

Hans Lenk

## Die Mannschaftsleistung par excellence

### Der zweite Weltmeisterachter (1966)<sup>1</sup>

Festvortrag beim Festakt zum 100jährigen Jubiläum des Karlsruher Rheinclubs Alemannia am  
17.3.2002 im Gottesauer Schloss, Karlsruhe

"Encore cinq minutes!" Das Megaphon schallt über den malerischen See, eingebettet vor den Karawanken in waldige Hügel, überragt von alter Burg und Titos Sommervilla. Der Weltmeisterschaftendlauf im Achter ist startbereit. Fiebern, Spannung, Konzentration: "Encore trois minutes!" Die schlanken Boote formieren sich an den Pontons. "Ausrichten!" "Encore une minute!" "Union soviétique prête,...Allemagne fédéral prête!" Ich weiß, was die Athleten denken: "Zusammenreißen! Jetzt oder nie!" - "Êtes vous prêts? - Partez!" Der Startruf entfesselt ein hektisches Getöse schriller Steuermannsschreie, das metallische Knallen der Rollsitze, chaotische Startspritzer: Spurt: " - und drei, und vier und ....zehn!" "44er Schlag!" - und nun: "Streckenschlag...!" Das große Finale ist unterwegs.

Die Erinnerung greift über 36 Jahre zurück. Uns führte nur ein recht verwinkelter Weg zum See und Rennen in Bled. Jahrelang hatten wir, Athleten wie Trainer, uns diesem Ziel verschrieben, hatten zu zweit den Achter bei Spaziergang im Grunewald zu Berlin gegründet: zwei Erfolgsvierer, Vizeeuropameister, bildeten den Grundstock. Dann war kaum mehr Zeit für etwas Anderes außer täglichem Training; Ferntraining im Einer, doppeltes Training mit der Mannschaft am Wochenende - das erste Jahr in Karlsruhe oder Berlin, das zweite in Ratzeburg. Trainingspensum, Trainingslager, Regattareisen, Rennpläne und Rennzeiten, Bootstrimmung, Formschwankungen, Ernährung, Technik, Strategie. Bestzeiten im Training auf dem Rheinhafen - und doch: eine Niederlage bei der Mannheimer Meisterschaft, weil ein Riemen beim

---

<sup>1</sup> Ich widme den Vortrag dem Gedenken des Bugmannes des WM-Achters von 1966, Dipl. Ing. Peter Kuhn, der allzu früh einem tückischen Leiden erlag.

Einsteigen vorm Start eine Kopfwunde schlug, die gleich genäht werden musste. Im nächsten Jahre Neuformierung. Was galten noch die zuvor erruderten Deutschen und Vizeeuropa-Meisterschaften in den Vierern? Zwei Ruderer waren gar beim fernöstlichen Olympia vom Winde verweht worden, aber gewannen dann doch Bronze - darunter der Karlsruher Michael Schwan. Nun ging's um die zweite WM überhaupt. Weitermachen, Dabeisein, Mitrudern - dies alleine zählte: Vision und Abenteuer aktivem Lebens. Formtiefs, Rückschläge, Konflikte mit Kameraden und Funktionären, Kämpfe mit sich selber. Vor allem Schwierigkeiten mit den Reisen und Terminen: Die Ruderer kamen aus Norden, Süden und Berlin. Mit mancherlei Mühen meisterten wir - die Athleten und die Trainer - alle Stürme um die Crew, glätteten die Wogen und Erregungen, lösten anscheinend unlösbare Aufgaben der Koordination und Motivation. Schwierigkeiten, Schwierigkeiten, renngemeinschaftliche Sonderfragen, verbands- oder vereinsbedingte Eitelkeiten. Und dennoch: ein Gemeinschaftswerk von Mannschaft und drei Trainern (Adam, Schilling, Lenk) entstand, Erfüllung hochfliegender, vom Verbands noch skeptisch<sup>2</sup> betrachteter Hoffnung, als die Mannschaft sich für die Weltmeisterschaftsregatta qualifizierte. Nun durften wir vom Endlauf träumen - wohl noch kaum vom Sieg. - Zuvor noch Höhenttraining fast unter Himalayabedingungen auf dem Silvrettasee in über 2000 m Höhe - ein Vorexperiment aktiver Höhenanpassung für Mexikos Olympia.

