

„Es lohnt sich, Träume zu haben“

Mentaltrainer Steffen Kirchner kommt Anfang November nach Kronach. Bei einem Basketballcamp will er junge Menschen für den Sport begeistern. Und so für Motivation sorgen.

Kronach – Er war mit 22 Jahren Manager eines Volleyballvereins, zwei Jahre später der jüngste Sportfachwirt aller Zeiten – und studierte dann BWL. Heute arbeitet Steffen Kirchner als Mentaltrainer und besucht Anfang November Kronach. Vorher gab er der *Neuen Presse* ein Interview.

Herr Kirchner, bei dem nasskalten Wetter traut man sich ja kaum vor die Tür. Motivieren Sie mich doch mal, morgens nicht im Bett zu bleiben, sondern froh gelaunt ins Büro zu gehen. Sie sind doch Motivationstrainer!

Kirchner: Oh, das wird schwer (lacht). Eigentlich gibt es diese Berufsbezeichnung nämlich so gar nicht, auch wenn sie auf meiner Homepage steht. Sie verleitet zu dem Trugschluss, dass man Motivation trainieren kann. Das kann aber niemand, auch ich nicht. Ich vertrete den Standpunkt, dass es unmotivierte Menschen gar nicht gibt. Es gibt nur Menschen, die orientierungslos sind und ihre Motive nicht kennen.

Wie meinen Sie das?

Jeder Mensch hat etwas, das ihn anspornt, das ihm Kraft gibt, für das er brennt. Jemand, der ein Motivationsproblem hat, ist sich nicht im Klaren darüber, was diese Kraftquelle ist. Das meine ich mit Orientierungslosigkeit. Wer wieder weiß, wofür er brennt, ist automatisch motiviert. Meine Aufgabe ist es, diesen Kompass wieder zu justieren.

Das heißt, Sie sind eher ein Inspirationsvermittler?

Ein schöner Begriff, ja. Neulich hat mich ein Schulkind, mit dem ich gearbeitet habe, als Mutmacher bezeichnet. Das trifft es auch ganz gut, denke ich. Ich bevorzuge ansonsten die Bezeichnungen Mentaltrainer oder Motivationsexperte.

Wie arbeiten Sie?

Generell suche ich das intensive Gespräch mit denen, die meinen Rat suchen. Dabei spüre ich meist schon ganz gut, was für einen Menschen ich vor mir habe und welche Lebensmotive dieser Mensch hat. Ich arbeite nach der Philosophie, dass es 16 Lebensmotive gibt, beispielsweise Macht, Neugier oder Beziehungen. Meine Aufgabe ist es herauszufinden, welche Motive wie stark ausgeprägt sind. Anhand dessen entwickle ich dann meine Strategien.

Haben Sie da ein Beispiel?



Nicht nur mit dem Pendel stark: Mentaltrainer Steffen Kirchner kommt Anfang November nach Kronach.

Kirchner kommt zum Basketballcamp

Steffen Kirchner, 30, ist Sportfachwirt und Sportmarketing-Manager. Er kommt aus dem niederbayerischen Geisenhausen und arbeitet seit 2007 in München als selbstständiger Mentaltrainer. In der ersten Novemberwoche wird er am Basketballcamp

von Turnerschaft und *Neuer Presse* in Kronach teilnehmen. In dem Camp, das vom 2. bis 5. November stattfindet, sind noch Plätze frei. Es richtet sich an Kinder zwischen sechs und 14 Jahren. Infos und Anmeldung unter www.turnerschaft-kronach.de.

Ja. Ich betreue einen Jugendspieler des FC Bayern München. Sein Vater kam zu mir und meinte, dem Jungen würde die Motivation fehlen. Ich habe mich mit beiden unterhalten und festgestellt, dass der Vater dem Sohn jede Woche eine Aufgabe stellt. Zum Beispiel sollte der Bub binnen einer Woche lernen, den Fußball 100 Mal hintereinander von einem Bein zum anderen jonglieren. Er sollte es dann seinem Vater vorführen. Ich habe im Gespräch recht schnell gemerkt, dass das Lebensmotiv „Anerkennung“ bei dem Jungen nicht stark ausgeprägt war. Deshalb konn-

te er sich kaum motivieren, die Übungen zu machen.

