

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 1 (1998-1999)
Heft: 2

Artikel: Totale Konzentration auf ein einziges Ziel
Autor: Rentsch, Bernhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992091>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Donghua Li trainiert im Beisein von Tochter Jasmin im Wohnzimmer der Wohnung – wohlbemerkt auf dem Original-Pauschenpferdholmen, welche ihm nach dem Olympiasieg geschenkt wurden.

Kunstturner Donghua Li: Leistungsoptimierung dank Taiji

Totale Konzentration

Ein Bild von den Olympischen Sommerspielen 1996 in Atlanta blieb vielen in Erinnerung: Ein Schweizer Kunstturner liegt vor dem Finalwettkampf scheinbar schlafend in einer Ecke – und wird Minuten später Olympiasieger am Pferdpauschen.

Der Karrierehöhepunkt von Donghua Li hatte einen wichtigen Ursprung in dieser stillen mentalen Arbeit. Die wichtigste Botschaft des China-Schweizers: «Mit der totalen Konzentration auf ein Ziel kann sehr viel erreicht werden. Dies hat viel mehr mit der Einstellung zur Sache als mit der Herkunft zu tun.»

Bernhard Rentsch

Taiji gehört in China zum täglichen Leben – auch der junge chinesische Kunstturner Donghua Li wurde in seiner Heimat stets damit konfrontiert. Schon als kleiner Junge kam er damit in Kontakt. Im nationalen Trainingszentrum in Peking lernte er später die Kombination von mentaler und körperlicher Arbeit detailliert kennen. «Qigong – der chinesische Begriff für Energieübungen – gehört in China zum Spitzensport, es

ist ein Teil des Trainings», so der heute in Luzern lebende Donghua Li.

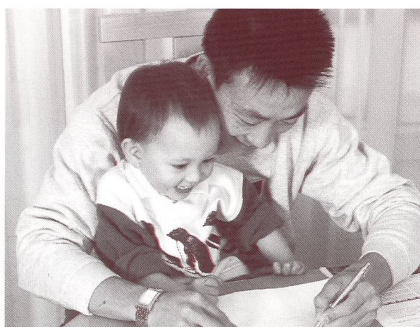
Der Olympiasieger wurde auf diese Weise früh mit Übungsformen konfrontiert, welche wenig mit Techniktraining an den Geräten zu tun haben, aus seiner Sicht aber dennoch wesentlichen Anteil an grossen internationalen Erfolgen haben. Er habe sich früh selbständig auf Atemübungen konzentriert: «Mit der Atmung habe ich gelernt, viel Ener-

gie fliessen zu lassen und im ganzen Körper zu verteilen. Vor allem konnte ich so mithelfen, dass genau im richtigen Moment die ganze Energie zur Verfügung stand.»

Totale Bereitschaft fehlt in der Schweiz

Donghua Li macht als Kenner zweier völlig unterschiedlicher Spitzensportsysteme zwar grosse Unterschiede aus: «In China wird die Nachwuchsförderung viel gezielter angegangen. In der Schweiz erfolgt diese in vielen Fällen zu spät.» An der Spitze seien dann aber kaum grosse Differenzen auszumachen. Im Gegenteil: «In der Schweiz wird oft gar härter und mehr trainiert.» Allerdings fehle in vielen Fällen die mentale Arbeit. «Viele Athletinnen und Athleten konzentrieren sich bei uns nicht mit voller Kraft auf ihre Ziele. Sie sind nicht bereit, diesen konsequent alles unterzu-





Nach dem Karrierenende mehr Zeit für die Familie.

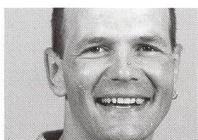
ordnen und die ganze Energie einzusetzen.»

Die Fähigkeit, sich mit seiner ganzen Energie nur einer einzigen Sache zu widmen, hat gemäss Einschätzung von Donghua Li nur am Rande mit den verschiedenen Kulturen in China und in der Schweiz zu tun. «Zu sagen, man möchte ein bestimmtes Ziel erreichen, ist einfach. Man muss dann aber auch alles dafür tun. Viele Schweizer Sportlerinnen und Sportler sind dazu nicht bereit.»

