

Michael Johnson

# „ICH WURDE DAFÜR GEBOREN, EIN SPARTNER ZU SEIN.“

Er ist einer der größten Sprinter aller Zeiten, mehrfacher Olympiasieger und Weltmeister – und auch heute als TV-Experte ist er noch eines der Gesichter der Leichtathletik: Michael Johnson. Leichtathletik traf den Superstar zum Gespräch – über das Leben nach dem Sport und darüber, was man sich von Spitzensportlern abschauen kann.

## Michael Johnson, was war das Geheimnis Ihres Erfolgs?

Als ich meine Karriere beendete, war ich immer noch die Nummer Eins der Welt. Ich hätte wahrscheinlich noch ein paar Jahre dranhängen und vielleicht sogar noch ein paar Goldmedaillen mehr gewinnen können. Das klingt jetzt, als würde ich angeben. Und das tue ich auch ein bisschen (lacht). Aber das sind alles Fakten. Es ist die Wahrheit. Von daher ist es kein richtiges Prahlens oder Angeben. Ich wurde schon häufig danach gefragt,

was mein Geheimnis war und wie ich es geschafft habe, über Jahre hinweg fit und verletzungsfrei zu bleiben. Ein Teil der Antwort ist sicherlich das angeborene Talent und die körperlichen Voraussetzungen. Ohne die kommst du nicht weit. Dann ist es natürlich die harte Arbeit im Training, die dich kontinuierlich besser macht. Der dritte Aspekt ist das Team drumherum. Ich hatte eine Gruppe von Fachleuten, die mir geholfen haben, zu jedem Wettkampf in meiner besten Verfassung anreisen zu können.

## Wie haben sich die Trainingsmethoden seit Ihrem Karriereende vor 18 Jahren weiterentwickelt?

Die Technik heutzutage ist fantastisch. Sie verändert so viele Dinge in unserem Leben. Das gilt auch für den Sport. Trainer können heute weitaus mehr Erkenntnisse über ihre Sportler sammeln und das Training viel individueller steuern als früher. Jeder Sportler möchte

schneller werden. Ob es nun die Antrittsgeschwindigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit oder Grundgeschwindigkeit ist – es geht immer um den Speed. Um das zu erreichen, muss die Athletik und die Kraft des Sportlers optimiert werden. Das ist das Fundament und die Voraussetzung für alles.

## Heute sind Sie ein Freizeitläufer?

Wenn ich heute einen 5 km Lauf mache, dann ist das etwas, was ich früher als Sprinter nie getan hätte. Wenn ich früher Läufer gesehen habe, die einfach nur joggen gingen, dachte ich: Warum zum Teufel macht ihr das? Heutzutage mache ich es selbst. Ich laufe etwa ein- bis zweimal die Woche. Keine großen Distanzen, je nachdem so etwa zwischen 4 und 7 km vielleicht. Und das natürlich auch nicht auf der Bahn, sondern auf einem Trail oder die Straße entlang. An zwei anderen Tagen treibe ich andere Sportarten. Ich mag die Abwechslung.

## Sie arbeiten auch als Motivationsredner. Was können andere Menschen von professionellen Sportlern lernen?

Sportlern geht es tagaus tagein darum, das Beste aus sich herauszuholen. Am Ende des Tages versuchen das doch alle Menschen. Ob Sportler oder nicht. Jeder möchte die bestmögliche Version seiner Persönlichkeit sein. Profisportler können das vielleicht ein bisschen besser als die meisten anderen. Wenn man sich in einem Wettkampf mit anderen misst, geht es weniger um die Mitkonkurrenten – es geht um dich. Wie schaffst du es, unabhängig von anderen, an diesem Tag die beste Leistung zu bringen? Um das zu schaffen, muss man die richtige Einstellung und Mentalität haben. Man muss seine Emotionen kontrollieren können. Nur dann kann man die Leistung abliefern. Das ist es also wohl, was sich jeder am ehesten von Sportlern abgucken kann: Wie schafft man es, die beste Version seiner selbst zu werden?

## Haben Sie während Ihrer aktiven Laufbahn jemals den Reiz verspürt, auch längere Distanzen zu laufen?

Nein. Das ist nicht so einfach. Die Leichtathletik besteht aus vielen unterschiedlichen Sportarten. Sprinten ist ein komplett anderer Sport als, sagen wir, Langstreckenlauf. Es benötigt eine völlig andere Athletik, eine andere Form von Ausdauerfähigkeit und andere Muskeltypen, über die ich so gar nicht verfüge. Das wäre in etwa so, wie wenn man einen Marathon-Profi fragt, ob er jemals in Betracht gezogen hat, ein 100-Meter-Sprinter zu werden. Ich wurde dafür geboren, ein Sprinter zu sein.

## Die Weltmeisterschaften 2019 finden in Katar statt. Wie schätzen Sie die dortigen Bedingungen ein?

Ich wäre nicht gerne in so einer heißen Umgebung gelaufen. Aber unterm Strich ist es so, dass jeder Sportler eigene Präferenzen hat. Die Temperaturen beeinflussen Sportler auf unterschiedliche Weise. Langstreckenläufer mögen es in der Regel etwas kühler. Sprinter mögen es typischerweise etwas wärmer, aber auch da gibt es sicherlich eine Grenze.

Interview: Christian Bruneß



Auch heute ist Ex-Sprintstar Michael Johnson noch sportlich unterwegs.