



Interview mit Holger Geschwindner

## „Auf gleicher Augenhöhe trainieren!“

Holger Geschwindner, Entdecker und Trainer von Dirk Nowitzki, über Ziele und Inhalte des Nachwuchstrainings im Allgemeinen und seine Zusammenarbeit mit dem Basketball-Superstar im Besonderen



Foto: imago/camera 4

**Passend zum Thema dieser Ausgabe blicken wir einmal über den Zaun: Wie verläuft eigentlich die Ausbildung der Spitztalente in einer anderen großen Mannschaftssportart, dem Basketball? Eva Pfaff, Diplom-Psychologin und ehemalige deutsche Profi-Tennispielerin, interviewte dazu Holger Geschwindner, den persönlichen Trainer und Berater von Dirk Nowitzki. Darüberhinaus ist er Initiator des Projektes BASKIDball für Kinder und Jugendliche, dessen Schirmherr – wen wundert es – Dirk Nowitzki ist.**

**Eva Pfaff:** Herr Geschwindner, wie begann die Zusammenarbeit mit Dirk Nowitzki?

**Holger Geschwindner:** Dirk habe ich zufällig bei einem Spiel der DJK Würzburg entdeckt. Als wir anfangen, gemeinsam zu trainieren, war er ca. 16,5 Jahre alt und wir standen vor der großen Aufgabe: „Wie kann man seinen Wunsch erfüllen, sich mit den Besten der Welt zu messen?“. Es stellte sich heraus, dass weder die Basketball-Literatur noch die fachspezifischen Magazine uns auf dem Weg weiterhelfen konnten.

**Warum war das so und was haben Sie unternommen?**

Aus meiner Sicht verändert sich eine Sportart so schnell, dass das gedruckte Buch oder ein Magazin bei Erscheinen fast schon veraltet ist. Insofern mussten wir uns selbst etwas überlegen und einen 'guten Riecher' haben, wohin die Sportart sich entwickelt. Das hat ganz gut geklappt.

**Viele Trainer geben in der Zusammenarbeit mit ihren Schützlingen den Ton an. Wie läuft das bei Ihnen?**

Von Anfang an war klar, dass man die Buben nicht bis an die Weltspitze vorantreiben kann, wenn sie nicht selbst wollen. Mit Befehlen wie „Du sollst das machen, du musst dann da und da sein“, kommt man in meinen Augen nicht weit.

Dirk kam immer freiwillig und so regelmäßig wie möglich zum Training und er wollte sich ständig verbessern. Wir haben Möglichkeiten bereitgestellt, damit er seine Talente entwickeln konnte. So machten wir u.a. ein Individual-Training, bei dem selten mehr als drei bis vier Spieler gleichzeitig trainierten.

An der Spitze muss man ständig überlegen: „Wie agiere ich, wie geht's weiter, wie kriege ich den nächsten Schritt hin?“ Auch dazu gibt es keine Literatur. Es ist eine vielschichtige Herausforderung, man ist ständig am Suchen, probiert neue Wege aus, guckt bei anderen Sportarten Trainings an und fragt sich, ob etwas gut sein, ob es weiterhelfen könnte.

**Aber mit Ihrer Erfahrung als Spieler und Trainer im Basketball wissen Sie doch „wie der Hase läuft“!**

Sicher, einige Erfahrungen habe ich. Das bedeutet aber nicht, dass ich auf alle Fragen der Buben jederzeit die richtige Antwort parat habe. Gerade in der Anfangsphase gab es viele Momente, in denen ich antworten musste: „Mal langsam. Das weiß ich jetzt nicht, darüber müssen wir morgen nochmal reden“.

D. h., wenn man als Betreuer-Trainer ernsthaft und ehrlich auf die Talente und ihre Bedürfnisse eingeht bzw. an deren Entwicklung weiterarbeitet, bleiben die Aufgaben jederzeit spannend.

