

Internat

# Alles für das eine Ziel

**Für den Traum von der Profi-Karriere nehmen die DTTZ-Internatsschüler viel auf sich. Trotz hohen Trainingspensums darf die Schule nicht vernachlässigt werden**

Es dauert, bis sich nach dem ersten Klopfen die Tür von Zimmer Nummer 439 öffnet. Nina Mittelham ist in Eile, nach der ersten Trainingseinheit ist die 16-Jährige schnell unter die Dusche gesprungen, nun fönt sie sich die Haare, und gleich geht's auch schon in die S-Bahn Richtung Schule. Eine Mathearbeit steht heute auf dem Stundenplan, später wartet dann eine weitere Tischtennis-Einheit auf die Zweitliga-Spielerin, ehe Athletiktrainer Benjamin Schmitz sie mitnimmt auf einen Ausdauerlauf.

Mittelham ist nur eines von insgesamt neun Talenten, die derzeit im Internat des Deutschen Tischtennis-Bundes in Düsseldorf leben und tagtäglich viel auf sich nehmen für den großen Traum von einer Karriere als Tischtennisprofi. Mit Alena Lemmer (15) und Wan Yuan (15) geht Mittelham in die zehnte Klasse des Lessing-Gymnasiums, auch Vivien Scholz (15), Christine Lammert (15), Julia Kaim (14) sowie die beiden Jüngsten, Wan Qian (12) und Tom Eise (13), besuchen die NRW-Sportschule, an



**Der Spaß ist groß, der Zusammenhalt ebenso: Auch nach Training und Schule verbringen die Internatsschüler die Zeit häufig gemeinsam**

## Ein Beitrag von Susanne Heuing

der der älteste DTTZ-Bewohner, Florian Wagner (18), in Kürze sein Abitur ablegen wird. Dieses schulische Ziel haben sie neben den großen sportlichen alle. Denn ob es mit einer internationalen Karriere als Profi klappt, das kann allen Anstrengungen zum Trotz niemand garantieren. Über 120 Internatsschüler hat es seit 1985 an den drei Standorten Duisburg, Heidelberg und Düsseldorf gegeben, darunter Jörg Roßkopf, Nicole Struse, Christian Süß und viele weitere Nationalspieler – aber eben auch eine ganze Reihe von Spielern, die letztlich nie höher als in der Regionalliga oder 2. Bundesliga gespielt haben.

„Der Anspruch hier muss, im Idealfall, ein guter Schulabschluss plus Erwachsenen-Nationalmannschaft sein“, sagt Jörg Bitzigeio, seit gut einem Jahr Trainer des seit 2006 in Düsseldorf beheimateten Internats. „Aber natürlich gibt es auch Fälle, wo man irgendwann sagen muss: Die sportliche Perspektive ist nicht so gut, dass du dir den Stress weiter antun solltest.“

Und stressig ist der Internatsalltag allemal. Um sieben geht's mit dem gemeinsamen Frühstück los, häufig endet die letzte Trainingseinheit nicht vor 21 Uhr. Dazwischen: Schule, Training, Hausaufgaben, Nachhilfe. „Ich bin manchmal selbst überrascht, wie gut die meisten Kinder das alles hinkriegen“, sagt Martin Mittendorf. Er ist als pädagogischer Leiter des Internats einer von vier hauptamtlichen Mitarbeitern, neben Bitzigeio, dem Organisatorischen Leiter Florian Noe und FSJ-Kraft Stefanie Franek. Mittendorf kümmert sich vor allem um den schulischen Bereich, organisiert den Nachhilfe- und den sogenannten Nachführ-Unterricht, in dem verpasster Unterrichtsstoff nachgearbeitet wird. „Es gibt eine klare Absprache mit den Eltern: Wer das Klassenziel nicht erreicht, muss gehen“, erzählt Mittendorf, der es als seine wichtigste Aufgabe ansieht, „dafür zu sorgen, dass alle einen vernünftigen Schulabschluss schaffen, um später gute Chancen auf einen Ausbildungs- oder Studienplatz zu haben. Gerade für Frauen ist ja im Tischtennis nicht allzu viel Geld zu verdienen.“ So sorgt Mittendorf auch schon mal dafür, dass eine Trainingseinheit ausfällt, wenn am nächsten Tag eine wichtige Klassenarbeit ansteht. Dem Trainerteam passt das nicht unbedingt immer – doch allen ist bewusst, dass es einen Plan B geben muss, für den Fall, dass es am Ende nicht für die große Karriere reicht. All jene, die mangels Perspektive irgendwann nicht mehr voll auf die Karte Tischtennis setzen wollen, versucht der DTTB bei der Zukunftsplanung jenseits des Hochleistungssports zu unterstützen. So wurde beispielsweise Laura Matzke im April 2012 einer der Studienplätze für Leistungssportler an der Universität Köln vermittelt.