Jeden Fall mental durchspielen

Zum mentalen Training von Donghua Li gehören viele Details. Mit viel Eifer erzählt er vom jahrelangen Verzicht auf

auf ein einziges Ziel



Bernhard Rentsch ist Redaktor der deutschsprachigen Ausgabe von «mobile» und Medienchef des Schweizerischen Turnverbandes. Er ist Turn- und Sportlehrer und hat eine Zusatzausbildung im Bereich PR absolviert. Adresse: Redaktion «mobile», ESSM, 2532 Magglingen.

Kaffee oder Cola, vom Verzicht auf Ausgang und andere aussersportliche Vergnügungen. «Ich habe mich mit voller Energie auf meine Aufgabe konzentriert. Wichtig war für mich dabei die totale Entspannung, welche ich nur in einsamer Ruhe gefunden habe. Deshalb habe ich oft alle Einflüsse von aussen abgeblockt. Die Atemübungen im verdunkelten Zimmer waren vor Wettkämpfen wichtiger als die Arbeit an den Geräten. Die körperliche Belastung vor Ernstkämpfen wurde sogar bewusst auf ein absolutes Minimum beschränkt.» Bei der mentalen Vorbereitung sei das Durchgehen von allen möglichen Fällen im Zentrum gestanden: «Ich habe mir auch die Situation bei Misserfolgen und Enttäuschun-

gen vorgestellt. Die unterschiedlichsten Überraschungen habe ich im Vorfeld geistig verarbeitet. Im Wettkampf konnte mir somit nichts mehr passieren. Der effektive Ernstkampf war für mich dann bereits die zweite Chance. Ich hatte nichts mehr zu verlieren.»

Kraft des geschriebenen Wortes

Weil bei Donghua Li stets Qualität vor Quantität stand, habe er sogar als trainingsfaul gegolten. Was aber kaum jemand zur Kenntnis nahm: Jeder einzelne Einsatz an einem Gerät wurde exakt analysiert und zusammen mit den dazugehörigen Gefühlen in einem Tage- und Trainingsbuch festgehalten. So



Die Donghua-Li-Story

Der junge Kunstturner Donghua Li hatte in China den harten teaminternen Kampf um Spitzenplätze und Anerkennung gewonnen. Er gehörte zur nationalen Spitze und war auf dem Sprung zu internationalen Titelehren. Schwere Verletzungen verhinderten aber vorerst den Durchbruch. Die Liebe zu Esperanza, einer Schweizerin, welche er in Peking kennengelernt hatte, war dann der Ursprung für radikale Veränderungen im Leben.

Nach der Heirat lebte und trainierte Donghua Li unter sehr schweren Bedingungen in der Schweiz. Lange musste er um Akzeptanz kämpfen. Die Einsamkeit und ein riesiger Wille machten schliesslich aber neue Kräfte frei. Mit dem Erlangen der Schweizer Bürgerschaft nach einer langen Wartezeit von fünf Jahren schaffte der Kunstturner den internationalen Durchbruch: Europameister, Weltmeister und schliesslich Olympiasieger. Nach dem Karrierehöhepunkt 1996 in Atlanta trat Donghua Li zurück. Er ist heute mit einer eigenen Firma im Bereich Promotion tätig. Er lebt zusammen mit seiner Frau Esperanza und Tochter Jasmin in Luzern.

wurde jede Übung in Tat und Wahrheit eigentlich mehrmals durchgeturnt. Die Konzentration fiel auf diese Weise während einer ganzen Trainingseinheit kaum einmal ab. Dass die Notizen stets auch mit kleinen Zetteln mit positiven Worten begleitet wurden, ist ein weiterer kleiner «Trick» in der Erfolgsgeschichte von Donghua Li. Das geschriebene Wort verleiht zusätzliche Kräfte – eine Tradition, welche in China von vielen Menschen erfolgreich gepflegt wird. Man schafft sich die für die Leistung benötigte Denkkapazität, indem man andere Gedanken auf dem Papier deponiert und sie zu gegebener Zeit dann