

DABEI SEIN WAR ALLES

„Charmante Typen für die Ladies“

Jamaikas Bobfahrer Winston Watts und Marvin Dixon wurden im Eiskanal zwar nur Vorletzte – und waren doch die Stars der Veranstaltung. Sie gaben diversen TV-Sendern Interviews, übertönt vom „Jamaika! Jamaika“-Gegröle der russischen Fans. „Wir sind Spaß liebende, sorgsame und charmante Typen für alle Ladies“, flachste Watts. Und: „Hoffentlich senden wir allen kleinen Ländern ein Signal: Man braucht keinen Schnee, um Bob zu fahren.“



DER OLYMPIA-EXOT



Auf einen Top-Rang hofft Mexikos Ski-Prinz Hubertus von Hohenlohe gar nicht – er ist mit seinen 55 Jahren schließlich doppelt so alt wie viele seiner Konkurrenten. Stattdessen will er als bestgekleideter Sportler in die Olympia-Annalen eingehen, sagt er. „Das ist die Medaille, die ich wirklich brauche.“

DABEI SEIN IST ALLES

Gauck greift nach Gold

Die Reise nach Sotschi wollte Bundespräsident Joachim Gauck nicht antreten – trotzdem: sich ein bisschen im Glanz der Goldgewinner zu sonnen, kann ja nicht schaden. Deshalb empfängt er am Montag das Team am Münchner Flughafen. Voraussichtlich um 13 Uhr soll der Sonderflug landen, im Gepäck eine ganze Reihe an Medaillen. Auch mit dabei im Empfangskomitee: Innenminister Joachim Herrmann und Oberbürgermeister Christian Ude.



# Felix: So hilft ihm der Humorberater



Rosi Mittermaier sorgt sich: „Es sieht nicht gut aus.“ Erst kurz vor dem Rennen am Mittwoch entscheidet sich, ob Neureuther starten kann. Noch wichtiger wird der Samstag. Jonathan Briefs hat ihn schon häufig aufgepäpelt. Wie? In der AZ verrät er es

Immer locker bleiben! Jonathan Briefs (l.) hilft Ski-Star Felix Neureuther (r.), trotz aller Widrigkeiten seinen Humor nicht zu verlieren. Fotos: Danny Frede, dpa

**SOTSCHI** Felix Neureuther versucht alles, um am Mittwoch im Riesenslalom (8 Uhr/ZDF) an den Start gehen zu können. Gestern wurde der 29-Jährige erneut von seinem Physiotherapeuten behandelt, zum Beweis präsentierte Neureuther auf Facebook ein Foto seines beim Autounfall am Freitag lädierten Rückens. „Die Behandlungen zeigen ihre Wirkung!“, schrieb er dazu. Und: „Never give up!“ – niemals aufgeben.

**AZ-INTERVIEW mit Jonathan Briefs**

Der ehemalige Schauspieler ist Kommunikationstrainer und Humorberater, half auch schon Österreichs Skispringern.

finiert, gleichzeitig eine regelrechte Fehler-Allergie hat. **Bitte?**

Er hasste das Wort 'Fehler'. Trotzdem hat er, wenn er am Start stand, immer nur daran gedacht, was er nicht falsch machen darf. Und dann hat er die Fehler erst recht gemacht. **Aktuell ist Felix sicher wenig zum Lachen zumute, seine Olympia-Starts am Mittwoch und am Samstag sind nach einem Autounfall gefährdet.**

Ich bewundere, dass er trotz allem seinen Humor bewahrt. Er sollte aber nicht in Galgenhumor verfallen, der ist oft destruktiv. Wenn's trotz allem nicht klappt: Shit happens. **Wie können Sie ihm helfen?**

Wenn der Körper streikt, hilft auch der Bauch oder der Humor wenig. Ich habe ihm etwas geschickt, aber er hat noch nicht reagiert. Was ich sehr gut verstehen kann – bei dem, was auf ihn zugerollt ist.

**AZ: Herr Briefs, Sie haben einen außergewöhnlichen Job: Sie sind Humorberater, unterstützen unter anderem seit zwei Jahren Felix Neureuther. Was genau bedeutet das?**

**JONATHAN BRIEFS:** Ich erzähle keine Witze, falls Sie das meinen. Ich war früher Schauspieler und Regisseur, habe aber früh gemerkt, dass es helfen kann, schwierige Situationen durch Humor zu enteisen. In erster Linie bin ich Kommunikationstrainer. Ich verwirre unter anderem Menschen, um sie aus der Komfortzone zu locken. Wie wenn man eine Reset-Taste drückt. Das habe ich auch mit Felix gemacht.

**Inwiefern?** Ich habe ihn zum Beispiel gebeten, seine Stärken aufzuschreiben. Von A bis Z, für jeden Buchstaben eine Stärke. Das fiel ihm total schwer. Da ist ihm aufgefallen, dass er sich viel zu viel über Fehler de-

**Er gibt sich locker.** Wenn er sagt, dass er sich wie ein Roboter bewegt, dann ist das eine humorvolle Beschreibung. Aber er ist ein Instinkt-skifahrer. Ein Roboter fährt nicht um Gold mit.

**Wie wirkt er auf Sie?** Er ist einer, der nur nach vorne schaut. Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man etwas bauen – so denkt er heute. **Wie wirkte er auf Sie, als Sie ihn kennenlernten?** Auf der Suche. Wie einer, der sich zu viel Druck macht. Er war unzufrieden, redete sich ein, dass jetzt der Knoten platzen muss, damit er endlich be-

lohnt wird, für das, was er aufgegeben hatte. Da war die WM in Garmisch, bei der er der Loser war, da war immer der Genpool, sein Name als Versprechen. Das hat ihn ewig belastet.

**Die Chemie stimmte gleich?** Er war vor allem froh, dass ich kein Psychologe oder Mentaltrainer bin, der nur über seine

Eltern sprechen will. Das haben wir zwar irgendwann auch gemacht, aber das kam von ihm aus.

**Der Durchbruch?** Der kam, als ich ihn gefragt habe: 'Wie definierst Du Erfolg?' Da hat er den für ihn zentralen Satz gesagt: 'Ich habe den schönsten Schwung der Welt und den will ich zeigen – und zwar in erster Linie mir selbst.'