**„Wenn man ernsthaft und ehrlich auf die Talente eingeht, bleiben die Aufgaben jederzeit spannend.“**

**Welche (weiteren) Eigenschaften eines Mentors und Trainers halten Sie auf dem Weg zur Weltspitze für wichtig?**

Als Betreuer trägt man große Verantwortung, denn man trifft Entscheidungen für einen 16-, 17-jährigen jungen Menschen, die er noch nicht so richtig überblicken kann. In manchen Situationen war ich schon ein paar Tage unruhig, aber es gab keine Alternativen und manchmal braucht man auch Mut.

**Wie würden Sie Ihr Verhältnis zu Dirk Nowitzki beschreiben?**

Über Jahre ist eine freundschaftliche, vertrauliche Beziehung entstanden, bei der die 33 Jahre Altersunterschied keine allzu große Rolle spielen. Das Wichtigste war und ist, dass wir immer auf Augenhöhe agiert haben. Es gab keinen Schlueneren oder Älteren, sondern wir haben immer offen diskutiert und versucht, die beste Lösung zu erstreiten.

**Was bedeutet so ein offenes Verhältnis für die Trainingsarbeit?**

In unserer Beziehung war nicht alles Zuckerschlecken, zur Basis für Erfolge gehört auch viel Arbeit. Aber ich glaube nicht, dass sich unsere Zusammenarbeit als Konzept so einfach kopieren lässt. Es würde vermutlich nicht gehen. Denn um solch einen Weg einzuschlagen, muss man ihn bedingungslos wollen, mit Leib und Seele. Dirk hatte von Anfang an ein Ziel und ich versuchte, ihm so gut wie möglich zu helfen.

Bedingungslos bedeutet für mich bzw. uns, jederzeit und in allen Lebenslagen zur Verfügung zu stehen. Für mich galt immer: Wenn die Kerle in Not sind, muss man antreten – „over“! So ein Engagement geht weit über das übliche Trainer-Athlet-Verhältnis hinaus.

**Es überrascht, dass Sie auch heute noch so engagiert zusammen trainieren.**

Wir treffen uns ja nicht, um uns gegenseitig zu quälen. Neben der Qualität achten wir darauf, dass wir Spaß am Training haben. Mit

dieser Grundüberlegung sprechen wir auch die Jugendlichen in unseren Trainings an. Als Dirk etwa 16 Jahre alt war, haben wir im Sommer eigene Trainingscamps veranstaltet. Die Camps sollten die Buben nicht nur sportlich weiterbringen. Der Morgen begann mit Jazz-Gymnastik vor dem Frühstück, danach ging es auf den See zum Rudern. Nach dem Mittagessen gab es Individualtraining und abends die Anwendung des Erlernten im Spiel.

**Warum Rudern?**

Zum einen lernten die Basketballer eine neue Sportart und außerdem konnten wir im Sommer mit dem Rudern das Krafttraining in der 'Eisenkammer' ersetzen. Für die über zwei Meter großen Jungs haben wir extra spezielle Rennboote gebaut.

**Wie schaffen Sie es, dass die Jugendlichen konzentriert am Training teilnehmen und nicht ausbüxen?**

Ich bin kein Fan von Verboten, und Bestrafungen halte ich in diesem Alter für völlig sinnlos. Stattdessen erhöhe ich lieber die Anforderungen in den Trainings. Aber falls das Verhalten ausufert, ermahne ich sie: „Jungs, überlegt mal, warum wir hier sind. Eigentlich wollten wir Basketball spielen!“

Wenn die Buben schlampig agieren oder Dinge im Training nicht akkurat genug machen, dann unterbrechen wir und ich sage: „Wenn du auf das Feld trittst, dann gelten Basketball-Regeln!“ Denn wer heute eine Sportart auf höherem Niveau ausüben will, muss auch deren Regeln und Verhaltensweisen beherrschen. Insgesamt lege ich aber auch Wert darauf, dass die Jugendlichen früh ihre Grenzen testen dürfen. Im Basketball gibt es ja die Schrittregel, die in Fleisch und Blut übergehen muss. Aber über dieser Grundregel ist jeder Freiheitsgrad erlaubt. Und da animieren wir sie, Neues zu erfinden, die Regel(n) in ihrem Sinne zu interpretieren und ihre Individualität einzubringen. Aber Achtung: Bei Schrittfehler nimmt einem der Schiedsrichter sofort den Ball ab!

