

## **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. „Privat hatte ich einige Herausforderungen zu bewältigen, und auch mit den Finanzen sah es nicht zum Besten aus“, erzählt er. Die Vorstellung, bis zum nächsten sportlichen Highlight weiterhin von seinen Eltern unterstützt zu werden, nagte am Selbstbewusstsein. „Mit Ende 20 möchte ich gern auf eigenen Füßen stehen.“ Doch bei 13 Trainingseinheiten pro Woche blieb neben dem Maschinenbau-Studium kaum Zeit fürs Geldverdienen. Die Trainerstunden allein, die er zweimal pro Woche gibt, reichten jedenfalls nicht aus.

Doch aufgeben ist nicht seine Art, und so holte sich Alexander Bley, der seit vielen Jahren im Sportleistungszentrum in Hannover trainiert, Rat bei einem Sportpsychologen. „Mit ihm zusammen habe ich beschlossen, dass ich von den 800 und 1.500 Metern auf die 3.000 Meter Hindernis wechsele.“ Das Training gestaltet sich seitdem deutlich abwechslungsreicher, seine Trainingsgruppe motiviert ihn zusätzlich. „Wir haben viel Spaß, die Leistungsdichte in der Gruppe ist sehr hoch. Zudem sind einige meiner Trainingskollegen in meine Nähe gezogen, so dass wir die Dauerläufe zusammen absolvieren können“, erzählt er strahlend. Bei einem wöchentlichen Umfang von 140 Laufkilometern ist Gesellschaft durchaus hilfreich.

### **„Wenn ich etwas mache, dann richtig“**

Was ihn darüber hinaus inzwischen etwas sorgenfreier trainieren lässt, ist die Tatsache, dass nach dem EM-Titelgewinn die Sportförderung deutlich höher ausfällt. „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. Diese Konzentration auf das Wesentliche ist besonders 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 er seine Hörhilfe ablegen und befindet sich in kompletter Stille.

### **Mit Handicap zum Titel**

Was passieren kann, wenn dieser Fokus nicht zu 100 Prozent gelingt, musste Alexander Bley bei den Norddeutschen Meisterschaften der Hörenden im heimischen Hannover drei Tage vor den Europameisterschaften leidvoll erfahren. Am ersten Hindernis der letzten Runde war er mit müden Beinen am Balken hängengeblieben und gestürzt. Dabei hatte er sich eine Rippenprellung, einen Bluterguss am Knie und eine stark geprellte Hand zugezogen. Doch von den Schmerzen ließ sich der Läufer nicht unterkriegen. Die Entscheidung, trotzdem bei der EM zu starten, wurde belohnt: Über 1.500 Meter gewann er die EM-Silbermedaille, bevor er drei Tage später mit einem souveränen Vorsprung über die Hindernisse Europameister wurde.

Alexander Bley ist wohl das, was man eine Kämpfernatur nennt. Denn das Leben hielt bisher für ihn die eine oder andere Herausforderung parat. Nicht nur, dass er aufgrund einer Meningitis im Alter von 13 Monaten ertaubte und damals weltweit das jüngste Kind war, das ein Cochlear

Implantat bekam. Auch sein genetisch bedingtes Rheuma sorgte immer wieder dafür, dass er nicht kontinuierlich trainieren konnte. Mit beidem kommt der 29-Jährige heute sehr gut zurecht. Er wirkt in jeder Hinsicht zufrieden. „Ich befinde mich zurzeit in einer Orientierungsphase, vor allem in beruflicher Hinsicht. Seit Februar habe ich meinen Bachelor in der Tasche und schaue jetzt, wo ich Fuß fassen möchte.“ Eine spannende Zeit. Zugleich setzt er sich sportlich hohe Ziele. „Ich möchte mich für die Gehörlosen-Weltmeisterschaften aber auch für die Deutschen Meisterschaften der Hörenden in Braunschweig qualifizieren.“ Dafür muss er seine Bestzeit von 9:18 Minuten um zehn Sekunden verbessern. „Wenn meine Technik am Hindernisbalken besser wird, sollte ich sogar unter neun Minuten laufen können“, sagt er zuversichtlich. Dann dürfte auch bei den Deaflympics 2021 – den Spielen für Gehörlose – nichts schiefgehen. Eine Medaille steht klar im Fokus.

*Heike Werner*

### **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.“