

ELITESCHULE DES SPORTS STANDORT BONN

# „Ich würde es immer wieder so machen!“

ERFAHRUNGEN AUF DER ELITESCHULE DES SPORTS



**ERFOLGREICH** IM LEISTUNGSSPORT UND ERFOLGREICH IN DER SCHULE. ES IST NICHT EINFACH DIESE BEIDEN HERAUSFORDERUNGEN ZU MEISTERN. YANNA, MARTIN UND RANYE HABEN DAS TANNENBUSCH GYMNASIUM IN BONN BESUCHT, EINE ELITESCHULE DES SPORTS, DIE MEISTERLICHES LEISTET. IM INTERVIEW MIT DEM DTU-MAGAZIN ERZÄHLEN DIE DREI TOP-TAEKWONDO-ATHLETEN, WIE ES IHNEN AUF DER SCHULE UND DANACH ERGANGEN IST UND WIE SIE **SCHULE** UND **SPORT** ERFOLGREICH BEWÄLTIGT HABEN.

TEXT: HELENA STANEK

## DTU-MAGAZIN: WIE BIST DU DAMALS AN DIE ELITESCHULE GEKOMMEN?

**Yanna:** Ich habe von den Sportlern Reinhold Jordan und Fabienne Schneider vom Internat erfahren, die damals dort zur Schule gingen. Ich hatte mir auch noch andere Schule angeschaut, aber letztlich wollte ich gerne dorthin gehen, wo der Sport direkt mit der Schule verbunden ist.

**Martin:** Ich bin erst in der achten Klasse auf das Tannenbusch Gymnasium gewechselt. Ich habe mit 13 Jahren so unglaubliche Lust bekommen, Taekwondo auf Leistungsebene zu machen. Im Training erzählten immer alle von ihren Platzierungen, die sie am Wochenende geholt hatten, das hat mich motiviert. Darum habe ich dann nach den Herbstferien die Schule gewechselt. Der Übergang zum Tannenbusch Gymnasium war easy, da sich die Sportkoordinatoren sehr um mich gekümmert haben.



**Ranye:** Seit ich 6 Jahre alt bin, trainiere ich im Verein TKD Swisttal. Da war es bei mir ähnlich wie bei Yanna. Viele, auch mein Vater, haben wir geraten, aufs Tannenbusch Gymnasium zu gehen, wenn ich den Sport weiter professionell angehen möchte. Da auch mein Vater sehr dahinter stand, habe ich diesen Schritt auch gar nicht groß hinterfragt. Herr Nolte, der für den Sportzweig zuständig ist, war sehr nett und alle haben sich sehr gut um einen gekümmert. Ich war zwar der Einzige aus der Klasse, der Taekwondo gemacht hat, aber das war nie ein Problem.

## DTU-MAGAZIN: WARUM BIST DU DIESEN WEG GEGANGEN?

**Yanna:** Bei mir war es tatsächlich so, dass ich schon immer sehr ehrgeizig war, und in einer Sportklasse trifft man immer auf Gleichgesinnte. Es war mir ebenso sehr wichtig, dass auch mein Trainer Dimi wusste, auf welche Schule ich gehe.

**Martin:** Ich hatte mich damals dazu entschieden, auf das Tannenbuschgymnasium zu wechseln, weil ich auf meiner alten Schule als angehender Leistungssportler ein Exot war. Ich war auf einer Jungenschule, und alle Jungs hatten zu der Zeit in dem Alter irgendwie nur Computerspiele im Kopf. Das passte dann überhaupt nicht mehr mit meinem Ziel, im Taekwondo Erfolge zu feiern, zusammen. Ich habe die Schule nicht unbedingt gewechselt, damit ich auf Gleichgesinnte treffe, sondern einfach, weil mir klar wurde, dass, wenn ich Taekwondo auf einem hohen Niveau machen möchte, diese Sportschule am besten zu mir passt. Durch das Früh-Training hat man einfach viel mehr Training als auf einer normalen Schule und es wird Rücksicht genommen, wenn man auf Turnieren ist. Die Rahmenbedingungen waren für mich das Wichtigste.

