

Leser fragen Nadine Ernsting-Krienke

Sie spielt Hockey auf einem Leistungsniveau, das nur ganz wenige Sportlerinnen erreichen – und das ununterbrochen seit mehr als 16 Jahren. Nadine Ernsting-Krienke, Bundesligaspielerin von Eintracht Braunschweig, debütierte bereits als 16-Jährige in der deutschen A-Nationalmannschaft. Seither versäumte sie kaum ein Länderspiel. Mit 346 Einsätzen ist die 32-Jährige Deutschlands Rekordnationalspielerin.

ICH STELLE MICH

Nadine Ernsting-Krienke
Rekordnationalspielerin



Geboren 1972 in Telgte, lebt in Braunschweig
Länderspieldebüt in der deutschen A-Nationalmannschaft am 24. August 1990 in Schottland
Rekordnationalspielerin mit derzeit 346 Einsätzen, erzielte dabei 133 Tore
Größte Erfolge: Goldmedaille bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen, Silber bei den Spielen 1992 in Barcelona, Olympiateilnahmen 1996 in Atlanta und 2000 in Sydney, Hallen-Weltmeisterin 2003, drei WM-Teilnahmen, sieben EM-Teilnahmen seit 1991 mit zwei Titelgewinnen in der Halle 1998 und 2002, sieben Champions-Trophy-Teilnahmen mit einem Titelgewinn 2006
Beruf: Industriekaufmann, arbeitet bei der VW-Sportförderung

Geld ist mit Hockey nicht zu verdienen

Die deutsche Rekord-Nationalspielerin spielt auch nach 16 Jahren Leistungssport vor allem aus Spaß

Willi Kronhardt: Was mich als Fußball-Trainer interessiert: Die deutsche Fußball-Nationalmannschaft hat unter Jürgen Klinsmann in der WM-Vorbereitung ganz neue Trainingsmethoden angewendet. Klinsmann wollte mit Bernhard Peters sogar einen Hockey-Trainer als Sportdirektor für den Deutschen Fußball-Bund verpflichten. Wäre Peters dafür geeignet?

Ich habe in der Juniorinnen-Nationalmannschaft unter Bernhard Peters trainiert. Ein sehr guter Mann, den man beim Hockey-Bund eigentlich nicht verlieren möchte. Seine Arbeit ist sehr facettenreich. Er ist Trainer der Nationalmannschaft der Männer und Cheftrainer des Hockey-Bundes. Er sollte ja beim DFB überhaupt nicht im täglichen Trainingsbetrieb mitwirken. Soweit ich weiß, sollte er das Sichtungssystem professionalisieren, die Talentförderung verbessern und an den Trainingsstrukturen arbeiten. Die sind beim Hockey aus meiner Kenntnis allerdings viel professioneller.

Kronhardt: Woran kann man das festmachen?

Der kleine Hockey-Bund, mit seinen nicht einmal 70 000 Mitgliedern schafft es immer wieder, aus dieser geringen Zahl von Aktiven Mannschaften zu formen, die in der Weltklasse mitspielen.

Michael Hübner: Klinsmann hat die Arbeit auf viele Schultern verteilt. Er war der Chef mit einem Stab von Spezialisten. Wie ist das bei der Hockey-Nationalmannschaft?

Das kennen wir schon seit langem. Wir arbeiten seit Jahren mit einem Team von Spezialisten. Wir haben bei der Nationalmannschaft eine Gymnastiktrainerin, Sprinttrainer, Kraft- und Athletiktrainer und Sportpsychologen zusätzlich zu den Hockey-Fachleuten und den Medizineren. Wir haben zudem einen Videospezialisten, der jede Spielerin im Training und in Spielen aufnimmt. Der kommt manchmal zu einem Bundesligaspiel und nimmt nur eine einzelne Spielerin auf. Der Hockey-Cheftrainer koordiniert die Arbeit. Jeder Sportler bekommt aufgrund der gesamten Auswertungen individuelle Trainingspläne. Das sind unsere Hausaufgaben. Bei den Fußballern wurde das jetzt als sensationell und neu verkauft.

Hübner: Wie arbeitet der Sportpsychologe?

Er begleitet unsere Mannschaft, steht uns für Gespräche zur Verfügung. Manchmal schicken die Trainer auch Spielerinnen zu ihm, damit sie mit ihm reden, wenn es mal nicht so gut läuft. In Gruppengesprächen ohne die Trainer moderiert er. Wenn zum Beispiel Spielerinnen untereinander Krach haben, hilft er die Probleme zu lösen. Ganz wichtig: Er unterliegt der Schweigepflicht. Namen werden nach solchen Diskussionen auch gegenüber den Trainern nicht genannt.

Kronhardt: Bekommt Ihr vom Sportpsychologen Tipps, wie Ihr in der Öffentlichkeit auftreten sollt, zum Beispiel gegenüber der Presse?

Nicht von ihm. Aber es gibt Seminare der Sporthilfe, in denen das anhand von Rollenspielen und simulierten Situationen trainiert wird. Aber darum muss man sich selbst



Pia Horstmann (Zweite von rechts), Willi Kronhardt (links) und Michael Hübner (rechts) diskutierten mit Hockey-Rekordnationalspielerin Nadine Ernsting-Krienke.
Fotos: Stefan Lohmann

kümmern. Die Seminare finden in der Regel an Wochenenden statt. Dazu kann man sich anmelden.

Pia Horstmann: Wie oft trainiert Ihr denn in der Woche?

