

PRÄSENTIERT VON



WENN DIE WELT STILL STEHT

BENNET WIEGERT ist derzeit einer der erfolgreichsten Vereinstrainer der Welt. Doch was bedarf es, um auf der Gewinnerseite zu stehen? „Vielleicht ist es das Momentum. Vielleicht der Umstand, zur richtigen Zeit an der richtigen Stelle zu sein“, sagt der Coach des SC Magdeburg. „Ich hoffe, dass ich irgendwann den Draht hinbekomme, dass ich glücklich sein nicht nur mit Gewinnen verbinde.“ Aber warum gelingt ihm das bislang noch nicht? „Bock auf Handball“ hat den 43-Jährigen zu Hause besucht. Offen wie nie spricht er über Dinge, die ihn bewegen und in seinem tiefsten Innern beschäftigen.

Es ist kalt an diesem Tag im Januar, auf den Bäumen und Wiesen liegt leichter Frost. Der Kontrast zur pulsierenden GETEC-Arena könnte in dieser winterlichen Ruhe-Oase kaum größer sein. „Benno“ empfängt mit einem milden Lächeln im Gesicht. Beim Besuch in seinem Haus am Waldrand vor den Toren Magdeburgs wirkt er anders als der Bennet Wiegert, den man vom Spielfeldrand kennt.

Mit den Händen ausgestreckt in der Luft oder in den Haaren, der Mund weit aufgerissen und im Gesicht ein Ausdruck des Entsetzens oder der Freude – das sind die Bilder, die man aus der DAIKIN Handball-Bundesliga vom Magdeburger Trainer gewohnt ist. Bei ihm zu Hause ist das anders.

Fast drei Stunden nimmt Bennet sich für „Bock auf Handball“ Zeit, er wirkt entspannt und ausgeglichen wie sonst nicht während eines Handball-Jahres. Und er spricht offen wie nie über Themen wie mentale Gesundheit, den Umgang mit Druck im Leistungssport oder warum er ein unfassbar schlechter Verlierer ist. Wir haben seine besten Zitate in verschiedenen Blöcken aufgelistet. Es sind starke Ansichten eines Erfolgsbesessenen, der manchmal eigentlich keiner sein will.

ÜBER DEN ANSCHLAG AUF DEN MAGDEBURGER WEIHNACHTSMARKT

Am 20. Dezember 2024 erschüttert ein Terroranschlag die Heimatstadt von Bennet Wiegert. Der Täter rast

mit einem Auto ungebremst über den gut besuchten Weihnachtsmarkt im Stadtzentrum von Magdeburg und tötet sechs Menschen, rund 300 weitere werden zum Teil schwer verletzt.

» Diese Sache wird Magdeburg nicht mehr vergessen, davon bin ich überzeugt. Als 2016 in Berlin etwas Ähnliches geschah, dachte ich: Jetzt ist es auch in Deutschland Realität geworden. Aber trotzdem fühlte sich Berlin damals noch weit entfernt an. Erst wenn so etwas in der eigenen Stadt passiert, wird einem die Tragweite wirklich bewusst.

Über 200 Menschen waren unmittelbar von diesem Anschlag betroffen. Da war mir relativ schnell klar: Du wirst von diesen 200 Leuten auf jeden Fall

irgendwen persönlich kennen. Und so war es auch. Zum Glück waren in diesem Kreis keine Todesfälle dabei, aber dennoch Schwerverletzte. An einem meiner Spieler ist das Auto knapp einen Meter vorbei gerast! Er hat mir Bilder geschildert, bei denen ich sofort Tränen in den Augen hatte.

