

# Motivationshilfe von Frank Busemann

Der Ex-Zehnkämpfer erklärt vor Arbeitgebern in Goslar, wie in heiklen Phasen die Zuversicht nicht verloren geht

Von Oliver Stade

**Goslar.** Wie es gelingt, auch in schwierigen Zeiten zuversichtlich und motiviert zu bleiben, das hat der frühere Zehnkämpfer und Olympiamedaillen-Gewinner Frank Busemann rund 300 Gästen in der Kaiserpfalz erklärt. Busemann, der mittlerweile als TV-Experte Sportveranstaltungen kommentiert und seine Kenntnisse als Motivations-Experte vermittelt, war Gast des Allgemeinen Arbeitgeberverbandes Harz (AGV).

AGV-Vorstandsvorsitzender Torsten Janßen hatte Busemann nach dessen Auftritt am Mittwochabend als „sympathischen Menschen“ bezeichnet und erklärt, er habe „uns mitgegeben, optimistisch zu sein und an sich zu glauben“. Busemann hatte eine knappe Stunde anekdotenreich aus seinem Sportlerleben erzählt, das von Anfang an von vielen Verletzungen belastet war, und er erklärte, wie es ihm gelang, niemals aufzugeben, sich immer wieder aufzurichten und wie er trotz aller Rückschläge zufrieden auf sein Sportlerleben blickt.

## Der Busmann

Das alles trug der mittlerweile 50-jährige Familienvater, der aus Recklinghausen stammt und in Dortmund lebt, in einer unverstellten, mitunter kumpelhaften Art vor. Busemann erinnerte daran, wie freundschaftlich ihn der US-Amerikaner und spätere Goldmedaillengewinner Dan O'Brien bei den Olympischen Spielen 1996 in Atlanta in der Gemeinschaft der Zehnkämpfer aufgenommen hatte. Als er immer wieder den Namen des damals 21-jährigen Sportlers aus Deutschland nannte und nach ihm fragte, habe Busemann gedacht, O'Brien suche nach dem Busfahrer, dem Bus-Man eben. Busemann wurde als Silbermedaillen-Gewinner schlagartig zum Sportstar, ein Jahr später holte er bei den Weltmeisterschaften in Athen die Bronzemedaille.

Schon in frühen Jahren hatte der Sportler Hindernisse zu überwin-



„Wir müssen uns immer wieder Reize setzen.“ Der ehemalige Zehnkämpfer und Olympia-Silbermedaillen-Gewinner Frank Busemann spricht in der Kaiserpfalz in Goslar auf Einladung des Allgemeinen Arbeitgeberverbandes Harz über Motivation. Fotos: Stade

den. Er berichtete von Fehlstellungen der Füße und von einer Verkrümmung der Wirbelsäule, die ihn seit jeher plagen würden, obwohl für ihn eine Sportlaufbahn vorgezeichnet war: Gleich nach der Geburt habe sein Vater ihn im Verein angemeldet. „Ich wurde für den Sport gezeichnet“, sagte Busemann in dem für ihn typischen gradlinigen Humor.

## Vorgezeichnete Sportlerlaufbahn

Neben gesundheitlichen Problemen und vielen Verletzungen, bei den Weltmeisterschaften 1999 musste er bereits bei der zweiten Disziplin wegen einer Muskelverletzung im Oberschenkel aufgeben, fiel er durch seine eher schlaksige Figur zwischen den meist muskelbepackten Zehnkämpfern auf, berichtete Busemann weiter. Das sei möglicherweise der Grund gewesen, warum ihn mancher nicht ernst genommen habe. Der bereits erwähnte Dan O'Brien habe ihm während eines Wettbewerbs zur Seite genommen, um ihm Tipps für seine Wurftechnik zu geben. Schon als Kind lief nicht alles rund im Sportlerle-

