

Lars Riedel  
mit Edwin Klein

# Meine Welt ist eine Scheibe

Autobiografie

Mit 19 Abbildungen

Herbig

Inhaltsverzeichnis/Leseprobe aus dem Verlagsprogramm der  
Buchverlage LangenMüller Herbig nymphenburger terra magica

Bitte beachten Sie folgende Informationen:

Der Inhalt dieser Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt,  
alle Rechte liegen bei der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Die Leseprobe ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt  
und darf nur auf den Internet-Seiten [www.herbig.net](http://www.herbig.net),  
[www.herbig-verlag.de](http://www.herbig-verlag.de), [www.langen-mueller-verlag.de](http://www.langen-mueller-verlag.de),  
[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de), [www.signumverlag.de](http://www.signumverlag.de)  
und [www.amalthea-verlag.de](http://www.amalthea-verlag.de)  
direkt zum Download angeboten werden.

Die Übernahme der Leseprobe ist nur mit schriftlicher  
Genehmigung des Verlags gestattet.  
Die Veränderung der digitalen Leseprobe ist nicht zulässig.

Besuchen Sie uns im Internet unter:  
[www.herbig-verlag.de](http://www.herbig-verlag.de)

© 2008 by F. A. Herbig  
Verlagsbuchhandlung GmbH, München  
Alle Rechte vorbehalten  
Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinzel  
Umschlagbild: Collection Bongarts, getty images, München  
Lektorat: Dagmar von Keller  
Herstellung und Satz: VerlagsService Dr. Helmut Neuberger  
& Karl Schaumann GmbH, Heimstetten  
Gesetzt aus der 11,5/14,5 Punkt Minion  
Druck und Binden: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-7766-2576-9

# Inhalt

Einsam in Atlanta 9

Phänomen Sport 17 · Die wahren Helden 19 ·  
Fairness als Lebenseinstellung 23

Wie alles begann 28

Im Sportinternat 30 · Der erste Frust 38 ·  
Im Leistungskader der DDR 42 ·  
Der wilde Westen und die Stasi 46

Die Wende 50

Neubeginn 52 · Trotz Espresso zum Sieg 58 ·  
Weltmeister 60 · Absturz vom Olymp 64 ·  
Der Mercedes 69

Einzelkämpfer 73

Familie und Beruf 75 · Leben aus dem Koffer 79 ·  
Wenn der Vater mit dem Sohne ... 83

Vom Statisten zum Hauptdarsteller 87

Der rote Teppich 90 · The winner takes it all 92 ·  
Aushängeschilder und Prügelknaben 95 ·  
Bodenhaftung 97

Wer blinzelt, verliert 103

Griff in die Trickkiste 104 · Auch Sportler  
sind Schauspieler 108 · Giganten unter sich 112 ·  
Erst der Sieg, dann die Leistung 114 ·  
Die Farbe Gold 116

Beruf oder Berufung 120

Ewig lockt das Geld 123 · Was bin ich wert? 127 ·  
Sponsoren gesucht 130 · Fairness auch in  
Geldfragen 134 · Mein Glücksprinzip 137

Bis an die Grenzen 142

Schmerz als Begleiter 148 · Raubbau auf Raten 153 ·  
Der innere Dialog 159

Nur die Quote zählt 163

Der Marktwert 166 · Drehen an der  
Showschraube 172 · Nehmen und nehmen 175 ·  
Tanz mit den Medien 181 ·  
Fans hautnah 186

## Quo vadis, Spitzensport? 190

Abnorme Normen 196 · Der scheinbar leichte Weg 198 ·  
Leistung um jeden Preis? 201 · Blutwerte für die  
Nation 204 · Mohn ist auch ein Brötchen 207

## Der gläserne Athlet 210

Zu jeder Zeit 213 · An jedem Ort 218 · Missed Test 221 ·  
Ich bin abgemeldet 226 · Privatsphäre gestrichen 231 ·  
Was ihr wollt 235 · Die Dopingpolizei 239

