

Ein ehemaliger Weltmeister als Coach

Kugelstosser Werner Günthör erzählte in der Berufsfachschule Toggenburg in Wattwil von seinen Erfolgen.

Kürzlich fand an der Berufsfachschule Toggenburg in Wattwil erstmals eine ganz spezielle Veranstaltung statt. BFS-Lehrer und Motivationscoach Mauro Darman hatte zu einem Workshop eingeladen. Die Schule hatte sich unter anderem die Aufgabe gestellt, den Leistungssport aktiv zu fördern, ohne die Berufslehre zu vernachlässigen, schreibt das BWZT in einer Mitteilung. «Träumen von Gold und Lernen fürs Leben» war das Motto. Neun Lernende, darunter zwei Frauen, waren Mauro Darmans Einladung gefolgt. Sie kamen aus den Disziplinen Leichtathletischer Zehnkampf, Kanu-Polo, Kanu-Regatta, Fussball, Eishockey, Unihockey, Langlauf und Judo.

Die erste Tranche des Vormittags wurde benutzt, um sich kennenzulernen. Danach gab es kinesiologische Häppchen aus den Bereichen «sich fokussieren», «Erfolg/Misserfolg»,

«Arbeiten am Durchbruch» und «Mut». Dass dabei wortwörtlich das eine oder andere Brett zer schlagen wurde, war durchaus so gewollt. Dann kam Werner Günthör. Warum gerade er? Fast jeder kennt ihn als Welt- und

Europameister im Kugelstossen. Aber wer weiss schon, dass er vor seiner Sportlerkarriere zuerst eine Berufslehre als Sanitär-Installateur absolviert hat? Und genauso vor der Herausforderung stand, Sport und Lehre mit-

einander zu koordinieren? Die Tatsache, dass er Darmans Schwager ist, hat wohl entscheidend zu seinem Besuch beigetragen, denn auch mit 61 Jahren ist Günthör ein gefragter Mann mit praller Agenda. Die jungen Sport-

lerinnen und Sportler nutzten die Gelegenheit rege, um sich mit Günthör auszutauschen. Sein reich befrachteter Erfahrungsschatz machte es ihm leicht, ausführlich jede Frage zu beantworten, egal ob es sich um Trainingsmethoden, Ernährung, Doping, Disziplin, Verletzungen, mentale Vorbereitung und dergleichen mehr handelte.

Später kam man auf das Thema «Interview» und die sinnvolle Vorbereitung darauf zu sprechen. Alle kennen Sportlerinnen und Sportler, die hoch emotional, im Moment des Erfolgs/Misserfolgs Dinge sagen, die sie Jahre später noch bereuen. Ein Leitfaden beider Seiten, Inhalte zu prozessieren und sich nicht in emotionalen Nebensächlichkeiten zu verlieren. Zum Abschluss gab es ein gemeinsames Mittagessen mit den jungen Lernenden, die hauptsächlich aus den Berufen Maler, Zimmermann und Elektroinstallateur kommen. (pd/uh)



Lernende aus den Disziplinen Leichtathletischer Zehnkampf, Kanu-Polo, Kanu-Regatta, Fussball, Eishockey, Unihockey, Langlauf und Judo mit Werner Günthör (hinten links).
Bild: PD