

Im Gespräch: Özgür Günes

Zu seiner aktiven Zeit war Özgür Günes einer der bekanntesten deutschen Taekwondo-Sportler: Er war Mitglied der Sportfördergruppe der Bundeswehr, regelmäßig für die Nationalmannschaft im Einsatz und holte Silbermedaillen beim World Cup 1998 in Sindelfingen sowie im selben Jahr bei der Europameisterschaft in Eindhoven. 2001 zog er sich aus dem Wettkampfgeschehen zurück und machte seine Sportbegeisterung zum Beruf. Wir sprachen mit dem erfolgreichen Personal Trainer.



TA: Herr Günes, was machen Sie heute beruflich?

Özgür Günes: Ich bin leidenschaftlicher Personal Fitness Trainer und Trainingsleiter beim Schönheitsinstitut „Die Ästheteten“ in München.

TA: Was genau unterscheidet den Personal Trainer vom „normalen“ Trainer?

Özgür Günes: Der Personal Trainer hat ein weit höheres Anforderungsprofil. Er ist der direkte Ansprechpartner für ein individuelles Training, steht bei Bedarf mit einem Expertennetzwerk in Verbindung und fungiert auch als Gesundheitsberater. Ein erfolgreicher Personal Trainer muss in der Lage sein, unterschiedliche Krankheitsbilder, Bedürfnisse oder Wünsche des jeweiligen Gegenübers zu erkennen, zu analysieren und dann auch umzusetzen.

TA: Personal Trainer gilt als Traumberuf – können Sie das bestätigen?

Özgür Günes: Absolut. Wenn ich ehrlich bin, schlägt man sogar zwei Fliegen mit einer Klappe: Zum einen erbringt man eine wichtige Dienstleistung – was gibt es schon für eine höhere Bestimmung, als Menschen zu helfen. Gleichzeitig ist der Beruf auch vorteilhaft für die Gesundheit jedes einzelnen Personal Trainers, der sinnvolle Prävention bis ins hohe Alter betreiben kann.

TA: Gibt es Schattenseiten?

Özgür Günes: Es ist am Anfang etwas schwierig, einen Kundenstamm zu bekommen – aber mit der nötigen Konsequenz schafft man das.

TA: Wie ist Ihr Weg vom Leistungssportler zum Profi-Trainer verlaufen?

Özgür Günes: Ein treffendes Zitat von einem meiner Dozenten ist: „Erst wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.“ Den Übergang vom Aktiven zum Trainer zu meistern, war nicht einfach. Aber ich wusste, worin meine Stärken lagen und in welche Richtung ich mich bewegen wollte. Eines hat mir dabei sehr geholfen: Durch die Sportfördergruppe der Bundeswehr bekam ich die Möglichkeit, ein Fernstudium zum staatlich geprüften Sportfachlehrer in Fitness, Ernährung, Reha, Gesundheit und Wellness zu absolvieren. Dankbar bin ich auch für die gesunde Lebensschule, durch die ich in meinem Verein ESV Neuaubing und in der Sportfördergruppe der Bundeswehr gegangen bin. Dort habe ich gelernt Disziplin, Geduld, Ehrgeiz und Visionen zu haben.

TA: Was raten Sie jungen Sportlern, die eine ähnliche Berufslaufbahn anstreben?

Özgür Günes: Ganz wichtig ist es für jeden Leistungssportler, ein duales Leben zu führen: Jeder muss sich neben den Wettkämpfen auch etwas für die eigene Zukunft aufbauen. Denn wir müssen immer im Hinterkopf behalten, dass unser Kampfsport Taekwondo – so ästhetisch er auch sein mag – leider nur eine Randsportart ist.

TA: Was ist Ihre Philosophie als Trainer?