## Neue Wege 245

Olympia im Alltag 249 · Lernen aus dem  
Spitzensport 253 · Dopamin kontra Stress 257 ·  
Strategie zum Erfolg 260 · Konzentration auf  
das Wesentliche 265 · Bei sich selbst  
anfangen 270

## Ich möchte nichts missen 275

## Anhang

Erfolge 280  
Medaillenspiegel 280

## Einsam in Atlanta

**S**iebzigttausend Zuschauer im Stadion, Millionen in Deutschland vor den Bildschirmen, mehr als eine Milliarde weltweit, ich stehe im Betonkreis und bin allein. Allein mit meinen Zweifeln, mit meiner Unsicherheit, allein mit meinen Gegnern, die übermächtig zu sein scheinen, meiner Technik und der Scheibe, die an diesem Tag nicht mein Freund sein will. Niemand, den ich fragen, der mir helfen oder einen Tipp geben kann. Unfähig, mich zu analysieren, mir meine Fehler aufzuzeigen. Tausend Gedanken rasen mir durch den Kopf, tausend Möglichkeiten sehe ich, die ich tun kann, um aus dem Loch herauszukommen, in das ich immer tiefer zu stürzen drohe. Aber kein Gedanke, keine Möglichkeit ist greifbar und umsetzbar. Ich drehe mich, als stünde ich zum ersten Mal in einem Ring. Mein Körper funktioniert automatisch, aber ohne Gefühl und ohne eigentliche Kontrolle. Gedämpft, verzögert und schwach scheinen all die Signale aus meinem Gehirn von ihm umgesetzt zu werden. Ich lege die Scheibe in den Wind, schreie verhalten und merke sofort: Es reicht nicht. Der zweite misslungene Wurf in diesem olympischen Vorkampf, noch einer bleibt mir, um mich für den Endkampf der acht Besten zu qualifizieren.

Als ich nach dem gescheiterten zweiten Versuch aus dem Ring gehe, fühle ich mich mehrere Zentner schwerer. Genauso müssen es auch die Zuschauer gesehen haben. Gebeugt, als trüge ich eine schwere Last auf meinen Schultern. Unbeholfen und hölzern komme ich mir vor, die Geräusche dringen nur noch undeutlich

und irgendwie gefiltert zu mir durch, auf den Gesichtern meiner größten Gegner glaube ich ein Lächeln zu sehen, als hätten sie schon gewonnen. Die Einsamkeit wird größer, ich sehe mich in einen Tunnel wandern, aus dem es keinen Ausweg gibt. Langsam ziehe ich mir wieder meine Sportjacke an, trinke etwas und bemühe mich konzentriert zu sein und zu überlegen, was ich falsch gemacht habe. Vielleicht hätte ich besser darüber nachdenken sollen, was richtig zu machen wäre. Ein Blick hoch zu meinem Trainer auf die Tribüne bringt auch nicht viel. Ich weiß, was seine Armbewegung bedeutet, jedoch sie umzusetzen, erscheint mir unmöglich.

Später sagt man mir, ich sei mit hängendem Kopf herumgewandert, irgendwie apathisch, aber ich erinnere mich nicht. Mehr aus Routine versuche ich, simulierende Übungen zu absolvieren, um mir den Bewegungsablauf erneut zu vergegenwärtigen. Etwas Körperspannung aufzubauen, etwas Sicherheit zu gewinnen. Aber es gibt in diesem Augenblick der Ohnmacht keine Körperspannung, keine Sicherheit.

