

# Ein Ringer mit Köpfchen

*Spitzensportler Eduard Popp erklärt Handwerkern, warum er mit einem Mentaltrainer arbeitet und wie wichtig Fokussierung ist – Olympiasieg als großes Ziel*

Von unserem Redakteur  
Jürgen Paul

**HEILBRONN** Profisportler und Handwerker haben auf den ersten Blick nicht viel gemeinsam. Doch wenn es darum geht, Topleistungen abzuliefern, sollten beide gewisse Regeln befolgen. Der Heilbronner Olympia-Ringer Eduard Popp gab am Freitag in der Gaststätte Jahnheide am See in Böckingen rund 100 Handwerkern Einblicke in seine Erfolgsstrategie. Eingeladen hatte der Handwerkerbund Arta mit den Heilbronner Betrieben Hornung, Riedel Fensterbau, Schumm sowie Frank und Ruth Elektrotechnik, die Eduard Popp seit Jahren fördern.

Der 26-jährige Heilbronner hätte es sich leicht machen können und seine erfolgreiche Karriere als Er-

gebnis von Talent kombiniert mit viel Training erklären können. Doch Eddy Popp stellte mentale und psychologische Aspekte in den Mittelpunkt seines Vortrags. Denn er weiß genau: Selbst das härteste Training und die beste körperliche Konstitution nützen einem nichts, wenn die Einstellung nicht stimmt. „80 Prozent spielen sich im Kopf ab.“

**Locker bleiben** Deswegen arbeitet Popp mit einem Mentaltrainer, der ihn gelehrt hat, vor Wettkämpfen positive Selbstgespräche zu führen und das Mantra „Du wirst gewinnen“ zu wiederholen. „Das hat funktioniert“, betont Popp, der anfangs skeptisch war. Das mentale Training hat ihm geholfen, eine „gewisse Lockerheit“ beizubehalten, die er zum Erfolg braucht. Deswegen sieht er



Gut 100 Handwerker aus Heilbronn lauschten in der Böckinger Jahnheide den Erfolgsstrategien des Heilbronner Weltklasseringers Eduard Popp. Foto: Mario Berger

Angst und Druck nicht als Bedrohung, sondern als Freunde.

**Ausblenden** Das Positive wahrnehmen, das Negative ausblenden – das hat der Ringer ebenso verinnerlicht wie die Fokussierung auf seine Ziele. „Ich muss Dinge ausblenden, die ich nicht ändern kann“, sagt Eduard Popp. Etwa wenn im olympischen Dorf wie in Rio die Zimmer nicht fertig sind oder ein Mitglied der deutschen Mannschaft tödlich verunglückt. Das eine mag ärgerlich, das andere tragisch sein. Aber es dürfe nicht vom Wesentlichen ablenken – dem sportlichen Wettkampf. „Das ist keine Ignoranz, sondern die großartige Fähigkeit, Dinge auszublenden“, sagt der Olympia-Fünfte.

So wie ein Handwerker seine Arbeit auf der Baustelle plant, so plant

der Spitzensportler Popp seine Karriere. „Man braucht eine Strategie.“ In seinem Fall heißt das: Ziele definieren. Kurzfristige wie Deutsche Meisterschaften, mittelfristige wie Europameisterschaften und langfristige wie die Olympischen Spiele. Aus jedem Erfolg saugt Popp Motivation für den nächsten Schritt.

Und genau so geht der Ringer seinen großen Traum an: Olympiasieger 2020 in Tokio werden. Die Medaille, da ist sich Eduard Popp ganz sicher, wird ihn für die Mühen und Entbehrungen entschädigen, die er auf dem Weg dahin auf sich genommen hat. „Das ist der Sinn des Ganzen, darum mache ich das“, erläutert er. Die Sinnfrage, das gibt Popp den Handwerkern mit auf den Weg, ist entscheidend. Aber die muss jeder für sich selbst beantworten.