

Das Leistungsgeräteturnen verlangt Talent, regelmäßiges Training, Genauigkeit, Konzentration und Disziplin. Ich habe mit 5 Jahren zu turnen begonnen. Damals war Sport eine wirkliche Möglichkeit, in den „Westen“ zu kommen. Zwei Jahre später, im neuen Land, fand ich schnell einen Verein. Unser familiäres Weiterkommen war eng an das Turnen geknüpft. Ich konnte darin etwas leben, das woanders nicht so leicht möglich war. Ich bekam Anerkennung, wurde gelobt, siegte. Und nebenbei öffneten sich Türen für eine neue Wohnung und die Staatsbürgerschaft.

Das Turnen ist ein sehr schneller Sport, sprich bei einem Wettkampf ist auch alles sehr schnell wieder vorbei. Die Gesamtzeit aller Übungen auf den Geräten- Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken, Boden - beträgt in etwa 4 Minuten 30 Sekunden. Es geht um kurze Höhepunkte, die auf Perfektion drängen. Ein Beispiel, der Pferdsprung: Du läufst, so schnell es geht, ca. 30 Meter auf das Pferd zu. Dort springst du mit voller Kraft auf ein Sprungbrett, das die Laufenergie der Beine in eine Richtungsenergie der Hände verwandelt. Die Hände erreichen das Pferd und wandeln wiederum, mit Hilfe der Spannung, den Überschuss an Energie in die geplante Übung um. Die Körperenergie, mit der du haushaltest, sollte so beschaffen sein, dass du am Ende der Übung wieder auf deinen Füßen landest ohne einen weiteren Schritt zu tätigen. Nun gibt es einige Probleme, die währenddessen auftreten können.

Erstens: Du rennst wie wahnsinnig auf das Pferd zu, jedoch geht sich der Anlauf nicht aus. Dafür gibt es die Regel, dass dir 3 Anläufe zur Verfügung stehen, um das Sprungbrett zu treffen ohne das Gerät zu berühren. Zweitens: Du triffst das Brett, jedoch funktioniert die Energieumwandlung der Beine auf die Arme nicht entsprechend, weil du die Spannung im Körper nicht halten kannst, was zur Folge hat, dass die Hände etwas zusammensacken, und zu wenig Energie bleibt, um das, was danach kommt, auszuführen. Du führst es trotzdem aus, weil das der Plan war, landest allerdings nicht auf den Füßen, sondern, wenn du Glück hast, auf allen Vieren. Drittens: Wenn du zu viel Schwung hast und mit deinem Körper nicht bremsen kannst, landest du am Hintern. Natürlich gab es alle nur erdenklichen Kombinationen dieser Faktoren. Je mehr du trainierst, desto effizienter konnten die Faktoren ausgeschaltet werden: Du übst tausend Mal eine spezielle Abfolge, bis sie in den Körper wächst und eine Form des Atmens wird. Manche Übungen blieben Überwindungen und erreichten nie diesen Status.

Ein permanentes Arbeiten an der Beherrschung des Körpers ist die Zutat für Erfolg. Im Durchschnitt trainierte ich 12 Stunden pro Woche. Seelische Zustände habe ich körperlich durchexerziert. Ich war ein Werkzeug meines Körpers, zugleich konnte ich Gefühle durch den Körper leben. Begriffe wie ‚Gleichgewicht‘ waren gleichgesetzt mit ‚nicht vom Schwebebalken hinunter fallen‘, ‚Angst‘ war eine Frage der Wiederholungsfrequenz einer Übung, ‚Mut‘ ein Ansporn, Lob zu bekommen, die ‚richtige‘ Spannung war eine Pirouette, die genau nach 360 Grad ihren Schwung verlor. Jedes Gerät hat spezielle Qualitäten zutage gefördert. Ich habe gelernt zu fallen, ohne mich zu verletzen, Spannung zu halten, ohne angespannt zu wirken, Schmerz zu vergessen, wenn ich mich auf die Übung konzentrierte, mutig zu sein mit dem kurzen Glück, Angst überwunden zu haben.

Mit 17 Jahren habe ich diesen Sport beendet. Geblieben sind mir viele Pokale und noch mehr Medaillen, die ich bei nationalen und internationalen Wettkämpfen gewonnen habe. Diese Trophäen sind viele Jahre im Keller verschwunden. Ein paar Pokale hat meine Mutter verschenkt. Am 23.09.2011 habe ich meine sportlichen Leistungen aus einer riesigen Kartonschachtel gehoben, gereinigt, poliert und 67 Medaillen sowie 20 Pokale, die jeweils den ersten Platz im Geräteturnen markierten, gezählt.