unterschreiben Sie das?

Steffen: Ja, ich bin immer noch so und das stimmt beides. Ich bin immer noch sensibel und bringe eine gewisse Stärke mit. Jede Frau, die einen Leistungsweg hinlegt, auch wenn sie nicht Olympiasiegerin wird, ist eine Powerfrau. Ich finde nur krass, dass man so klassifiziert: Wer über Mentaltraining spricht, ist zu sensibel? Wir sind doch alle sensibel. Ich finde es schade, Sensibilität als Schwäche auszuweisen.

Deswegen sagen Sie: „Wer zu seinen Schwächen steht, kann nur stark sein.“

Steffen: Das sehe ich so. Ich hatte in meinem Umfeld früher auch viele hochgebildete Jungs, von denen ich wusste, dass sie viel mehr draufhaben: Ich habe ihnen einen Mentaltrainer empfohlen. Dann kam als Antwort: Ich brauche so einen spirituellen Kram nicht. Einige von ihnen leiden heute noch an negativen Erfahrungen und haben das total abgekapselt. Ich bin ein Mensch, der nichts abkapseln will und kann. Ich muss alles aussprechen, besprechen, bearbeiten und abhaken. Das ist ähnlich wie bei „Game of Thrones“ (Serie, Anm.), wo der Kleinwüchsige sagt: „Wenn du zu deinen Schwächen stehst, kann dich keiner angreifen.“

Ein Blick noch auf Ihre Medaillensammlung. Stimmt es, dass Sie viele davon verschenkt haben?

Steffen: Ich war mir immer dessen bewusst, dass hinter einer Individualleistung ein Team steht, dem ich sehr dankbar war. Deswegen hätte man die Medaillen eigentlich in mehrere Stücke teilen müssen. Ich habe fast alle verschenkt bis auf die Olympia-medailen und die von Rom (WM-Titel mit Weltrekord, Anm.).

Ein Blick auf die Nordkette muss sein. Wie gut gefällt Ihnen der Tiroler Boden?

Steffen: Es ist wunderschön hier. Ich durfte 2008 vor den Olympischen Spielen (Doppel-Gold, Anm.) in Meran trainieren und habe gemerkt, was dieses Umfeld für eine Kraft hat.

Das Gespräch führte
Alex Gruber

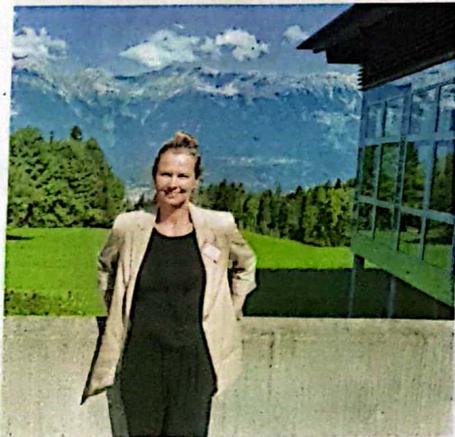
Lesen Sie zu diesem Thema die
Langfassung auf www.tt.com

Zur Person

Britta Steffen, geb. 16.11.1983 in Schwedt/Oder in Brandenburg; Sohn Quentin (geb. 2017); Studienabschluss in Wirtschaftsingenieurwesen für Umwelt und Nachhaltigkeit und Master of Human Resources Management; arbeitet als Gründungsmitglied seit 2015 als Gesundheitscoach im Unternehmen GOLT (Themenfelder: Gesundheit – Organisation – Leistung – Team) und ist als Laufbahnberaterin am (OSP) Olympiastützpunkt Berlin tätig.

Schwimmkarriere: gewann insgesamt 23 Medaillen bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften, war über 50 und 100 Meter Freistil Doppel-Olympiasiegerin 2008, Doppel-Weltmeisterin 2009 sowie Doppel-Europameisterin 2006. Schwamm mehrere Weltrekorde und hielt von 2009 bis 2017 den Weltrekord über 50 Meter Freistil.

Grundsätze: Kommuniziere klar. Gib echtes Feedback. Agiere auf Augenhöhe. Achte auf dich. Hinterfrage dich. Sei fair. Lächle täglich.



Glänzte als Stargast am „Tag der Tiroler Sportpsychologie“ mit der Nordkette im Rücken – Britta Steffen wählte sehr offene Worte. Foto: Gruber