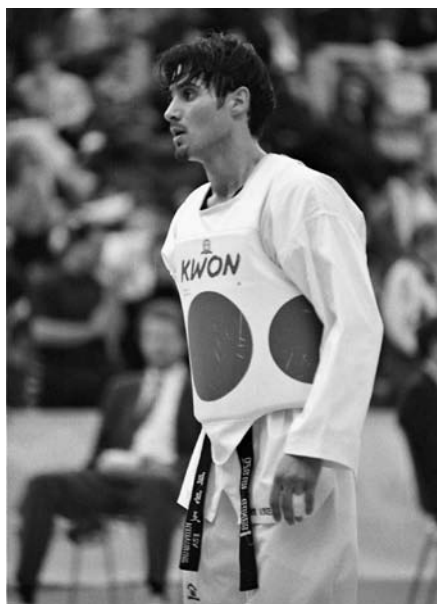
Özgür Günes: Meine Devise lautet: „Die Welt tritt für denjenigen, der seinen Weg kennt, beiseite, um ihn vorbeizulassen.“ Mein Ziel ist es, meine Ratio und mein Unterbewusstsein auf einen Nenner zu bringen.

TA: Wohin möchten Sie die Menschen, mit denen Sie trainieren, bringen?

Özgür Günes: Diesen Menschen möchte ich ein Stück weit gute Gewohnheiten im Umgang mit ihrem Körper weitergeben. Sie müssen selbst erfahren, dass es sich



Training im Olympiastützpunkt 1997



Turnierteilnahme im selben Jahr



Beim World Cup 1998



Özgür Günes mit Silbermedaille

toll anfühlt, wenn man in Bewegung kommt und dass Stressbewältigung im Alltag mit Bewegung viel einfacher geht.

TA: Sie sind nicht nur Fitness-Profi sondern auch ausgebildeter Trainer für Ernährung und Wellness – was für eine Rolle spielen diese Elemente?

Özgür Günes: Man sagt ja: In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist. Wir alle sind unterschiedlich gebaut und brauchen auch sehr verschiedene Trainingsformen. Um ein effizientes Fitnesskonzept zu erstellen, brauche ich immer eine genaue Analyse der Ausgangssituation der jeweiligen Person. Darauf fokussiere ich mich. Das ist die Basis, um einem Menschen das zu geben, was sein Körper und Geist brauchen.

TA: Finden Sie auch noch Zeit, selbst sportlich aktiv zu sein – und wenn ja, was machen Sie da?

Özgür Günes: (Lacht.) Mittlerweile sind meine Kunden so fit, dass ich im Partnertraining Gas geben muss um selber mithalten zu können. Für meinen persönlichen Ausgleich treibe ich genau die gegenteiligen Sportarten zu denen, auf die ich mich als Trainer konzentriere: Ausdauersportarten wie Laufen, Wandern, Kraftausdauer und zur aktiven Regeneration sanftes Stretching. Außerdem achte ich sehr auf ausgeglichene Ernährung.

TA: Spielt Ihre Vergangenheit als Taekwondo-Leistungssportler für Sie heute noch eine Rolle – und wenn ja, welche?

Özgür Günes: Oh ja, denn Taekwondo

war für mich in meiner aktiven Zeit nicht nur ein Sport, sondern wie eine Religion. Außerdem bin ich mit meinem Team viel gereist und habe viele Kulturen und Länder kennengelernt. Dadurch bin ich auch zu einem weltoffenen Menschen geworden. Mich freut es, dass mich diese wichtige Episode in meinem Leben zu dem Menschen geformt hat, den ich heute mag.

TA: Wenn Sie an Ihre aktive Zeit zurückdenken – an was erinnern Sie sich besonders lebhaft?

Özgür Günes: Das weiß ich noch ganz genau: Vor etwa 23 Jahren bei meiner ersten bayerischen Meisterschaft als Schüler wollte ich nur eines: den ersten Kampf gewinnen – dieser erste Sieg war mir mehr wert als jede Goldmedaille. ▶

LK1 und LK2



15. Int. Korntal-Münchinger Cup

29. Oktober 2011 Extraklasse für Senioren ab 38 Jahre

Veranstalter: TKD Verein Korntal-Münchingen e. U.
Organisation: Achim Grein
Wettkampfleitung: Rudolf Krupka
Ort: Sporthalle Münchingen
 70825 Korntal-Münchingen
Meldeschluss: 22. Oktober 2011
Ehrengabe: 1.-3. Platz Pokal
Mannschaftswertung: 1.-7. Platz Pokale

Jugend A, B, C, D und Senioren

Ausschreibung anfordern unter:

Fax 07 11/8 38 51 64
Handy 01 73/3 42 03 98
E-Mail info@taekwondoverein.de
Turnierinfo www.taekwondoverein.de
 und E-Meldeliste



Özgür Günes – Francisco Zas



TA: Was war der schwierigste Kampf Ihrer Laufbahn?