Gedankenketten schwirren durch meinen Kopf, ich denke an die Spiele von Barcelona, bei denen ich als Mitfavorit nicht die Erwartungen erfüllt habe und bereits in der Qualifikation ausgeschieden bin. In diesen Augenblicken stelle ich alles infrage: mich als Athlet, meinen Sport, die Zeit, die mir vertan vorkommt, mein Training, meine intensiven Vorbereitungen und die vielen Trainingslager, die gesamte Schinderei. Warum das alles eigentlich? Hättest du nicht besser ... So wie die anderen, ein normales Leben führen ... Mehr Zeit für die Familie ... Diese ewigen Reisen, aus dem Koffer leben ... Täglich die permanente nervliche Anspannung, Reibereien mit den Funktionären ... Die Presse mit ihren teils sehr persönlichen und im Grenzbereich liegenden Fragen ... Immer mit dem Vorwurf des Dopings konfrontiert zu werden ... Dich vielleicht auf ein Leben nach dem Sport vorbereiten ...

So viel in den vergangenen Jahren unternommen und aufgewendet zu haben für scheinbar nichts, bedrückt mich und lässt mich noch tiefer in das Loch hineingleiten. Die Lage scheint fatal, in meiner momentanen Situation erkenne ich keinen Ausweg.

Ich muss raus hier aus diesem bedrückenden Stadion, weg von allem, für mich allein sein, schießt es mir durch den Kopf. Mich ausklinken, meine Gedanken sortieren, den Kopf etwas frei bekommen, mich konzentrieren. Aber einfach hinauszuspazieren geht nicht. Den Wettkampf grundlos verlassen bedeutet, aufzugeben und disqualifiziert zu werden. Es gibt nur eine einzige Möglichkeit.

Ich gehe zu einem der Kampfrichter und mache ihm klar, ich müsse auf die Toilette. Einer seiner Kollegen, so ist das nun mal bei sportlichen Großveranstaltungen, begleitet mich hinaus, um zu kontrollieren, was ich denn dort alles zu tun gedenke. Ob ich mit meinem Trainer Kontakt aufnehme, was verboten ist. Oder sogar heimlich etwas nehme ... den Gedanken brauche ich nicht weiter fortzusetzen. Das wäre mein sportliches Todesurteil. Aber Offizielle und Funktionäre, die die Sportregeln bestimmen und überwachen, obwohl die wenigsten selbst aus dem Sport kommen, ticken nun einmal anders. Genau deshalb werde ich zur Toilette eskortiert.

Raus aus dem Stadion, hinein in den Betonbauch, die Katakomben, schnell in Richtung der Toiletten. Mit jedem Schritt wird die Geräuschkulisse leiser, mit jedem Schritt entferne ich mich von der Wirklichkeit, mit jedem Schritt klinge ich mich aus und scheine in eine andere Welt zu geraten. Und mit jedem Schritt gewinne ich Distanz zu mir selbst, werde zu meinem eigenen Beobachter. Der unsichere Lars ist noch im Stadion. Nun, weg vom Ort des Geschehens, gewinne ich so etwas wie Sicherheit zurück. Ich denke klarer, analysiere mein Verhalten, erkenne auf einmal, was ich besser machen muss.

Während mein Begleiter vor der Tür wartet, werde ich zunehmend ruhiger. Ich atme kontrolliert, schließe die Augen und sehe mich mit der Scheibe drehen. Ich visualisiere die Technik, zerlege sie in einzelne Sequenzen, merke mir zwei entscheidende Punkte. Hoch und locker zurückschwingen und im Abwurf den Arm weit von hinten bringen, der schnelle Fuß.

Mein Offizieller scheint ungeduldig zu werden. War ich ihm zu lange in der Toilette? Auf dem Weg zurück ins Stadion wird er noch ungeduldiger, denn ich bleibe stehen und übe einige Diskusdrehungen. Ein zufällig vorbeigehender Beobachter hätte sicherlich den Kopf geschüttelt: Da dreht sich einer und ein Kampfrichter schaut zu. Dabei ist der Wettkampf doch draußen im Stadion.