**„Verbote und Bestrafungen sind völlig sinnlos! Besser ist es, innerhalb fester Regeln größtmögliche Gestaltungsfreiheit zu geben.“**

**Die Spielergeneration um Nowitzki aus den 1990er Jahren unterscheidet sich von der heutigen. Wie gehen Sie damit um?**

Dirk genoss noch eine klassische Ausbildung, er machte sein Abitur am Röntgen-Gymnasium in Würzburg. Die heutige 'Rap-Generation' der Jüngeren ist ein ganz anderes Kaliber. Manchmal habe ich den Eindruck, dass sie nur 150 Vokabeln beherrschen, wovon 50 Schimpfworte sind. Mit hochtrabenden Erklärungen sollte man heute nichts mehr vermitteln wollen. Stattdessen muss man sich anpassen und z. T. ihre Sprache lernen.

**Wie schätzen Sie Ihr Verhältnis zu dieser Generation ein und welche Bedeutung hat das Lernen?**

Wenn man ein offenes, ehrliches Verhältnis zu den Jungs pflegt, sollten die Kommunikation und die Zusammenarbeit gut funktionieren. Das Lernen spielt eine besondere Rolle – ich habe mindestens genauso viel von den Jungs gelernt wie sie von mir. Als Trai-

ner hofft man natürlich, dass man einen Beitrag zu ihrem Fortkommen leisten konnte. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, es macht viel Spaß, sich gemeinsam weiterzuentwickeln.

**Sie haben gesagt, dass Sie die Anforderungen im Training erhöhen, um die Konzentration anzuregen. Haben Sie Beispiele dafür?**

Jugendliche lieben Wettkämpfe. Sobald man im Training Anreize schafft, sind sie voll konzentriert. Wenn z. B. ein Team von zehn bis 15 Jungs 100 Körbe in Folge erzielt, gibt's eine Pizza. Mit solchen Übungen erzeugen wir auch Druck innerhalb der Gruppe und so lernen die Jugendlichen die 'Wettkampf-Denke' relativ schnell. Dort müssen die Spieler z. B. unter riesigem Druck an der Linie stehen und wichtige Freiwürfe verwandeln. Selbst die Amerikaner haben sich oft gewundert, wie cool Dirk in entscheidenden Phasen etwa bei einem 1-Punkt-Rückstand zwei Freiwürfe vollstreckte. Im Training zählen wir immer mit, d. h., wir geben unseren Übungen objektive Kriterien und können die Qualität der Würfe einschätzen. Neben dem Training der Technik erfordert das Mitzählen ständige Konzentration, unabhängig von den Bewegungen ...

**„Drucksituationen des Wettspiels auf das Training übertragen!“**

... aber pures Zählen kann auch einlullen!

Ja. Aber mittendrin zähle ich extra falsch und überprüfe, ob der Spieler darauf reagiert und sich wehrt. Ich fordere und fördere damit die Wachsamkeit, denn ein Basketballer sollte zu keiner Sekunde die Kontrolle im Kopf verlieren.

**Wie gehen Sie mit den unterschiedlichen Leistungsstärken um?**

Das Problem, dass sich einer schneller entwickelt, den anderen voraus ist oder mehr Talent hat, findet sich in allen Teamsportarten. Zur Nivellierung der Unterschiede lassen wir die Besseren oft mit Handicap spielen. Ein Handicap wie „Spieler X darf nur mit links spielen“ wird heimlich ausgegeben.

**Warum heimlich, was bringt das?**

Anfangs ist das Handicap nur dem Spieler bekannt. So wird seine Spielstärke herabgesetzt, doch er trainiert gleichzeitig andere

Dinge, die ihn weiter voranbringen. Bei solchen Übungen haben sie viel Spaß daran, ihr Handicap so zu tarnen, dass die anderen es nicht gleich entdecken, was auch die Spielschläue fördert.

Durch solche Regeln bzw. ein paar geschickte Rahmenbedingungen können sich die Kids selber entwickeln und ihre Talente aus sich selbst herausholen. Entscheidend ist: Wir geben ihnen Möglichkeiten zur Entwicklung, aber wir zwingen sie zu nichts!

