

Oberösterreichs Sportler des Jahres 2012, Olympiasieger Walter Ablinger, lobt positive Gedanken

STENOGRAMM

Auf die Ziellinie konzentrieren!

„Ich bin einer der glücklichsten Menschen“, sagt Walter Ablinger bei der Adventbesinnung im Festsaal der Höheren land- und forstwirtschaftlichen Schule St. Florian. Er, der seit 1999 auf den Rollstuhl angewiesen ist, begeistert an diesem 20. Dezember mit positiven Botschaften 300 Schüler/innen.

ERNST GANSINGER

Wenn Ablinger von seinem Olympiasieg im Straßenrennen bei den Paralympics 2012 in London erzählt, strahlen seine Augen. Dieses Strahlen steckt an, vielleicht auch seine Überzeugung, dass jeder Erfolg mit dem Glauben daran beginnt. Denn aufmerksam lassen sich die Schüler/innen und Lehrer/innen von Ablinger und den ihm begleitenden Mental-Coach Michael Altenhofer in eine Welt der mentalen Stärke führen.

Die Kraft der Vorstellung. Altenhofer lädt das Publikum zu einer dreiteiligen Übung ein: 1. Aufstehen, die rechte Hand ausstrecken und dann den Körper so weit wie möglich nach rechts drehen. 2. Wieder normal stehen und die Augen schließen, dabei in Gedanken diese Übung wiederholen und über den Punkt hinausgehen, an dem die Übung vorhin aufgegeben wurde. 3. Nun die Übung des ersten Schrittes wiederholen. Die Erfahrung ist: Jetzt kann jede/r den Körper weiter drehen. Die Vorstellung, so Altenhofer, verbessert die Handlungsfähigkeit.

Sport als Lebenshilfe. Zu welchen Zielen die Vorstellungskraft gibt, davon erzählt Walter Ablinger: „Mit positiven Gedanken kann man ein sehr positives Leben führen“, sagt er. Es klingt glaubwürdig, wenn man ihn begeistert und begeisternd erlebt. Wenn man hört, wie er sich etwa zu Jahresbeginn 2012 vorgestellt hat, in London die österreichische Nationalhymne zu hören (was nur Siegern zuteil wird). Er redet nichts schön, spricht auch von den ganz dunklen Zeiten – wie hart es war, als er im Sommer 1999 als Dachdecker vom Dach fiel und mit der Diagnose konfrontiert wurde: Du wirst niemals mehr gehen können! „Es war, als wäre mir der Stecker gezogen worden.“ Damals gab ihm das erwartete Kind und die Familie Kraft. Das tut sie bis heute. Und der Sport „hat mir zurück ins Leben geholfen“.

Ich lass mich nicht behindern! Viele seiner Aussagen bei der Adventbesinnung sind wie Merksätze für ein Leben nach seinem Motto „Ich lass mich nicht behindern!“. Er, der als Rollstuhlfahrer schon etwa 15 Sportarten, darunter auch Golf, Triathlon, Curling und Wakeboard, ausgeübt hat, betont: „Ich konzentriere mich darauf, was ich kann, nicht darauf, was ich nicht kann.“ Und dann versucht er, die Jugendlichen für dieses positive Denken zu gewinnen: „Wenn ich immer ‚Scheiße‘ denke, kann der Tag nichts werden. Du musst deinem Umfeld positiv begegnen!“ Positives Denken allein aber führe noch nicht zum Erfolg. Dafür müsse man auch hart arbeiten, trainieren, lernen. In der Sprache Abingers und Altenhofers heißt das: „Die Komfortzone verlassen!“ Es lohne sich, kurzfristig auf manches zu verzichten, um längerfristig etwas zu erreichen.

Die Komfortzone verlassen. Walter Ablinger hat für seinen Olympiasieg und die Silbermedaille im Einzelzeitfahren sowie viele andere sportliche Erfolge die Komfortzone verlassen. Er dankt seinem Mentaltrainer, der ihm die Kraft der Vorstellung vermittelt. „Vor einem Wettkampf sehe ich die Ziellinie und konzentriere mich ganz auf diese. Das kann jeder und jede von euch: sich auf die eigene Ziellinie konzentrieren“, macht der Olympiasieger Mut zu großen Zielen und zur Bereitschaft, dafür auf einiges zu verzichten.



Großer Andrang herrschte im Anschluss an die Adventbesinnung, als Walter Ablinger (2. v. r.) und Michael Altenhofer (ganz rechts) Bücher signierten. Auch Religionslehrer Mag. Josef Nöbauer (Bildmitte), der die Veranstaltung organisierte, stellte sich um ein Autogramm an. KIZ/EG

■ **Psychisch belastende Arbeit.** Bau- und Fabrikarbeiter sowie Kassen- und Reinigungskräfte sind am stärksten von psychischen Belastungen in der Arbeit betroffen. Das zeigt der Österreichische Arbeitsgesundheitsmonitor.

■ **Sozialhilfeverbände.** Die Sozialhilfeverbände (SHV) sind in jedem Bezirk eingerichtete Gemeinde-Kooperationen. 2011 bewirtschafteten diese ein Budget von zusammen etwa 710 Millionen Euro. Mehr als 5500 Menschen sind – regional verteilt – in den SHV beschäftigt.

■ **Pflegefreistellung.** Durch geänderte Bestimmungen im Urlaubsgesetz seit 1. Jänner 2013 sind nicht leibliche Kinder, die im gemeinsamen Haushalt leben, wie die leiblichen Kinder in die Pflegefreistellungs-Regelung einbezogen.

■ **MehrWertGeld.** In Zusammenarbeit mit der Raiffeisenlandesbank OÖ und der Sparkasse Kremstal-Pyhrn will die Initiative „MehrWertGeld“ die Möglichkeit bieten, Geld in regionale, nachhaltige Projekte zu investieren. Derzeit betragen die Einlagen 180.000 Euro. Drei Projekte haben schon MehrWertGeld bekommen – Firmengründung, Stärkung eines Nahversorgers, E-Auto für Bäcker.



Der Sportler Walter Ablinger (links) ist seinem Mentalcoach Michael Altenhofer dankbar. Er habe großen Anteil am Erfolg. Dankbarkeit ist ein zentrales Thema von Ablinger. KIZ/EG