**Wenn man seine zuletzt guten Leistungen sieht, hatten Ihre Methoden Erfolg.**

Felix hat mir mal geschrieben: 'Ich befolge deinen Rat, wenn's schwierig wird und der Felix wird immer besser!' Meine Antwort: 'Ich habe keine Ahnung, was Du meinst, aber bitte, mach weiter!' (lacht) Im Ernst: Dass er jetzt so gut fährt, liegt vor allem am besseren Material und Trainingskonzept. Aber er hat auch gelernt, konkret Ja oder Nein zu sagen. Und sein Sinn für Humor ist stärker ans Tageslicht getreten. Dieses 'Das tut mir Leid, Planke', das er nach dem Unfall auf Facebook schrieb, war wunderbar! Ich

hoffe, dass ich meinen Teil dazu beigetragen habe, dass er sich jetzt erlaubt, der zu sein, der er nun mal ist.

**Sie sind aber nicht sein Gagschreiber, oder?** Nein, das wäre auch totaler Quatsch. Das macht er alles selbst. Dass er damals diesen schrägen Harlem-Shake veröffentlicht hat, muss man sich erst mal trauen. Er sprengt Klischees, erweitert permanent seine Rolle. Zu Humor braucht es Mut, weil man damit auch scheitern kann. Aber dass er so nach vorne geht, scheint ihm gut zu tun.

**Neureuther zeichnet heute auch aus, dass er niemandem nach dem Mund redet.** Ich sehe meine Aufgabe darin, Mut zu machen, sich den Raum zu nehmen, um großartig zu sein. Felix hat sich ja auch kritisch zu den Spielen in Sotschi geäußert. Da schrieb ich ihm zwei Sätze, die gut zu ihm passen: 'Ich bin schwierig, aber ich verspreche, es lohnt sich.' Und: 'Ich habe keine Macken – ich habe Special Effects.'

Interview: Florian Bogner

## Bronze für Vicky: „Immer dran geglaubt“

Rebensburg holt überraschend eine Medaille, Höfl-Riesch fehlt

**KRASNAJA POLJANA** Oben Schnee, unten Regen, mittendrin die Super-Vicky: Victoria Rebensburg ist im Riesenslalom der Damen überraschend auf den Bronzerang gerast. Im Zielauslauf jubelte die Oberbayerin aus Kreuth ausgelassen, schwang den linken Ski durch die Luft, zeigte geballte Fäuste. „Ich habe immer daran geglaubt. Es ist vor allem nach dieser Saison ein Riesenerfolg“, sagte die 24 Jahre alte Olympiasiegerin von 2010, die nach einer Lungenentzündung schwach in die Saison gestartet, nur einmal auf dem Podest gelandet war.

cky: Mit Bestzeit im zweiten Durchgang raste sie noch von Platz sechs nach vorne, am Ende nur von Anna Fenninger aus Österreich und Gold-Gewinnerin Tina Maze aus Slowenien, die schon die Abfahrt gewonnen hatte, geschlagen.

Rebensburg feiert die Bronzene dennoch wie einen Sieg. „Das bedeutet mir fast genau so viel wie die Goldmedaille damals“, sagte sie, die DOSB-Chef Alfons Hörmann mit ihrem Erfolg zu Tränen gerührt hatte. „Das ist schlichtweg zum Heulen – im positiven Sinn“, sagte der. Rebensburg Eltern jubelten derweil in Kreuth mit. „Alles richtig gemacht“, befand Rebensburg: „Es schiff ja wie die Sau.“ **fb**



Weil Maria Höfl-Riesch – ohnehin ohne Medailenchance – mit einem Atemwegsinfekt im Bett geblieben war, gehörte die Bühne der Vi-

**Bronzejubel! Viktoria Rebensburg freut sich über Bestzeit im zweiten Riesenslalom-Durchgang.** Foto: dpa

**OLYMPIA kompakt**

**Schad gestürzt, Gold an Vaultier**

**SNOWBOARD** Innerhalb weniger Minuten waren beide deutschen Starter, Konstantin Schad und Paul Berg, im Viertelfinale nach Stürzen ausgeschieden, dabei hatten die ersten Läufe große Hoffnungen geweckt. „Ich hätte sowas von dabei sein können. Mein Brett ist so dermaßen gut gelaufen, ich war gut drauf“, sagte

Schad: „Du kannst es aber leider nicht über den Punkt erzwingen, wo es einfach laufen muss.“ Gold holte sich dafür der Franzose Pierre Vaultier. „Der ist so ein Tier!“, lobte Schad, „wenn einer es verdient, dann er.“

**Deutsche Frauen bleiben erstklassig**

**EISHOCKEY** Die deutsche Nationalmannschaft der Frauen hat den Klassenverbleib geschafft. Das Team von Bundestrainer Peter Kathan gewann bei den Olympischen Winterspielen am Dienstag das wichtige Match um Platz sieben gegen Japan und kann damit im nächsten Jahr wieder bei der A-WM antreten.

**Erstes Rennen - keine Chancen mehr**

**BOB** Die deutschen Pilotinnen haben nach einem Alptraumstart fast keine Chancen mehr auf eine Olympia-Medaille. Rekord-Weltmeisterin Sandra Kiriasis hat mit Anschieberin Franziska Fritzl als Fünfte bereits 0,58 Sekunden Rückstand auf den Bronzerang. Noch schlechter waren Ex-Weltmeisterin Cathleen Martini auf Rang acht und Anja Schneiderheinze als Neunte unterwegs.

**Schweiz raus, Russland weiter**

**EISHOCKEY** Nur mit Mühe konnte sich Gastgeber Russland gegen Norwegen im Playoff-Spiel um das Viertelfinale durchsetzen (4:0). Ebenso setzte sich Slowenien gegen Österreich (4:0) durch, Tschechien gewann gegen die Slowakei (5:3) und die Schweiz verlor gegen Lettland (1:3). Am Mittwoch finden folgende Viertelfinal-Partien statt: Schweden gegen Slowenien (09.00 Uhr), Finnland gegen Russland (13.30 Uhr), USA gegen Tschechien (18.00 Uhr) und Kanada gegen



Neureuther mit Briefs Buch - dieses Foto hat er ihm geschickt.



Neureuthers Rücken in Sotschi. Foto: facebook/FelixNeureutherFansite

# Die Leichtigkeit im Kopf

**SPORT** Jonathan Briefs ist Humorberater der österreichischen Skisprung-Nationalmannschaft

VON MATTHIAS PESCH

„A bissel blöd“ hätten sie anfangs schon geschaut, gab Gregor Schlierenzauer, überlegener Gewinner der Vierschanzentournee, kürzlich im „Aktuellen Sportstudio“ zu. Dass er und seine österreichischen Skispringer-Kollegen zur Leistungssteigerung die Dienste eines „Humorberaters“ in Anspruch nehmen sollten, das erschien den Spitzensportlern doch als reichlich abstruse Idee. „Aber es ist eine richtig tolle Geschichte“, fügte Schlierenzauer hinzu.