Wie haben Sie reagiert?

Nach einigen Gesprächen hatte ich die starke Vermutung, dass das Lebensmotiv des Wettbewerbs wesentlich stärker ausgeprägt ist. Ich habe dann einfach mal vorgeschlagen, der Vater sollte auch einen Kumpel des Jungen in den wöchentlichen Test einbeziehen. Die Folge war, dass der Junge Feuer und Flamme war. Sein erster Kommentar: „Da nehmen wir den Michi. Mal schauen, wer besser ist.“ Er hatte also kaum Interesse da-

ran, Anerkennung durch den Vater zu finden, aber sehr wohl daran, seinen Mitspieler alt aussehen zu lassen. Als das klar war, war das Motivationsproblem gelöst.

Klappt diese Vorgehensweise auch bei Nicht-Sportlern? Immerhin betreuen Sie ja auch Wirtschaftsunternehmen.

Da gibt es viele Parallelen, ja. Ein Unternehmen funktioniert fast so ähnlich wie eine Sportmannschaft. Es gibt ein Management und darunter mehrere Hierarchieebenen. Jeder ist auf seiner Position ein Leistungsträger mit individuellen Stärken und Schwächen. Nur, wenn gegenseitiger Respekt und Teamgeist vorhanden sind, lässt sich ein optimales Ergebnis erreichen.

Anfang November werden Sie am Basketballcamp der Kronacher Turnerschaft teilnehmen. Was erwartet die Kinder, die dabei sind?

Ich möchte ihnen helfen, ihre Lebensmotive zu entdecken. Es geht dabei um Fragen wie „Welche Ziele setzt Ihr Euch?“ und „Wie kann man diese Ziele erreichen?“ Ich möchte außerdem das Bewusstsein vermitteln, dass mit Zusammenarbeit und Teamspiel viel zu erreichen ist. Ich möchte aber nicht den Eindruck vermitteln, dass man seine Ziele unbedingt auch immer erreichen muss. Schauen Sie sich Skispringer Sven Hannawald an. Der hat alles gewonnen, was man gewinnen kann und dann Burnout bekommen. Meine Botschaft an die Kinder ist: Es lohnt sich, Träume zu haben. Auch dann, wenn sie nicht immer wahr werden.

Soll heißen: Der Weg ist das Ziel.

So abgedroschen das vielleicht klingt, so richtig ist es auch. Ich bin kein Mann für Tschakka-Veranstaltungen oder esoterische Methoden. Ich möchte eher Spaß und Emotionen vermitteln.

Aber meine Ausgangsfrage haben Sie trotzdem noch nicht beantwortet. Wie motiviere ich mich denn jetzt, bei Dreckswetter trotzdem vor die Tür zu gehen?

Das ist eine Sache der Fokussierung. Sie können sich natürlich am Morgen auf das schlechte Wetter fokussieren und sich davon runterziehen lassen. Zum Beispiel könnte sich Bayern-Torhüter Manuel Neuer auf die 3000 Fans in der Arena fokussieren, die ihn beschimpfen. Aber er konzentriert sich auf etwas Positives. Die Folge ist, dass er gute Leistungen bringt. Ich empfehle Ihnen eine Dankbarkeits-Übung. Setzen Sie sich fünf Minuten lang hin und schreiben alles auf, wofür Sie im Leben dankbar sind. Ich wette, wenn Sie den Zettel genau durchlesen, fällt es Ihnen leichter, sich auf etwas zu fokussieren, was positiv ist. Schon ist das Wetter nicht mehr so schlimm.

Das Gespräch führte Christian Kreuzer