**Sie sprachen von 'Grenzen testen oder Dinge ausprobieren'. Können Sie uns das näher erläutern?**

Jugendliche wollen – und müssen – im Alter von 14, 15, 16 Jahren auch lernen, was ihr Körper leisten kann. Sie wollen ihre Kräfte und ihre Weisheiten ausprobieren. Sie kommen auf die wildesten Ideen, kriegen Energie-Anfälle und wollen z. B. quer durch den Starnberger See schwimmen. Solche Aktionen helfen, herauszufinden, was geht und was nicht. Ich unterstütze dieses Grenzaustesten in noch vertretbarem Rahmen, denn sie nehmen Ernstfälle im Wettkampf vorweg und fördern das Selbstvertrauen.

**„Ihr müsst auf nichts verzichten, aber ihr dürft euer Ziel nicht aus den Augen verlieren!“**

**Wie sollte man mit sportlichen Talenten umgehen?**

Talente werden oft durch rigide Methoden abgeschreckt. Im Sport wird man über Anweisungen wie „du musst/sollst das und darfst das nicht“ nicht viel erreichen. Ich vertrete eher die Devise: „Ihr müsst auf nichts verzichten, aber ihr dürft euer Ziel nicht aus den Augen verlieren“. Daher habe ich die Buben manches Mal selbst in die Disco gefahren und wieder abgeholt. Jugendliche Leistungssportler kann man nicht von der Welt fernhalten. Im Gegenteil, man sollte ihnen die schönen Dinge der Welt zeigen.

**Kommen wir zurück zu Ihrem Musterschüler Dirk Nowitzki. Wie haben Sie sein Talent herausgekitzelt?**

Grundsätzlich haben wir auf freiwilliger Basis miteinander trainiert. Das ist auch heute noch so und Dirk gibt dabei den Ton an. Man kann man ihm z. B. eine Technik sehr genau erklären. Es dauert ein bisschen, er denkt über das Thema nach und kommt ab und zu mit Rückfragen. Sowie er das Prinzip versteht, erfindet er eigene Übungen. Manchmal schlägt er auch Zwischenschritte vor.

**Welche Inhalte gehören bei Ihrem Training zum Alltag? Und wonach richten Sie die Trainingsphasen bei Dirk Nowitzki aus?**

Im Basketball gibt es gewisse Basis-Übungen wie den Korbwurf, die wir stetig wiederholen. Man muss intensiv üben, um Sicherheit und letztlich Selbstvertrauen zu entwickeln. Man kann auch nicht neun Monate in Topform sein. Stattdessen haben wir uns auf Highlights der Saison konzentriert bzw. überlegt, wann wichtige Spiele anstehen. Unsere Rhythmen-Einschätzung funktioniert ganz gut, denn Dirk war bisher meist zum richtigen Zeitpunkt in Topform.

**Schauen sich andere Spieler etwas von Ihrer Vorgehensweise ab?**

Das weiß ich nicht so genau. Unser Konzept, die Vorbereitung und die spezifischen Trainings gezielt alleine zu absolvieren, wurde

## ZUR PERSON

### Holger Geschwindner

Foto: Imagov/FAF



#### SPIELERLAUFBAHN

- über 600 Basketball-Bundesliga-Spiele von 1964 bis 1987
- Kapitän der deutschen Basketball-Nationalmannschaft bei den Olympischen Spielen 1972 in München.

#### TRAINERLAUFBAHN

- 1995 traf er den damals 16-jährigen Dirk Nowitzki bei einem Jugendspiel des DJK Würzburg. Seither fungiert er als dessen Berater, persönlicher Trainer und Mentor.

inzwischen von vielen übernommen. Die Top-Profis engagieren in den USA auch Individualtrainer für spezielle Gebiete. Jeder verfolgt sein eigenes Programm.

**„Mittlerweile trainieren viele Top-Profis auch viel allein und stoßen erst später zu ihren Teams“**

**In welchem (objektiven) Trainingszustand befindet sich Dirk Nowitzki am Ende der individuellen Saisonvorbereitung 2013?**

Noch ist Dirk nicht im Top-Zustand, denn momentan rangieren die Treffer um die 80 Prozent. Der Wert ist in dieser Phase ziemlich gut. Wenn er seine Top-Form erreicht, steigt die Trefferquote aber auf 90 Prozent im Training.

