

„Es ist wichtig, Träume zu haben“

HINTERGRUND: Der Grünstadter Kunstturner Max Finzel hat ein bemerkenswertes Buch geschrieben

VON SEBASTIAN STOLLHOF

GRÜNSTADT. Max Finzel hat mit seinen 24 Jahren schon einiges erlebt. Er war zweifacher Junioren-Europameister im Turnen, entschied sich gegen eine Karriere als Spitzensportler, lebte eine Zeit lang in Kanada und ist heute nicht nur als Personal-Trainer, Ernährungs- und Mentalcoach tätig, sondern auch eine wichtige Stütze beim Kunstturn-Zweitligisten TSG Grünstadt. Geschichten hat er also einige parat – und er hat sie in einem Buch niedergeschrieben. Finzels Credo: „Um erfolgreich zu arbeiten, brauchen wir eine Vision.“

Es ist der 5. Mai 2006. Bei den Junioren-Europameisterschaften im griechischen Volos erturnt sich die deutsche Mannschaft die Goldmedaille. Zum ersten Mal in der Geschichte des deutschen Turnens. Mittendrin statt nur dabei: der Chemnitzer Max Finzel. Der 17-Jährige sichert sich zudem Bronze in der Einzel-Mehrkampfwertung und gewinnt zwei Tage später die Goldmedaille am Reck.

Finzel ist die große Nachwuchshoffnung des deutschen Turnens. Einer wie es Fabian Hambüchen oder Marcel Nguyen heute sind, so einer sollte auch Max Finzel einmal werden. Da waren sich die Experten sicher. Doch der Chemnitzer sorgte wenig später für einen Paukschlag: Er gab seinen Rücktritt vom Leistungssport bekannt. Finzel wollte einen anderen Weg gehen, entschied sich erst einmal sein Abitur und später verschiedene Ausbildungen im Fitness- und Gesundheitsbereich zu machen. „Ich hatte mir das damals reiflich überlegt“, sagt er.

Heute, sieben Jahre später, lebt Max Finzel in Grünstadt. Mit dem Turnen hatte er 2009 wieder angefangen. Nicht mehr so intensiv wie damals, aber immer noch gut genug, um eine ganz wichtige Stütze beim Team der TSG Grünstadt und einer der besten Turner der Zweiten Bundesliga Nord zu sein.

Das Turnen ist und bleibt die Leidenschaft des nun 24-Jährigen, der sich auch intensiv um den Nachwuchs in Grünstadt kümmert. Natürlich kann er den Kids da erzählen, was alles dazugehört, um ein richtig Guter zu werden. Er kann ihnen aber auch berichten, dass es im Leben eben auch darum geht, wichtige (und manchmal harte) Entscheidungen zu treffen.

So wie damals, als er sich entschied, mit dem Turnen aufzuhören. Darüber schreibt Finzel in seinem Buch „Eine Frage der Einstellung – Von Goldmedaillen und anderen schönen Dingen“. Aber nicht nur darüber.

Denn der Grünstadter, der mittlerweile auch als Mentaltrainer arbeitet, ist davon überzeugt: „Es ist wichtig, Träume zu haben.“ Und diese Träume auch zu leben, sich ein Ziel zu setzen und es zu erreichen.

„Natürlich muss dieses Ziel nicht immer sein, eine Goldmedaille bei einer Europameisterschaft zu gewinnen“, sagt Finzel. Der erste Marathon, der nächste berufliche Schritt, mit dem Rauchen aufhören – all das können mögliche Ziele sein. „Wenn man ein Ziel hat, muss man es sich nur bildhaft vorstellen, um es zu erreichen“, erzählt Finzel. Visualisieren nennt man das in Fachkreisen. Jahre später wurde ihm bewusst, dass er genau das auch vor seinen Erfolgen bei den Europameisterschaften getan hatte. „Ich habe mir abends im Bett immer wieder vorgestellt, wie ich ganz oben auf dem Siegereck stehen und einen Blumenstrauß nach oben strecke.“ Ein paar Jahre später

konnte er genau dieses Bild von sich in den Zeitungen sehen.

„Überzeugen Sie sich jeden Tag aufs Neue von ihrem Traum. Halten Sie auf dem Weg zu Ihren Träumen durch“, schreibt der Grünstadter in seinem Buch. Auf 156 Seiten versucht er den Leser davon zu überzeugen, wie wichtig Ziele sind, wie wichtig mentale Arbeit ist. Das macht er immer wieder mit Hilfe verschiedener Übungen. Und er macht es auf eine Art und Weise, wie man sie von einem 24-jährigen nicht erwartet. Sachlich, abgeklärt, mit schönen Anekdoten – und so überzeugend, wie es auch jemand mit deutlich mehr Lebenserfahrung kaum besser könnte.

Wer erwartet beispielsweise von einem jungen Mann, dass er intensiv soziale Netzwerke hinterfragt und zu gezieltem und sinnvollem Medienumgang rät? Übrigens hatte er im Dezember angefangen, an seinem Buch zu schreiben. Fünf Monate später war er fertig. Auch so ein Ziel, dass sich Finzel gesetzt und dann erreicht hat.

„Seien Sie sich darüber bewusst, dass Sie nur eine beschränkte Zeit zum Leben haben und schieben Sie die Schuld für Ihre Lebensumstände nicht auf andere Personen oder ungünstige Voraussetzungen. Nur Sie allein können das angestrebte Ziel und damit den Werdegang Ihres eigenen Lebens bestimmen“, schreibt Finzel. Wer sein Buch liest, wird sich zumindest Gedanken darüber machen ...

LESEZEICHEN

– Max Finzel, „Eine Frage der Einstellung – Von Goldmedaillen und anderen schönen Dingen“, 19,90 Euro, ISBN: 978-3-7322-4110-1; Infos im Internet: www.superior-coaching.de



Ein toller Turner, auch wenn er sich gegen einen Karriere als Spitzensportler entschied: Max Finzel.

FOTO: KUNZ