

**Herr Theurillat, Sie sind Psychologe, Bergführer und coachen Extremsportler wie den deutschen Segler Boris Herrmann – was haben Bergsteigen und Segeln gemeinsam?**

Extrem viel! Du hast jeweils ein Ziel, und in beiden Fällen musst du einen Dreiklang finden zwischen der Mannschaft, also den Menschen, die involviert sind, den Verhältnissen – beim Berg sind es Schnee, Eis oder Gletscher, beim Meer sind es Wind und Welle – und der Route zum Ziel.

**Sie sind auch selbst Segler. Wie unterstützt man einen Menschen bei dem Vorhaben, allein um den Globus zu segeln?**

Interessanterweise macht das in diesem Fall fast nichts aus, ob ich selbst segeln kann oder nicht. Und ich glaube, es spielt auch kaum eine Rolle, ob Boris Herrmann ein Sportler, ein Künstler oder ein Unternehmer ist. Ich glaube, es geht eher darum: Menschen haben Träume – und das ist doch mal ein Traum, einmal um die Welt zu segeln, oder? Und ich hoffe, Träume haben alle 84 Millionen Deutsche. Der erste Schritt lautet: Wie komme ich vom Traum zum Plan? Und danach: Wie mache ich aus einem Plan eine ganze Kampagne oder ein Projekt? Ich erinnere mich an folgende Aussage von Boris Herrmann: Beim Lossegeln ist schon 95 Prozent des Rennens klar. Das gilt für seine eigene Vorbereitung, aber auch für diejenigen, die ein Start-up gründen, oder für den, der eine Reise nach Nepal macht. Beim Coaching geht es darum, Menschen bei der Vorbereitung zu helfen und ihnen sehr gut zuzuhören. Was haben diese Menschen bereits? Was sind ihre Stärken, und wie können sie darauf zugreifen? Aber auch: Was braucht es noch, damit die ganze Kampagne funktioniert? Typischerweise ist die große Herausforderung bei großen Projekten oft die Ausdauer. Das Feuer entflammt schnell, aber danach braucht es etwas anderes.

**Nämlich?**

Das hat oft mit der Frage zu tun: „Warum mache ich das überhaupt?“ Wenn du das weißt, ist das eine Kraftquelle. Viele Menschen klären das für sich nicht. Was ich diesen Menschen oft mitgebe, ist: „When the ‚Why‘ is clear, the ‚How‘ is easy!“ Wenn ich weiß, warum ich etwas tue, dann kann ich alles Weitere in der Umsetzung lösen. Aber wenn ich es eben nicht weiß, dann zieht der erste Sturm auf, und die Menschen fragen sich wie auf der Schulbank: Wie lange bitte geht das hier noch? Coaching ist im Gegensatz zur Beratung ein Herausarbeiten und Stärken dessen, was schon klar ist – die Menschen können es vielleicht nur noch nicht für sich formulieren. Alles andere ist dann technische Umsetzung. Und in der Umsetzung ist Boris Herrmann zweifellos extrem gut.

**Aber auch Herrmann kam während des Rennens immer wieder in Situationen, in denen er Krisen erlebte. Würden Sie sagen, es reicht bereits aus, die Frage nach dem „Warum“ zu klären, um diese Krisen zu bewältigen?**

Als Erstes würde ich gerne etwas über das Thema „Krise“ sagen. Ich glaube, alle Menschen, die Ambitionen haben, geben Gas, bis sie sich den Kopf aufschlagen. Nahezu jeder Unternehmer kommt mindestens einmal in seiner Karriere knapp an einem Burn-out vorbei. Und jemand, der Künstler ist, kommt nicht an einer Schaffenskrise vorbei. Gerade auf dem Meer gilt der Spruch: „If everything's under control, you're probably going too slow.“ Wenn alles unter Kontrolle ist, bist du wahrscheinlich zu langsam. Die Krise ist also gesetzt. Und zweitens: Es ist knallhart, was diese Segler machen, aber es ist ein „First-World-Problem“. Alles ist im Kern freiwillig. Ich möchte das nicht kleinreden: Boris Herrmann macht einen knallharten Job, aber er wusste vor vier Jahren ziemlich genau, was auf ihn zukommt. Und das ist eine Ressource. Im Gegensatz dazu denke ich an Astronauten, bei denen es plötzlich heißt: Die Rakete fliegt nicht zurück. Dann hast du plötzlich Stress, ohne dass du einen Plan B hast.