Und nun im Rennen, dem großen Finale! Bei 500 m führt knapp der erfahrene Achter aus Ostdeutschland. Ab 600 - 700 Meter stiller Spurt: Zehn besonders scharfe Schläge erwidern den Zwischenspurt. "Hart bleiben!" Abspringen vom Stemmbrett, verbissen ziehen, hart durchtreten und kompromisslosen Endzug!

Anriss, Zug und - Endzug,

Anriss, Zug und - Endzug.

"Achten auf den Einsatz!"

Anriss, Zug und - Endzug.

---

<sup>2</sup> "Von 20 Achtern aus fünf Kontinenten hatten sich schlussendlich sechs herauskristallisiert, wobei manch Favorit vorzeitig auf der Strecke geblieben war. In diesen Feldern war die viel gepriesene und zugleich manches mal geschmähte Mannschaft mit der hochtrabenden und erst noch nach Bestätigung heischenden Bezeichnung "Deutschland-Achter" während der Vor-, Hoffnungs- und Zwischenläufe stets zeitschnellstes Boot geblieben. Trotzdem blieb bis wenige Meter vor Passieren der Ziellinie im letzten Rennen der zweiten Ruderweltmeisterschaften die bange Frage offen: Lässt sich tatsächlich Karl Adams und Hans Lenks Rezept "Man nehme..." und "führe unter bestimmten Voraussetzungen zusammen" realisieren?

Wo wir es jetzt wissen: Es ließ sich. Es ließ den ewigen Zweiten - Sowjetunion - ein weiteres Mal diesen wenig dankbaren Platz einnehmen, obwohl er so erfolgversprechend die Saison angegangen war" (Rudersport 1966, 581).

"Halbe - dreiviertel Länge!" - Jetzt Führung vor Sowjetunion!  
 "Tausend Meter!" "Hart bleiben!" Nochmals stiller Zwischenspur - anderthalb  
 Längen: Abspringen, treten, ziehen, Widerstand; Anriss, Beindruck - diesen Schlag  
 und noch diesen, diesen auch und diesen! Noch 500 Meter - die letzten! Muskeln  
 und Sehnen schmerzen im Zug. Treten gegen wachsenden Widerstand. Luft,  
 Keuchen, Arme, Beine, klobige Hindernisse. Blick aus dem Boot. "Die Russen  
 kommen", kommen auf! Nur noch eine Länge. "Die letzten Reserven!" Endspurt.  
 "Noch 15!" Der Bootskörper springt noch einmal an. Alles in diesen Schlag und  
 wieder in diesen. Schwärze, Brausen, rauchige Kehle. Die Schwere scheint schier  
 unerträglich. 14, 15 - durch! Fallen, Sinken, Luft, Dunkel, Lichtpunkte - Erschlaffen.  
 "In Bewegung bleiben", allmähliches Weiterpaddeln, Schnappen, Keuchen. Dann  
 taucht die Umwelt auf, die braunen Boote, die bunten Trikots, die brausende Tribüne!  
 Geschafft! 5:56,28 m! 2 ½ Sekunden Vorsprung vor dem Sowjetachter! Dies war der  
 Weltmeisterschaftssieg des ersten sog. "Deutschlandachters" - und auch des  
 Karlsruher Ruderers Michael Schwan und des Rheinklubs Alemannia, der erste WM-  
 Titel wohl auch für den Karlsruher Sport.  
 Was würde nun folgen?

Der weltmeisterliche Höhepunkt prägte das Leben aller Beteiligten maßgeblich mit -  
 wenigstens im Selbstverständnis. Er hob das Leben aus dem Normalzuschnitt  
 heraus: In dem gemeinsamen Sieg würde hinfert jeder sein Selbstbild spiegeln.  
 Selbstvertrauen erstarkte in der Rückerinnerung. "Possunt quia posse  
 videntur" ("Man kann, was die Stärke sich zutraut"), dichtete Vergil in seiner *Aenëis*  
 (V. Buch) über das erste Ruderrennen in der Weltliteratur. Man hatte eine  
 außergewöhnliche Leistung vollbracht - durch restlosen, rastlosen persönlichen  
 Einsatz. Wir alle mussten in unserer Aktivenlaufbahn oft über uns selbst  
 "hinauswachsen" - in der extremsten Anstrengung, an jener legendären Grenze, wo  
 es gelang, uns so total "auszugeben", zu "ziehen", zu kämpfen, bis es uns fast  
 "schwarz" vor Augen wurde. Selbstüberwindung lernten wir im Sport. Und wir hatten  
 durchgehalten - längerfristig über Trainingsmonate und -jahre, kurz, konzentriert in  
 der Anspannung jedes Rennens. Wir hatten gelernt, die eigene Nervosität vor einer  
 Leistung zu steuern, die eigenen Leistungsreserven in  
 Höchstanspruchssituationen zu mobilisieren. Das lässt sich von sportlichen  
 Wettkämpfen etwa auf Prüfungen oder andere ernstsituationen des Lebens zum

