Ich will in die erste Liga

Mentaltrainerin Julia David bringt die Fußballbundesliga-Profis wieder in die richtige Spur

Ein Fußballer, der einen Elfmeter verpatzt, hat entweder an den Sieg oder an die Niederlage gedacht. „Er war nicht konzentriert im Hier und Jetzt." Sagt **Julia David**. Und die muss es wissen. Julia, 30 Jahre alt, blond, groß, sportlich, ist Mentalcoach für Topmanager und Spitzensportler. Spezialgebiet Fußball. Nationalspieler **Christoph Metzelder** lässt sich von ihr auf Erfolgskurs bringen, die Jungs von Schalke 04 sind ihre



Boulevard Frankfurt
von Anja Prechel 069/7501-4271 boulevard@fnp.de



Auf diese Frau hören die Herren Bundesligaspieler doch gern: Julia David hat Platz genommen auf der Trainerbank in der Commerzbank-Arena. Foto: Bernd Kammerer

Wunschkandidaten. Bei ihnen lief's teilweise nicht rund. Platz 10 in der Tabelle, das könnte bessergehen.

„Ich will der erste weibliche Mentalcoach im Fußball werden." Julia weiß, was sie will. Eine Frau in der archaischen Fußball-Männerwelt, Leitwölfin unter Alphamännchen – das ist ihr Ziel. Und das wird sie erreichen. Sie ist Mentalcoach. Da weiß man, wie das geht. Schritt eins: Ziele formulieren. „Man überlegt sich, was man erreichen will und formuliert es schriftlich." Schritt zwei: Das Ziel in einzelne Etappen unterteilen. „Sonst nimmt man sich zu viel vor. Termine für die Teilziele setzen, zum Termin eigene Zielvereinbarung hinterfragen." Vielleicht hat sich in der Zwischenzeit ja etwas verändert bei Anforderungen oder Lebensplanung. Julia: „Dann sollte man den Kurs anpassen." Und: Wer wirklich etwas erreichen will, muss nachhaltig sein – „ein Brand erlischt schnell wieder".

Julia David kommt eigentlich aus der Modebranche. Verkauf, Beratung, Vertrieb – irgendwann war ihr das nicht mehr genug. „Ich wollte selbstbestimmter arbeiten, mit mehr Sinn." Sie hat ihren Job an den Nagel gehängt, ein Studium begonnen. Komfortzone verlassen – so nennt man das in der Coachsprache. Neue Wege gehen. Manchmal auch Umwege. „Umwege vermitteln Ortskenntnisse", sagt Julia. Für Sport hat sie sich schon immer interessiert. „Was ist neu?", hat sie sich gefragt. Und kam auf Frau und Fußball – „das gab's noch nicht." Zumindest nicht in dieser Kombination. Frauenfußballerinnen kennen wir. Weibliche Mentalcoaches nicht. Warum sie nicht mit einer Frauen-Elf arbeitet? „Weil noch keine Anfrage kam." Vielleicht weil der Reiz auch nicht so groß wäre. Denn in der Bundesliga regieren die Männer.

Julia David regiert im Hotel Roomers. Dorthin kommen die Coachees, also ihre Kunden. Dort werden Ziele formuliert, neue Blickwinkel gesucht, Hürden in Herausforderungen verwandelt, Mut gemacht: „Coaching hat nichts mit Schwäche zu tun, sondern mit Stärke."

Und Coaching kann jeder gebrauchen. Auch, wenn er kein Spitzensportler ist. Julia Davids Top-Tipps: Nummer eins: „Den Tag strukturieren, sich fragen: Wie sieht er aus, was will ich heute tun?". Nummer zwei; „Hour of Power – täglich eine Stunde lang etwas nur für sich allein tun. Etwas, das man gerne macht." Nummer drei: „Weg vom Multitasking, das bringt nichts. Konzentriert im Hier und Jetzt sein." Eine Sache nach der anderen machen. Dann klappt's auch mit den täglichen Aufgaben. Oder mit dem Elfmeter.

Spielhalle überfallen

Frankfurt. Rund 1300 Euro erbeutete am Heiligabend ein unbekannter Täter bei einem Raubüberfall auf eine Spielhalle im Nordend. Der etwa 20 bis 25 Jahre alte Mann betrat gegen 13.15 Uhr das Geschäft und bedrohte eine Angestellte (58) mit einer Schusswaffe. Dabei blieb der Täter jedoch äußerst höflich und sagte: „Es tut mir leid, das ist ein Überfall." Mit den Worten: „In fünf Minuten können Sie die Polizei rufen", suchte der Räuber dann das Weite. *red*