Das freut Jonathan Briefs. Er ist der Humorberater, kommt aus Köln und kann wohl für sich in Anspruch nehmen, seinen Teil zum überragenden Erfolg des ös-

„Ich glaube, dass ich an der Haltung der Springer oben auf dem Balken erkennen kann, wie der Sprung wird

Jonathan Briefs

terreichischen Teams beigetragen zu haben. Im Kern, sagt der Schauspieler, Regisseur und Improvisations-Coach, „geht es um die Leichtigkeit im Kopf“. Die fehlte den Österreichern offenbar in der Saison 2007/2008, als Briefs bei den Skispringern einstieg. Vermittelt hatte das ungewöhnliche Engagement Marc Nölke, der damalige Co-Trainer des Teams, den er bei einer Zusatzausbildung kennengelernt hatte.

„Es gab damals einen starken Konkurrenzkampf zwischen Schlierenzauer und Thomas Morgenstern“, erinnert sich Briefs, der lange Jahre bei der „Röschensitzung“ mitgemacht und die Redner-Schule des Festkomitees Kölner Karneval mit gegründet hat. Konkurrenzkampf, Machtspiele, Spannungen – „es war ein Status-thema, das tabuisiert und für das viel negative Energie aufgewendet wurde“. Und am Ende hat der Finne Janne Ahonen die Vierschanzentournee gewonnen.

Und da hilft Humor? „Wir haben viel mit Improvisations-Spielen gemacht“, sagt Briefs, der selbst erst einmal auf Skiern gestanden hat. Probleme, Konflikte, Machtstrukturen werden „erspielt“, provokant überzeichnet, „man fängt an, darüber zu lachen“. Dann, sagt



Spaß nicht nur mit den Skispringern: Jonathan Briefs arbeitet seit dieser Saison als Humorberater auch mit dem deutschen Alpinski-Team zusammen.

BILD: CHRISTOPH HENNES

der Karnevalist, „kann man sich von dem Thema distanzieren und eine andere Perspektive einnehmen“. Der erste Schritt zum Erfolg. Zum Tournee-Finale reist der Coach mit der markanten Brille immer nach Bischofshofen. Er hat engen Kontakt zu den Springern, isst mit ihnen, beobachtet sie bei der Arbeit. „Ich glaube, dass ich an der Haltung der Springer oben auf dem Balken erkennen kann, wie der Sprung wird“, sagt der Berater. Wie ist ihre Körperspannung? Sind sie fokussiert auf das, was sie

tun müssen? Denn das ist für Briefs das Entscheidende: allen „Gedanken-Müll“ ausblenden, sich auf seine Stärken, das „hier und jetzt“ konzentrieren, und mit einer großen Portion Spaß am Sport sein ganzes Potenzial ausschöpfen. „Weg vom Ergebnis, hin zum Erlebnis“, beschreibt Briefs seine Philosophie. Mit der Lockerheit komme der Erfolg: „Gewinner sind Spaßarbeiter.“

Die hochbegabten Individualisten haben sich auf das ungewöhnliche Zusatz-Training eingelassen.

„Sie mussten raus aus ihrer Komfortzone“, sagt Briefs, der schon als Kind „fasziniert vom Skispringen“ war. „Aber sie sind Abenteurer und haben mitgemacht.“ Und in diesem Jahr die ersten drei Plätze bei der Tournee belegt. Briefs Erfolge haben sich herumgesprochen. Seit kurzem arbeitet er auch mit dem deutschen Alpinski-Team zusammen, speziell mit Felix Neureuther. Ein Anfang. Denn die Deutschen seien „sehr ergebnisorientiert“, sagt der Coach. „Da ist noch einiges zu tun.“

# Ein Design-Junkie mit Sympathien für Ikea

Seit Ende letzter Woche weiß sich definitiv, dass Freitag der 13. kein Unglückstag ist. Ich bin an diesem Datum mal wieder auf dem Brüsseler Platz unterwegs, wo ich erst auf diesen sympathischen Mann und mit ihm auf eine wahre Perle stoße. Angelockt durch die hübschen weißen Stühle draußen, betreten wir „Miss Pappi“, ein Café, dessen puppenstuhlenhaftes Inventar so viel Charme verspricht, dass der Getränkewunsch in den Hintergrund rückt.

Wie gut kennt man solche Situationen, in denen man selber in Verzückung gerät, das männliche Gegenüber indes keine Miene ver-

serie  
**ZWEI KAFFEE, BITTE!**  
Von Susanne Hengesbach



zieht. Das ist bei Volker Streckel zum Glück anders. Der 40-Jährige kann meine Begeisterung für das Mobiliar bis hin zur antiken Zuckerdose vollkommen teilen, was auch daran liegt, dass er beruflich mit Interieur zu tun hat. Der studierte Betriebswirt ist Office Manager der „Designpost“ in Deutz. Was führt ihn ins Belgische Viertel? Er habe gerade etwas ins Museum für Angewandte Kunst transportiert und nun noch im „White Rabbit“ Schnitten fürs Büro kaufen wollen, erklärt er.

Da nicht jeder während der Internationalen Möbelmesse die Passagen besucht, bitte ich Streckel zu erklären, um was es sich bei der „Designpost“ handelt. „Ursprünglich war es der alte Deutzer Paketbahnhof und bundesweit eines der drei größten Paketverteilzentren.“ Bis 1995 seien hier die Pakete von den Güterzügen geladen worden. Seit 2006 fänden dort ganzjährige Möbelpräsentationen statt. „Es ist praktisch ein Möbelkatalog zum Anfassen.“ Besucher erhielten dort eine Idee von Qualität, die ein Foto nur annähernd vermitteln könne. Die einzelnen Objekte seien nicht mit Preisen ausgezeichnet, man könne auch nichts kaufen, aber selbstverständ-

lich Informationen über die Hersteller erhalten. Anfangs seien es 24, inzwischen 34, die sich dort präsentierten und das „dreidimensionale Marketingmittel“ nutzten.

