



# Der Weg ist das Ziel

Zwölf Jahre lang führte Leo Held seine Schützlinge nach bestem Wissen und Gewissen an ihren Leistungszenit. Mit seiner lösungsorientierten, optimistischen – aber teilweise auch leidenschaftlich strengen Art brachte er seine Judokas so weit, wie sie sich oft selbst nicht zutrauten. Die Bronzemedaille von Sergei Aschwanden an den Olympischen Spielen 2008 in Peking war für den Nationaltrainer der Höhepunkt. Und bekanntlich soll man dann aufhören, wenn es am schönsten ist.

**Interview** Luzia Kunz **Bilder** Keystone

**Herr Held, Sie waren drei Olympiaden lang Schweizer Nationaltrainer. Wieso haben Sie 2008 Ihre Karriere beendet?**

An den Olympischen Spielen 2000 in Sydney – als ich eigentlich bereits aufhören wollte – habe ich gemerkt, dass sowohl bei den Athleten wie auch bei mir noch Potenzial vorhanden war. Wir arbeiteten hart am komplexen Auftreten und verbesserten die Interaktion von Kraft, Ausdauer, Technik, Taktik und Psyche. In Peking haben alle trainierten Komponenten optimal interagiert, weshalb eine so starke Leistung von Sergei möglich war. Das Ziel war erreicht.

**Etliche Jahre in der gleichen Sportart. Was fasziniert Sie an Judo?**

Judo ist eine Lebensschule. Ein Samurai beispielsweise muss bereit sein zu sterben um zu leben. Auf den Sport bezogen heisst das: Man muss bereit sein zu verlieren um zu gewinnen. Das Talent spielt hier sicherlich eine wichtige Rolle, doch ist der Erfolg nur durch harte Arbeit und Disziplin möglich. Ein Judoka muss bereit sein, in jedem Moment gewinnen zu wollen – aber auch mit der Niederlage leben zu lernen. Um Erfolg zu haben, muss ihm klar sein: Angriff ist die beste Verteidigung.

**Sie wurden vom Athleten zum Coach. Was faszinierte Sie am Traineramt?**

Damit ein Kämpfer eine objektive Sicht von aussen hat und sich weiterentwickeln kann, braucht er einen guten Trainer. In meiner Aktivzeit im Westen Deutschlands fehlte mir ein solcher Partner. Ich wollte das sein, was ich selbst als Athlet gerne gehabt hätte: Aus einem Menschen etwas herauszuholen, das er sich nicht zutraut, dass es in ihm steckt, das ist einfach etwas Wunderbares! Wenn man an Menschen glaubt, dann fangen sie irgendwann an, an sich selbst zu glauben.

**Was war ihr Erfolgsrezept?**

Ich bin von Natur aus ein sehr grosser Optimist. Im Training gab es nie Schwächen, nur Ressourcen und Steigerungs-

## Leo Held

<b>Geburtsdatum</b>	03. Januar 1963
<b>Geburtsort</b>	Landau in der Pfalz
<b>Hobbies</b>	Jede Art von Sport, Wandern und Angeln
<b>Beruf</b>	Diplomsportlehrer (Sportwissenschaften) und Diplomtrainer Judo (Trainingswissenschaften)
<b>Wohnort</b>	Maggingen

### Sportliche Erfolge im Judo:

Zehn Jahre Mitglied der Judo Nationalmannschaft in Deutschland, zweifacher Deutscher Meister. Medaillen bei internationalen Wettkämpfen. Erfolgreicher Trainer mit der Judo Nationalmannschaft in der Schweiz, u. a. von Olympiabronzegewinner Sergei Aschwanden. Auszeichnung zum Trainer des Jahres 2008



möglichkeiten. Die Gründe für den Erfolg wurden beschrieben und die Argumente für ein Scheitern in eine positive Bewegung umformuliert: Wenn ich das nächste Mal sofort die Initiative ergreife, dann kann ich eine bessere Leistung bringen. Die positive und handlungsorientierte Sicht der Dinge war mir so wichtig, dass jeder, der den Ausdruck «nicht schlecht» brauchte, 50 Rappen in eine Kasse zahlen musste. Die positive Gedankensteuerung sollte zum Automatismus werden. Dann mache ich unter Stress automatisch das Richtige, nämlich das, was ich im Training erlernt habe.

### Wie brachten Sie den Athleten das Siegen bei?

Im Prinzip gewinnt immer der, der agiert und aktiver ist. Wenn ich es schaffe, dies dem Sportler beizubringen, dann stellt sich auch der Erfolg ein. Der Erfolg ist immer die Folge einer Leistung und die Leistung ist die Folge einer Entwicklung: Wer aufgehört hat besser zu werden, hat aufgehört gut zu sein. Der Trainer muss also in erster Linie die Entwicklung seiner Schützlinge vorantreiben. So wird der Weg zum Ziel. Dies ist uns im Hinblick auf Peking gelungen.

### Ihre Strategien klingen erfolgversprechend. Wie reagierten Sie auf Misserfolge?

Wenn ein Athlet verloren hat, habe auch ich verloren. Wenn der Kampfrichter in die andere Ecke zeigte, dann hat er auch gegen mich gezeigt. Doch eine Niederlage war und ist auch immer eine Chance. Das Leben besteht aus Hürden, die übersprungen werden müssen. Viele gehen bis zur ersten Hürde, schaffen es nicht darüber zu springen, kehren um oder suchen sich einen einfacheren Weg. Das kann einmal gut gehen, doch in der Regel nicht. Dies

bedeutet, dass der Athlet konsequent angreifen und sich voll auf die Aufgabe konzentrieren, jedoch auch konsequent entspannen, also loslassen können muss. Zudem muss immer klar sein, dass der Erfolg relativ ist: Schließlich mögen mich meine Freunde auch, wenn ich nicht Weltmeister bin.

### Harte Arbeit tönt nach harten Worten. Waren Sie auch ein böser Trainer?

Sport bedeutet Emotionen und Leidenschaft. Und Leidenschaft heisst auch Leiden. Ich wollte bei den Athleten nicht um jeden Preis beliebt sein, sondern ihnen klar und deutlich aufzeigen, was es braucht, um international erfolgreich zu werden. Dabei spielen die Offenheit und Ehrlichkeit die tragende Rolle. Man muss Konflikte annehmen und darf ihnen nicht aus dem Weg gehen. Sergei war beispielsweise einer, der verstanden hat, dass ich als Trainer auch nur ein Mensch war und einige Dinge einfach gemacht werden mussten. Wenn man erfolgreich sein will, kann man nicht überall einen Zuckerguss darüber machen.

### Wie schwer fiel Ihnen der Abschied vom Traineralltag und von den Athleten?

Die Umstellung gelang mir eigentlich sehr gut. Mein Motto lautet: «Auf zu neuen Ufern.» Ich lebe im Hier und Jetzt. Die Veränderung gelang mir aber sicherlich auch deswegen gut, weil ich nach wie vor intensiv Kontakt mit Sergei, Lena und anderen Athleten pflege. Da klar war, dass ich als Trainerausbildner weiter im bekannten Umfeld arbeiten werde, war es kein Ende für immer. Zudem freute ich mich sehr auf mehr Zeit mit meiner Frau Isabelle und meiner kleinen Tochter Amélie.