**Ranye:** Ich dachte am Anfang, eine Klasse voller Leistungssportler ist bestimmt super cool, da sind alle ähnlich wie ich. Es gab zwar gar nicht so viele Topathleten, die für die Nationalmannschaft im Einsatz waren – eher so 08/15 Fußballer – aber der Grundgedanke, oft Sport in seiner Freizeit zu machen, war auf jeden Fall bei allen da. Deswegen habe ich mich mit den Leuten gut verstanden. Wichtig war auch, dass es eben eine Leistungssport-Schule war. Da hatte ich dann nicht zwei Stunden Sport in der Woche, sondern eben vier oder fünf. Problem.

## DTU-MAGAZIN: WIE WICHTIG WAR DIE SCHULISCHE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEINE SPORTLICHE KARRIERE?

**Yanna:** Die schulische Unterstützung trägt meiner Meinung nach zu 80% zu dem sportlichen Erfolg bei, vor allem in den höheren Klassen habe ich das sehr gemerkt. So mit 15, 16 Jahren, als ich schon auf Welt- und Europameisterschaften gefahren bin, gab es natürlich viele Fehlzeiten. Durch die Nachhilfe, die man in Anspruch nehmen konnte, war die Belastung mit Abitur und Weltranglistenturnieren zu schaffen. Ich konnte meine Lehrer sogar bei WhatsApp anschreiben, wenn ich beispielsweise Hilfe in Mathe brauchte. Diese Unterstützung war enorm wichtig und hilfreich für mich.



**Martin:** Ich würde Yanna da ungefähr zustimmen. Ich sage, dass die schulische Unterstützung circa 60 bis 70% für den sportlichen Erfolg ausmachen. Ich habe die Bedeutung der Unterstützung auch am meisten während meines Abiturs gemerkt. Ich habe für die WM-Vorbereitungslehrgänge problemlos frei bekommen und die Lehrer haben mir die Aufgaben dann immer zugeschickt.

Machen musste man sie natürlich trotzdem selbst. Meine Mathe-Leistungskurs-Lehrerin hat uns Leistungssportlern vor jeder Klausur noch mal Extraunterricht gegeben. Das war enorm wichtig, denn gerade im Mathe-LK war es sehr schwierig, den verpassten Stoff ohne Hilfe nachzuholen. Sie hat dann mit uns alles von Grund auf wiederholt. Das hat echt geholfen.

**Ranye:** Ich würde als Prozentzahl auch so 70 bis 80% sagen. Am Anfang, so in der 6. oder 7. Klasse, musste ich mich fast gar nicht auf die Schule konzentrieren. Die lief immer so nebenbei, denn ich habe in meiner Freizeit wirklich immer nur an den Sport gedacht. Aber am Ende, wo ich dann immer circa 100 bis 120 Fehlstunden aufgrund von Lehrgängen oder Wettkämpfen hatte, war es schon sehr gut, dass die Fehlstunden kein Problem waren. Der Sportkoordinator hat die Lehrer immer informiert; und so wussten sie Bescheid, warum ich nicht in der Schule bin. Das war total angenehm, denn ich musste mich auf einem Turnier nicht noch extra mit der Schule beschäftigen.

## DTU-MAGAZIN: ES WAR SICHERLICH NICHT IMMER ALLES NUR GUT. WAS WAR ZU DEINER SCHULZEIT TROTZ ELITESCHULE SCHWER ZU KOMBINIEREN?

**Yanna:** Was natürlich schon sehr anstrengend war, war das Frühtraining. Denn Frühtraining heißt auch wirklich früh. Um 07:15 schon wieder in der Halle zu stehen, obwohl man den Abend zuvor erst gegen 21:30 vom Training nach Hause gekommen ist, war schon krass manchmal. Ich hatte das Glück, dass ich immer gefahren wurde und so etwas Zeit gespart habe. Manchmal habe ich mir gewünscht, dass das Frühtraining erst in der dritten oder vierten Stunde gewesen wäre, also so gegen 09:00 oder 09:30.