guten Teil übertragen, wenn man bewusst die Ähnlichkeiten sieht, die Ängste, Aufregungen und Gefühlsreaktionen regulieren kann. Auch die Erfahrung einer systematischen Trainingsvorbereitung auf eine anspruchsvolle Leistung lässt sich aus den Sporterlebnissen auf andere Bereiche - z. B. den Beruf - teilweise übertragen, wenn man nicht im Sportlichen fixiert bleibt, wenn die Übertragung angeregt, gezündet, bewusst gewollt und pädagogisch gelenkt wird. "Die Struktur der Leistung ist auf allen Gebieten gleich", meinte unser unvergesslicher Trainer Karl Adam. Übertrieben? Zumindest *ähneln* sich die Anforderungen, Einsatz, Begeisterungsfähigkeit, Abläufe, Übungsformen, Phasen zwischen Leistung und Erholung, Probleme der Planung und Periodisierung des Trainings, der Mannschaftsführung und Leistungsmotivierung, Erscheinungen des Auf und Ab zwischen Erfolg und Mislingen in vielen Handlungsfeldern.

"Nichtgewinnen ist kein Scheitern" - auch das lernten wir beim Sport von Adam, dem angeblichen Leistungsfetischisten. Das Bild des Lebens als eines Wettrennens hatte ja schon Paulus in der Bibel (1. Kor. 9:24ff.) beschworen. Ist es auch ein wenig einseitig, so hat es doch für manche Lebensbereiche mehr als bloß ein Körnchen Wahrheit an sich. Rennt aber stets jeder gegen jeden?

Es waren immerhin acht *Individualisten* im Achter - und der Steuermann dazu: junge Männer, die sich auf ihren Eigensinn viel zugute hielten: Man ruderte "für sich selbst", nicht in erster Linie für Land, Stadt oder Verein. Dennoch war der WM-Achter relativ harmonisch, nur unter einer Spannung zweier rasonierender Athleten stehend: Nur ein leichteres Führungsdual statt der scharfen Cliquenkonflikte in vorherigen Meisterachtern. Das eigenwillige Streben der beiden und aller dürfte so geblieben sein. Eigenhandeln und Eigenleistung galten, gelten uns als Zeichen echt aktiven Lebens, des eigentlichen Lebens und Handelns selbst.

Flexibilität, Durchhaltevermögen und Engagement bewährten sich dabei - wie früher, als man in allen Bootsgattungen trainierte und kämpfte. Jeder überstand manche Stürme des Lebens - getreu einer Lebensregel des Dichters Graf von Platen: "Überlass dein Boot auf dem Meere des Schicksals nicht den Wellen, sondern rudere selbst; aber rudere nicht ungeschickt!" Ein Spruch, der auch dem hundertjährigen

Rheinklub Alemannia ins Stammbuch für die nächsten 100 Jahre geschrieben werden darf.

Selbst zu rudern, selbst zu handeln - das haben wir im Sport gelernt, geübt. Der Sport als anspruchsvollste Schule der Eigenleistung<sup>3</sup>. Diese Prägung blieb uns allen für das Leben: Eigenleistung, Eigenwilligkeit, eigene Wege - im Eigenhandeln bildet sich der Sinn, aktiver Leistungssinn, Lebenssinn.