In der Saison sieben Einheiten. Vier davon sind individuell organisiert. Vor großen Turnieren wie Weltmeisterschaften wird noch mehr trainiert. Bei Lehrgängen der Nationalmannschaft drei- bis viermal am Tag. Da kommen die Spezialteams für Strafecken oder andere Standards zudem gesondert zusammen.

Horstmann: Wie sieht eine normale Trainingswoche aus?

Montags nach Bundesligaspielen Regenerationslauf, dienstags früh Lauf- und abends mit der Mannschaft Stocktraining, mittwochs Athletiktraining, donnerstags zweimal Lauf- und Techniktraining, freitags Lauf- oder Techniktraining. Am Wochenende dann die Punktspiele, dabei sind Doppelspieltage am Samstag und Sonntag sehr häufig. Da fahren wir zum Beispiel samstags nach Mannheim und am Abend weiter nach München, wo wir am Sonntag das zweite Bundesligaspiel bestreiten. Am Montag geht's wieder zur Arbeit oder in die Uni. Dazu kommen die Lehrgänge mit der Nationalmannschaft.

„Wir arbeiten seit Jahren mit einem Team von Spezialisten.“

Nadine Ernsting-Krienke zur Frage des Trainerstabes

Kronhardt: Ihr betreibt einen sehr hohen Aufwand für den Sport. Lohnt sich das finanziell?

(Lacht.) Nein. Vom Hockeysport kann kaum eine Spielerin leben. Wir bekommen die Förderung von der Sporthilfe und in Niedersachsen als Olympiakandidaten vom Landes-sportbund. Für besondere Leistungen, wie den Olympiasieg, gibt es dazu Prämien. Ich habe zudem meine Ausbildung und meine jetzige Arbeitsstelle bei Volkswagen durch die

Hilfe des Olympiastützpunktes Niedersachsen bekommen. Es ist bestimmt nicht falsch, wenn ich sage, dass Fanny Rinne aus Mannheim wohl die einzige Spielerin ist, die es in Deutschland geschafft hat, mit Hockey Geld zu verdienen.

Kronhardt: Die war vor den Olympischen Spielen in Athen auch im Playboy...

Für 7000 Euro wäre ich auch dabei gewesen. Das waren seriöse und ästhetische Bilder.

Kronhardt: Da geht es unseren Zweitliga-Fußballern bei Eintracht viel besser. Der hohe Zeitaufwand bei den Hockey-Spielerinnen und dann keine entsprechende finanzielle Entschädigung. Wie motiviert man sich denn da immer wieder?

Hockey ist eben nicht so in den Medien, speziell im Fernsehen, wie Fußball. Ich spiele nunmal nicht für Geld. Das ist schade, aber es stört mich mittlerweile nicht mehr. Und ich kann es auch nicht ändern. Anders wäre es sicher, wenn ich meine Arbeit bei VW nicht hätte. Ich spiele eigenmotiviert, es macht mir einfach Spaß. Und ich weiß nicht ob ich meinen Sport so betreiben könnte, wenn ich ständig unter Druck stehen würde, damit meinen Lebensunterhalt zu bestreiten zu müssen.

Hübner: Deutschland ist im Hockey sehr erfolgreich, in den Medien aber ist der Sport kaum präsent. Das Deutsche Sport Fernsehen zeigt derzeit stundenlang Pokern, und ich habe festgestellt, dass viele Leute auf einmal pokern. Könnte Fernsehzeit den Hockeysport voranbringen und wünscht man sich als Olympiasiegerin nicht mehr Anerkennung?

Das mit dem Pokern scheint im Augenblick der Trend zu sein, cool eben. Nach dem Olympiasieg hieß es überall: Toll die Goldmädels. Da wurden wir ein paar Wochen lang herumgerichtet, und viele haben sich gerne mit uns gezeigt. Aber das war schnell vorbei und hat uns nicht nach vorn gebracht. Ich glaube

schon, dass größere Präsenz im Fernsehen den Hockeysport und die Spielerinnen und Spieler bekannter machen würde.

Horstmann: Hast Du schon immer Hockey gespielt?

„Der Olympiasieg hat uns nicht nach vorne gebracht“

Nadine Ernsting-Krienke über Hockey im Fernsehen

Nein. Ich war zuerst beim Turnen und der Leichtathletik. Hockey kam erst in der Schule.

Kronhardt: Das ist interessant. Turner und Leichtathleten müssen sehr gute Bewegungskoordination besitzen. Hat das bei der Hockey-Karriere genutzt?

Keine Frage. Das ist doch für jeden Spitzensportler ganz wichtig. Wendigkeit, Beweglichkeit muss man trainieren. Das hilft in gewissen Situationen, verleiht einem Stabilität im Zweikampf und Gleichgewicht. Es gibt so viele unerwartete Situationen im Spiel, darauf kann man viel besser reagieren. Aber woher soll das kommen. Heute kann doch kaum noch ein Kind Seil springen. Wir haben in der Schule Double-Twist gemacht. Man muss doch mit seinem Sportgerät umgehen können, das ist das A und O.

Kronhardt: Die Bundestrainer sehen die Spielerinnen nicht täglich. Wie setzt ihr denn die Trainingspläne um, die ihr zugeschickt bekommt?

Wir bekommen ganz genaue schriftliche Anweisungen, wie wir trainieren müssen. Hinzu kommt, dass wir mit unseren Trainern in der Nationalmannschaft und im Verein über die Dinge sprechen. Gemeinsam versuchen wir dann die Defizite abzustellen.

Kronhardt: Wie geht das praktisch?

Ganz einfach. Wenn ich eine Technik üben muss, nehme ich mein Säckchen Bälle, gehe auf den Kunstrasen und übe das 20 000-mal.