**Boris Herrmann hat die Vendée Globe als das letzte große Abenteuer unserer Zeit bezeichnet. Stimmen Sie dem zu?**

Ich würde sagen, es ist eines der letzten Abenteuer und nicht das letzte. Was ein

## Schröder beflügelt die Löwen

Braunschweig Spitze: Als Hauptgesellschafter hat der NBA-Profi Anteil am Höhenflug des Basketball-Bundesligaklubs.

FRANKFURT. Wer auf die Tabelle der Basketball-Bundesliga blickt, sieht ganz oben erwartungsgemäß den Titelverteidiger und Topfavoriten FC Bayern München. Dahinter vermutet man mit Alba Berlin den zweiten deutschen Euroleague-Teilnehmer, der aber krisengeschüttelt im unteren Drittel steht. Stattdessen sind die Basketball Löwen Braunschweig der erste Verfolger der Münchner. Der Klub erhielt in den vergangenen Jahren eher Aufmerksamkeit wegen des En-

gagements von Weltmeister Dennis Schröder als wegen seiner Leistungen auf dem Spielfeld. Der NBA-Profi ist Hauptgesellschafter seines Heimatvereins. Trotz der Distanz während der Saison und der häufigen Ortswechsel – Schröder wurde in der vergangenen Woche von den Golden State Warriors über die Utah Jazz zu den Detroit Pistons geschickt – hat der Aufbauspieler auch in Braunschweig stets die flinken Finger im Spiel: Schröder ebnete den Weg der „Löwen“ zum aktuellen Erfolg. Neben seinem monetären Beitrag spricht der Einunddreißigjährige mit, wenn es um Neuverpflichtungen geht. Er greift dann auch zum Telefon, um einen Kandidaten letztlich zu überzeugen. Schröder ist tief involviert, tauscht sich regelmäßig mit seinem Geschäftsführer Nils Mittmann und dem Trainerstab um Head Coach Jesús Ramírez aus, dem auch Liviu Calin, sein Förderer aus Jugendtagen, angehört.

Nach einem mäßigen Saisonstart haben die Braunschweiger elf ihrer letzten dreizehn Begegnungen gewonnen. Die Siegesserie startete unmittelbar nach dem Ausscheiden im Europe Cup, dem kleinsten europäischen Vereinswettbewerb. Zu Beginn der vergangenen Spielzeit hatte Nils Mittmann gesagt: „Wir müssen attraktiver werden und mittelfristig auch in einem europäischen Wettbewerb spielen.“ Innerhalb der nächsten drei Jahre sollte dieses Ziel realisiert werden. Es ge-

lang ad hoc, aber das Vorrunden-Aus Mitte November war ebenso bitter wie unnötig. Notgedrungen folgte die volle Konzentration auf das nationale Geschäft, und damit kam die Mannschaft auf Touren. Grundsätzlich kommt es den Braunschweigern zugute, dass sie über ein stabiles Fundament in der Verteidigung verfü-



Hilft konkret: Dennis Schröder Foto dpa

gibt es gar kein Wetter. Eine Weltraumreise ist also fast planbarer als eine Weltumsegelung. Bei der Vendée Globe weißt du auch: Es wird sicher eine Flaute kommen, und es wird sicher etwas ka-

gen. Obwohl sie die schlechtesten Werte beim Defensiv-Rebound liefern, stellen sie die drittbeste Verteidigung, weil sie die meisten Würfe blocken und die zweitmeisten Ballgewinne erzielen. Mittlerweile läuft es aber auch offensiv auf Top-niveau. Nachdem den Niedersachsen in den ersten 13 Partien durchschnittlich lediglich knapp mehr als 78 Punkte gelangen, waren es in den letzten sechs aufgerundet 96 im Schnitt. Am Samstag schlug sie Chemnitz (95:83). Diese höhere Ausbeute kommt unter anderem durch ein verbessertes Umschaltspiel zustande. Braunschweig läuft deutlich mehr Schnellangriffe als zum Saisonstart.

Das Team durchläuft einen Reifeprozess, der auch die Auswärtsstärke dokumentiert. In fremden Hallen wirken die Braunschweiger resilient, die Bilanz ist positiv. Trainer Ramirez, ein Spanier, dessen Vertrag bis zum Sommer 2027 verlängert wurde, wird als der erste Kandidat für die Auszeichnung zum Trainer des Jahres gehandelt. Zu den Schlüsselfiguren in seinem Team gehören die beiden unterschiedlichen Spielertypen Arnas Velicka (19 Punkte in Chemnitz) und Barra Njie (16). Der 25 Jahre alte Velicka verfügt für sein Alter schon über viel Erfahrung, während der ein Jahr jüngere Njie den wahrscheinlich besten Tempowechsel der Liga zeigt und mit seiner Geschwindigkeit

# „Nach einer Weltumsegelung bist du ein anderer Mensch“

Der Mentalcoach von Boris Herrmann erklärt, was Profi-Segler mit James Bond gemein haben, woraus sie Kraft ziehen – und wie jeder zum Abenteuer werden kann.