Özgür Günes: Der hat nicht auf sportlichem Gebiet stattgefunden, sondern mit den Behörden. Ich bin durch meine Eltern in zwei verschiedenen Kulturen aufgewachsen, gleichzeitig waren meine Eltern sehr konservativ. Ich hatte deshalb lange Zeit nur den türkischen Pass, obwohl ich in Deutschland aufgewachsen bin, und hatte erst einmal keine Chance, für die Nationalmannschaft zu starten. Dadurch habe ich viel Zeit verloren.

TA: Was war Ihr schönstes Erfolgserlebnis?

Özgür Günes: Das war vor etwa 21 Jahren auf der Belgischen Meisterschaft (damals auch als Mini-Weltmeisterschaft bezeichnet) im Finale gegen die Türkei. Nachdem ich wusste, ich stehe im Finale, wollte ich mir noch ein letztes Mal im anderen Pool die beiden anderen Halbfinalkontrahenten in meiner Gewichtsklasse von den Rängen aus anschauen. Es war ein Kampf Türkei gegen China und der war so schön und spektakulär und die Zuschauer haben so heftig geklatscht, dass ich einem Moment lang glatt vergessen habe, dass ich selber gegen einen von den beiden Siegern im Finale kämpfen muss. Ich, der junge 14-jährige, der gerade vor zwei Jahren überhaupt mit den Wettkämpfen angefangen hatte und nicht einmal bekannt in der Szene war, musste gegen den 17-jährigen aus der türkischen Nationalmannschaft antreten wie David gegen Goliath. Der Gegner und sein Coach haben mich überhaupt nicht ernst genommen, ganz zu schweigen davon, dass alle Zuschauer in der Nähe unserer Kampffläche für die Türkei angefeuert haben und die vier Leute aus meinem Verein da nicht mithalten konnten. Gleich in der ersten Runde habe ich einen sauberen Dwitchoagi in den Rumpf abbekommen, so

dass ich regelrecht aus der Matte flog, wie im Film. Die ganze Halle hat getobt und noch mehr für die Türkei gejubelt. Ich lag in der zweiten Runde mit 0 zu 2 im Rückstand aber ich hatte immer schon den Willen, bis zum Schluss alles zu geben. In der dritten Runde konnte ich gegen meinen türkischen Kontrahenten so einen harten Kopftreffer landen, dass es noch die Kämpfer in der Umkleidekabine gehört haben. Mein Gegner fiel zu Boden und war benommen. Mir war klar, dass ich diese Chance nutzen muss und besiegte ihn am Schluss mit 4 zu 2. Warum es für mich so besonders war? – Weil ich eigentlich gegen die ganze Nation gekämpft habe, die mich als Vaterlandsverräter betrachtet hat. Zumal

ich als Türke geboren bin und in Deutschland lebe.

TA: Sie haben sich relativ früh, mit 25 Jahren vom Taekwondo-Leistungssport zurückgezogen – warum?

Özgür Günes: Schon sehr früh habe ich auf meinen Körper gehört und erkannt, dass es an der Zeit ist abzutreten, um der jüngeren Generation den Vortritt zu lassen. Ich hatte meine persönlichen Ziele im Taekwondo erreicht und meinen Hunger nach Erfolgen befriedigt. Im Leben bleibt eben nichts, wie es mal war – deshalb habe ich immer wieder neue Prioritäten gesetzt und deswegen ist für mich der Übergang vom Leistungssport zum Beruf ganz gut verlaufen.



TA: Haben Sie heute noch ab und zu Kontakt zur „Taekwondo-Szene“?

Özgür Günes: Ich sehe immer noch den Bundestrainer und Trainer der Sportfördergruppe Georg Streif. Zu meinem alten Verein ESV Neuaubing habe ich leider keinen Kontakt mehr, da sich die Wettkampfmannschaft schon vor vielen Jahren aufgelöst hat und das Team neu aufgestellt wurde. Aber bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei meinen Trainern Helmut Urban und Peter Cheap vom ESV Neuaubing für meine herausragenden Erfolge, denn ohne sie wäre ich bestimmt nicht so ein technisch guter Kämpfer geworden.

TA: Herzlichen Dank für dieses Gespräch.

Fotos „früher“: Peter Bolz