Kerzen setzten Baum in Brand

Frankfurt. Es wird immer wieder gewarnt, dass man mit Kerzen vorsichtig sein muss. Nicht immer mit Erfolg, denn in Fechenheim entzündete sich ein Weihnachtsbaum durch die Kerzen. Der Schaden: rund 35 000 Euro. Es passierte Heiligabend gegen 20.45 Uhr im Überlinger Weg. Die 61-jährige Mieterin versuchte noch vergeblich mit einer Decke die Flammen zu ersticken. Daraufhin öffnete sie ein Wohnungsfenster und rief um Hilfe. Eine Zeugin bemerkte die Frau und alarmierte die Feuerwehr. Zwei Nachbarn der Frau erlitten Rauchvergiftungen, als sie weitere Hausbewohner alarmierten. Ebenso wie die Wohnungsmieterin wurden sie ins Krankenhaus gebracht. *red*

Beim Einbruch festgenommen

Frankfurt. Dank der Aufmerksamkeit eines Zeugen ist es der Polizei am Heiligabend gelungen, drei Wohnungseinbrecher im Alter zwischen 17 und 21 Jahren festzunehmen. Der Zeuge hatte gegen 20.15 Uhr beobachtet, wie die Täter die Balkontür einer benachbarten Wohnung aufhebelten. Die Polizei umstellte daraufhin das zweistöckige Haus und nahmen die drei jungen Männer auf frischer Tat fest. In der Wohnung wurden ein Schraubendreher sowie eine Taschenlampe sichergestellt. Später entdeckten die Beamten in der Nähe des Tatortes einen gemieteten Pkw mit belgischem Kennzeichen. Dort wurden weitere Einbruchswerkzeuge, ein Navigationsgerät sowie 500 Euro sichergestellt. *red*

Linksammlung für Behinderte

Frankfurt. Seine Linksammlung wird immer umfangreicher: Der blinde Journalist Keyvan Dahesch hat mittlerweile über eintausend Hinweise und Links zu helfenden Menschen und Institutionen zusammengetragen. „Helferinnen und Helfer, Hilfen und Hilfsmittel" heißt seine Seite, die über die Adresse www.a-k-dahesch.de/helfer.html erreichbar ist. Sie besticht weniger durch grafische Finesse denn durch die schiere Menge an Information. Das beschwerliche Leben erträglicher zu gestalten – das ist der Sinn dieser Seite. So verlinkt Keyvan Dahesch etwa zu Familienratgebern, zur Deutschen Gesellschaft für Epileptologie oder zum Nationalen Zentrum für Frühe Hilfen, nennt werdenden Eltern aber auch Seiten zu Babyvornamen oder verweist auf die Angebote der Bayerischen Schlösserverwaltung – 1015 Institutionen hat er mittlerweile zusammen. Eine Übersicht der Studienmöglichkeiten für Menschen mit Behinderungen und eine Broschüre, die Senioren Mut macht, über Computerspiele ihre geistige Fitness beizubehalten, kamen ebenfalls auf Daheschs Linkliste. *red*

Ausstellungen geöffnet

Frankfurt. Zwar ist das Institut für Stadtgeschichte, Münzgasse 9, noch bis Sonntag, 2. Januar, geschlossen, aber die Ausstellungen sind alle wie gewöhnlich Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr sowie Samstag und Sonntag von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Gezeigt werden: „Was die Welt bewegt. Arthur Schopenhauer in Frankfurt am Main", „Wahrlich eine schöne Stadt… Frankfurt am Main zur Zeit des Klassizismus. Eine Ausstellung zum 225. Geburtstag des Stadtbaumeisters Johann Friedrich Christian Hess", „Uschi Lüdemann – Kein schöner Land" – „Malerei von 2005–2010". Am Mittwoch, 29. Dezember, um 18.30 Uhr, führt Michael Fleiter bei „After Work mit Philosophie" durch die Schopenhauer-Ausstellung. *red*

Neuer Besitzer in der Bürostadt

Frankfurt. Die SSRP-Fonds haben das als „Heater Building" bekannte Büroobjekt in der Saonestraße 1 (Niederrad) gekauft. Verkäufer ist der Münchner Insolvenzverwalter Axel Bierbach. Über den Kaufpreis wurde Stillschweigen vereinbart. Das in unmittelbarer Nähe der S-Bahn gelegene Bürogebäude ist in den vergangenen Jahren etagenweise kernsaniert worden. Das siebenstöckige Gebäude mit flexibel gestaltbarer Fläche je Etage ist nahezu komplett vermietet. *red*

Olympionike Heinz Ulzheimer wird heute 85

Im 800-Meter-Lauf und mit der Staffel errang er 1952 in Helsinki die zwei Bronzemedaillen

Heute feiert Heinz Ulzheimer, einer der populärsten Leichtathleten Frankfurts, seinen 85. Geburtstag. Bei den Olympischen Spielen 1952 in Helsinki gewann er zwei Bronzemedaillen. Damit errang er einen ersten großen olympischen Erfolg für Deutschland nach dem Zweiten Weltkrieg.