Diese Geschehnisse vergisst man nicht mehr. Sie sind noch immer allgegenwärtig. Und ich werde damit nicht nur beim nächsten Weihnachtsmarkt, sondern sicher alle Jahre wieder zu kämpfen haben. Wir alle müssen erst lernen, damit umgehen. Wir hatten frei an jenem Tag, und es hätte nicht viel gefehlt, dass auch ich mit meiner Familie dort gewesen wäre. Genau sieben Tage zuvor waren meine Eltern mit unseren beiden Kindern auf dem Weihnachtsmarkt. Ich mag mir gar nicht ausmalen, wie es hätte enden können... Das ist einfach ein Wahnsinn! Ein Wahnsinn in direkter Nähe. Das wird uns Magdeburger noch lange beschäftigen.

Ich habe das Geschehene noch immer nicht begriffen. Und auch, wenn ich darüber erzähle, dann ist es für mich nicht wirklich greifbar. In solchen Momenten steht die Welt komplett still. Wir alle wissen, dass das Leben endlich ist. Aber wie schnell es auch zu Ende sein kann, wird dir in solchen Momenten brutal bewusst. Eigentlich müssen wir doch jeden Moment genießen. Aber machen wir das? Ich glaube nicht.

Im nächsten Moment ärgern wir uns wieder über Bagatellen, für die es sich eigentlich nicht lohnt. Und in diesem Fall ist auch der Handball definitiv eine. Obwohl er für mich nie eine sein wird. Er ist schlicht ein riesiger Bestandteil meines Lebens. Ich habe in meinem Leben Prioritäten oft falsch gesetzt und zu sehr auf den Handball ausgerichtet. In diesen Momenten wird dir das wieder bewusst, wie banal das Ganze eigentlich ist. <<

ÜBER GOLF ALS EIN AUSGLEICH ZUM HANDBALL

Für Spiele ohne Wettkampfcharakter kann sich Bennet Wiegert nicht begeistern. Schon sein Vater Ingolf wurde einst Olympiasieger, gewann 1980 mit der DDR Handball-Gold bei den Sommerspielen in Moskau. Der kleine „Benno“ hat den Leistungsgedanken

quasi mit der Muttermilch aufgesogen. Das führt manchmal auch in Familienkreisen zu Konflikten.

>> Ich glaube, nach meiner Handball-Karriere muss ich mir unbedingt irgendetwas suchen, bei dem ich eine ähnlich große Begeisterung finde, um nach dem Leistungssport nicht in Probleme zu geraten. Viele Freunde versuchen mich schon heute zu überreden, mit ihnen zum Golf zu gehen. Golf, das wäre genau mein Ding, sagen sie. Da müsste man sich im Griff haben.

Ich glaube, sie würden mir nicht mal die Platzreife geben. Lieber würden sie mich vom Platz schmeißen. Wahrscheinlich würde ich dort nur alle um mich herum terrorisieren. Denn vorausgesetzt, ich würde tatsächlich irgendwann mal Golf spielen, dann würde ich es nicht semi-professionell machen. Dann würde ich auch da versuchen, so gut wie möglich zu sein, wenn nicht sogar der Beste.

Bei Sachen ohne Wettkampfcharakter bin ich immer zwiegespalten, gerade was die soziale Entwicklung in unserer Gesellschaft angeht. Ich finde es wichtig, dass Kinder lernen, sich im sportlichen Wettkampf zu messen. Leistung sollte belohnt werden – natürlich in einem fairen und motivierenden Rahmen. <<



PRÄSENTIERT VON

 **VOELPKER**

A man with a beard, wearing a tan jacket and blue jeans, stands on a wooden dock extending into a calm body of water. He is looking towards the left. The dock is surrounded by tall, dry reeds and autumn foliage. The water reflects the man and the surrounding vegetation. The background shows a dense forest with some trees having brown leaves, suggesting an autumn setting. The overall mood is contemplative and serene.

»WENN ICH EIN
MODERNER TRAINER SEIN
MÖCHTE, DANN MUSS ICH
AUCH DEN FAKTOR KOPF
MIT EINBEZIEHEN.«



Auf dem Weg zu großen Erfolgen, wie zuletzt der deutschen Meisterschaft 2024, weiß Bennet Wiegert ein starkes Team hinter sich.

