

## **„Wenn ich ein Ziel vor Augen habe, dann lasse ich es nicht mehr los.“**

Tim Focken (SV Etzhorn/Team BEB) hat im Moment ein sehr intensives und vielfältiges Training vor sich. Zwischen seinen wöchentlichen Leistungslehrgängen macht er drei bis vier Trainingseinheiten pro Tag. Er läuft beim Ausdauertraining pro Woche meist 40 bis 50 Kilometer. Der Para Sportschütze macht Technik- und Schießtraining. Außerdem führt er diverse Wettkampf-Simulationen durch. Danach gibt er die Ergebnisse in eine Datenbank ein und es folgt eine Besprechung mit dem Bundestrainer, der sich Fockens Ergebnisse im Rahmen einer Fernanalyse ansieht. So arbeitet Focken sein Trainingspensum sukzessive ab.

Der Berufssportler, der durch die Bundeswehr gefördert wird, hat durch die Corona-Pandemie viel Zuhause trainiert. Er musste für sich alleine trainieren und hatte keinen Trainer vor Ort. Wenn es dann in einen Wettkampf ging, konnte er seine Leistungen nicht so abrufen, wie er es sich gewünscht und der Trainer es gerne gesehen hätte. Deswegen musste Focken sich in seiner Spielweise noch einmal neu positionieren. „Wenn ich ein Ziel vor Augen habe, dann lasse ich es nicht mehr los.“

Sein Leben beschreibt Tim Focken als Berg- und Talfahrt. Der 36-Jährige hat seine Oberarm-Plexuslähmung akzeptiert. Seine Willenskraft und Motivation, sowie die Unterstützung seiner Familie werden ihm dabei helfen, sein Bestes in Tokio zu geben und alles aus sich herauszuholen. Der ehemalige Berufssoldat denkt, dass die Paralympics keinen ‚normalen‘ Flair haben werden, da man nur vom Wettkampf zum Hotelzimmer wechseln könne und andersherum: „Ich weiß jetzt gar nicht genau, was ich mir unter diesen Spielen vorstellen kann.“ Er ist davon überzeugt, dass die Veranstalter\*innen sich viel Mühe geben, die Spiele schön zu gestalten. In Anbetracht der Hygiene- und Abstandsregeln geht er von einer ‚kühlen‘ Stimmung aus. Die Begegnungen neben den Wettkämpfen werden fehlen. Eine gewisse Unsicherheit bleibt: „Man wartet ab, was passiert und was noch kommt.“ Durch die Pandemie könne die Stimmung sehr schnell kippen, je nach aktueller Lage in Japan.

Dennoch freut sich Tim Focken, dabei zu sein. Er denkt oft an die Chance, sich in Tokio fürs Finale zu qualifizieren – sein großes Ziel.

*Cosma Jo Gagelmann*