

Köln, im April 2024

Interview mit Arne Greskowiak

Jeden Tag besser werden – das ist ein hohes Ziel. Arne Greskowiak will aber nicht nur das. Der Athletik-Trainer, der die deutschen Auswahlteams im Basketball (EM-Bronze 2022 und Weltmeister 2023) und Eishockey (WM-Silber 2023) bei ihren großen Erfolgen begleitete, will auch jeden Tag andere Menschen besser machen.

Nicht nur sportlich, sondern ganzheitlich. Der Coach betreut viele Profis, aber auch Prominente und Wirtschaftsbosse, dazu die DEL-Klub Kölner Haie während ihrer Saison. Daraus saugt Greskowiak unheimlich viel auf.

Warum er sein Wissen nun gemeinsam mit Autor Alexander Haubrachs im Buch „[Bessermacher. Von Spitzensportlern lernen](#)“ festgehalten hat, erklärt er im Interview.

Arne Greskowiak, du durftest zuletzt Teil von Mannschaften sein, die innerhalb kürzester Zeit drei Medaillen bei großen Turnieren abräumten. Mit welchen Gefühlen blickst Du darauf zurück?

Das waren schon unglaubliche Emotionen. Umso wichtiger war es für mich, meinem Credo zu folgen: „Never too high, never too low.“ Man darf nicht vergessen: Holt man Bronze, hat man ein Halbfinale verloren, bei Silber ist sogar das letzte Spiel eine Niederlage. Das sind Wechselbäder der Gefühle, die muss man einordnen können. Natürlich hat man nach dem Gold ein absolutes Hoch, ungeschlagen Weltmeister zu werden. Aber es ist nur eine Lebenslage, in der man sich befindet. Zuhause warten dann schon wieder andere Umstände auf dich, andere Athleten, andere Teams, deine Firma. Mir ist deshalb sehr bewusst, dass das keine Selbstverständlichkeit ist und es immer so weitergehen wird. Es war eine unglaublich tolle Zeit, die ich sehr genossen habe und es war ein langer Weg bis dahin, auch für mich persönlich. Und den kann man in „Bessermacher“ nachverfolgen.

Wie kam es zur Idee, mit „Bessermacher“ das alles zu Papier zu bringen?

Der Moment in Manila war schon so eine Art Zäsur, ein absoluter Höhepunkt, der mir vielleicht Gehör verschafft. Allerdings ist das jetzt alles auch schon eine Weile her und ich kann sagen: Auch als Weltmeister geht das Leben weiter. Mit all seinen Höhen und Tiefen. Dann kam Alexander Haubrachs auf mich zu mit der Idee, das ganze zu Papier zu bringen. Tja – und da sind wir nun.

An wen richtet sich der Bessermacher?

Sicher an all jene, die sich für Sport begeistern, die einen Blick hinter die Kulissen werfen wollen und eine Idee von bekommen möchten, wie solche Spitzenleistungen möglich werden. Aber auch an junge Menschen, nicht nur Sportler, die nach ihrem Weg suchen und denen ich vielleicht ein bisschen Inspiration geben kann. An Menschen mitten im Leben, die im Spannungsfeld zwischen Familie und Beruf einen Weg suchen, der sie fitter, gesünder und zufriedener macht. An Highperformer und solche, die es werden wollen.

Es gibt viele Geschichten aus der Zusammenarbeit mit Trainern wie Gordon Herbert und Stars wie Dennis Schröder oder Leon Draisaitl. Was macht diese Menschen so besonders?

Die Menschen macht besonders, dass sie zum einen ganz normale Menschen sind mit all ihren Stärken und Schwächen, die es aber geschafft haben, ihre Stärken bis aufs Maximale zu stärken. Sie haben alle vorbildliche Eigenschaften, aber auch ihre Schwächen kennen und wissen, dass sie nicht in allem absolute Vorbilder sind. Sie sind gesegnet mit einem Talent – aber davon gibt es viele. Sportler wie Dennis und Leon rufen das jeden Tag ab, arbeiten täglich daran, sich zu verbessern. Und diese harte Arbeit wird dann irgendwann belohnt.

Im Buch schreibst du, dass du jeden Tag besser werden willst. Das stellt man sich furchtbar anstrengend vor. Was ist Dein Antrieb?

Der Antrieb ist zu schauen, wie weit es einen trägt. Wie weit kann man kommen? Ich war nicht gut genug in irgendeiner Sportart, aber es hat sich herausgestellt, dass ich ganz gut bin als Coach, als Leader, als Antreiber. Wenn man sich überlegt, wo ich herkomme mit meinem Praktikum bei Fitness Company und wo ich jetzt bin mit diesen Erfolgen, da glaube ich, das noch Luft nach oben ist. Da stellt sich die Frage: Wie weit kann man es bringen? Was kann man erreichen? Das möchte ich herausfinden.

Was hoffst du, nehmen die Leser des Buches für sich mit?

Ich will ihm schon meine Lehren aus meinem Weg mitgeben, jene Dinge, die ich von den Bessermachern mitgenommen habe. Wir erzählen nicht nur Geschichten, die ich erlebt habe, sondern wir zeigen auch klare Konzepte in Sachen Training, Mindset, Regeneration und Ernährung auf, wie man ein gesundes, erfolgreiches Leben führen kann. Ich bin straßenschlau. Wer den Tipps folgt, kann „fitnessschlau“ werden. Das macht „Bessermacher“ besonders.

In diesem Sommer geht es zu Olympia nach Paris. Was sind die Spiele für Dich?

Für mich ist das einfach das größte sportliche Ereignis, das es gibt. Vor zehn Jahren hätte ich nie darüber nachgedacht, dahin kommen zu können. Von daher war Tokio schon was besonderes. Aber jetzt in Europa, in Paris – das ist nochmal eine Steigerung. Sportlich waren wir vor drei Jahren überfordert mit der Situation, jetzt wollen wir Gas geben. Das macht die ganze Geschichte noch ein Stück mehr sexy.

„[Bessermacher. Von Spitzensportlern lernen](#)“ von Arne Greskowiak und Alexander Haubrich erscheint am 10. Juni 2024.

Pressekontakt Claudia Rehm · Tel.: +49 (0) 160 / 96 90 50 05 · E-Mail: claudia.rehm@herder.de