Unsere Getränke werden gebracht. Der Cappuccino ist zum Niederknien. „Schamong“, Kölns ältester Kaffeerösterei, sei Dank. Zurück zum Design. Mich interessiert, ob das berufliche Umfeld stark auf den persönlichen Einrichtungsgeschmack abfärbt? Einerseits entwickle man eine Vermeidungshaltung – „man will das, was man täglich sieht, nicht auch privat ständig um sich haben“ – andererseits sei er doch ein „Design-Junkie“, wenn auch einer, der nicht jedem Strohhalm erliege.

Streckel stammt aus dem Saarland, kam fürs Studium nach Köln und hatte seinen ersten Job in Düsseldorf. „Aber ich hatte hier“, fährt er fort, bevor ich etwas einwenden kann, „eine Wohnung in Bahnhofsnähe, von deren Wohnzimmerfenster aus ich über das Dach des MAKK gucken konnte.“ Was ihn begeistere, sei diese nicht zuletzt durch Ikea angestoßene „Demokratisierung des Designs“. Dass ein Professor heutzutage seine Bücher auch im „Billy“- statt im Interlücke-System aufbewahre, sei ein Quantensprung. Früher sei die „Billyothek“ doch schlicht undenkbar gewesen.

**Wie reagieren Menschen** – was erzählen sie, wenn man sie auf der Straße anspricht und zu einem Kaffee einlädt?



Volker Streckel bezeichnet sich als Design-Junkie.

BILD: PETER RAKOCZY

# Theaterstück in authentischer NS-Kulisse

**EL-DE-HAUS** „Der Stein“ erzählt die Geschichte einer schuldhaften Verstrickung in der Nazi-Zeit

VON RAINER RUDOLPH

Eine Geschichte, wie sie nur in Deutschland passieren kann: 1935 übernimmt die Familie Heising ein Haus in Dresden, das sie einer unter Druck geratenen jüdischen Familie abkauft. Während der sowjetischen Besatzung fliehen die Heising in den Westen. Noch zu DDR-Zeiten lernen sie die neuen Bewohner des Hauses kennen, von denen sie nach der Wende das Haus zurückfordern. Diese über drei Generationen reichende Geschichte um die Frage, wem das Haus wirklich gehört, wer sich mit Schuld beladen hat und wie diese verdrängt wurde, wird in dem Theaterstück „Der Stein“ erzählt, das am 26. Januar im NS-Dokumentationszentrum im „EL-DE-Haus“ seine Kölner Premiere erlebt.

Unter der Regie von Rüdiger Pape spielen Christiane Bruhn, Susanne Krebs, Bettina Muckenhaupt und Maren Pfeiffer in der



Regisseur Rüdiger Pape und die Darsteller Susanne Krebs, Christiane Bruhn, Maren Pfeiffer und Bettina Muckenhaupt

BILD: PETER RAKOCZY

„Kulisse“ des ehemaligen Gestapo-Hauptquartiers am Appellhofplatz 23–25. Christiane Bruhn nimmt die Hauptperson Witha Hei-

sing in gleich fünf Lebensaltern und zeigt dabei, „wie man in die Schuld reinrutscht“ (Pape). Das „Ensemble 7“, wie sich die Grup-

pe mit mehrfach ausgezeichneten Protagonisten der Kölner Theaterszene nennt, empfindet die geschichtsträchtige und authentische Umgebung in Raum 13 des „EL-DE-Hauses“ als durchaus beflügelnd: „Das fühlt sich schon richtig an.“

Für die Kölner Inszenierung musste das Stück von Marius von Mayenburg, das 2008 bei den Salzburger Festspielen uraufgeführt wurde, von einem großen Ausstattungstück auf seinen bloßen Kern zurückgeführt werden. So spielen einige Schauspieler gleich mehrere Rollen, und auf einen Kostümwechsel wurde verzichtet. Die Aufführung wird vom Kulturamt gefördert.

**Aufgeführt** wird das Stück am 26., 28. und 29. Januar, sowie am 2., 3., 4., 5., 10., 11., 12., 23., 24., 25. und 26. Februar jeweils um 20 Uhr. Der Eintritt kostet 15 Euro, ermäßigt zehn Euro. Kartenvorverkauf unter 0221/221-2430 oder online. [nsdok@stadt-koeln.de](mailto:nsdok@stadt-koeln.de)

