„WIE MARCEL HIRSCHER VOR EINEM SLALOM"

Sie essen Algen, atmen den Stress weg oder stemmen einhändig 40 Kilo. Und sie verstehen einander blind. Wenn der Beruf zum Spitzensport wird, ist vor allem eines gefragt: absolutes Vertrauen ins eigene Team.

Text **HANNES KROPIK**
Fotos **CHRIS MAVRIČ**

DIE STARKEN

DANIEL MÜHLBACHER
UND GEORG ENGELBRECHT
MIT THOMAS PRIGL

Georg ist die Urgewalt im Team: Dass er von David „chauffiert" wird, ist eine Ausnahme, üblicherweise arbeiten die Betonbauer im Laufschritt. Trainer Thomas Prigl beobachtet die beiden mit Vergnügen.

Thomas Prigl kennt seine Burschen ganz genau. Seit 2019 bereitet er die beiden Niederösterreicher Daniel Mühlbacher und Georg Engelbrecht, beide 25, auf EuroSkills vor: „Ich kann an ihrer Körpersprache erkennen, wie es ihnen geht.“ Überhaupt kommuniziert das Team der heimischen Betonbauer sehr gut auf nonverbaler Ebene, wie der Baumeister und Berufsschullehrer aus der Trainingspraxis weiß: „Wir sprechen in der Früh und am Abend miteinander. Die restliche Zeit beobachte ich nur und lasse sie ihre Probleme selbst lösen. Schließlich geht es bei uns stark um Eigenständigkeit.“

Das reibungslose Zusammenspiel als Team ist bei EuroSkills mindestens ebenso wichtig für den Erfolg wie handwerkliche Perfektion. Das weiß auch der gelernte Maurer und Schalungsbauer Daniel Mühlbacher, der wie sein Partner Georg Engelbrecht im Lehrbetrieb Leyrer+Graf Baugesellschaft m.b.H. ausgebildet wurde.

„Wir starten den Tag mit einer Besprechung und mit gemeinsamen Aufwärmübungen und motivieren uns, indem wir uns sagen, wie sehr wir uns gegenseitig vertrauen. Danach müssten wir eigentlich gar nichts mehr miteinander reden, weil jeder weiß, was der andere tut.“

Die Aufgaben sind klar umrissen, wie Georg Engelbrecht erklärt: „Daniel ist für das Messen und genaue Zuschneiden der Platten zuständig, und ich stelle die Verschalungen auf.“

Die 2,70 Meter hohen Rahmenschalungen wiegen um die 40 Kilo pro Stück, mit einer Hand hält er sie waagrecht, während er sie mit der anderen festklemmt: „Georg hat eine unglaubliche Rohkraft“, schwärmt Kollege Daniel, „der kommt dabei nicht einmal ins Schwitzen. Ich hingegen muss meine Schutzbrille jede halbe Stunde wechseln, weil ich nichts mehr sehe.“

Dass es sich bei dem dreitägigen Event um eine echte sportliche Herausforderung handelt, ist Daniel nur allzu klar: „Weil man jeden Schritt, den man gehen kann, auch rennen kann, schaffen wir in 16 Stunden zu zweit ein Projekt, für das auf der Baustelle vier Mann eine Woche brauchen würden.“

Eine der Hauptaufgaben von Coach Prigl liegt darin, seine beiden Schützlinge vor zu großem Erwartungsdruck zu bewahren. Denn Österreichs Betonbauer gewannen seit 2015 bei sämtlichen Euro- und WorldSkills. Allerdings: „Für die beiden ist es der erste internationale Wettkampf. Sie tragen also nicht die Last, persönlich als Titelverteidiger die großen Gejagten zu sein.“

In der Vorbereitung geht es nicht zuletzt darum, auf Probleme richtig zu reagieren. „Wir haben eine extrem hohe Fehlerkultur“, sagt Coach Prigl. „Auf der Baustelle kannst du Missgeschicke vielleicht verstecken. Wir aber müssen versuchen, sie das nächste Mal zu vermeiden.“ Bei Daniel Mühlbacher zeigt

„Weil man jeden Schritt auch rennen kann, schaffen wir in 16 Stunden ein Programm, für das auf einer Baustelle vier Mann eine Woche brauchen würden.“

Daniel Mühlbacher, Betonbauer

Hand in Hand: Experte Thomas Prigl mit Georg Engelbrecht (links) und Daniel Mühlbacher

DIE KREATIVEN
CHRISTINA STRAUSS UND
LAURA TSCHILTSCH MIT
ISABELLA LINDENBAUER

Vorfreude: Die Modetechnikerinnen Christina (links) und Laura (rechts) nehmen mit Isabella Lindenbauer Maß.

