

Geleitwort

Wer nicht kämpft, hat schon verloren!

2003 war das schwärzeste Jahr meines Lebens. Ich hatte innerhalb einer Woche drei Schlaganfälle, war halbseitig gelähmt, konnte weder sprechen noch schlucken. Doch ich habe mich dazu entschlossen zu kämpfen – für mein Leben, meine Familie, meine Zukunft. Mit diesem Willen habe ich mich zurückgekämpft. Mein größter Antrieb war sicherlich, nicht als Pflegefall zu enden. Ich wollte ein ganz normales Leben führen und alles selbstständig machen können. Egal ob Zähne putzen, essen oder mit meinem Sohn spielen. Ich wollte einfach nicht mit 34 im Rollstuhl sitzen und für so vieles Hilfe benötigen. Das war meine größte Motivation. Raus aus dem Loch!

Wenn man seit dem fünften Lebensjahr jeden Tag mehr als zwei Stunden trainiert und dazu die Wettkämpfe am Wochenende hat, dann weiß man, wie wichtig es ist, sich

körperlich und mental fit zu halten. Denn im Training geht es nicht nur darum, seine Technik, die Schnelligkeit oder die Ausdauer zu verbessern. Man muss sich selbst kennenlernen, wissen wie man in Stresssituationen reagiert und lernen, damit umzugehen. Hier war mein Freund, Mentor und Physiotherapeut Werner Kraß eine große Stütze für mich. Auf ihn konnte und kann ich mich auch heute noch immer verlassen.

Auch ein Trainer wie Clemens Rassel, der selbst aus dem Hochleistungssport kommt und der weiß, was einem in solchen Momenten im Kopf vorgeht, weil er es selbst erlebt hat, ist mit den einfachsten Mitteln in der Lage, dich auf die wichtigsten Momente in deinem Sportlerleben vorzubereiten.

Was kann man tun, um nicht in dieses Loch zu fallen, sich nicht ständig die Fragen nach dem „Warum?“ zu stellen?

Dieses Buch hier ist wichtig für alle Sportler – ob als Profi oder in der Freizeit – und im Grunde wichtig für all deren Trainer.

„Wer nicht kämpft, hat schon verloren“. Dieses Motto hat mich immer begleitet und mich gerade im schlimmsten Moment damals am Leben gehalten. Das ist auch der Grund, warum ich genau diesen Satz als Titel meines Mutmacher-Buches ausgewählt habe. Und auch deshalb halte ich Vorträge, in denen ich Menschen bewusst mache, dass es immer die eigene Entscheidung ist, ob man am Boden liegen bleibt oder ob man seine Kräfte zielgerichtet mobilisiert und über sich hinauswächst. Denn jeder kann lernen mit Niederlagen umzugehen, die Rückschläge

gewinnbringend zu verarbeiten und neue Wege zum Ziel entdecken.

Diese Zeit hat mich sehr geprägt und in dem Moment in der Klinik wurde mir bewusst, dass es definitiv jeden treffen kann. Ich war körperlich in Topform, habe weder geraucht, noch habe ich Alkohol getrunken und trotzdem konnte ich nichts dagegen tun.

Clemens und ich möchten Dich – jeder auf seine Weise – animieren, Deinem Leben und der Situation in der Du Dich befindest, einen Sinn zu geben. Gerade wenn Du glaubst, dass Du der Belastung nicht mehr standhalten kannst, ist es wichtig zu wissen, warum und wozu Du das tust, was Du gerade tust.

Und wenn alleine meine Geschichte Dich motiviert, jeden Tag weiter zu machen, den Kopf nicht in den Sand zu stecken und immer nach vorne zu schauen, hat sich dieser Appell gelohnt.

Im Mai 2016

Alexander Leipold

Alexander ist 34facher deutscher Meister, 4facher Europameister und 3facher Weltmeister im Freistilringen und Sieger der Olympischen Spiele 2000 in Sydney. Er war lange Jahre Bundestrainer der deutschen Freistilringer und wurde 2013 mit dem Verdienstkreuz am Bande der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet.

Der Anti-Stress-Trainer für Sportler
Wenn Dein Kopf streikt und Dein Körper folgt
Ressel, C.
2017, XXII, 120 S. 1 Abb. in Farbe., Softcover
ISBN: 978-3-658-12455-7