Ende einer Heldenreise: Boris Herrmann bei seiner Zielankunft in Les Sables d'Olonne Foto dpa

puttgehen. Es kann keiner kommen, um dir zu helfen. Und wenn doch, ist das Abenteuer vorbei. Typischerweise kommt ein Drittel nicht ins Ziel: Du kannst bei diesem Rennen also ganz groß gewinnen, aber du kannst auch richtig scheitern. Die Frage bei der Vendée Globe ist doch auch: Schafft man es überhaupt? Es geht nicht nur ums Gewinnen. Jeder, der teilnimmt, auch wenn er nur bis zur Hälfte kommt, ist ein unglaublicher Held oder eine Heldin.

**Sie orientieren sich in dem Coaching auch an dem Konzept der Heldenreise. Können Sie erklären, wie Sie damit arbeiten?**

Das Spannende ist doch: Wenn man sich die Geschichten verschiedener Menschen anschaut, gibt es ein gemeinsames Muster. Ob es sich dabei um James Bond, Parzival, ein Grimm-Märchen oder eben die Vendée Globe handelt: Es gibt eine Aufgabe, und ich nehme diese Herausforderung an. Und dann kommen die Prüfungen und Probleme, die großen „Drachen“ oder die Feinde. Gleichzeitig gibt es da auch die Helfer und die Ressourcen. Und typischerweise schafft der Held die Heldenreise und ist am Schluss eigentlich am gleichen Ausgangspunkt, nur mit einem neuen Selbst. Der Grund, warum wir mit dieser Methode gerne arbeiten, ist folgender: Wenn du dich selbst in diesem Rahmen betrachtest, kannst du mindestens drei Dinge tun, erstens: im Tal der Prüfungen mehr Sinn in den Problemen sehen. Zweitens: Während der Reise passieren garantiert Dinge, die zu deinen Gunsten sind – es geht also darum, diese Helfer zu erkennen. Und es kommen sicher Dinge, die gegen mich sind. Und die überwinde ich nicht, indem ich mich aufrege, sondern indem ich frage: Woran muss ich arbeiten? Und das Dritte: Es geht früher oder später immer um das innere Wachstum: Darf ich einen plumpen Vergleich ziehen?

**Natürlich!**

Wenn Fußballspieler an der WM teilnehmen, ist nicht gesagt, dass sie am Ende der Weltmeisterschaft andere Menschen sind oder menschlich weitergekommen sind. Es haben einfach die gleichen Leute gut Fußball gespielt. Nach einer Weltumsegelung jedoch bist du ein anderer Mensch! Und ich glaube, das ist auch der Unterschied zwischen Sport und Abenteuer. Sport ist etwas, was du machst. Du spielst Fußball oder Tennis. Aber ein Abenteuer ist etwas, das dich macht.

**Was können wir denn von Abenteurern wie Boris Herrmann lernen?**

Wissen Sie, warum es Einhandsegeln heißt? Früher auf den alten Schiffen war klar: Mit einer Hand muss man sich selbst halten, und mit der anderen kann man arbeiten. Und dann hattest du zwar 100 Leute an Bord, aber eigentlich nur 100 Hände und nicht doppelt so viele. Das finde ich sehr wichtig: eine Hand für dich, eine für die Arbeit. Ob man das nun Selbstliebe, Achtsamkeit oder Self Care nennen möchte, spielt dabei keine Rolle. Das ganze Abenteuer gelingt nur, wenn du eine Hand hast, um dich selbst festzuhalten. Es muss dir gut gehen! Was wir von diesen Extremsportlern noch lernen können, ist das schnelle und konsequente Akzeptieren der Fakten: Was ist, darf sein! Boris Herrmann weiß zum Beispiel, dass er Höhenangst hat. Er muss niemandem beweisen, wie cool er ist, sondern sagt: „Ich habe Höhenangst und muss auf den Mast. Dann klettere ich da eben mit Höhenangst hoch.“ Das finde ich stark. Häufig wird bei Typen wie Herrmann das Wort Problem durch das Wort Aufgabe ersetzt: Die bis zu elf Meter hohen Wellen kurz vor dem Ziel waren nicht Herrmanns Problem, sondern eine Aufgabe, die er lösen musste.