Was kennzeichnet nun den Rudersport, was zeichnet ihn besonders aus? Eine kleine fast philosophische Blütenlese zum Rudersport soll acht Merkmale und Eigenheiten mehr im einzelnen beleuchten:

1. Zuerst ist wohl das Wichtigste: Rudern ist der *Mannschaftshochleistungssport* par excellence: "*Der Achter, das ist die Mannschaft an sich*", Hagelstanges Einsicht aus seiner dichterischen Apotheose des olympischen Achterfinales von 1960 auf dem Albamer See bei Rom gilt recht generell: "Sinnbild der Mannschaft, wie kaum eine andere Gruppierung im Spiel, im Zusammenspiel der Kräfte Sinnbild sein kann. Kein Oben, kein Unten. Kein Egoismus, keine Alleingänge, keine Starallüre, kein Abweichen. Kein Scheinhandel, keine Rivalität. Bündnis, Disziplin, Gleichklang, Verantwortung, Askese, Opfersinn, Freundschaft. Der Achter, das ist die Mannschaft an sich. Und ein siegreicher Achter ist ein Triumph dieses Mannschaftsgeistes..." Hagelstange spricht von jener einzigartigen "*Einheit*", in der "das leichte, lange, überschlankes Fahrzeug ... die entfesselte und zugleich rationalisierteste Kraft von acht herkulischen und zugleich sensiblen Menschen in harmonischem Rhythmus vorwärtsträgt".

Als Ideal mag das gelten, selbst wenn die Wirklichkeit keineswegs immer so ist. Immerhin: Alle Ruderer ziehen am gleichen Riemen - mit gleicher Kraft, gleicher Druckverteilung, gleicher Bewegung in die gleiche Richtung: Die Ruderbewegung als Ideal der höchstmöglichen formgleichen Zusammenarbeit. Keiner kann im Rennen sich selbst allein hervortun; seine Bewegung ist in die der Mannschaft, in deren Rhythmus integriert. Am ehesten mag noch der Schlagmann oder der

---

<sup>3</sup> vgl. Lenk, H.: Eigenleistung. Osnabrück - Zürich, Fromm - Interfrom 1983 und ders.: Die achte Kunst (ebenda) 1985.

Kapitän seinen eigenen Willen durchsetzen, seine Vorstellungen verwirklichen - doch dies ist mehr eine taktische, psychische, anstachelnde oder eben führende Handlungsweise: Die Bewegung bleibt bei allen gleich: Negativ gesehen: Von einem Fehler eines einzigen wird mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit der Erfolg aller und somit jedes einzelnen vereitelt. Vom einzelnen, jeweils gleichen, rhythmisch integrierten und koordinierten, aber kraftmäßig additiven Beitrag jedes einzelnen hängen die Gesamtbewegung und der Erfolg aller ab.

In der Ruderbewegung sind alle gleich: In diesem (eingeschränkten) Sinne ist das Rudern idealerweise der "demokratischste"<sup>4</sup> Sport - das reine Sinnbild des gemeinschaftlichen Zusammenwirkens: "Der Achter, das ist die Mannschaft an sich!" Wir, die Ruderer, sitzen alle in einem Boot. Die Metapher trägt weiter. Das Bild hat mythische Faszination, ist ein philosophisch bedeutsames Symbol.

2. Rudern ist fraglos kein überaus wirksamer Zuschauersport, obwohl es sehr dynamische Rennen gibt. Das Rennen trägt seine Dramatik meist innerlich in sich. Rudersport kann sich nicht so leicht wie andere Sportarten den Kameraaugen gegenüber exponieren oder gar prostituieren - ebenso wenig daher auch gegenüber dem Kommerz. Rudern ist sozusagen ein Sport für *Insider und* dadurch für *echte Amateure* - nicht für Medien und Voyeure, nicht für Spesenritter und Litfassathleten. Glücklicherweise entgeht der Rudersport wohl aufgrund des Mangels an Versuchungen und Versuchern vielen heute eskalierenden Hauptgefahren des Hochleistungssports in unserer medienorientierten Selbstbespiegelungsgesellschaft, die sich zwar Leistungsgesellschaft nennt, aber in vielem eher eine Gesellschaft des sozialen äußeren Erfolges, oft gar des Scheinerfolgs oder der marktschreierischen Ansprüche an andere oder an alle ist. Der Rudersport konnte noch unverzerrt, unverfälscht echter Amateursport bleiben, der wenig nur von sekundärer Motivation, von der Jagd nach Geld, Show und Karrierevorteilen beeinflusst ist.

---

<sup>4</sup> Bekanntlich wurde von Karl Adam auch das sog. "demokratische Training" entwickelt, eine Mitbestimmungsform der Trainingsleitung, bei der die Aktiven bei der Trainingsplanung mitwirkten. Ich selber steuerte das ebenfalls ideale Leitbild des "mündigen Athleten" bei. Beide Idealkonzepte zusammen führten zwei Jahrzehnte später zur Aktivenvertretung im deutschen und - noch später - im internationalen Sport (Athletenkommission des IOC).