# Bestattungen werden teurer

**GEBÜHREN** Stadt will Satzung ändern

VON MATTHIAS PESCH

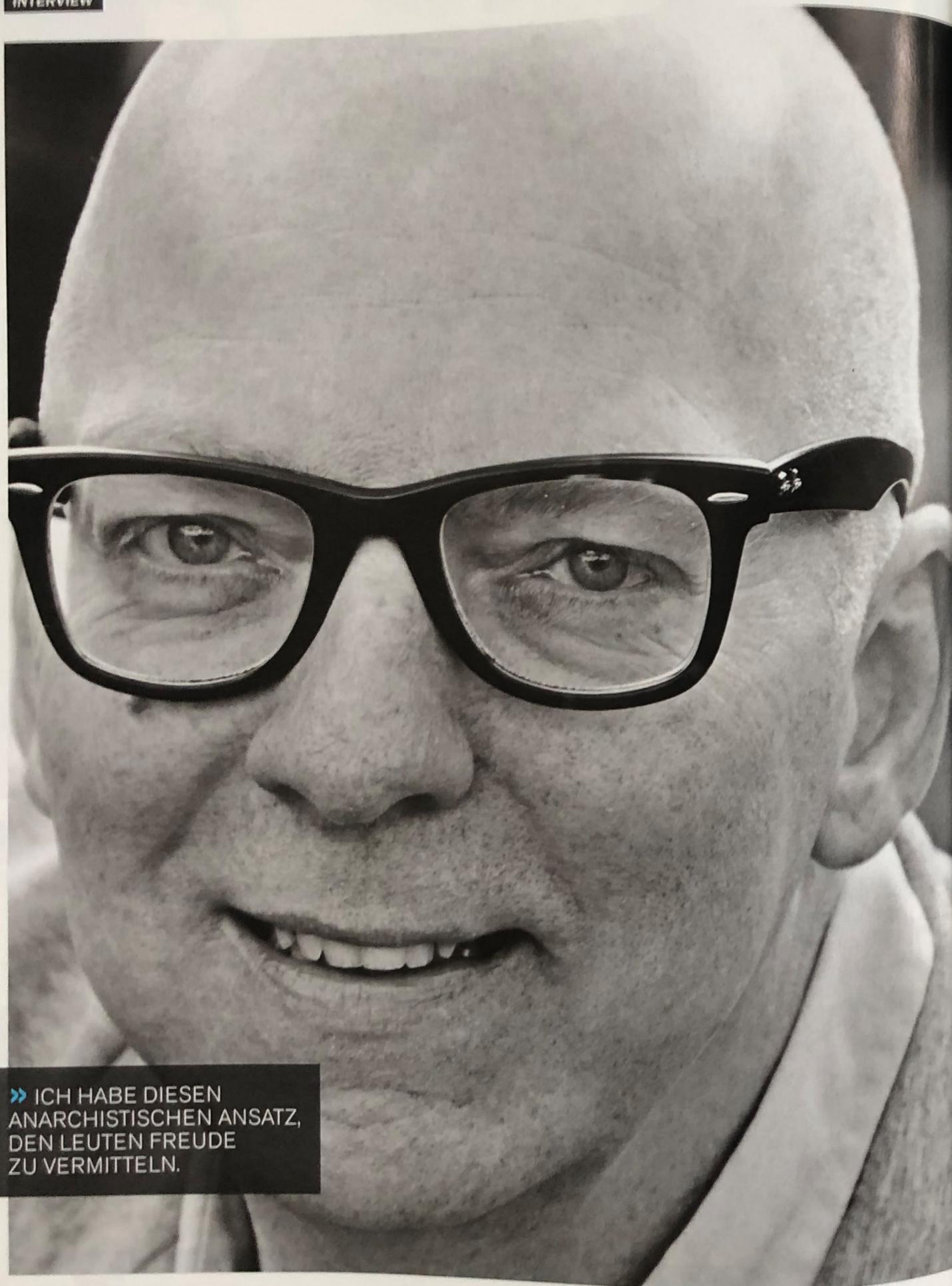
Bestattungen in Köln sollen teurer werden. Die Stadt will die Friedhofsgebühren zum Teil deutlich anheben, im Februar werden die politischen Gremien die entsprechende Verwaltungsvorlage beraten. Dabei fallen die geplanten Kostensteigerungen für die verschiedenen Bestattungsarten sehr unterschiedlich aus. So steigt die Gebühr für die normale Wahlgrabstätte (für 25 Jahre) um gut ein Fünftel, von 1513 Euro auf 1821 Euro. Für ein Urnengrab fallen für 25 Jahre statt 1480 Euro künftig 1781 Euro an. Auch die anonyme Urnengrabstätte wird teurer: Die Stadt will künftig 1438 Euro statt bisher 1197 Euro berechnen.

Den deutlichsten Sprung gibt es bei der stark nachgefragten Naturwaldbestattung auf dem Ostfriedhof: Die Gebühren steigen um 25 Prozent von 166 auf 208 Euro; diese Bestattung ist zudem nur in Kombination mit einer Einäscherung zu haben – deren Kosten al-

lerdings von 307 Euro auf 267 Euro sinken. Die Naturwaldbestattung ist damit die mit Abstand preiswerteste Form der Beisetzung. Zu den Nutzungsgebühren kommen noch städtische Abgaben für die eigentliche Bestattung hinzu, für die Nutzung der Trauerhalle oder eine Einäscherung.

Grund für die geplante Gebührenerhöhung sind laut Reinhard Muck, stellvertretender Leiter des Grünflächenamtes, vor allem gestiegene Personalkosten. Hinzu komme, dass immer weniger Angehörige den Nutzungsvertrag für Grabstätten nach 25 Jahren verlängern. Und auch die Trauerhalle werde immer seltener genutzt. Die Mindereinnahmen im Jahr 2011 seien „fast siebenstellig“, so Muck. Er weist darauf hin, dass die Friedhofsgebühren bei der letzten Anpassung im Jahr 2008 gesenkt worden seien. Dadurch und durch das Angebot neuer Beisetzungsförmlichkeiten hatte die Stadt die „Bestattungsflucht“ aus Köln zumindest leicht eindämmen können.





» ICH HABE DIESEN ANARCHISTISCHEN ANSATZ, DEN LEUTEN FREUDE ZU VERMITTELN.

# „Zu viel Ehrgeiz blockiert“

Der Kölner **Jonathan Briefs** ist Humor-Coach und arbeitet mit vielen namhaften Profisportlern zusammen. Sein Ansatz scheint dabei konträr: weg von den Ergebnissen, hin zum Spaß. Ein Gespräch über Ehrgeiz, Freude und der Egaleinstellung.

Text: Björn Kafka

**Herr Briefs, Sie sind Humor-Coach und betreuen die österreichische Skisprungmannschaft. Da stellt sich die Frage: Gab es vorher keinen Platz für Humor im Leistungssport?**

Ich kenne viele Sportler, die sehr wohl Humor besitzen. Vielmehr würde ich den Begriff Humor aufdröseln: Humor hat mit Lachen zu tun und Lachen mit Freude. Ich möchte Sportlern Freude am Tun vermitteln und Ihnen ein anderes Denken vermitteln. Weg vom Ergebnisorientierten hin zum Freude-machenden. Dieses Denken fehlte anfangs bei vielen Sportlern.

**Das klingt abstrakt.**

Ist es aber nicht. Nehmen wir das Beispiel von Felix Neureuther. Felix steht nicht am Start und denkt: Ich muss gewinnen – das wäre ergebnisorientiert – sondern er möchte schöne Schwünge machen, den Lauf genießen. Also Freude haben. Ich möchte Sport nicht als Belohnungssystem vermitteln, sondern als Genuss des Tuns. Das funktioniert aber nicht wie eine Pille, die man einwirft: Spaß an seinem Tun zu haben, ist ein Prozess, der sich entwickeln muss.

**Wie sieht denn Ihre Arbeit genau aus? Sie erzählen ja keine Witze, oder?**

Sehr unterschiedlich. Ich komme aus dem Improvisationstheater und nehme viele der dortigen Übungen für die Sportler. Es geht darum, dass sich Athleten bewusst auf neue Dinge einlassen, sie vielleicht ein wenig zu überfordern. Das Impro-Theater bietet einem Sportler die Gelegenheit, sich und die Team-Kollegen mal anders zu erleben und Rollen zu wechseln. Zum Beispiel kann man die Hackordnung mal umdrehen. Da greift dann auch der Humor, das Lachen. Lachen löst Widerstände, Konflikte und entspannt. Auf der anderen Seite möchte ich dem Sportler wieder zu seiner Urmotivation verhelfen, die er hatte, als er mit dem Sport begann. Niemand beginnt mit Sport und denkt: Ich

will Weltmeister werden. Meist liegt dieses Urgefühl in der Kindheit, als die Athleten mit ihrem Sport begannen. Bei den österreichischen Skispringern ließen wir die Jungs von einer Kinderschanze springen, um ihnen dieses Gefühl wieder zu vermitteln. Radsportler sollten wieder zu ihren Wurzeln zurück: Welchen Trail führen sie als Kind? Welcher war der erste lange, steile Berg, den man schaffte? Ich versuche, Momente aus den Fahrern herauszukitzeln, bei denen sie besonders gut drauf waren. Da kommen teilweise kuriose Sachen heraus: zum Beispiel, dass Sportler unvorbereitet extrem gut fahren.