**Die wenigsten Menschen werden einmal um den Globus segeln. Wie kann man das Abenteuer vor der eigenen Tür finden?**

Jeder Mensch kennt sein Abenteuer! Und in unserem Kopf gibt es zwei Stimmen: Die eine ist die ursprüngliche, die andere die angepasste. Letztere erkenne ich oft daran, dass man direkt sagt: „Das

darf ich doch nicht, oder?“ Meistens kommen diese Zweifel auf, wenn der Nebensatz mit „aber“ beginnt. Von 84 Millionen Deutschen träumen sicher ein paar Tausende davon, einmal um die Welt zu segeln. Aber Boris Herrmann macht es. Er kommt vom Traum zum Plan, vom Plan zum Geld, vom Geld zum Team und vom Team zur Deadline – und dann kauft er sich ein Schiff und segelt los. Auch Boris Herrmann hat sicherlich viele Zweifel, aber er schafft es, seinen Plan knallhart durchzuziehen. Vielleicht kann man sich hier von den Franzosen inspirieren lassen, schließlich sind es hauptsächlich Franzosen, die bei der Vendée Globe mitsegeln.

**Viele sagen ja, wenn sie das erste Mal von der Vendée Globe hören, dass die Menschen verrückt sein müssen, so etwas zu machen. Wie verrückt muss man sein, um so etwas zu tun?**

Ich finde, „verrückt“ ist ein schwieriger Begriff. Was heißt verrückt? Menschliches Verhalten kann man sich mithilfe einer Gauß'schen Glockenkurve vorstellen, und diese Seglertypen liegen vielleicht eher auf der Achse der Extreme. Ich würde auf etwas anderes hinauswollen: Es gibt dieses schöne psychologische Wort „Selbstwirksamkeit“, nämlich: Ich glaube daran, dass, wenn ich mir Mühe gebe, sich etwas bewegt. Was ich bei vielen Abenteurern erlebe, ist diese ausgeprägte Selbstwirksamkeit. Die innere Überzeugung, es nicht nur zu können, sondern auch der Glaube daran: Wenn ich mir Mühe gebe, kann ich jeden Tag einen Unterschied machen. Sie sagen selten: Das geht eh nicht. Es ist das Gegenteil von Jammern.

**Kann ich diese Selbstwirksamkeit lernen?**

Ja, natürlich. Ich glaube, für Kinder zum Beispiel ist gerade Sport ideal, um Selbstwirksamkeit zu lernen. Mein Sohn ist jetzt zehn Jahre alt. Hier, wo ich lebe, gibt es eine Tempomessanlage im Skigebiet. Und er kann jetzt bei 95 Kilometer pro Stunde die Piste herunterfahren, aber er möchte natürlich gerne auf 100 Kilometer pro Stunde kommen. Was für ein unglaubliches Gefühl ist es, wenn er es dann geschafft hat! Das gilt aber auch für Erwachsene: Man nimmt sich ein realistisches Ziel vor – ob das nun ein Zehn-Kilometer-Lauf oder etwas anderes ist –, und dann erreiche ich es: Am Ende weiß ich, ich habe es erreicht, weil ich den Unterschied gemacht habe, und nicht, weil ich Glück oder Rückenwind hatte. Durch solche Erfahrungen kann man Selbstwirksamkeit lernen.

Die Fragen stellte Helene Röhsch.



Thomas Theurillat Foto Privat

## Zur Person

Thomas Theurillat ist Bergführer, Psychologe und Gründer von Oneday. Neben seinen Tätigkeiten in den Bergen coacht er Unternehmer und Extremsportler wie den deutschen Segler Boris Herrmann. Theurillat lebt mit seiner Familie in der Schweiz.

## Boxer stirbt an Kopfverletzung

LONDON. Der irische Boxer John Cooney ist eine Woche nach einem Kampf im Alter von 28 Jahren an den Folgen einer Kopfverletzung verstorben. Dies teilte sein Promoter Mark Dunlop mit. Cooney hatte am 1. Februar im Superfedergewicht gegen den Waliser Nathan Howells gekämpft und dabei eine Hirnblutung erlitten. Der Fight war in der neunten Runde abgebrochen und der Ire sogleich in ein Krankenhaus in Belfast eingeliefert worden. „Mit großer Bestürzung müssen wir mitteilen, dass John Cooney nach einer Woche des Kampfes um sein Leben leider verstorben ist“, heißt es in einer Erklärung seines Promoters im Namen der Familie: „Er war ein sehr geliebter Sohn, Bruder und Partner, und wir alle werden ein Leben lang brauchen, um zu vergessen, wie besonders er war. RIP John, the Kid Cooney.“ Cooney hatte im November 2023 in Dublin den keltischen Titel im Superfedergewicht erobert. Da er über ein Jahr wegen einer Handverletzung pausieren musste, war das Duell mit Howells sein erster Verteidigungskampf.