3. Den rudernden Athleten aber wird es nicht leicht gemacht, wenn die Anspruchsgesellschaft vom Stamme "Nimm und genieße!" ganz andere Werte favorisiert: Rudern - eine der *trainingsintensivsten*, der "*härtesten*" Sportarten. Hier ist wirklich nichts zu erschleichen oder vorzutäuschen. Den Erfolg muss man sich besonders mühsam, äußerst aufwendig selbst erarbeiten. Anspruchsgesellschaftlich gesehen ist er kein "Geschäft", kein passiver Lustgewinn. Rudern ist kein Sport für Showmen, für Stars und Mächtgern-Stars. Ein Sport also, der sich besonders *unverfälscht* auf das Einfache, Wesentliche: auf das *Leistungshandeln*, den Wettkampf, die Auseinandersetzung mit Naturumständen und widerständen (Wind, Wellen, Strömung) und das mannschaftliche Zusammenwirken konzentriert.
4. Es handelt sich beim Rudern um eine Kombination von körperlichem Kraffteinsatz, Geschicklichkeit, Balance-, Rhythmus- und Reaktionsvermögen, Körper- und Gerätebeherrschung, sowie besonders auch der Kreislaufkondition, der Ausdauerfähigkeit (ein wenig spielt auch Bewegungsschnelligkeit eine Rolle). Rudern ist ein *Sport der Vielseitigkeit* in der Fähigkeitsbeanspruchung.
5. Rudern ist ein besonders *reiner Leistungssport*. Leistungstraining, Leistungseinsatz, Selbstüberwindung sind in kreislaufintensiven Sportarten am höchsten - dort, wo höchster Erfolg an der Grenze zwischen normaler Selbstüberwindung und totaler Selbsthingabe, ja, fast Selbstaufgabe angesiedelt ist. Besonders in heutigen Spitzenrennen entscheidet manchmal eine extreme Selbstüberwindung. In manchen seltenen Rennen muss man, kann man schneller rudern, als man eigentlich könnte - bis einem "schwarz" wird vor Augen, im tranceartigen Einsatz bis fast zur Selbstaufgabe. Das Rudern als psychologischer Leistungseinsatz, als extreme Energiemobilisierung bis an die Grenzen der willensmäßig zugänglichen Restreserven, bis hin zur extremen Selbstüberwindung im konzentrierten Einsatz innerhalb beschränkter Zeit ist zweifellos ein reines prototypisches, geradezu ideales Bild der eigenen Anstrengungsleistung.
6. Obwohl das Rudern eine Gerätesportart und somit von der Technik im Bootsbau, Riemen- und Skullkonstruktion abhängig ist, obgleich es sich um eine künstlich erfundene, allerdings aus der Schifffahrt entwickelte Fortbewegungsweise mit

eigenen artifizialen Bewegungs- und Lernmethoden handelt, ist der Rudersport dennoch ein *Natursport* geblieben. Die Auseinandersetzung des Menschen mit der Natur, mit den Elementen wird im Zusammenwirken mit und am Überwinden von Widerständen und Gefährdungen durch Wasser, Wind und Wellen deutlich.

Wasser galt den ersten griechischen Philosophen (Thales) als der Urstoff, ist Symbol der Elemente, die gerade auch die lebende Natur bilden. "Das Beste aber ist das Wasser", dichtete schon Pindar in seiner ersten Olympischen Ode - "und das Gold", fügte er hinzu, das das Feuer verkörpert - ein Medium und der antreibende Impuls!

Auf die heute wieder höchst aktuelle naturphilosophische Auseinandersetzung des technischen und kulturellen Menschen mit der Umwelt und der Natur kann ich hier nicht eingehen. Der Rudersport bleibt jedenfalls in die Begegnung mit der Natur einbezogen: in Konfrontation oder als Einbettung? Es gibt in diesem Sport unterschiedliche Formen der Begegnung oder Auseinandersetzung mit der Natur: vom Spazierenrudern über das Fahrtenrudern, das Wanderrudern bis hin zum strapaziösen Langstreckentraining oder Rennrudern. Selbst das meditative Sich-Einstimmen in die Naturstimmung eines sonnenüberglänzten Sees am Rande des sich im Winde wiegenden Schilfs gehört zum Rudern.

