



Auch wenn sein Trainingspartner am Boden liegt, Olympiasieger Frank Wieneke macht kontrolliertes Judo, das ein «gegenseitiges Helfen zum beiderseitigen Wohlergehen» ist. Ein Rezept, das ihn und nun seine Schüler zu grossen internationalen Erfolgen und sogar Olympia-Titeln geführt hat.

Foto: Thierry Haeck

## «Trainer und Athlet sind mehr als nur ein Team»

*Olympia-Gold als Athlet und als Bundestrainer – Frank Wieneke ist als Judoka das, was Franz Beckenbauer und Heiner Brand geschafft haben: Als Spieler und Trainer grösste Erfolge zu feiern.*

Interview: Anita Schuler

Der fünfzigjährige Frank Wieneke ist noch heute ein athletischer Judokämpfer – er trägt noch denselben Kimono wie vor zehn Jahren. Der Europameister von 1986 und zweifache Vize-Europameister setzte seiner Sportlerkarriere 1988 die Krone auf,

«Ein Athlet muss einen unbedingten Siegeswillen haben

als er in Seoul Olympia-Silber gewann. Auch als Trainer war der ehemalige Bundestrainer der Männer im Deutschen Judo Bund erfolgreich: Sein Schüler Ole Bischof holte 2008 an der Olympia in Peking die Goldmedaille. Am Samstag hat Wieneke im Dojo des Judo Teams Bülach sein Wissen und Können an die Schweizer Judotrainer weitergegeben.

**Lässt sich ein Judo-Meister und Olympiasieger noch von einem Schüler auf die Matte werfen?**

Ja natürlich, wenn es gutes Judo ist. Das heisst, dass beide Kämpfer aufeinander aufpassen, kontrolliert mit ihrer Kraft umgehen und so unser Motto «gegenseitig helfen zum beiderseitigen Wohlergehen» berücksichtigen.

Sehe ich aber, dass mein Trainingspartner ungestüm und unkontrolliert ist, dann grüsse ich ab, beende also den Kampf.

**Wie geht es den «alten Knochen»?**

Ganz gut, ich kann Judo noch immer altersgerecht ausführen. Das bedeutet natürlich, dass ich etwas weniger Kraft und Ausdauer habe als vor 20 Jahren. Ich höre auf meinen Körper und reagiere entsprechend.

**Hatten Sie Verletzungen, die Sie noch heute spüren?**

Ich bin stolz darauf, dass ich keine schlimmen Verletzungen davongetragen habe oder mich gar operieren lassen musste. Das hat sicher auch damit zu tun, dass ich immer Kraft und Ausdauer trainiert habe.

**Aber Ihre Zehen sind heute mit Tape eingebunden – genauso wie auf einem Foto vor fünf Jahren.**

Das ist ein Bandriss, das kann es geben. Genauso wie einen Knorpelriss bei den Rippen. Lachen, Husten und Niesen schmerzen dann ein wenig.

**Was sind die Unterschiede im schweizerischen, deutschen und asiatischen Judo? Welchen «Stil» bevorzugen Sie?**

Der asiatische Stil ist der ursprüngliche Stil – man steht aufrecht und hält sich am Kragen. So kämpfen auch die Schweizer. Osteuropäer praktizieren ein gebeugtes Judo: Sie packen den Gegner bei den Oberschenkeln und stellen dabei ihre Beine möglichst weit nach hinten, so dass man sie fast nicht zu fassen bekommt. Diese Haltung gefällt mir weniger. Die Asiaten sind sehr angriffig und aggressiv, wie die kleinen wadenbeissenden Hunde.

**Haben Schweizer Judokas überhaupt eine Chance gegen asiatische Judokas?**

Schweizer Judo ist auf einem hohen Niveau – hier zählt nicht die Masse, sondern eindeutig die Qualität. Ein Schweizer Judokämpfer hat vor allem in der mittleren Gewichtsklasse – also Männer um die 73 bis 82 Kilo – gute Chancen. Er braucht zudem einen sehr guten Trainer, der ihn unterstützt, dann ist vieles möglich.