**Wie wird ein Dirk Nowitzki in die neue Mannschaft eingebaut?**

Früher wurde er eingebaut, das war in den Anfängen, als er in der Lernphase war. Über die Jahre hat er sich einen Status erarbeitet, bei dem die Mannschaft um ihn herum aufgestellt wird. Bei den Dallas Mavericks entwickelte er sich zum Dreh- und Angelpunkt.

**Pflegen Sie das individuelle Training während der Saison weiter?**

Im ersten Jahr fuhr ich acht Mal nach Dallas, um Dirks Einstieg in die NBA zu begleiten. Heutzutage reise ich auf seinen Wunsch einmal für 7 bis 10 Tage vor Beginn der Saison hin. Damit streben wir einen guten Start an. Ende Januar bis zum All-Star-Weekend und vor den Play-offs trainieren wir nochmals individuell.

**Worauf achten Sie dabei?**

Mit der Zeit schleichen sich Nachlässigkeiten in die komplexe Technik ein, z. B. wird der Schuss flacher und die Trefferquote sinkt. Gerade bei ihm zählt im Prinzip jeder Wurf, denn er ist oft einer der sogenannten 'Go-to-Guys'. Diese Spieler ziehen in engen, wichtigen Situationen die Bälle auf sich und sollen ihrer Mannschaft trotz mehrfacher Bewachung zu Punkten verhelfen.

**In der Teamsportart Basketball haben Sie mit Dirk Nowitzki Veränderungen durch individuelle Entwicklung bewirkt. Welche sind das?**

Laut NBA hat Dirk fünf Neuerungen mitbewirkt. Diese Weiterentwicklungen wurden inzwischen von vielen Top-Profis übernommen. Als '7-Footer' – 2,13-m-Mann – schoss er z. B. als Erster einen hohen Prozentsatz an Drei-Punkte-Würfen. Davor wurden große Spieler fast ausschließlich in Korbnähe eingesetzt. Weiterhin führte Dirk eine Positions-Auflösung ein. Während früher die großen Spieler feste Positionen inne hatten, kann er auf mehreren Positionen spielen. Neben den von Dirk eingeführten speziellen Würfen wie dem sogenannten 'Flamingo-Shot' oder dem 'One-step-fade-away' erhöhte er auch die Trefferquote für große Spieler beim Freiwurfschießen erheblich.

**Was setzt die Konkurrenz in der NBA dagegen?**

Um Strategien gegen die Dallas Mavericks zu entwickeln, steht bei den Gegnern immer die Frage im Raum: „Was machen wir mit Dirk?“ Die Los Angeles Lakers versuchten 2011 in der Play-off-Runde mit sieben verschiedenen Spielern, ihn in den Griff zu



Dirk Nowitzki als 18-Jähriger im Trikot der DJK Würzburg

Foto: Imago

bekommen. Ohne größeren Erfolg, denn Dirk fand für jede Situation eine passende Lösung.

**„Junge Talente müssen ein Umfeld vorfinden, in dem sie ihre Sportart weiterbringen können.“**

**Welche Ziele haben Sie für die Zukunft und die Weiterentwicklung im Basketball? Und was empfehlen Sie für die Entwicklung junger Spieler?**

Unser Ziel ist es, uns dem theoretischen Optimum bei vorgegebenem Talent anzunähern. Und die langjährigen Erfahrungen bestärken unser Bestreben, dass man den Basketball weiterentwickeln kann und sollte.

Aufgrund unserer Erfahrungen plädiere ich dafür, den Kids und Jugendlichen ein Umfeld zu schaffen, in dem sie ihren Sport weiterentwickeln können. Jede Generation sollte ihre Sportart ein Stück weiterbringen bzw. sie selbst neu erfinden können. Nur dann kann die Entwicklung vorangehen.

*Hinweis: Dieses Interview erschien in der DOSB-Zeitschrift „Leistungssport“ 3/2013. Wir bedanken uns herzlich bei der Redaktion für die Genehmigung, es veröffentlichen zu dürfen.*