7. Rudern ist ein *rhythmischer* Sport mit einfacher ästhetischer Bewegung in zyklisch sich wiederholender Abfolge. Erlebnisse des "*Fließens*", in denen man sich vom anscheinend selbständig gewordenen, sich selbst fortsetzenden Rhythmus einer als nahezu vollendet erlebten Bewegung getragen fühlt, sind im Rudern möglich. Im rhythmischen Schwingen liegt Genießen, Glücksempfinden. Man rudert sozusagen "in a state of grace", wie die Engländer sagen - im "begrnadeten" Zustand des Glücksempfindens, des rhythmischen Schwingens. Dies ist selten im Rennen, gelegentlich im Training bei völlig ruhigem Morgen- oder Abendwasser möglich (s.u.).

Das Rudern kann rhythmisch elegant, geradezu tänzerisch sein, ein vollendeter Genuss für den vom "Flow"-Erleben (nach Csikszentmihalyi) getragenen Übenden. Man erlebt dies sicherlich seltener in der klobigen Bewegungsarbeit im Zweier mit Steuermann, besonders im eleganten Doppelvierer, Doppelzweier,



Vierer ohne Steuermann. Seit Herrigel den Zen-Buddhismus im Bogenschießen auch für die westliche Welt entdeckte, besonders aber seit einigen Jahren wird das ästhetische, Zen-orientierte Üben auch im westlichen Sport modisch. Das "innere Spiel" wurde in vielen Sportarten, besonders im Tennis, im Skilauf und Waldlauf oder Gymnastik opportun. Wie sehr auch "*inneres Rudern*" möglich ist und befriedigend sein kann, Bewegungsgenuss und Funktionslust erfüllt, kann man an den erfolgreichen Versuchen mit blinden Ruderern ermessen (die mein Freund und Mitolympiasieger W. Schröder in Hamburg durchführte).

8. Das Rudern, so sahen wir, ist in vielfältiger Weise ein *idealer Kombinationssport*, der extreme Leistungsanforderungen - besonders im Training - mit innigem Zusammenwirken der Mannschaft verbindet, der Technik und Natur im Medium von Wasser und Luft, gegen Wind und Wellen, der Rhythmus mit Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit vereint. Was die Dimensionen der Leistung angeht, so ist es eine der vielseitigsten Sportarten, so monoton von außen oft ein Ruderrennen aussieht (Von seltenen Bedingungen abgesehen, ist das Rudern auch ein relativ ungefährlicher Sport).

Zusammenfassend möchte ich festhalten: Der Rudersport ist ein besonders anspruchsvoller, trainingsintensiver Kombinationssport: Er erfordert und übt Körperkraft und Kreislaufstärke, Ausdauer und Geschicklichkeit, Gerätbeherrschung und vielseitige Muskelanspannung, Rhythmus und Reaktionsvermögen, Eigenleistung und Engagement, Leistungsbereitschaft und Gleichberechtigung, Selbstüberwindung und Mannschaftsgeist. Ruderer sind naturverbunden und Amateure.

Rudern ist somit insgesamt ein recht reiner Sport geblieben - und dies hängt mit seiner Leistungsorientierung, Bewegungsstruktur, inneren Dramatik sowie der "Insider-Attraktivität" und dem Mannschaftscharakter zusammen.

Höchstanforderungen an Selbstüberwindung, aber dennoch kein individuelles Hervorstechen des einzelnen. Understatement eher ist die Regel. Ein Sport also, der besonders die überkommenen, sogenannten "innengeleiteten" Werte des "Mehr sein als scheinen", "Mehr leisten als angeben, als vorgeben" repräsentiert.

