



„Alina hat sich bisher nie aufgegeben“

Annette Lefebre ist Diplom-Sportlehrerin und seit 24 Jahren festangestellte Landestrainerin beim NTB. Über viele Jahre hat die 59-Jährige die Herausforderung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf bewältigt und bringt für den Trainerinnenjob vor allem eines mit: die Liebe zum Turnen und ganz viel Spaß und Ehrgeiz, den jungen Turnerinnen etwas beizubringen. Sie kennt Alina Heinemann seit diese mit neun Jahren ins Turnzentrum nach Hannover-Badenstedt kam. Im Interview erzählt sie unter anderem davon, was sie an ihrem Job und an Alina besonders schätzt.

Was möchtest Du Deinen Turnerinnen neben den rein sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten vermitteln?

Ein Stück weit erziehen wir die Kinder mit. Die Mädchen kommen mit neun oder zehn Jahren zu mir in die Gruppe und verbringen fünfmal pro Woche drei bis vier Stunden mit mir in der Halle. Ich vermittele ihnen vor allem einen respektvollen Umgang miteinander – sowohl mit mir als Trainerin als auch untereinander. Fairplay und gegenseitige Hilfe und Unterstützung sind uns sehr wichtig. Die Mädchen trösten sich auch gegenseitig, wenn mal ein Wettkampf misslingt oder ein neues Element nicht sofort klappt. Wir fördern vor allem die Solidarität der Mädchen, was auch heißt, dass sie derjenigen, die im Wettkampf besser ist, diesen Erfolg auch gönnen.

Was ist die größte Herausforderung im fast täglichen Zusammensein mit Deinen Turnerinnen?

Wenn die Mädchen in die Pubertät kommen, hinterfragen sie mehr und wollen manches auch diskutieren. Das ist gut und gehört zu ihrer Entwicklung dazu. Ich versuche dann, mit ihnen auf Augenhöhe zu kommen, nehme sie ernst. Schließlich wollen wir vor allem mündige Athletinnen, die für sich einstehen. Mit den körperlichen Veränderungen stehen ja vor allem die Mädchen vor Herausforderungen, wenn z.B. das Bindegewebe elastischer wird. Das Training fällt dann nicht mehr so leicht, was bei der Planung berücksichtigt werden muss.

Was prägt Dich in Deiner Arbeit als Trainerin?

Grundsätzlich profitiere ich jeden Tag von dem, was ich den Mädchen mitgebe. Es stärkt meine eigenen Werte, indem ich sie weitergebe. Wichtig ist, dass ich mich auf jede Turnerin individuell einlasse, damit ich mit ihr wachsen kann. Besonders berührt hat mich damals Lina Philipp, die auf dem Sprung in eine internationale Karriere war und diese durch Verletzungen nicht weiterverfolgen konnte. Das war nicht nur für sie schwer, auch ich als ihre Trainerin musste erst lernen, damit umzugehen und mir und ihr neue Ziele zu setzen.

Wie würdest Du das Verhältnis zwischen Dir und Alina Heinemann beschreiben, vor allem in der Zeit, in der sie bei Dir trainiert hat?

Ich kenne Alina seit sie neun Jahre alt war. Mit 15 wurde ich dann ihre Trainerin, betreue sie also inzwischen seit fünf Jahren. Eigentlich ist es ein normales Athletinnen-Trainerinnen-Verhältnis, aber durch die drei sehr intensiven ersten Jahre habe ich natürlich auch ihre Familie kennengelernt. Das war in dieser Zeit schon etwas enger, wir haben auch Privates ausgetauscht.

Wie hat sich Alina in dieser Zeit als Mensch entwickelt?

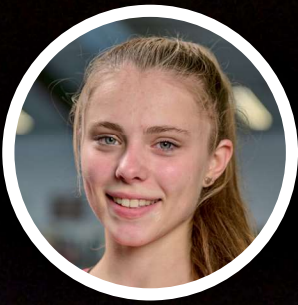
Alina ist eine sehr zuverlässige Person geworden, die ohne Murren auch die längeren Fahrten zum Training auf sich nimmt. Als



ihre Eltern sie noch gebracht haben, hat sie im Auto Mittag gegessen und teilweise ihre Hausaufgaben gemacht. Die Liebe zum Sport war immer so groß, dass sie das alles auf sich genommen hat.

Was macht Alina als Athletin und Mensch aus? Welche ihrer Eigenschaften beeindruckt Dich am meisten?

Sie kann sich unglaublich gut selbst organisieren und bringt eine große Disziplin für ihr Studium mit. Am meisten beeindruckt mich aber, dass sich Alina von Rückschlägen nie hat unterkriegen lassen. Auch wenn sie für das Erlernen eines Elements mal etwas länger braucht, findet sie immer ihren Weg. Sie hat sich bisher nie aufgegeben.