### Schulzeitstreckung für die Besten: Alena Lemmer und Nina Mittelham bekommen fürs Abitur mehr Zeit

Auch die beiden Internatsbewohnerinnen, denen aktuell die größten Chancen eingeräumt werden, bei den Erwachsenen den Durchbruch zu schaffen, sollen auf jeden Fall ihr Abitur machen. Für Nina Mittelham und Alena Lemmer, Schüler-Europameisterinnen im Einzel 2011 bzw. 2012, hat der DTTB eine Streckung der Schulzeit erwirkt. Sie legen im zwölften Schuljahr zwei Abiturprüfungen ab und zwei weitere im dreizehnten – so ist gewährleistet, dass Lernen und Training weiter gut zu vereinbaren sind. „Wenn die Schulleitung zusammen mit dem Spitzenverband ein entsprechendes Konzept vorlegt, kann das in Einzelfallentscheidungen von der Bezirksregierung oder vom



Fotos: Matthias Ernst

Ohne Fleiß kein Preis: Nina Mittelham beim Intervalltraining



... und in einer kurzen Verschnaufpause



Die 16-Jährige weiß: Gleich geht's weiter

Schulministerium befürwortet werden“, erklärt DTTB-Sportdirektor Dirk Schimmelpfennig.

Die EM-Titel waren im Fall Lemmer und Mittelham starke Argumente. Andere Bewohner der Internats werden nicht in den Genuss dieses Privilegs kommen und ihren Schulabschluss in Normalzeit schaffen müssen. Vivien Scholz und Christine Lammert etwa, Zehnt- und Elftplatzierte beim diesjährigen Bundesranglistenfinale der Mädchen, sind weit weniger prominent als Lemmer und Mittelham, arbeiten aber nicht minder fleißig, um das Optimum aus ihren sportlichen Möglichkeiten zu machen. „Vivien trainiert wie eine Verrückte“, erzählt Bitzigeio, der selbst fünf Jahre lang ein Sportinternat besuchte. „Jemand wie sie schiebt die ganze Gruppe an. Aber von denen, die in der zweiten Reihe stehen, erwarte ich natürlich auch, dass sie Gas geben.“ Als Zwölfjährige kam die Brandenburgerin nach Düs-



**Krafttraining muss sein: Wan Yuan (v.) und Christine Lammert werfen Medizinbälle in die Höhe**

seldorf, zuvor hatte sie schon zwei Jahre ein Internat in Sachsen besucht. Die Oberliga-Spielerin hat inzwischen den Sprung in den C-Kader geschafft, machte unlängst bei den Deutschen Meisterschaften auf sich aufmerksam, weil sie die beiden langjährigen Zweitliga-Akteurinnen Katharina Schneider und Aida Astani-Matthies schlug und Zhenqi Barthel zwei Sätze abknöpfte. Ihr sportliches Ziel: Weltmeisterin werden. Die anderen Internatschüler formulieren ihre Ziele ähnlich unbescheiden. Für Bitzigeio ist Scholz genau wie Mittelham und Lemmer ein gutes Beispiel dafür, dass es sich lohnt, möglichst früh ins Internat zu gehen. „Optimal ist, wenn die Kinder etwa mit 12 hierherkommen. So können wir sie nach unseren eigenen Vorstellungen ausbilden.“ Das birgt natürlich Interessenkonflikte mit Vereinen und Verbänden, die ihre besten Leute nur ungern ziehen lassen. „Wenn ein talentierter Nachwuchsspieler in seinem Verband heute gut trainieren kann und dabei in seinem Familienverband lebt, erachte ich das auch für gut und richtig“, sagt Dirk Schimmelpfennig. Besonders Jungen finden oft auch in Vereinen oder Verbandsstützpunkten gute Trainingsbedingungen vor, für Mädchen hingegen wird vielerorts weniger getan – einer der Hauptgründe dafür, dass der Mädchen-Anteil im DTTZ derzeit so hoch ist. Florian Wagner und Tom Eise teilen sich den Internatstrakt momentan mit sieben Mädchen. Der Atmosphäre in der Gruppe schadet dieses Ungleichgewicht