**Ein guter Sportler bedeutet noch nicht, dass man auch ein guter Trainer ist. Was wollten Sie unbedingt so wie Ihr Trainer weitergeben oder auf gar keinen Fall auf diese Weise?**

Mein Trainer war meine Vertrauensperson. Nur schon seine Anwesenheit am Mattenrand während des Kampfs hat mir Sicherheit gegeben. Er hat mich dabei weder taktisch angeleitet noch mit Worten angefeuert. Dieses sichere Gefühl des Vertrauens ist am ehesten vergleichbar mit einem Kind, das sich allein durch die Anwesenheit seiner Eltern beschützt und umsorgt fühlt.

**Was machen Sie anders als Ihr ehemaliger Trainer?**

Mein Trainer hat mir kaum technische Tipps gegeben. Ich denke aber, gerade das taktische Kämpfen ist für mich charakteristisch. Ich möchte mehr, als nur für meine Athleten da sein. Ich will ihnen zeigen, wie sie gegen die verschiedenen Gegner kämpfen und sie besiegen können. Und ich sage ihnen offen, ob sie jetzt oder erst in ein paar Jahren für den grossen Wettstreit bereit sind. Ich verheize meine Sportler nicht durch einen unnötigen internen Konkurrenzkampf – ich glaube vielmehr an ihre Fähigkeiten und kann sie sehr

gut einschätzen. Auch wenn es vielleicht ein bis zwei Jahre dauert, bis wir in unserer Zusammenarbeit so weit sind.

**Was ist das Besondere an der Beziehung zu den Judokämpfern, die Sie trainieren?**

Die Vorbereitungen zu einem Wettkampf wie die Olympiade ist etwas ganz Spezielles. So intensiv, wie ich sonst nichts im Leben kenne. Trainer und Athlet sind dann mehr als nur ein Team, sie verschmelzen dann zu einer Einheit. Das ist nur möglich, wenn man einander blind vertraut.

**Was ist für Sie und Ihre Athleten das Allerwichtigste? Was müssen sie unbedingt berücksichtigen?**

Ein Athlet muss den unbedingten Siegeswillen haben. Ob ein Judoka den hat, erkennt man erst, wenn man ihn aus seiner Komfortzone holt, also ihn für mehrere Wochen ausserhalb seiner gewohnten Umgebung trainiert. Stellen Sie sich vor, Sie trainieren mit 40 anderen Sportlern in einem Lager in Weissrussland, sind sehr einfach untergebracht, teilen sich gemeinsam eine einzige Toilette, müssen ab und zu sogar selbst für Ihre Verpflegung sorgen. Wenn nach einem harten Training all die gewohnten Annehmlichkeiten nicht da sind und ein Sportler dann noch alles gibt, dann zeigt sich sein wahrer Kampfgeist.

**Welches war das grösste Kompliment, das Sie von einem Ihrer Judoschüler erhalten haben?**

An den Olympischen Spielen in Peking hat mich Ole Bischof auf seinen Schultern durch die Halle getragen, als er gewonnen hat. Dabei wollte ich das gar nicht.

**Könnten Sie auch mich trainieren? Was wären die Voraussetzungen?**

Ich habe eine kleine Judoschule, wo ich etwa 140 Kinder und auch Erwachsene trainiere. Wenn ein Anfänger sich hingeben kann, mir vertraut, dass ich ein alters- und leistungsgerechtes Judo mit ihm trainiere, dann geht das ganz gut. Beim Judo darf man keine Hemmungen haben, da man einander körperlich sehr nahe kommt. Aber es geht um den Kampf – darauf muss sich beispielsweise eine Frau einlassen können, wenn sie mit einem Mann am Boden liegt und ihn festhalten muss.

**Welches ist bis heute Ihr Vorbild/Idol?**

Menschen, die erfolgreich waren oder sind und dabei dennoch höflich und zugänglich bleiben, imponieren mir. Überhebliche Leute hingegen mag ich nicht.

### Die Dan-Grade

Wer im Judo weiterkommen will, muss einige Prüfungen ablegen. Als Erstes erhält er den gelben, dann den orangen, grünen, blauen, braunen und schliesslich den schwarzen Gürtel. Dieser schwarze Gürtel ist der erste von zehn Dan-Graden. Für den 1. bis 5. Dan muss man wieder Prüfungen ablegen (schwarze Gürtel). Danach entscheidet der nationale Judoverband, ob man weiter ausgezeichnet wird. Hat man beispielsweise an einer Olympiade gewonnen oder sich besonders für den Judo-sport eingesetzt, erhält man einen weiteren Dan. Frank Wieneke ist Träger des 7. Dans und trägt einen rot-weissen Gürtel.