Wieder zurück, jeder Schritt bringt mich näher zum Kreis und zu meinem auf mich wartenden, zweiten Ich. Wenig später werde ich aufgerufen, mein dritter und entscheidender Versuch. Noch einmal die Schuhe kontrolliert, ob sie auch richtig sitzen, mit einem Lappen über den Diskus gewischt, denn es herrscht hohe Luftfeuchtigkeit. Und auch die Stelle im Kreis, auf der ich mich drehe, behandelt und trocken gerieben, weil die Feuchtigkeit den Beton teilweise hat glitschig werden lassen. Nur noch ein Gedanke: Drehe dich wie in den Katakomben, lass den Arm weit hinten und klemm ihn ein. Reduziere alles auf das Einfache. Mache es wie im Training. Du hast es tausendmal gekonnt, es ist automatisiert, rufe es einfach ab.

Ich fühle die Blicke meiner Gegner, als ich den Kreis betrete. Untergang oder Wiederaufstieg? Meine Körperspannung meldet sich, ein gutes Zeichen. Trotzdem scheine ich immer noch einen Zentner mehr als sonst mit mir herumzuschleppen.

Am hinteren Kreisende aufgebaut, mit dem linken Fuß die Griffigkeit des Betons getestet, tief eingatmet, Kopf hoch, kontrolliert den Oberkörper und den Arm nach hinten gedreht und ein-

geklemmt, Abstoß mit dem linken Fuß, gelandet auf dem rechten, Arm immer noch hinten, mit dem vorderen Bein gestemmt und den Wurfarm durchgezogen, verhalten, aber zumindest durchgezogen. Gültig! Der Wurf ist gültig und die Scheibe segelt auf 65,40 Meter. Das wäre später nach dem entscheidenden Wettkampf bereits der undankbare vierte Platz gewesen. Ich werde leichter, meine Schritte elastischer, scheine zu wachsen, denn ich habe den Endkampf erreicht. Ein schneller Blick zu meinen Konkurrenten, nun sind plötzlich sie schwerer geworden. Jeder von ihnen weiß, was das bedeutet. Unter einer solch extremen, physischen und psychischen Spannung im letzten Versuch des Vorkampfes eine solche Leistung zu bringen, nötigt Respekt ab.

Der selbstsichere Lars aus den Katakomben hat sich wieder mit dem zögerlichen im Stadion vereint und ihm das Zögerliche genommen. Was dann folgt, erscheint mir als logische Konsequenz. Erster Wurf von drei Versuchen im Endkampf nur 63,10 Meter, ich wollte zu viel. Also die Erwartungen etwas zurückschrauben, ruhiger beginnen, konzentriert und zugleich kontrolliert bleiben. Mit zunehmender Dauer des Wettkampfes werde ich bei den extremen Temperaturen immer sicherer, während meine Konkurrenten unter der Hitze leiden und hinzuschmelzen drohen. Im fünften Versuch 69,40 Meter, olympischer Rekord, das bedeutet die Führung und reicht zum Olympiasieg. Die Freude platzt aus mir heraus, mein Trainer vollführt Tänze auf der Tribüne, die Anspannung löst sich. Ich ziehe mich zurück, will ganz für mich sein und bedecke meinen Kopf mit einer Trainingsjacke. Anschließend noch ein weiterer Wurf über die 69er-Marke, mit dem ich auch leicht gewonnen hätte. Zwischen mir und dem Zweitplatzierten liegen am Ende knapp drei Meter, der wohl größte Vorsprung bei Olympia in der Neuzeit. In zwei Stunden bin ich von einem sportlichen Winzling zu einem Riesen gewachsen und habe die Niederlage von Barcelona getilgt. Dabei habe ich

für Außenstehende nichts Außergewöhnliches getan. Scheinbar geworfen wie immer, hat Lars Riedel, der Favorit, die in ihn gesetzten Erwartungen erfüllt. Von meinen vielen sportlichen Toden im Stadion hat kaum einer etwas mitbekommen, außer meinem Trainer und einigen wenigen Freunden und Vertrauten, die mich gut kennen. Und niemand hat mitbekommen, dass ich nach dem zweiten Versuch und einem möglichen gescheiterten dritten schon die Schlagzeilen auf den Sportseiten gesehen habe: Schon wieder bei Olympia versagt. Kann er nur bei Weltmeisterschaften gewinnen?