**So wie René Wildhaber, der den Start zur ersten Stage der Enduro World Series fast verpennte und sie dann gewann. Er sagte danach, er hätte keine Zeit gehabt, sich mental einzustellen.**

Ja, diese Egaleinstellung löst Verkrampfungen. Ich nenne diese Momente „Moments of Excellence“. Wer diese Momente oder dieses Gefühl im Training oder Wettkampf immer wieder bekommt, steht auf dem Flow-Gaspedal.

**Hat man da als Humor-Coach nicht anfangs einen schweren Stand?**

Sportler haben oftmals einen Scanner-Blick, mit dem sie checken, ob ihnen eine Methode oder Ernährung etwas bringt. Ich hatte immer das Glück, dass Verbände und Cheftrainer direkt zu mir kamen. Dadurch nahmen die Athleten an, dass wohl was dran sein sollte. Auf der anderen Seite sind viele Sportler glücklich darüber, dass ihnen etwas geboten wird, was nicht mit dieser sportlichen Ernsthaftigkeit behaftet ist. Felix Neureuther kam am ersten Tag zu mir und sagte: „Ich bin froh, dass Du ein Humor-Coach bist und nicht Sportpsychologe. Von denen hatte ich schon ein paar.“

**Aber alles immer nur locker und freudig zu nehmen, hilft sicher nicht bei der Jagd nach Podestplätzen. Etwas Ehrgeiz braucht es doch.**

Aber im gesunden Maße. Ich mag das Wort Ehrgeiz nicht. Allein, wie es sich zusammensetzt: Ehre und Geiz. Für mich ist das negativ besetzt. Eine gesunde Menge an Disziplin und Willen sind unabdingbar, um erfolgreich zu sein, oder Spaß an einer Bewegung zu haben. Übertriebener Ehrgeiz blockiert aber massiv. Wer zum Beispiel nach einem Anstieg auf Teufel komm raus in der Abfahrt noch Plätze gutmachen möchte, steigert das Sturzrisiko. Besser wäre es zu sagen: Ich genieße jetzt den Trail und spiele mit dem Gelände.

**Das wäre im Rennen – viele Biker bekommen aber schon die Nacht vorher kein Auge zu, weil sie nervös sind.**

Man muss Wege finden, diesen Druck zu kanalisieren. Hobbysportler machen das alles nur zum Spaß – das sollte man sich immer wieder ins Gedächtnis rufen. Viele nehmen sich ja sogar Urlaub, um Rennen zu fahren. Solange man keinen Euro dafür bekommt, sollte man Spaß-Biker bleiben. Profis hingegen sollten Spaßarbeiter sein.



## Jonathan Briefs

Jonathan Briefs arbeitet als Humorberater und Kommunikationstrainer. Der Kölner betreut unter anderem die österreichische Skisprung-Nationalmannschaft sowie das Deutsche Alpine Herren-Team. Zudem ist Briefs als Redner, Autor, Dozent und Improvisationstheater-Coach tätig. Im Mai erschien sein neues Buch: Denk um die Ecke und die willst nie mehr woanders sein.

# Der Sprung als Kunstwerk

Viele Sportler leiden unter dem Druck, im entscheidenden Augenblick nicht ihre optimale Leistung abrufen zu können. Jonathan Briefs gewährt Einblicke in den humorvollen Umgang mit der Angst vorm Versagen und der Suche nach dem Flow.

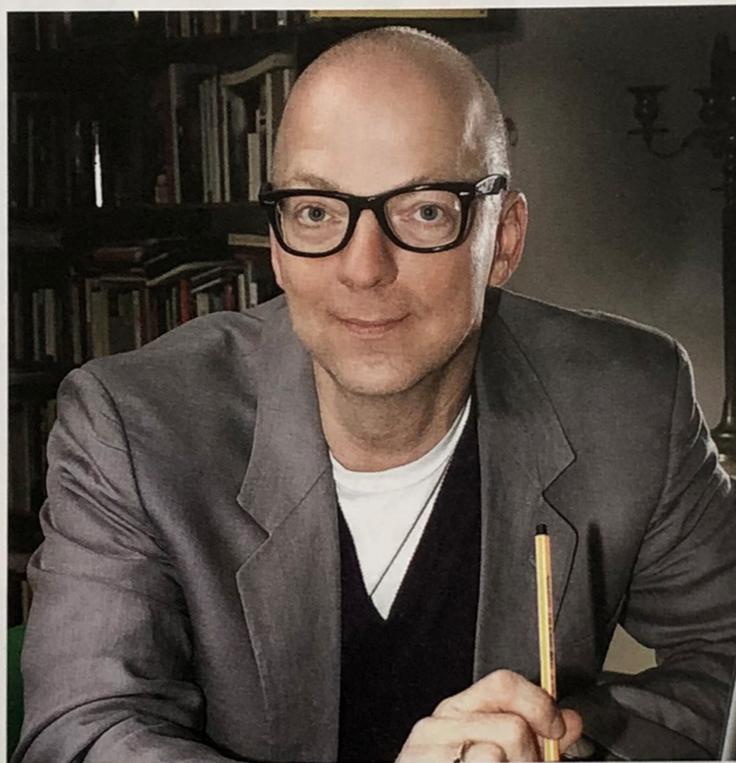
Text: Klaus Janke

**S**otschi: der Endpunkt, auf den sich die Wintersportler vier Jahre physisch und gedanklich vorbereitet haben. Alles vergeblich, wenn es jetzt hakt – diese Vorstellung kann lähmen. Humorberater Jonathan Briefs, der unter anderem die österreichischen Skispringer coachte und sich heute als „Freund der Mannschaft“ bezeichnet, weicht nicht aus, sondern sieht den Tatsachen lieber ins Auge.