„Wir müssen effizient arbeiten, weil die Zeit knapp ist."

Christina Strauß, Modetechnikerin

DIE TÜFTLER
STEFAN PRADER
MIT THOMAS BENKÖ

Souverän bei jeder Aufgabe: Elektrotechniker Stefan mit Gehrungssäge und sein Betreuer Thomas Benkö mit Spiralverlängerung

„In den ersten Minuten ist die Hektik am größten. Deshalb gehe ich die Arbeitsschritte im Kopf durch."

Stefan Prader, Elektro- und Netzwerktechniker

das gemeinsame mentale Training (siehe Kasten rechte Seite) jedenfalls schon Erfolg: „Was ich tue, wenn ich mich verschneide? Macht doch nix! Her mit dem nächsten Brett, weiter geht's!"

Im Wettkampf entscheiden Nerven über Sieg oder Niederlage

Im Team der Modetechnikerinnen bringt Trainerin Isabella Lindenbauer selbst wertvolle Wettkampferfahrung mit: Die erst 26-jährige Salzburgerin gewann bei EuroSkills 2016 die Bronzemedaille, bei der WM 2017 in Abu Dhabi wurde sie mit der Medallion of Excellence ausgezeichnet.

Seit 2019 betreut die Damen- und Herrenschneidermeisterin ihre Nachfolgerinnen, die beiden Steirerinnen Laura Tschiltsch, 21, und Christina Strauß, 26.

Wie es ihr an der Seitenlinie geht? „Es ist unglaublich nervenaufreibend. Aber ich habe großes Vertrauen in Laura und Christina. Die beiden passen perfekt zusammen."

Anders als im Profisport (mit Ausnahme von Tennis) sind die Aktiven bei den Berufseuropameisterschaften auf sich allein gestellt; Tipps und Anweisungen der jeweiligen Betreuer sind untersagt. Lediglich in zwei 15-minütigen „Open Communications"-Phasen können Beobachtungen geteilt, Fehler besprochen und die Taktik adaptiert werden.

Auf höchstem Wettkampflevel entscheiden die Nerven über Sieg oder Niederlage. „Die Frage ist", sagt Laura Tschiltsch, „wie man mit dem Stress umgeht, schnell und präzise arbeiten zu müssen. Ich selbst entwickle einen Tunnelblick und schalte alles um mich herum aus." Sie hat Österreich bereits bei der WM in Kasan vertreten (Medallion of Excellence) und kann ihrer Kollegin wichtige Tipps geben, etwa wenn es darum geht, sich die Zeit richtig einzuteilen.

„Du kannst immer eine Lösung finden. Also verzweifle nichtan den Fehlern, sondern bleib positiv fokussiert."

Andreas Urich, Mentaltrainer

Laura und Christina haben die Modeschule in Graz absolviert, Laura hat danach ein Semester am London College of Fashion studiert. Sie freut sich darauf, unter Druck Höchstleistungen zeigen zu dürfen: „Eines der Module wird sein, für eine bestimmte Zielgruppe zu einem bestimmten Event in einer bestimmten Saison vier Kleidungsstücke zu entwerfen – in eineinhalb Stunden. Das ist eine wirklich sportliche Herausforderung."

„Laura und ich sind ein Team, in dem jede ihre Stärke einbringt. Wir haben viel Wettkampferfahrung gesammelt. Sie zeichnet gute Entwürfe, ich bin nähtechnisch stark. Wir sprechen uns bei allen Aufgaben ab und treffen alle Entscheidungen gemeinsam", betont Christina Strauß – die auch als selbständige Modedesignerin arbeitet – die gute Rollenaufteilung in einem geleichberechtigten Duo. Christina Strauß weiß, dass alle Teilnehmerinnen unter Stress stehen werden: „Wir müssen effizient arbeiten, weil die Zeit knapp ist. Wenn es wirklich hektisch wird, kann es mir zum Beispiel helfen, wenn ich bewusst atme."

Von Expertin Isabella Lindenbauer kommen viele kleine, aber umso wichtigere Ratschläge, sagt Christina: „Wir wissen, dass wir bei EuroSkills einen Mantel nähen werden, und konnten das Design schon in der Vorbereitung entwickeln." Ein guter Insidertipp von Isabella war, dass der Verschluss nicht zu einfach, sondern spektakulär sein soll. Ein wichtiger Punkt ist weiters, dass der Mantel mit einer besonders außergewöhnlichen Linienführung der Nähte besticht. „Die Jury betrachtet uns auch als Gesamtpaket. Wir arbeiten nicht nur schnell, sondern sauber", sagt Laura.