ben von Frank Busemann. Weil er vor Wettkämpfen stets aufgeregt war, hätten ihn seine Eltern, trainiert wurde er unter anderem von seinem Vater Franz Josef Busemann, im Kinder- und Jugendalter immer erst beim Wecken mitgeteilt, dass noch am selben Tag ein Wettkampf ansteht. Für Busemann ist es ein Beispiel, wie mit Problemen pragmatisch umgegangen werden kann. Warum er es dennoch weit brachte, erklärt er mit seinem enormen Antrieb. „Ich wollte immer alles ausprobieren.“ Daher sei ihm das Umsatteln vom Hürdensprint auf den Zehnkampf nicht schwergefallen.

Der Zehnkampf sei ein steiniger Weg, erklärte Busemann. Aber wer sich frage, „was ist mir wichtig“, der nehme einiges auf sich. In diesem Zusammenhang zitierte Busemann sinngemäß einen Satz von Nietzsche, der gesagt habe, wer das Warum kenne, der ertrage das Wie. Immerhin würden Zehnkämpfer sich jahrelang auf Wettbewerbe vorbereiten, die zwei Tage dauern, aber für die sie auf dem Sportplatz nur achteinhalb Minuten Leistung erbringen müssten.

## „Braucht kein Mensch“

Immer wieder streute Busemann nach seinen Berichten von seinen Zehnkämpferlebnissen Sinnsprüche in seinen Vortrag, um zu verdeutlichen, was er daraus mitgenommen habe für die Zeit nach seiner Karriere als Sportler. Beim Kugelstoßen etwa („das braucht kein Mensch, gehört aber irgendwie dazu“) habe er mit einer unkonventionellen Technik bei einem Wettbewerb einen Meter weiter als die anderen geworfen. Für ihn ist das ein Beispiel, „auch mal unkonventionell zu denken“ und sich zu fragen: „Was passt

für mich persönlich.“ Ein weiterer Sinnspruch lautete: „In Krisenzeiten müssen wir uns erneuern.“ Als er wieder einmal gesundheitliche Probleme hatte und nicht sein herkömmliches Training absolvieren konnte, habe er gelenkschonend im Wasser trainiert. Ein anderes Mal sei er nur gejojgt. „Wir müssen uns immer neue Reize setzen“, sagte Busemann und erklärte, wie er es schafft, immer zuversichtlich zu bleiben: „Konzentriere dich auf das, was gut funktioniert.“

## „Aufgeben gilt nicht“

Dass die optimistische Grundhaltung Busemanns, dessen Autobiografie den Titel trägt „Aufgeben gilt nicht“, in diesen Zeiten mehr denn je benötigt wird, hatte AGV-Vorsitzender Janßen zu Beginn der Veranstaltung betont, die sich an die Mitgliederversammlung anschloss. Er hatte den Blick auf die gesamtgesellschaftliche und -wirtschaftliche Lage Deutschlands gelenkt und auf eine unberechenbar gewordene US-amerikanische Regierung unter Präsident Donald Trump. „Was, wenn unsere amerikanischen Freunde an der Zollschraube drehen?“, fragte Janßen und skizzierte ein Szenario, das nun vielfach diskutiert wird.

Ganz im Sinne des ehemaligen Zehnkämpfers Busemann befand er: „Die Perspektive ist schwierig, aber lösbar.“ Außerdem sagte er: „Wir müssen uns gegenseitig Mut zusprechen und wieder investieren.“ In diesem Zusammenhang lobte er den Goslarer Ehrenbürger und Unternehmer Hans-Joachim Tessner, der nach dem Kaiserpfalz-Quartierprojekt in Goslar mit dem Kauf der leerstehenden Hotels „Kaiserworth“ und „Brusttuch“ weiter investiere.



Referent Frank Busemann vor den Gästen in der Kaiserpfalz mit Arbeitgeber-Verbandsgeschäftsführerin Anja Mertelsmann und dem Vorstandsvorsitzenden Torsten Janßen (r.).