ÜBER EMOTIONEN

Doch diese Verbissenheit ist ja bei weitem nicht nur Fluch, sondern auch Segen. Wäre Bennet nicht so ehrgeizig, hätte er es als Trainer sicher nicht so weit gebracht: Champions League, Deutsche Meisterschaft, Pokalsieger – im Vereinshandball hat der Familienvater schon so gut wie alles gewonnen. Und das hängt eng mit seinem Charakter zusammen.

» Wer mich kennt und beobachtet, der würde mich ja immer als emotionalen Typen bezeichnen. Das ist Fluch und Segen zugleich. Ich kann viel anzünden, bin auch lieber drüber

als drunter. Aber bestimmte Sachen haben da meinen Job auch schwieriger gemacht. Ich beobachte auch Kollegen am Rand, wo ich sage: ‚Oh, diese Gelassenheit, die hätte ich gerne. Die habe ich einfach nicht. Da versuche ich mich auch nicht um 180 Grad zu drehen. Aber ich versuche mich auf jeden Fall zu verbessern.‘

Ich sage mir allerdings immer: ‚Bleib Du, sei bitte kein Schauspieler.‘ Denn ich möchte schon ich bleiben. Trotzdem möchte ich erfolgreich sein, und dem Weg des Erfolges ist vieles unterzuordnen. Denn wer viel erreichen will, muss auch viel tun. Ich sage zu meinen Spielern immer: ‚Zufriedenheit bleibt ein Leistungshemmer im Spitzensport.‘

Minimaler Aufwand wird nie zum maximalen Erfolg führen. Keine Chance. Kurzfristig kann das vielleicht mal funktionieren, aber nicht über einen längeren Zeitraum. <<

ÜBER BESESSENHEIT

Doch wie weit führt dieser Ehrgeiz? Bennet ist ein Workaholic, ordnet alles dem Erfolg unter. Fast 24 Stunden beschäftigt sich der Ex-Profi mit Handball, dass er kaum schläft, hat er vor Jahren schon mal in einem Interview verraten. Kann das auf Dauer auch wirklich gesund sein?

» Ich sehe bei mir gerade nicht die Gefahr, getrieben zu sein.

Und dennoch hätte ich manchmal gerne die Fähigkeit, auch mal mit etwas zufrieden zu sein,

stolz auf das Erreichte zu sein – und nicht immer wieder nach dem nächsten zu gieren.

Ich bin da krass, und das ist auch nicht gesund. Ich habe mich nie als neidischen Menschen betrachtet, aber es fällt mir unheimlich schwer, große Ereignisse zu sehen, bei denen ich nicht dabei bin. Ich habe es nie verstanden, wie Trainerkollegen nach Köln zum FINAL4 fahren können, ohne dabei zu sein.

Ich werde auf keinen Fall als Gast irgendwelche Handballspiele genießen können. Weil ich immer selbst dabei sein und die Trophäen hochreißen möchte. Um das zu lernen, habe ich noch ein hartes Stück Arbeit vor mir.

Diese Besessenheit bezieht sich auf den Handball. Sie wurde mir in die Wiege gelegt. Da konnte ich mich gar nicht richtig gegen wehren. Über das System der DDR ist das einfach in meinen Genen drin.

Wenn ich so in Ruhe darüber nachdenke, dann haben die Titel gar nicht so viel verändert. In der öffentlichen Wahrnehmung sind die Titel das Non-plus-ultra. Ob richtig oder falsch, das will

ich gar nicht bewerten – das Streben danach und das Davon-Besessen-Sein, etwas zu gewinnen, ist schon groß.

Wenn in unsere neue Geschäftsstelle reinkomme und dort die ganzen Pokale stehen, dann erfüllt mich das durchaus mit Stolz. Das ist schon geil. Und trotzdem bin ich damit nicht zufrieden – und das ist scheiße. Stattdessen denke ich, da könnte noch eine Trophäe stehen, da könnte noch eine stehen...