*„Jeder spürt den Druck, und es ist sinnlos, ihn wegzureden. Er gehört dazu. Man kann daraus sogar etwas Positives machen. Manche Sportler schaffen es, von der Konzentration auf das Ergebnis zur Freude am Erlebnis zu kommen. Sie betrachten den Skisprung nicht als unvermeidliche Pflichterfüllung, sondern als Kunstwerk. Der Sprung ist – unabhängig von der Weite – etwas sehr Schönes, Erhabenes. Sie schaffen dieses Schöne, wie ein Künstler es tut. Der Künstler genießt es, seine Fähigkeiten zu zeigen. Sie springen nicht weit, weil sie müssen, sondern weil sie es können.“*

Briefs arbeitet hauptberuflich auch mit Führungskräften, die Schwierigkeiten im Berufsalltag haben. Seine Methode nennt er „provokatives Coaching“, weil er die Probleme nicht kleinredet, sondern aufbläst, dramatisiert. Das regt zum Widerspruch an und motiviert zum Handeln. Briefs selbst treibt weder Leistungssport noch kennt er sich damit aus. Als Exot wendet er bei den Sportlern Techniken an, gegen die sie nicht immun sind. Stellt Fragen, die ihnen noch niemand gestellt hat.

*„Von Athleten, die nur Druck, aber keinen Spaß mehr empfinden, will ich wissen: Warum hast du als kleines Kind angefangen, auf Skiern zu stehen? Erinnerst du dich an die Sehnsucht, die damit verbunden war? Diese Faszination, die nichts mit Leistung zu tun hatte? Das Trainerteam und ich haben die österreichischen Skispringer zum Beispiel dazu gebracht, auf eine Kinderschanze zu gehen, dahin, wo alles an-*



*„Ich habe keine Lösung ... aber ich bewundere das Problem.“*  
Jonathan Briefs coacht Sportler mit Humor

*gefangen hat. Dort haben sie die verschüttgegangene Begeisterung wieder freigelegt. Andreas Kofler war dabei. Er hatte danach nur Misserfolge, war frustriert, hat sich aber anscheinend an diese Trainingsmethode erinnert und ist mit seinem Stützpunkttrainer wieder zur Kinderschanze gegangen, um bei null anzufangen. 2010 gewann er dann die Vierschanzentournee.*

*Oder Felix Neureuther, jemand, der unbedingt positive Stimulanz braucht, sonst fährt er nur auf Sicherheit, um Fehler zu vermeiden. Er erzählte mir, dass seine bisherige Erfahrung war, dass er pro Saison zweimal aufs Treppchen fahre. „Nun stand ich schon zweimal drauf und wir sind erst am Anfang des Welt-*

*cups. Ich kann also gar nicht mehr gewinnen.“ Eine Regel, wie in Stein gemeißelt; sie war selbst gebaut und natürlich durch Erfahrung zementiert, sodass er blockiert hat. Das ist Selbstdemontage, ‚Mindfuck‘, wie eine Kollegin sagt. Aber damit kann man natürlich umgehen. Man kann provozieren, zuspitzen, Widerstand und Energie erzeugen und damit eine konstruktive neue Regel schaffen.“*

Bei Jonathan Briefs gibt es viel zu lachen. Sein letztes Buch heißt „Ich habe keine Lösung ... aber ich bewundere das Problem“. Das wirkt befreiend. Der Briefs-Humor ist aber keiner der Distanz – er will die Sportler nicht dazu bringen, über die Dinge zu lachen und damit auch über ihnen zu stehen. Es geht im Gegenteil darum, mit spielerischer Leichtigkeit einfacher in den „Flow“ zu kommen – jene Befindlichkeit, über die so viel geredet wird, die sich aber doch so selten einstellt.

*„Das ist der Zustand, in dem ein Sportler völlig konzentriert ist. Er ist nicht unter-, aber auch nicht überfordert. Es geht nur noch ums Tun, nicht mehr um das Ergebnis. Der ‚Flow‘ kann sich beim Eisschnelllauf einstellen, beim Abwaschen oder bei der Büroarbeit. Oder auch nie.“ ]*



MARCEL PETRY FRAGT:

„Was ist BETEL?“

Es handelt sich um ein südostasiatisches Genussmittel. Es besteht aus in Scheiben geschnittener Betelnuss (die Frucht einer Palme), die in ein mit gebranntem Kalk bestrichenes Blatt des Betelpfeffers gewickelt wird. Betel kaut man. Er schmeckt würzig-bitter, wirkt verdauungsfördernd und anregend-euphorisierend. Seine Farbstoffe schwärzen die Zähne.

FÜR SIE AM TELEFON  
02 21/16 32-507

Haben Sie  
auch eine Frage  
Rufen Sie an  
Mo. bis Fr. 10-17 Uhr

## RHEINLAND

## „Ich bin ein Lockermacher“

Der Kölner Schauspieler Jonathan Briefs ist Humortrainer der österreichischen Skispringer

Jonathan Briefs, Kölner Schauspieler, Regisseur und Coach, über seine Arbeit als Humortrainer der österreichischen Skisprung-Nationalmannschaft. Mit Briefs sprach Susanne Happe.

**Herr Briefs, Sie sind Schauspieler und lieben das Improvisationstheater. Sie haben im Theater Regie geführt und waren bis Oktober Dozent im Festkomitee Kölner Karneval für Redner und neue Talente. Im Theater in der Filmdose spielen Sie als „Marie-Luise Hanuta“ Kölns Mottokönigin Nikuta. Wie sind Sie als Humortrainer bei den weltbesten Skispringern in Österreich gelandet?**

Das war reiner Zufall. Ich habe eine Coachingausbildung gemacht und dabei Marc Nölke, ehemaliger deutscher Skispringer, kennengelernt. Als der vor ein paar Jahren Co-Trainer bei den österreichischen Skispringern wurde, erinnerte er sich meiner. Er wusste, dass ich als Improcoach arbeite und die Trainer dort wollten neue Impulse setzen.

**Was können denn der Sieger der Vier-Schanzen-Tournee, Georg Schlierenzauer, und seine Teamkameraden von Ihnen lernen?**  
Also, die Österreicher haben ja den Luxus, dass sie die besten Springer in der eigenen Mannschaft haben. Das sind alles Individualisten pur. Ich

» Wir alle kämpfen mit dem inneren Schweinehund «

**JONATHAN BRIEFS**  
Schauspieler

hatte die Aufgabe, aus diesen Individualisten eine Mannschaft zu machen – das konnten wir erspielen mit viel Lachen. Ich habe ein Programm für Skispringer erarbeitet; Titel: Gewinner sind Spaßarbeiter.