**Martin:** Da stimme ich Yanna voll zu. Ich bin damals um 05:00 Uhr aufgestanden, damit ich noch Zeit für ein Frühstück hatte, denn um 05:40 Uhr fuhr mein Bus. Der Bus fuhr dann echt eine Stunde und zwanzig Minuten, so dass wir pünktlich um 07:15 zum Frühtraining konnten. Im Anschluss hatte ich dann teilweise bis zu zehn Stunden Unterricht. Nach dem Unterricht fuhr ich kurz nach Hause zum Essen und schon musste ich mich wieder auf den Weg zum Abendtraining machen. Dann kommt man so um 21:30 Uhr nach Hause und hat noch nichts für die Schule getan, Hausaufgaben oder so. Und am nächsten Tag wieder um 05:00 Uhr aufstehen. Das war schon eine sehr harte Zeit. Verglichen mit meiner Studentenzzeit, war die Schulzeit schon echt mega anstrengend.

**Ranye:** Martin hat das schon gut zusammengefasst. Ich habe während der langen Busfahrt zum Training oder nach der Schule nach Hause oft geschlafen. Hausaufgaben im Bus zu machen, war absolut nicht möglich. Dazu war ich viel zu müde. Der Bus war quasi „mein zweites Bett“.

#### DTU-MAGAZIN: WARST DU AN DER SCHULE ETWAS BESONDERES, EIN KLEINER STAR, ODER GAB ES VIELE WIE DICH?

**Yanna:** Als ich Vize-Europameisterin geworden bin, war die Beachtung für diesen Erfolg noch nicht so groß. Als ich dann aber 2012 Jugendweltmeisterin wurde, war die Aufmerksamkeit enorm. Ich kann mich noch an die Durchsage erinnern, die alle auf der Schule hörten. Mir war das etwas peinlich. Ich wurde danach sehr häufig in der Schule angesprochen. Es gab dann so eine Vitrine, in der die ehemaligen erfolgreichen Spitzensportler ihren Platz hatten. Da habe ich dann auch einen eigenen Platz bekommen. Und in der Schülerzeitung war ich auch. So war das Thema Taekwondo total präsent bei allen in der Schule.



**Ranye:** Bei mir war es ähnlich wie bei Yanna. Als ich Europameister geworden bin, hat Dimi mit meinem Klassenlehrer eine kleine Überraschungsparty organisiert. Es waren aber gar nicht so viele aus meiner Klasse da. Als ich dann aber Weltmeister geworden bin, hat der Schuldirektor dies auch gleich durch den Lautsprecher durchgesagt. Als ich dann von der WM zurückkam, hat mich auch meine ganze Klasse begrüßt. Das war echt cool. Trotzdem war es nie so, dass man jetzt ein Superstar oder so war und ständig drauf angesprochen wurde. Das fand ich dann auch sehr gut so. Trotz des enormen Erfolges war ich noch ein ganz normaler Schüler an einer Eliteschule.

**Martin:** Im Vergleich zum Fechten oder zu anderen Sportarten ist Taekwondo nach Yannas WM-Titel schon hervorstechend. Es gab neben den Zeugnissen auch immer die Auszeichnung „Sportler des Jahres“, und da haben jahrelang immer Taekwondo-Sportler gewonnen. Wir waren den Fechtern zwar zahlenmäßig unterlegen, aber unterm Strich haben wir mehr Erfolge geholt. Wir hatten da schon so ein kleines Flaggschiff.

**DTU-MAGAZIN: EIN WORT DES DANKES: WEM MÖCHTEST DU AN DIESER STELLE FÜR BESONDERE UNTERSTÜTZUNG DANKEN (LEHRER, DIREKTOR, ELTERN, TRAINER ETC.)?**

**Yanna:** Ich glaube, da spreche ich jetzt für uns alle drei. Also ohne Dimi wäre das alles nicht so easy gelaufen. Er hat sich immer zu 100 Prozent für uns eingesetzt und immer die Kommunikation gesucht – gefragt, ob wir Schwierigkeiten haben oder einfach ein offenes Ohr gehabt. Das ist auch jetzt bei den Schülern noch so. Er sucht immer den Austausch mit den Lehrern und gibt uns Sportlern mit auf den Weg, dass auch die schulische Leistung wichtig ist und man nicht nur auf den Leistungssport setzen sollte. Das ist sehr wertvoll, so einen Trainer zu haben. Klar liegt der Fokus auf dem Sport, aber auch das andere darf nicht zu kurz kommen. Für diese Unterstützung danke ich Dimi sehr. Aber klar, danke ich auch meinen Eltern, die mich vor allem in den Hoch- und Tiefphasen immer wieder motiviert und unterstützt haben.