offenkundig nicht. Von Leistungsdrill ist wenig zu spüren, im Training wird genauso viel geflächelt wie bei den Mahlzeiten, abends zusammen im Gemeinschaftsraum vor dem Fernseher gechillt, und am Gruppenabend geht's auch schon mal gemeinsam ins Kino. Einige dicke Freundschaften sind zwischen den Bewohnern entstanden, so teilen sich Julia Kaim und Vivien Scholz seit drei Jahren ein Zimmer, obwohl sie auch ein Einzelzimmer haben könnten. „Der Zusammenhalt in der Gruppe ist schon ziemlich groß“, sagt Florian Noé. „Das geht so weit, dass die Kids sich teilweise auf Veranstaltungen coachen, gegen Leute aus dem eigenen Verband.“ Wenn Kinder neu ins Internat kommen, müssten sie allerdings oft erst lernen, dass die anderen Bewohner nur im Wettkampf Konkurrenten sind, „im Alltag dagegen können sie sich ja helfen“, so Noé. Und das tun sie in der Regel auch.



Fotos: Matthias Ernst

**Hausaufgaben müssen sein: Martin Mittendorf achtet darauf, dass keines der Kinder die Schule vernachlässigt**

Heimweh? Nein, da schütteln alle den Kopf. Natürlich ist schon vorgekommen, dass Kinder nach wenigen Monaten wieder nach Hause zurückgekehrt sind, das aber nur sehr selten. Immerhin absolvieren alle vor der endgültigen Entscheidung für oder gegen das Internat auch eine Probeweche vor Ort. „Wenn die Kinder wirklich wollen und auch beide Elternteile dahinterstehen, funktioniert es in der Regel auch“, sagt Mittendorf, der gerade in der Anfangszeit engen Kontakt mit den Eltern hält, „um Erziehungsziele abzustimmen.“ Schließlich erleben die Kinder alle auch ihre Pubertät im DTTZ. Die verläuft dort aber meist wenig problematisch, so fokussiert wie sie auf ihren Sport sind. Natürlich sei es auch schon vorgekommen, dass jemand geraucht oder Bier getrunken habe, so Mittendorf, „aber die Rahmenbedingungen hier bremsen sie ganz schön aus, und auch ihr eigener Ehrgeiz. Die meisten sind schon sehr fixiert auf den Sport.“ Zu besagten Rahmenbedingungen gehört, dass die Kinder um spätestens 22.30 Uhr Handy und Laptop abgeben, damit die Bettruhe eingehalten wird. Ein Fernseher auf dem Zimmer ist tabu, den gibt's nur im Gemeinschaftsraum. Für Mittelham und Co kein großes Problem. „Eigentlich ist das nicht so schlimm“, sagt sie, „man ist abends sowieso zu müde.“ Und neben schweren Beinen nehmen alle Internatskids auch eine Gewissheit mit ins Bett: Der nächste Tag wird anstrengend, ganz bestimmt. Für ihren großen Traum aber nehmen sie das gerne in Kauf. ●