**Woran arbeiten Sie konkret?**

Wir alle kämpfen mit dem inneren Schweinehund, wir sind Gewohnheitstiere und haben Probleme mit dem „Bedenkenflüsterer“. Wenn wir etwas verändern wollen, wissen wir schnell, was nicht geht. Darin sind wir alle Experten. Und so was erlebt ein Sportler natürlich auch, dass er sich zu sehr unter Druck setzt, dauernd direkt bewertet oder dass er Aufträge erfüllt. Oft reicht schon, wenn man sich solche Energiefresser bewusst gemacht hat, wenn man raus kommt aus der ständigen Gedankenschleife. Ich kann Menschen mit Humor dazu bringen, dass sie von außen auf sich gucken.

**Zum Beispiel?**

Manchmal sind Leute in einer Leidenssituation gefangen. Sie sind aus ihrer Sicht die Ärmsten und haben es am schlimmsten. Indem ich das ins uferlose übertreibe, kann ich sie dazu bringen, die Re-



Kein Skiläufer, aber Mentalcoach für Spitzenwintersportler: Jonathan Briefs im Interview. (Foto: Hanano)



**Siegertyp:** Der österreichische Skispringer Georg Schlierenzauer wird vom Kölner Jonathan Briefs betreut. (Foto: dpa)

levanz zu verändern – sie fangen an zu lachen und sehen sich von außen. Wenn man das kann, kann man auch was verändern. Vielleicht verändere ich damit die Bedeutung des Problems.

**Haben Sie selbst mit solchen Problemen zu kämpfen gehabt und sind deshalb Humortrainer geworden?**

Ich glaube, gerade dadurch, dass ich sie auch habe, verstehe ich, worum es geht. Dadurch entsteht auch eine Form von Glaubwürdigkeit.

**Nennen Sie doch mal ein Beispiel, womit Gregor Schlierenzauer zu kämpfen hat.**

Also, der Mann ist ja ein Jahrhunderttalent. Er hat wahn-

sinnig viel gewonnen und gewann plötzlich nicht mehr. Der verkrampte total, der Druck, den er auf sich selbst ausübte und den er von der Presse bekam, wurde immer stärker.

**Damit muss ein solcher Spitzensportler eigentlich umgehen können...**

...ja. Ich habe ihm geschrieben: Wenn du ein Problem nicht lösen kannst, such Dir einfach ein neues. Kurz danach hat er sich verletzt, ich will natürlich nicht sagen, dass das eine Folge des Ratschlags war. Aber er konnte sich in Ruhe wieder der alten Leistungsstärke annähern. Aufgrund seiner vielen Siege waren sie selbstverständlich geworden. Er konnte sie nicht



**Schritt:** Jonathan Briefs als Marie-Luise Hanuta.

mehr genießen. Letztens hat einer der Trainer gesagt, dass die Jungens lachen, wenn ich präsent bin und dass die locker werden. Ich bin ein Lockermacher. Das ist eine Gabe, die schön ist.

**Wie lange betreuen Sie die Skispringer denn? Inzwischen beraten Sie ja auch den deutschen Skirennfahrer Felix Neureuther.**

Also Coaching bedeutet eine Kurzzeitintervention. Wir führen ein Kennenlerngespräch, dann mache ich mit den Sportlern bestimmte Einheiten, etwa fünf mal drei Stunden zeitlich relativ nah beieinander. Das Ganze endet nach ein paar Wochen. Aber ich besuche die Sportler auch während der Wettkampfezeit,

beispielsweise beim Finale der Vierschanzentournee. Anschließend bleibt man immer in Kontakt, per Telefon, SMS oder E-Mail.

**Fahren Sie eigentlich Ski?**  
Ich?

**Ja, Sie!**

Ich hab' mal einen Skikurs absolviert, aber dabei immer Schiss gehabt. Ich muss eine Geschichte erzählen: Ich besuche meine Kunden immer an ihrem Arbeitsplatz. Das habe ich auch Felix Neureuther gesagt. Nach dem Weltcup in Sölden waren die Sportler da noch zwei Tage im Trainingslager. Ich bin dahin. Nach dem Frühstück hab ich gesagt, ich komm zu Fuß dahin, wo ihr trainiert. Das war in 3500 Metern Höhe. Der Bundestrainer hat gesagt, das musst du nicht, wir leihen dir Skier. Ich habe gesagt, ich kann nicht Skiläufen. Er meinte: Du schaffst das, dranbleiben, ganz locker.

**Und wie ist es gelaufen?**

Wir waren auf dem Gletscher, ich hab die Skier angeschnallt und bin etwa 120 000 mal gestürzt. Dann hab ich dem Cheftrainer gesagt: Fahr weiter, ich geh jetzt zu Fuß. Dann kam Nebel und Schneesturm, und ich bin an einem völlig falschen Schlepplift gelandet. Zum Glück hatte der Trainer mir ein Funkgerät mitgegeben und hat mich dann so zum Trainingsgelände gelotet. Ich war da völlig überfordert in meinen Fähigkeiten, hatte

Riesenstress, das war wirklich eine einschneidende Erfahrung.

**Wie haben die Sportler reagiert?**

Ich dachte erst, dass ich bei den Sportlern einen Statusverlust erlebt hätte. Das war aber nicht so. Ich glaube, es war für die interessant, dass ich trotz aller Widerstände doch zum Trainingsort gekommen bin. Ich war in Lillehammer auch auf den Schanzen – obwohl ich Höhenangst habe.

**Alle Achtung. Unter den Umständen käme ich da nicht hoch.**

Ich muss ja nicht runterfahren. Man sitzt auf dem Balken und schaut auf die Erde, das ist super. Übrigens: Neureuther und die Skispringer sagen alle, sie finden es klasse, dass ich nichts von dem Sport verstehe, weil ich dadurch einen anderen Blick drauf habe. Die sind ja alle in ihrer Welt fast auch betriebsblind und immer wieder überrascht, dass man Dinge auch anders sehen kann.

**Und was machen Sie in den Karnevalstagen?**

Ich werde den Kneipenkarneval genießen – in der Kneipe „Bei Oma Kleinmann“ und in der Filmdose. Und dann habe ich noch einen traditionellen Termin: An Karnevalssonntag feiern wir während der Familiensitzung der Kölnischen Karnevals-Gesellschaft im Sartory immer mit fünf, acht Leuten hinter der Bühne.