

Die Macht der bewussten Nicht-Konzentration

Weltmeister Eric Frenzel schreibt im WochenSpiegel: Mein Weg nach Sotschi

Nach dem Triple-Sieg in Seefeld hatte ich neben einem Foto-shooting noch die Verabschiedung am Olympiastützpunkt in Oberwiesenthal. Richard Freitag und ich haben im Hotel von Jens Weißflog mit den Verantwortlichen und unserer Heimtrainerin zusammengesessen und ein Mittagessen miteinander gehabt. Die Stimmung war sehr nett. Neben allen guten Wünschen für Sotschi sind jede Menge Anekdoten von vorherigen

Spielen erzählt worden. Bei diesem Essen am Stützpunkt ist mit nochmal bewusst geworden, dass ich den Oberwiesenthaler Betreuern sehr viel zu verdanken habe. Die Grundlage für die Weltspitze, die ich jetzt erreicht habe, wurde hier gelegt. In allen Gängen, Hallen, Loipen und Schanzen. Es war ein gutes Gefühl, hier formell nach Sotschi verabschiedet zu werden und ich hoffe sehr, dass ich bei der Rückkehr etwas mitbringen kann.

Weiterhin stand die Olympia-Einkleidung in Erding auf dem Programm. Die meisten Wintersport-Athleten haben ihr olympisches Outfit bereits abgeholt, wir Kombinierer sind mit die Letzten, die für die Mission nach Russland ausgestattet werden.

Aus dem Rahmenprogramm zwischen den Wettkämpfen ziehe ich viel Kraft und es ist für mich das entscheidende Element zum Aufbau der Wettkampfspannung. Auch die wöchentlichen Aufenthalte bei der Familie zwischen den Wettkämpfen sind sehr förderlich für das Spiel mit der Spannung und der Motivation. Es sind zwar Routinevorgänge, wenn ich meinen Sohn nach der Schule an der Haustür in Empfang nehme und die Familie abends am Abendbrottisch sitzt. Aber es ist eben die Ausblendung von Wettkampf und das bewusste Nicht-Konzentriertsein. Wenn es dann wieder Richtung Wettkampfwochenende geht, lässt sich mit der Anfahrt zum Weltcuport der Hebel wieder leicht umlegen und man ist



Eric Frenzel ist eine der größten Gold-Hoffnungen für die Olympischen Spiele in Sotschi. Foto: Verein

heiß auf den Kampf „Mann gegen Mann“. Von daher braucht nun keiner Angst haben, dass ich nach den Saisonserfolgen und vor allem nach dem Gewinn des Nordic Combined Triple in Seefeld ein Motivationstief hinsichtlich des nächsten Weltcups in Oberstdorf hätte. Nein, ganz und gar nicht. In Oberstdorf werde ich angreifen.

**Herzlichst,
Euer Eric**



Eric Frenzel zu Gast in der neuen Relax Lodge von Jens Weißflog.

Foto: Heike Hühnefeld



Offizielle Versicherer