Ich bin sehr sehr demütig und sehr dankbar im Umgang mit Situationen und wie sich mein Leben entwickelt hat. Ich habe nicht bloß einen Traumjob, sondern auch eine tolle Familie mit zwei gesunden Kindern. Eigentlich müsste ich der glücklichste Mensch der Welt sein. Ich habe oft versucht, mir das immer wieder klarzumachen. Manchmal hält dieser Gedanke leider bloß viel zu kurz. Und dann kommt wieder diese Verfressenheit raus: Ich muss gewinnen! Was ich hier manchmal so egoistisch abreiße, ist schon krass. <<

ÜBER PSYCHOLOGIE

Abseits des Handballfeldes lässt sich Bennet von Experten coachen. So arbeitet er unter anderem mit einem Sportpsychologen zusammen, der ihm klarmacht, welche Wirkung er auf seine Mannschaft hat. Zudem baut er auf die Unterstützung weiterer Fachkräfte, mit denen er in Bezug auf psychische Gesundheit sowie im mentalen Bereich arbeitet. Dabei geht es um entsprechende Entwicklungsschritte, aber auch um eine bestimmte Gelassenheit in extremen Situationen.

» Ich halte die Zusammenarbeit mit Sportpsychologen und Mentaltrainern für sehr, sehr modern und vor allen Dingen sehr erfolgreich. Früher, gerade in den 90er Jahren, hatte ich immer das Gefühl, dass es verrufen war und als ein Zeichen von Schwäche ausgelegt wurde, mental zu arbeiten. Wir waren in einer Machowelt unterwegs – Handball war Männersport. Und wir legen uns doch nicht auf die Couch...

Das ist alles Quatsch, wirklich!

Moderne Arbeit mit Psychologen und Mentaltrainern schafft einfach Strukturen und Strategien, um besser zu werden. Wenn ich ein moderner Trainer sein möchte, dann muss ich auch den Faktor Kopf mit einbeziehen. Nicht bloß bei mir selbst, sondern auch bei meinen Spielern.

In meinen Auszeiten spiele ich mit Sachen, die ich manchmal vielleicht selber gar nicht so fühle, aber von denen ich weiß, dass sie jetzt maximal erfolgreich sein können. Und nur darum geht es. Es geht nur darum, wieder erfolgreich zu sein, Spiele zu gewinnen, das Momentum zurückzugewinnen.

Was gibt dir die Möglichkeit, schnellstmöglich in die Erfolgsspur zurückzukehren? Das ist meist nicht der cholerische Anfall, sondern bewusst mit Worten, mit Sprache, mit Körpersprache, mit Mimik und Gestik zu hantieren.



» DIE
GOLDENE
ANANAS WAR
NIE SO MEIN
THEMA. <<

FALKO PREUSSER und **BENNET WIEGERT** sind seit Jahren gute Freunde. Sie schätzen einander für eine sehr große Offenheit und Ehrlichkeit. *„Ich glaube, wir haben beide ein ähnliches Verständnis davon, dass man Ziele setzen, sehr auf die Zusammensetzung des Teams, aber auch auf die Rahmenbedingungen achten muss, um gemeinsam mit einer Mannschaft bzw. einem Unternehmen erfolgreich zu sein“,* sagt Preußner.

Mit seinem Unternehmen VOELPKER, einem mittelständischen Familienunternehmen und Hersteller von Spezialwachsen, ist er einer der vielen Sponsoren des SC Magdeburg und dort persönlicher Partner von Bennet Wiegert. *„Ohne jemals mit Bennet darüber gesprochen zu haben, denke ich, dass wir hinsichtlich der großen Bedeutung der wirkenden Soft-Skills in einer Gruppe ein sehr ähnliches Verständnis haben. Da dies – wie im Fall des SCM offensichtlich – ein Erfolgsfaktor ist, macht mir das Mut, gerade vor dem Hintergrund einer immer empathischeren und strukturfixierten Führung in vielen Bereichen.“*

Genau wie die einzelnen Spieler auf dem Handballfeld den Charakter einer Mannschaft prägen, so muss es auch im Team seines Familienunternehmens neben ständiger Anpassungsfähigkeit und Dynamik eine gewisse Beständigkeit im Miteinander geben. *„Denn diese Verlässlichkeit – gepaart mit Leidenschaft und Vision – ist das Fundament für den langfristigen und fundierten Erfolg“,* sind Preußner und seine Frau absolut überzeugt.

