

Der Minimalist

Stabhochspringer Björn Otto gehört zu den Favoriten bei der WM in Moskau. Hinter seinem Erfolg steckt eine unkonventionelle Idee: weniger Training.

Vor drei Jahren suchte Björn Otto eines Morgens nach einer Taktik, um vom Bett zur Toilette zu kommen. Die Schmerzen in seinem Bein waren kaum auszuhalten, er hatte gerade seinen zweiten Achillessehnenriss erlitten. Otto schwankte durch den Flur, hielt sich am Esstisch fest, nach fünf Minuten war er im Bad angekommen. Er dachte sich: „Okay, nie wieder Sport.“

Mitte Juli 2013 in Rottach-Egern, am Ufer des Tegernsees ist eine Stabhochsprunganlage aufgebaut. Björn Otto nimmt Anlauf, tausend Zuschauer klatschen im Rhythmus seiner Schritte. Er beschleunigt, springt ab und katapultiert sich über 5,62 Meter.

Otto, 35, macht seit 26 Jahren Stabhochsprung, er ist der älteste deutsche Athlet bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft kommende Woche in Moskau. Für seine Karriere bekam er kürzlich den Rudolf-Harbig-Preis, die höchste Auszeichnung, die der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) zu vergeben hat. Der Oldie vom ASV Köln gilt als Vorzeigesportler, als einer, der nie aufgibt und sein Schicksal immer selbst in die Hand nimmt.

Als Jugendlicher litt Otto unter einer Wachstumsstörung an der Wirbelsäule, die Ärzte rieten ihm vom Leistungssport ab, doch er machte weiter. Auch als ihm 2008 und 2010 die Achillessehne riss, eine der schwersten Sportverletzungen, beendete er nicht seine Laufbahn. Stattdessen stellte er sein Training radikal um. Alles, was seine Beine und Fersen zu sehr belastet, lässt er jetzt weg: 200-Meter-Läufe, Sprints, Hürdensprünge. Er konzentriert sich auf Kraft- und Koordinationstraining, turnt an Reck, Barren und auf dem Schwebebalken. Sprünge mit dem Stab macht er fast nur noch in Wettkämpfen.

Sein Trainer Michael Kühnke nennt es „ein Experiment“. Sie hätten „das Training aus der Not heraus gedrosselt“, jetzt erweise sich das „als Glücksfall“. Früher war Kühnke der Coach von Tim Lobinger, dem ersten deutschen Sechs-Meter-Springer. Lobinger sei im Wettkampf oft müde gewesen, weil er fanatisch und viel trainiert habe. „Ich habe Tim kaum aus der Halle bekommen, Björn ist genau das Gegenteil von ihm“, sagt Kühnke.

Minimalismus als Trainingsprinzip, damit ist Björn Otto zum erfolgreichsten



Vorzeigesportler Otto: „Ein Experiment“

deutschen Stabhochspringer geworden. Ursprünglich wollte er Ende 2012 seine Laufbahn beenden, dann gewann er bei den Olympischen Spielen in London die Silbermedaille. Kurz danach überquerte er bei einem Wettkampf in Aachen die Höhe von 6,01 Meter – deutscher Rekord.

Otto gehört zu den WM-Favoriten in Moskau, er ist einer der wenigen deutschen Medaillenkandidaten. „In meinem tiefsten Inneren habe ich nicht daran geglaubt, dass das funktioniert“, sagt er, „jeder Trainingswissenschaftler würde wohl über mich den Kopf schütteln.“

So unverkrampft wie Otto sind nur wenige Athleten in Deutschland. Laut einer im Februar veröffentlichten Studie der Sporthochschule Köln leiden über die Hälfte aller Topathleten unter Existenzängsten, 83 Prozent der Befragten klagten darüber, sich auf die Zeit nach dem Sport nicht ausreichend vorbereiten zu können.

Dem DLV dient Ottos Karriere nun als Beweis, dass sich Hochleistungssport und Ausbildung durchaus vereinbaren lassen. Nach Olympia gab er seine Diplomarbeit im Fach Biologie ab, im März begann Otto eine Pilotenausbildung. Zurzeit hat er Praxisunterricht, auf dem Flugplatz in Essen/Mülheim steuert er eine Cessna 152. Auf den Reisen zu seinen Wettkämpfen buffelt er für die Theorie, dann beschäftigt er sich mit Aerodynamik und Luftrecht. 70 000 Euro kostet die Ausbildung. Otto finanziert sie sich selbst, über seinen Sport.

Stabhochspringer können sich im Gegensatz zu vielen anderen Leichtathleten besser vermarkten, ihr Sport hat ein frisches Image. „Wir gelten als die komplett Verrückten“, sagt Otto, „wir packen uns nicht in Watte, Stabhochsprung liegt am Übergang zum Extremsport.“

Viele Wettkämpfe werden als Show inszeniert. Es gibt Meetings vor dem Aachener Dom, am Ku'damm in Berlin, auf der Nordseeinsel Norderney. Auch das Springen am Tegernsee gleicht einem Dorffest. DJ Franz legt auf, die Athleten laufen direkt neben den Bierbänken an. Für die Sportler sind die Events lukrativ. Sie kassieren Platzierungsgelder und Höhenprämien. Olympiasieger Renaud Lavillenie soll in der vergangenen Saison nahezu 500 000 Euro verdient haben.

Für Otto läuft es am Tegernsee nicht optimal, er scheitert bei einer Höhe von 5,82 Metern, wird nur Zweiter. Er ist enttäuscht. Stabhochsprung gilt als die motorisch anspruchsvollste Disziplin der Leichtathletik. „Wenn im Bewegungsablauf eine Kleinigkeit nicht stimmt, kann dir das den Tag versauen“, sagt Otto.

Schon über 570 Wettkämpfe habe er gemacht, „doch der perfekte Sprung ist in diesem Sport einfach unmöglich“.

LUKAS EBERLE



Video: Das Geschäftsmodell Björn Otto

spiegel.de/app312013otto
oder in der App DER SPIEGEL