Steirische Teilnehmer sind besonders motiviert

Anders als bei den Betonbauern, Modetechnikerinnen und anderen der insgesamt 38 Wettbewerbsdisziplinen besteht das Team der Elektrotechniker nur aus einem Aktiven und einem Experten. Thomas Benkö, selbst begeisterter Triathlet und ausgebildeter Triathlon-Coach, betreut seit 2018 den steirischen Elektro- und Netzwerktechniker Stefan Prader, dessen älterer Bruder Michael 2015 als Tischler bei WorldSkills in São Paulo in Brasilien am Start war. Er weiß, wie wichtig die richtige Ernährung für die Tagesform ist, und rät deshalb von Ballaststoffen ab, die dem Magen unnötig das Leben schwermachen.

Im blinden Vertrauen auf seinen Coach isst Stefan Dinge, die ihm eigentlich überhaupt nicht schmecken, wie Thomas Benkö anerkennend anmerkt: „Wir müssen im Essensangebot beim Event jene Speisen definieren, die ihm am meisten helfen. Bei der WM in Russland waren das ein Algensalat und eingelegter Ingwer. Das ist nicht jedermanns Sache, aber Stefan ist nicht nur fokussiert, sondern auch sehr diszipliniert."

Ein wichtiges psychologisches Tool, auf das Stefan Prader auf Anraten seines Trainers zurückgreift, ist die Visualisierung. „In den ersten Minuten ist die Hektik am größten. Bevor der Wettkampf losgeht, stelle ich mir deshalb alle möglichen Szenarien vor und gehe die Arbeitsschritte im Kopf durch. Ein bisschen so, wie Marcel Hirscher es vor einem Slalom getan hat." Um im Wettkampf selbst von unvorhergesehenen Problemen nicht zu sehr überrascht zu werden, galt in der Vorbereitung – Stefan Prader: „Heuer waren es rund 600 Stunden" – ein klares Motto: „Störungen haben Vorrang", erklärt Experte Thomas Benkö. „Fehler, die im Training passieren, sind gut und wichtig. Wir können sie aufarbeiten und daraus lernen."

Neben Medaillen geht es für die 54 rotweißroten Aktiven bei EuroSkills auch um eine Medallion of Excellence. Diese Auszeichnung bekommt jeder Teilnehmer verliehen, der mindestens 700 von 800 möglichen Wertungspunkten sammelt.

„Das Ziel", sagt Stefan Prader, „ist für jeden von uns der erste Platz. Aber wenn ein Mitbewerber eine bessere Leistung bringt, muss man sich auch über einen anderen Stockerlplatz freuen können."

Mentaltrainer Andreas Urich (links) und Manfred Simonitsch

Kopfarbeit für Handwerker

Warum mentale Vorbereitung für EuroSkills-Teilnehmer ein wichtiges Werkzeug ist.

„Mit mentalem Training", sagt Mag. Andreas Urich, „kann man über seine eigenen Leistungsgrenzen hinaus gehen." Gemeinsam mit seinem Kollegen Mag. Manfred Simonitsch betreut er das heimische Aufgebot für EuroSkills mit Gruppenseminaren und Einzelgesprächen. „Beeindruckt hat mich, wie leicht sie für die mentale Vorbereitung zu begeistern waren."

Zu den Werkzeugen, die der Psychologe anbieten kann, zählt eine Atemtechnik, die prägnant 4/7/11 genannt wird: „Du atmest vier Sekunden ein, sieben Sekunden aus – und das elf Minuten lang." Gewöhnt sich das Gehirn durch regelmäßiges Training an dieses Ritual, reicht es im Wettkampf, sich in Ruhe auf die Atmung zu konzentrieren und durch Ausatmen, das länger als das Einatmen dauert, den Stresslevel zu senken.

Auch der Visualisierung wurde in der Vorbereitung viel Beachtung geschenkt: „Dabei werden dieselben Regionen im Hirn aktiviert, wie wenn man etwas tatsächlich tut. Ich stelle mir also vor, wie ich eine Aufgabe löse – aber immer mit positivem Ergebnis."

Ein Gruppenseminar im Juli stand unter dem Motto „Finding Opportunities": „Du kannst in problematischen Situationen immer eine Lösung finden. Also verzweifle nicht an Fehlern, sondern bleib positiv fokussiert."

Großer Wert wird auf Gruppendynamik und Teamspirit gelegt. Das Team Austria wird sich in Graz mit einem gemeinsamen Ritual pushen – ähnlich jenem „Huh!", mit dem Islands Fußballer bei der EM 2016 zu begeistern wussten: „Dieser Mix aus Bewegung und körperlicher Akustik bringt gute Energie ins Team."

© RENATE KATTENEDER, PRIVAT