

Fokus auf das Hindernis

Siebeneinhalb Runden, vier Hindernisbalken, ein Wassergraben – mit diesen wenigen Begriffen ließe sich ein 3.000 Meter Hindernisrennen zusammenfassen. Dass jedoch noch weit mehr dahintersteckt, das Training für diese leichtathletische Disziplin ungeheuer anspruchsvoll ist und ein Erfolg sich auf die weitere Lebensplanung auswirken kann, wird deutlich, wenn Alexander Bley erzählt. „Aus dem Titel bei den Gehörlosen-Europameisterschaften im vergangenen Jahr habe ich unglaublich viel Motivation geschöpft und auch den Spaß am Laufen wiedergefunden“, sagt der 29-Jährige von Hannover Athletics. Eigentlich hatte er die Spikes schon an den Nagel hängen wollen. Doch statt den privaten und finanziellen Herausforderungen die Oberhand zu lassen, holte Alexander Bley sich Rat bei einem Sportpsychologen. „Mit ihm zusammen habe ich beschlossen, von den 800 und 1.500 Metern auf die 3.000 Meter Hindernis zu wechseln.“ Eine gute Entscheidung, denn nicht nur die Erfolge stellten sich ein. Der EM-Titel bescherte ihm eine deutlich höhere Sportförderung. „Wenn ich etwas mache, dann will ich es richtig machen. Da hilft es, wenn ich mir nicht ständig Gedanken um Geld machen muss“, freut er sich. Und so kann der 1,95 Meter große Athlet seine Stärken viel unbelasteter in den Sport einbringen: Zielstrebigkeit, Ehrgeiz und Disziplin sowie eine optimistische Grundeinstellung zeichnen Alexander Bley aus. Die braucht er für die wöchentlichen 140 Trainingskilometer. Zudem ist äußerste Konzentration beim Hindernislauf unabdingbar. „Der Kopf wird ordentlich gefordert. Dadurch, dass alle 100 Meter ein Hindernis auf der Bahn steht, muss man den Fokus ständig aufrechterhalten.“ Im Wortsinne in alle Richtungen, nimmt er doch durch die Gehörlosigkeit weder Schritte noch Atem seiner Konkurrenten wahr. Denn bei den Wettkämpfen der Gehörlosen muss der Träger eines Cochlear Implantats seine Hörhilfe ablegen und befindet sich in kompletter Stille.

Heike Werner

Warum ist das Laufen Deine Welt?

„Durch das Laufen komme ich immer wieder an neue Orte und Umgebungen, entdecke überall Neues, zum Beispiel im Urlaub. Man braucht nur die Laufschuhe und kann überall loslaufen. Man entwickelt beim Laufen eine Sensibilität für den eigenen Körper. Deshalb wird es immer Teil meines Lebens sein.“