Die Gespräche mit dem Magdeburger Trainer drehen sich zu einem überwiegenden Teil um persönliche und zwischenmenschliche Dinge, die beide beruflich erleben. Preußner saugt dabei Wiegerts Ansichten über die Motivation von Menschen, über den Umgang mit Erfolgen und die Bedeutung von Niederlagen förmlich auf. *„Außerdem ist mir Bennet stets ein Vorbild in puncto persönlicher Ehrgeiz“,* sagt Preußner. Die Parallelität der Welten Business und Sport fasziniert beide gleichermaßen.

Und wovon profitiert der Trainer Bennet Wiegert in diesen Gesprächen? *„Vielleicht ist es die Fähigkeit, in Krisensituationen eine gewisse Draufsicht zu behalten, die Krise als Herausforderung anzunehmen und möglichst umgehend die Kraft in die Bewältigung zu stecken und sich vielleicht nicht in einem Tunnelblick zu verlieren“,* mutmaßt Preußner. Als Freund versuche er, Einfluss zu nehmen, dass Wiegert trotz des immensen Erfolgsdrucks, den er sich zu einem großen Teil selbst macht, sein persönliches und familiäres Wohlergehen im Blick behält.

„Vielleicht nimmt er es eher als Floskel wahr. Aber ich denke, um lange mit dem SC Magdeburg erfolgreich zu sein und möglichst viel von seinem guten Spirit an junge Handballspieler weiterzugeben, sollte Bennet mehr als in der Vergangenheit an sich selbst und seine Gesundheit denken. Denn so sehr Bennet bemüht ist, für seine Mannschaft ein in allen Bereichen perfektes Umfeld zu schaffen, umso wichtiger ist es auch, seine eigene Stabilität zu bewahren – für sich, seine Familie und für den SCM.“



Es ist ein echt schmaler Grad, den es zu treffen gilt. Stärke schafft man im Kopf. Man sollte immer versuchen zu visualisieren: Wie könnte der Erfolg aussehen?

Ich habe allerdings auch schon sehr oft und gerne damit gearbeitet, den Misserfolg vorzubereiten, gerade bei mir selber. Um im Ernstfall präpariert zu sein: Was kommt dann auf mich zu? Wie ist der Umgang damit? Wie reagiere ich gegenüber den Medien? Ich finde es sehr professionell, auch dafür dann eine Taktik und Strategie im Kopf zu haben. <<

ÜBER INVESTITIONEN

Bennet ist es wichtig, als Trainer über den Tellerrand hinauszublicken. Wir haben gerade schon erfahren, dass er mit Mentaltrainern und Psychologen zusammenarbeitet. Doch er holt sich auch Inspirationen aus anderen Sportarten, von anderen Trainern. Weil er sich stetig weiterentwickeln will. Und weil er Angst vor Stillstand hat.

>> Du musst investieren, um erfolgreich zu sein. Und diese Investition sehe ich auch im mentalen Bereich. Meine Haupt-Expertise liegt im technisch-taktischen Bereich auf dem Handballfeld. Aber über den Tellerrand hinaus zu blicken und sich andere Expertisen dazu zu holen, ist nie verkehrt. Ich habe einen tollen Trainerstab, der meist unterschätzt wird.

Der Diplom-Physiker Falko Preußner ist Geschäftsführer der Voelpker Spezialprodukte GmbH, einem mittelständischen und weltweit agierenden Hersteller für Spezialwachs, welches er gemeinsam mit seiner Frau Annett Preußner leitet. Als Sponsor des SC Magdeburg ist das Unternehmen zudem persönlicher Partner von Trainer Bennet Wiegert.