**Martin:** Ich habe da nichts hinzuzufügen.



**Ranye:** Meinem Vater gehört an dieser Stelle ein sehr großer Dank. Er hat mich jeden Morgen geweckt, ist mit mir aufgestanden und hat mit mir die Minuten zusammengesessen. Wahrscheinlich hat er mir nicht vertraut, dass ich alleine aufstehe. Das macht er sogar heute noch. Danke, Papa! Und dann möchte ich auch noch den beiden Sportkoordinatoren danken. Die leisten an der Schule echt eine super Arbeit für uns Spitzensportler. Auch mein Klassenlehrer hat mich stets bei Problemen unterstützt. Manchmal gab es dann schon auch Lehrer, die es nicht zu 100 Prozent akzeptieren wollten, dass ich wieder fehle. Da hat mein Klassenlehrer stets sehr gewissenhaft das Gespräch gesucht und für mich beziehungsweise mit mir die Probleme gelöst. Dafür bin ich sehr dankbar.

**DTU-MAGAZIN: WENN IHR EIN ZEUGNIS AUSSTELLEN MÜSSTET, WAS SIND AUS Eurer SICHT EIGENSCHAFTEN, DIE MAN ALS SCHÜLER LERNT UND SPÄTER FÜR DIE SPORTLICHE KARRIERE BRAUCHT?**

**Yanna:** Stressresistenz und die Fähigkeit, im Prinzip zwei unterschiedliche Herausforderungen in Einklang zu bringen. Auf der einen Seite gute Leistungen in der Schule, auf der anderen Seite aber auch gute Leistungen im Sport. Das sind zwei sehr große Herausforderungen, die man bewältigen muss.

**Martin:** Ich würde Ehrgeiz hinzufügen. Aber natürlich auch Stressresistenz mit Belastbarkeit, so würde ich es mal nennen. Diese Doppelbelastung, Schule und Sport auf hohem Niveau zu vereinen, dafür muss man belastbar sein.

**Ranye:** Ich würde zu dem, was die anderen gesagt haben, noch Entscheidungswillen ergänzen. Ich fand es immer schwer, Schule und Sport in einem Verhältnis von 50 zu 50 anzusehen. Bei mir war das teilweise wirklich so, dass ich den Fokus total auf den Sport gelegt und die Schule nur so zu 10 Prozent beachtet habe. Wenn ich dann aber Vorklausuren in der Schule hatte, habe ich den Fokus komplett auf die Schule gelegt und das Training zurückgeschraubt. Ich musste immer abschätzen, was in diesem Moment für mich wichtiger war. Das ist auch eine wichtige Fähigkeit.

**DTU-MAGAZIN: WAS EMPFIEHLT IHR ELTERN, DIE SICH WÄHREND DER ELTERNABENDE AN EUCH MIT SORGEN WENDEN?**

**Yanna:** Ich sage immer: Aus meiner Perspektive würde ich es immer wieder so machen, aber die Eltern sollten immer auf ihr Kind hören. Es bringt nichts, wenn nur die Eltern wollen, dass das Kind auf diese Schule geht. Dann wird es auch nicht erfolgreich im Sport sein, dann ist die Belastung mit dem Frühtraining zu viel. Die Eliteschule ist sicher fast die beste Option, wenn man Leistungssport machen möchte, aber ich es geht nur in Kombination mit dem Willen der Kinder.

**Martin:** Das sehe ich genauso wie Yanna. Wenn man als Kind motiviert ist, in den Leistungssport zu gehen, dann ist der Besuch einer Eliteschule schon sehr hilfreich. Man kann Sport und Schule einfach optimal kombinieren.

**Ranye:** Es ist natürlich eine individuelle Sache, ob man mit der Belastung klarkommt oder nicht, aber das hat man ja auf anderen Schulen auch. Die Vorteile, die wir als Schüler einer Eliteschule bekommen, hat man auf einer normalen Schule natürlich nicht. Darum ist es schon hilfreich, die Belastung von Schule und Leistungssport auf einer Eliteschule auszuprobieren. Denn wenn man es hier nicht schafft, wird es auf einer normalen Schule noch schwieriger.