Ein Beitrag von Susanne Heuing

Alena Lemmer

# Das Streben nach Perfektion

**Mutig im Spiel, fleißig im Training:  
Der 15-Jährigen trauen viele zu,  
es ganz nach oben zu schaffen**

„Meine Stärken?“ Auf diese Frage findet Alena Lemmer so leicht keine Antwort. Sie grübelt ein Weilchen und sagt dann: „Also meine Schwächen sind die Vorhand-Technik und Beinarbeit.“ Diese Antwort sagt schon einiges aus über die 15-jährige Internatsschülerin. Nur selten ist Alena Lemmer mit sich und ihrem Spiel zufrieden. Dabei ist sie Europameisterin im Schülerinnen-Einzel, viele sagen der Baunatalerin eine große Zukunft voraus. Sich auf Erfolgen oder Vorschusslorbeeren auszuruhen aber käme für sie nicht infrage. „Alena misst sich immer an ihrer Idealvorstellung. Wenn sie der nicht nahe kommt, ist sie auch nicht zufrieden. Das sorgt manchmal dafür, dass sie Spielstände völlig vergisst, 9:7 führt, aber total unzufrieden ist“, sagt Jörg Bitzigeio. Auch bei der EM sei sie mit ihrer spielerischen Leistung, trotz Titel, unzufrieden gewesen. Der Trainer ist dafür bekannt, extrem ehrgeizig zu sein und hohe Trainingsumfänge zu fordern – Lemmer aber muss selbst er manchmal bremsen. Beispiel? „Die Frage nach dem Programm für die Osterferien stellte sich für Alena eigentlich nicht. Sie wollte die kompletten zwei Wochen hierbleiben und trainieren.“ Für die Ostertage verordnete der Coach seinem Schützling daraufhin eine Zwangspause. Solche Tage ohne Tischtennis sind für die Gymnastiastin nur schwer auszuhalten, nicht selten schmeißt sie dann zuhause doch den Ballroboter für eine kleine Einheit an. In den zwei Wochen, die die Internatsschüler in den letzten Sommerferien Tischtennis-frei hatten, fuhr Alena mit ihren Eltern nach Spanien. Mutter und Vater Lemmer urlaubten, ihre Tochter besuchte ein Trainingscamp von Peter Engel.

„Alena hat sehr hohe Ansprüche an sich, das macht's für sie manchmal nicht einfach, auch kleine Schritte zu akzeptieren“, sagt Bitzigeio. Dabei hat sie sich in den letzten Jahren enorm entwickelt, ihr einst sehr rüchhandlastiges Spiel ist variabler geworden, in ihrer Premieren-Saison in der 2. Bundesliga Süd hat sie als eine der jüngsten Spielerinnen gleich eine ausgeglichene Bilanz erzielt. Und aus dem stillen kleinen Mädchen, das vor dreieinhalb Jahren mit gepackten Koffern vor der Internatstür stand, ist ein selbstbewusster Teenie geworden, der sehr genau weiß, was er will. „Viele Mädchen und Jungen haben sich im DTTZ in ihrer Persönlichkeit sehr gut entwickelt. Weil sie immer gut organisiert, diszipliniert und selbstständig sein mussten. Das gilt auch für Alena“, sagt Dirk Schimmelpfennig. Sie habe sich damals schnell eingelebt, erinnert sich Lemmer, auch, weil sie einige der Internatsschüler schon vorher kannte. Dass sie in die gleiche Klasse wie Nina Mittelham kam, hat ihr die ersten Wochen an der neuen Schule erleichtert. Lemmer ist eine ordentliche Schülerin, was sie mit dem Abitur später einmal anstellen könnte, darüber hat sie sich allerdings noch keine Gedanken gemacht. Sie, die nach großen Siegen manchmal kaum eine Miene verzieht, will es unbedingt im Tischtennis schaffen, nach ganz oben. Im nächsten Jahr schon könnte sie in der höchsten deutschen Spielklasse ankommen, der GSV Eintracht Baunatal möchte mit seinem größten Talent in die 1. Bundesliga. Darauf sind die Planungen schon länger ausgerichtet.

## Alena Lemmers Ideenreichtum macht sich gerade bei knappen Spielständen oft bezahlt

Die Voraussetzungen dazu hat sie, vor allem im taktischen und mentalen Bereich hat Lemmer anderen Gleichaltrigen viel voraus. Bei knappen Spielständen weiß sie selbst ihre Trainer immer wieder mit klugen wie mutigen Ideen zu überraschen. „Von den koordinativen Fähigkeiten her gibt es vielleicht talentiertere Spielerinnen, aber Alena hat wirklich einen sehr guten Kopf“, sagt Schimmelpfennig. Nach einigem Überlegen fallen dem klugen Kopf dann auch doch noch ein paar eigene Stärken ein. „Meine Sicherheit“, sagt sie, die passenderweise *Fräulein Fehlerlos* Zhang Yining als großes Vorbild angibt, mit Bedacht, „und die Ideen“. ●

**Feinjustierung  
am Balleimer:  
Alena Lemmer und  
Internatstrainer  
Jörg Bitzigeio**

Foto: Matthias Ernst