Mehr zum Unternehmen unter www.voelpker.com

Ich will mit Leuten um mich herum arbeiten, die in bestimmten Sachen noch besser sind als ich. Und kommt irgendwann der Trainer, der im technischen, taktischen Bereich besser ist als ich, dann soll er es machen, weil es erfolgreich für den SC Magdeburg ist. Sich das einzugestehen, ist sicherlich immer ein Prozess, und ich hoffe, dass der Prozess immer weitergeht.

Ich habe ein bisschen Angst davor, in eine Art Altersweisheit zu rutschen, irgendwann im Schaukelstuhl sitzen und zu sagen, ich habe alles schon erlebt und weiß alles besser – egal, ob den Spielern oder den eigenen Kindern gegenüber. Ich hoffe, ich werde auch in Zukunft weiter offen sein für ein neues Mindset und Begeisterung zeigen für neue Sachen.

Vielleicht muss ich nach neun oder zehn Jahren Dinge auch mal neu bewerten und mir eingestehen: ‚Was habe ich damals eigentlich für einen Scheiß gemacht?‘ <<

ÜBER DAUERDRUCK

Als Trainer eines der erfolgreichsten Handball-Klubs der Welt steht Bennet unter Erfolgsdruck. Ist eine Saison erfolgreich abgeschlossen, geht der Blick schon auf die nächste. Neue Titel müssen her, das erwarten Fans und Umfeld und, klar, das erwartet er auch von sich selbst. Diese Spirale beeinflusst auch sein Privatleben und seinen Schlafrhythmus.

>> Was ich nie verlieren möchte, ist Authentizität. Manchmal platzt auch mir der Arsch. Und manchmal sage ich meinen Jungs Sachen, wo ich im Nachhinein sage: ‚Ach Mensch, da haben die ganzen Coachings aber relativ wenig gebracht...!‘ Aber das gehört auch dazu. Es gehört dazu, in der Kabine mal die Hosen runter zu lassen. Nie persönlich, aber durchaus deutlich zu sagen, wann bei mir eine Grenze erreicht und das Fass voll ist. Es geht auch um meine mentale Gesundheit. Und da muss ich bestimmte Sachen einfach gesagt haben, um sie nicht in mich reinzugraben.

Ich spüre den Druck sehr über meinen Schlafrhythmus. Schlaf ist nun mal das

Tool, mit dem du am besten regenerieren kannst. Du kannst machen, was du willst. Du kannst Dir alle Supplements reinpfeifen. Du kannst noch so viele schlaue Bücher lesen. Du kannst dich in sonst wie viele Recovery Boots packen. Du regenerierst zu 80 % über den Schlaf. Natürlich habe ich auch Phasen, wo ich sieben Stunden echt gut schlafe und nichts mitbekomme.

Ich habe in neun Jahren als Trainer dreimal mit Spielern in der Kabine geweint,

weil sie Kinder nach Fehlgeburten verloren haben. Oder Elternteile sind gestorben. Für die Öffentlichkeit zählen nur die harten Fakten, und das ist die Performance am Wochenende.

Doch das ist nicht das Leben. So funktioniert das Leben nicht.

Ob ich Angst vor einem Burnout habe? Klar. Ich habe auch schon mal Tests gemacht, ob ich gefährdet bin. Zum Glück bin ich momentan nicht akut betroffen. Aber ich achte darauf, wie es mir mental geht. Aber Burnout ist auch bloß eine Form der Depression, und Depressionen kennen viele Wege, die anders als im Burnout enden. Habe ich Angst vor Depressionen? Natürlich habe ich Angst vor Depressionen. Habe ich vielleicht eine Depression? Ich weiß es nicht. Ich gebe mein Bestes, um mental gesund zu bleiben.

Jeder hat seine eigene Geschwindigkeit und seinen eigenen Rhythmus. Und die Definition von Glück ist für jeden etwas anderes. <<

