

01. August 2008

Daniel Manz, Markus Kohlöffel und Waldemar Helm aus Friedrichshafen: Beim **Taekwondo** entscheidet der Kopf

## Die Kraft der positiven Gedanken

VON  
 ROSA IASI

**K**eine Spur von Ehrfurcht vor dem Gipfel aller Athletenträume, keine augenscheinliche Nervosität vor den anstehenden Wettkämpfen – wenn Daniel Manz von den Olympischen Spielen spricht, bleibt er ruhig und gelassen. Ende Januar qualifizierte sich Manz, der für den BSV Friedrichshafen kämpft, bei der Qualifikation in Istanbul für Peking 2008. „Das war total geil“, erinnert er sich strahlend an den entscheidenden Kampf, „und völlig real.“ Der 20-Jährige ist kein Athlet, der Floskeln wie „Ich wusste nicht wie mir geschah“ oder „es war wie im Traum“ verwendet. Vielmehr vermittelt der Taekwondokämpfer pointiert, wie es zu dem Erfolg kommen konnte: „Ich habe jeden Tag zwei- bis drei Mal trainiert und mir gedacht: das musst du schaffen.“ Gedacht, getan: Am 21. August ist es soweit und Daniel Manz darf seinen ersten olympischen Kampf bestreiten.

Wenn Manz am Montag in den Flieger zum vorolympischen Trainingslager nach Korea steigt, ist neben seinem Trainer Waldemar Helm auch der Friedrichshafener Damenbundestrainer Markus Kohlöffel mit an Bord, dessen Zögling Manz ist. Nachdem der geborene Allgauer mit sieben Jahren erstmals Taekwondo auf schnupperte, war er bereits im jungen Teenageralter ambitioniert genug, beim Leistungszentrum des BSV Friedrichshafen an die Tür zu klopfen. „Wir hatten 2001 nur vier Plätze im Internatsbereich“, erinnert sich Kohlöffel heute, „und Daniel war im Vorfeld immer da gewesen und hatte um einen Platz gebettelt.“ Auf dem Papier gab es einigere andere Sportler, die Manz vorzuziehen waren. „Ich habe ihn damals als Nervensäge kennengelernt“, lacht Kohlöffel, „aber er hat mir gezeigt, dass er will und will und will.“

Nachdem ein anderer Athlet seinen Platz nicht in Anspruch nahm, entschloss sich Kohlöffel, Manz an den See zu holen. „Ich dachte mir mit dem Willen und dem Handwerkzeug, das wir ihm beibringen werden das was.“ Die Anfangszeit war enorm hart für den damals 13-Jährigen. „Er hat in jedem Training gegen die Mädchen verloren“, kann sich Kohlöffel nicht das Grinsen verkneifen und Daniel Manz



„Daniel: Viel Erfolg bei Olympia!“ Daniel Manz (hinten in der Mitte) hatte bei der Verabschiedung der Stadt Friedrichshafen seinen eigenen Fan-Club. Links neben ihm Markus Kohlöffel, rechts Waldemar Helm.

gibt zu: „Ich hab jeden Abend nach dem Training geweint.“ Aufgeben kam aber schon in jungen Jahren für ihn nicht in Frage. „Es hat mir ja trotzdem Spaß gemacht“, so Manz, „und ich wusste, dass ich es irgendwann packe.“ Nach sechs Wochen war er aus dem Größten raus, danach ging es nur noch aufwärts. „Seine Einstellung hat mich schon früher überzeugt“, so Kohlöffel, „und heute ist er damit einmalig unter den Sportlern.“ Der Trainer hat Manz als willensstarken Kämpfer kennengelernt, der auch unter Druck agieren kann, was im Taekwondo enorm wichtig ist.

Dass Manz unter Druck bestehen kann hat er nicht zuletzt bei der Olympiaqualifikation bewiesen. Alle bis auf einen Startplatz waren bereits vergeben, unter anderem hatte sich auch seine Freundin Sümeyye Gülec qualifiziert. „Natürlich ist mir kurz durch den Kopf geschossen, was die anderen wohl sagen, wenn ich es nicht schaffe“, so Manz, „aber ich habe meine

Freude darüber, dass bereits drei Deutsche qualifiziert waren, als zusätzliche Motivation genutzt.“ Er habe dann – was auch stets seine Philosophie ist – versucht, an positiven Gedanken festzuhalten. „Wenn du nur an die Möglichkeit des Verlierens denkst“, glaubt er, „dann hast du schon verloren.“ Immer wieder betonen Sportler und Trainer, dass sich im Taekwondo alles in erster Linie im Kopf entscheidet. „Man muss bis zur letzten Sekunde bei der Sache bleiben“, so Kohlöffel, „Daniel hier ein Vorbild – er kämpft immer bis zuletzt.“

Manz tritt in Peking in einem besonderen Wettkampf – der 68-Kilo-Klasse – an. „Das ist die Königsklasse“, erläutert Kohlöffel, „hier wird alles abverlangt. Harte Schläge und schnelle Bewegungen.“ Daniel Manz und seinem Trainerteam fällt es schwer, sich in diesem Wettbewerb die eigenen Chancen auszurechnen. „Die 16 Besten der Welt gehen an den Start – viel hängt von der Losung und der Tages-

form ab“, erklärt Markus Kohlöffel, „da scheidet auch mal der amtierende Weltmeister in der ersten Runde aus.“

Dass die Losung erst einen Tag vor dem Wettkampf stattfindet, sieht Daniel Manz eher als Vorteil. „Natürlich könnte ich mich besser vorbereiten, wenn ich wüsste auf wen ich treffe“, so der Athlet, „vom Gefühl her aber ist es mir lieber, dass ich es nicht weiß. Dann denke ich nicht soviel nach und kann nachts noch ruhig schlafen.“ Als Favoriten stuft er Korea, USA, Mexiko und Taiwan an, betont aber im gleichen Atemzug: „Das heißt allerdings nicht, dass ich sie nicht packen kann.“

„Ich strebe erstmal die ersten Acht an“, schildert der junge Sportler seine Zielsetzung, „wenn mir das gelingt, greife ich nach allem was kommt.“ Er hat dafür trainiert und fühlt sich der Herausforderung gewachsen. Und ganz nach seinem Wesen bringt er es vor seiner Abreise treffend auf den Punkt wenn er zum Abschied sagt: „Ich bin bereit. Es kann losgehen.“

### SÜDKURIER-Serie



Vom 8. bis 24. August finden die Olympischen Spiele in Peking statt. Der SÜDKURIER stellt Ihnen in einer Serie die vielen Teilnehmerinnen

und Teilnehmer aus der Region vor. Heute geht es um die Friedrichshafener Taekwondo-Kämpfer Daniel Manz, Markus Kohlöffel (Bundestrainer Frauen) und Waldemar Helm (Bundestrainer Männer). Morgen stellen wir Ihnen Setlan Modulescu vor, den Trainer der Volleyball-Nationalmannschaft und des VfB Friedrichshafen, der nach Peking seine Karriere als Bundestrainer beenden wird.

BILD: MOMMEN