„Annette zeigt mir immer, dass ich alles schaffen kann“

Alina Heinemann ist 20 Jahre alt und turnt mit der KTG Hannover in der 2. Bundesliga Gerätturnen weiblich. In diesem Jahr wurde die Studentin im Mehrkampf 14. bei den Deutschen Meisterschaften. Auch wenn sie zu Beginn ihrer Turn-Karriere noch bei anderen Trainern ihre Elemente gelernt hat, so kennt sie Annette Lefebre schon seit elf Jahren. Seit ihrem 15. Lebensjahr wird sie von der Landestrainerin betreut und fühlt sich bei ihr in jeder Hinsicht gut aufgehoben, wie sie im Gespräch verraten hat.

Wie viel Zeit verbringst Du wöchentlich mit Deiner Trainerin Annette Lefebre?

Ich trainiere sechs mal pro Woche für jeweils dreieinhalb Stunden, samstags sogar vier Stunden im Turnzentrum in Hannover-Badenstedt. Als ich mit 15 Jahren zu Annette in die Gruppe gekommen bin, habe ich natürlich sehr eng mit ihr zusammengearbeitet. Inzwischen trainiere ich selbständiger, weil ich ja weiß, was ich machen muss und auch weil Annette jetzt die Jüngeren trainiert. Ich bekomme aber von ihr immer Unterstützung, wenn ich sie brauche.

Wie hat sich Dein Trainingspensum im Laufe Deiner Entwicklung verändert?

Mit fünf Jahren habe ich in Braunschweig dreimal pro Woche trainiert. Beim MTV Jahn Schladen mit acht Jahren dann auch dreimal pro Woche jeweils drei bis dreieinhalb Stunden. Als ich mit neun Jahren nach Hannover gewechselt bin, war ich pro Woche dort dreimal und dreimal in Schladen. Und aktuell – je nachdem, wie der Stundenplan der Hochschule aussieht – pendele ich sechsmal pro Woche von Wolfsburg nach Hannover zum Training.

Was macht für Dich Annette als Trainerin und Mensch aus?

Sie ist eine Trainerin, mit der man sehr gut über alles reden kann. Sie versucht immer, auf mich einzugehen, wir respektieren und vertrauen uns gegenseitig. Das ist ja beim Turnen auch enorm wichtig, vor allem, wenn es um das Halten geht. Sie zeigt mir immer, dass sie voll hinter mir steht und dass ich das kann, auch wenn ein Element mal nicht sofort gelingen will. Wir sind immer im Austausch, und ich fühle mich in meiner Leistung sehr wertgeschätzt.

Welche Eigenschaft von Annette beeindruckt Dich am meisten?


Sie bleibt unheimlich lange ruhig und sachlich und gibt mir immer die Zeit, die ich brauche. Manchmal muss man sich beim Turnen wirklich überwinden und hat auch Angst. Annette ist dann unglaublich geduldig. Sie schafft es in einer guten Mischung aus gut zureden und Druck, mich zu motivieren und am Ende meine Leistung zu bringen, auch wenn ich mal nicht so gut drauf bin. Sie zeigt mir einfach immer, dass ich trotzdem alles schaffen kann.

Wer hat Dich in Deiner Entwicklung besonders geprägt – sportlich und persönlich?

Eigentlich haben alle Trainerinnen und Trainer, bei denen ich war, dazu beigetragen, dass ich mich gut entwickle und mir wichtige Werte vermittelt. Respekt, Vertrauen – ich habe von klein auf immer viele positive Erfahrungen gesammelt. Aber auch wir Turnerinnen unterstützen uns gegenseitig im Team. Das ist ja gerade im Turnen wichtig. Privat haben natürlich meine Eltern mich und meine Schwester, die auch turnt, immer unterstützt. Vor allem, wenn es wegen einer Verletzung oder eines neuen Elementes mal schwierig war, habe ich immer Zuspruch von ihnen bekommen.

Wenn Du Trainerin wärst, welche Werte würdest Du vorrangig vermitteln?

Ich würde den Turnerinnen vor allem das Gefühl vermitteln, dass nichts unmöglich ist und dass ich an sie glaube. Sie würden von mir immer Förderung und Unterstützung erfahren und großen Respekt. Ich würde ihnen zeigen, dass sie in jeder Hinsicht Vertrauen haben können, keine Angst vor dem Trainer oder der Trainerin haben müssen und niemals fallen gelassen werden.

 Die Gespräche führte Heike Werner.

 minkusimages