Der Rudersport verkörpert besonders rein das Ideal der mannschaftlichen Eigenleistung. Höchster Leistungseinsatz des einzelnen für einen gemeinschaftlichen Erfolg, für eine gemeinsame Leistung, die unerlässlich der gleichen Leistung jedes einzelnen Mannschaftsmitgliedes bedarf. Idealerweise ist Rudern der egalitärste Mannschaftssport. Er verbindet elitäre, echte, aber aktiv vollständig selbst erarbeitete hohe Leistung mit vollständiger Gleichheit, Einordnung und Unterordnung der Mannschaftsmitglieder unter das Gemeinschaftsziel. Und in der Tat: Der Achter ist das eindruckvollste Symbol dafür. "Der Achter das ist die Mannschaft an sich": die reinste Verkörperung der Gemeinschaftsleistung unter dem Gesichtspunkt der Gleichheit aller Glieder. Rudern ist so gesehen die sozialste Leistungssportart überhaupt: klarste Inkarnation der Gruppenleistung, der Leistung, die man gemeinschaftlich und nur gemeinschaftlich erreichen kann, der reinen Gemeinschaftsleistung, des Teamwork überhaupt! Die Spannung zwischen den einzelnen und der Mannschaft, zwischen beiden und der größeren Gemeinschaft, zwischen Leistungs idee und Egalität, zwischen Eigenleistung und Erfolg, Trainingsaufwand und Ergebnis, zwischen Anstrengung und Anerkennung - all das spielt unterschiedlich wirksam mit hinein, würzt als Pfeffer die innere Dramatik und Mannschaftsdynamik. Rudern ist der reinste Mannschaftshochleistungssport. "Alle sitzen in einem Boot."

Der Rudersport ist ein idealer Mannschaftshochleistungssport, Symbol der Zusammenarbeit, wie kaum eine andere Aktivität "im Zusammenspiel der Kräfte Sinnbild sein kann." Hagelstange hatte recht: "Der Achter - das ist die Mannschaft an sich!"

Zum Abschluss das angekündigte Trainingserlebnis des rhythmischen Schwebens, des "Flow":

Es könnte auf dem Rheinhafen sein (wie Gottfried Günther<sup>5</sup> mir gestern gestand): Das Wasser liegt spiegelglatt. Morgensonne. Ganz leichter Nebeldunst schwebt noch über der glänzenden Fläche. Ich rudere im Einer mein Programm: "Warmmachen" - fünf Steigerungen zu zehn Schlägen, dann fünf Zwanziger-, fünf Dreißiger-, fünf Vierziger- und wieder fünf Dreißiger-Steigerungen, unterbrochen durch jeweils

---

<sup>5</sup> der rudernd symbolisch bereits den Äquator umrundete und dementsprechend mit dem Äquatorpreis des Ruderverbandes dekoriert wurde.

zwanzig oder dreißig Erholungsschläge. Die Morgenstille wird nur durch das rhythmische "Pitsch" des Wasserfassens aufgeteilt. Ich habe das Gefühl, über eine eisartige Fläche zu gleiten, mit zwei großen Löffeln Löcher in die Fläche zu schaufeln und eine gerade Perlenschnur von quallenartigen Wassergebilden aufgereiht hinter mir zu lassen. Ich kann an dieser Schnur entlangblicken und die Fahrt daran orientieren. So steuert man im Training und oftmals auch im Wettkampf. Die makellose Wasserfläche verführt zum Erlebnis eines unendlichen Gleitens. Bei den Streckenschlägen stellt sich das Gefühl ein, als werde ich vom Rhythmus allein getragen: Auf den Wellen des Schlagrhythmus fliege ich leicht dahin! Die glitzernde Fläche mit dunklen Quallenansätzen entschwindet gleichmäßig "abgetackt", fast stetig fließend hinter mir. Gleichgewicht ist kein Problem. Gefangen, gefesselt in der rhythmischen Bewegung, überlasse ich mich ihr ganz. Die Streckenschläge werden ausgedehnt. Das rhythmische Fließen gewinnt Eigenwert, verselbständigt sich scheinbar. Ich überlasse mich ihm, schwinde, "fließe " mit auf der rhythmischen Bewegung, rudere in einem Zustand höchst empfindsamer Hingegenheit, Selbstvergessenheit, genieße die Trancephase, die sich in dem Schwingen einstellt. Ein Glückserleben der vollkommenen Bewegung teilt sich mir mit. Ich wähne mich im Paradies der als vollendet erlebten Bewegung. Wie sagte die Tänzerin Athikte in *Valéry's Die Seele und der Tanz?* "Ich war in dir, o Bewegung, außerhalb aller Dinge ..." Rhythmus trägt das Leben und lässt es gleichsam zeitlos erscheinen. - Ein auffliegendes Wasserhuhn, das mit klatschenden Trippelschritten auf dem Wasser enteilt und sich in die Luft erhebt, unterbricht das Fließen ...