Von Michael Weilguny

Frankfurt. Wer in Frankfurt an die Eintracht denkt, hat zumeist die Fußballer im Kopf. Eine mindestens genauso lange und erfolgreiche Tradition haben die Leichtathleten des Vereins vorzuweisen. Mit Heinz Ulzheimer feiert am 27. Dezember ein ganz besonderer ehemaliger Leichtathlet des Vereins seinen 85. Geburtstag. Unvergessen seine Erfolge in den 50er Jahren: Bei den Olympischen Spielen 1952 in Helsinki gewann er zwei Bronzemedaillen – im 800-Meter-Lauf und mit der 4-mal-400-Meter-Staffel. Ulzheimers Medaille im 800-Meter-Lauf war nicht nur für ihn selbst, sondern auch für die Bundesrepublik Deutschland ein ganz besonderer Erfolg. Platz 3 bedeutete das erste Edelmetall bei Sommerspielen für einen deutschen Sportler nach dem Zweiten Weltkrieg.



Blicken gerne zurück: Heinz Ulzheimer und seine Frau Margot, ebenfalls Leichtathletin.

Meister in USA

Auch nach Helsinki feierte Ulzheimer nicht nur weitere sportliche Erfolge, darunter acht deutsche Meistertitel für Eintracht Frankfurt, sondern war als Läufer auch eine Art Botschafter im Ausland für das wenige Jahre nach dem Zweiten Weltkrieg noch arg gebeutelte Land. Der 1925 in Höchst – der Stadtteil wurde 1928 nach Frankfurt eingemeindet – geborene Leichtathlet erinnert sich besonders gern an seine Erfolge 1953 in den USA: „Ich durfte vor 12 000 Zuschauern im New Yorker Madison Square Garden laufen. Als nach meinem Erfolg über 880 Yards die deutsche Nationalhymne erklang, war dies der stolzeste Augenblick meiner Laufbahn." Auch über 1000 Yards gewann Ulzheimer und wurde damit amerikanischer Hallenmeister. Der Jubilar, der wenige Jahre zuvor als junger Mann noch in den Zweiten Weltkrieg ziehen musste, lobt insbesondere den Sportsgeist der Zuschauer: „Die Amis beurteilten mich nicht nach meiner Nationalität, sondern nur nach den Leistungen. Als sie merkten, wie schnell ich laufen konnte, feuerten sie mich mit „Hurry-up-Heinz"-Rufen an."

100 Dollar Siegprämie

1954 hing Ulzheimer die Laufschuhe im Alter von 29 Jahren an den Nagel. Wie fast alle anderen Sportler dieser Zeit, war der Frankfurter lupenreiner Amateur und musste sein Training immer neben dem Beruf betreiben. Seine einzigen zwei nennenswerten Prämien waren 100 Dollar für die Siege in New York sowie eine Krawattennadel, die ein Juwelier an Ulzheimer als Sieger eines Sportfestes im Jahr 1951 gestiftet hatte. „Danach kontaktierte mich der damalige Präsident des Deutschen Leichtathletik-Verbandes und forderte mich auf, die Krawattennadel zurückzugeben, da Prämien mit dem Amateurstatus nicht vereinbar seien. Als der Juwelier davon erfuhr, schenkte er mir die Nadel als Privatmann", erinnert sich Ulzheimer schmunzelnd. Geld verdienen musste er also wie jeder andere auch. Nachdem er nach dem Zweiten Weltkrieg beim Automobilhändler Georg von Opel als KFZ-Mechaniker gearbeitet hatte, machte sich Ulzheimer im Anschluss an seine Läuferkarriere mit einer Tankstelle selbstständig. Später arbeitete er bis zu seinem 65. Lebensjahr in der Frankfurt Stadtverwaltung.

Abschied aus Frankfurt

Den Sport hat er auch nach 1954 nicht aus den Augen verloren – sei es als Fußballer in Prominententeams oder auf dem Tennisplatz. Und auch für die Eintracht schlägt sein Herz nach wie vor. Ulzheimer, längst Ehrenmitglied des Vereins, verbrachte seine ganze Karriere bei der SGE und lernte dort auch seine Frau Margot, ebenfalls eine erfolgreiche Leichtathletin, unter anderem Deutsche Meisterin 1950 und Olympiateilnehmerin 1952, kennen. Noch heute verfolgt er intensiv die Geschehnisse des Klubs, der auch aktuell mit Sportlern wie Hammerwerferin Betty Heidler oder Ariane Friedrich im Hochsprung große Erfolge der Leichathletik-Abteilung feiern kann.



Den Eintracht-Adler auf der Brust: Heinz Ulzheimer als Aktiver.

Vor sechs Jahren hat Ulzheimer zusammen mit seiner Frau Frankfurt den Rücken gekehrt, nachdem er, bereits in Rente, noch zwölf Jahre das Frankfurter Sportmuseum aufgebaut und betreut hatte. „Das war keine einfache Entscheidung für uns, da wir uns ganzes Leben am Main verbracht haben. Im Alter wollten wir aber näher bei unserem Sohn in Bad Sooden-Allendorf sein." Dort wird Ulzheimer, der sich von einem Schlaganfall vor wenigen Jahren wieder ganz gut erholt hat, auch heute seinen 85. Geburtstag feiern.

