

Tennis Yannick Mandl vom TC Rüslikon brillierte auf internationaler Bühne

Mandl spielte sich ins Finale

Die 17-jährige Nachwuchshoffnung Yannick Mandl vom TC Rüslikon brillierte am ITF-Turnier in Leuggern mit dem zweiten Platz.

Thomas Brunner

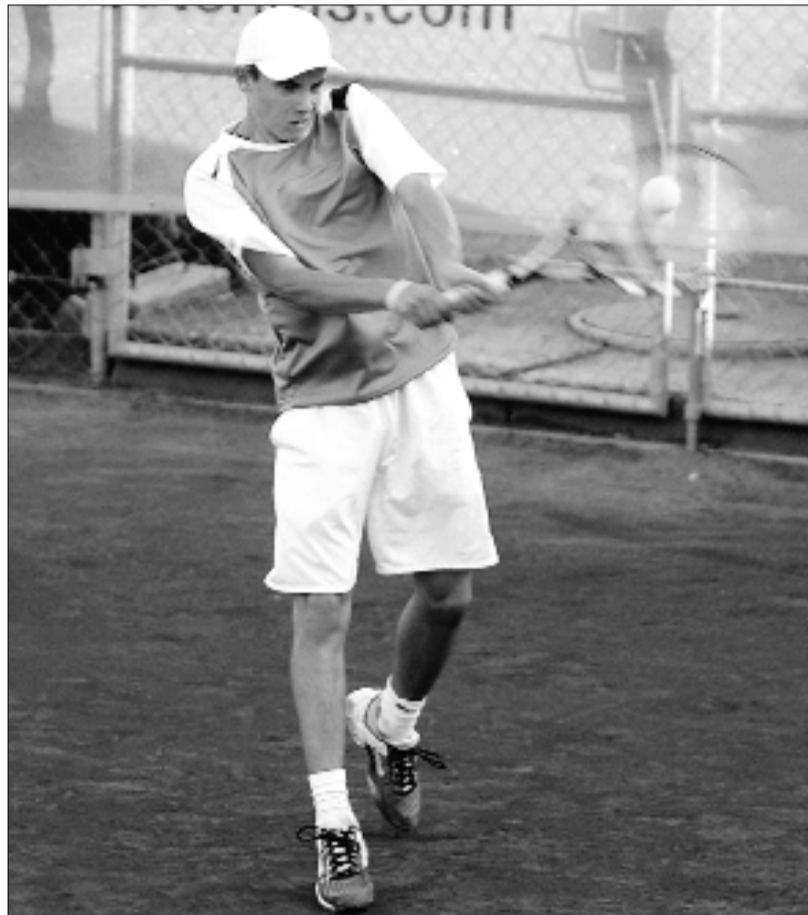
Am vergangenen Wochenende spielte sich das 17-jährige Nachwuchstalent Yannick Mandl bis ins Final des U18-Turniers der International Tennis Federation in Leuggern. Damit ging er als der erfolgreichste Schweizer Spieler aus der renommierten Veranstaltung heraus.

Der in Thalwil wohnende Mandl war schon in Vorfeld des Turniers als Nummer drei gesetzt. Er schlug den Staatsmeister von Österreich (Knaben U16), Nikolaus Moser, und im Halbfinal liess er der Nummer zwei, dem Tschechen Jakub Cymorek, wenig Chancen und erreichte den Final. Dort unterlag er aber dem Belgier Julien Dubail, der zuvor im Halbfinal den Schweizer Riccardo Maga ausgeschaltet hatte, klar mit 1:6 und 4:6. Mit dem erreichten zweiten Rang am Turnier in Leuggern reicht es Mandl zur aktuellen Klassierung ITF Ranking 496. Dubail für seinen Teil ist zurzeit die Nummer 394.

Schon als Achtjähriger begann Yannick Mandl im TC Rüslikon seine Laufbahn. Bald entdeckten seine Eltern und die Juniorenförderung sein Talent. Heute ist Mandl seinem damaligen Trainer Harry Port ausgesprochen dankbar, da er es ihm ermöglicht habe, sich in die Mannschaft einzuleben und da er auch seine Ecken und Kanten kannte. Der Mannschaftsgeist während der Interclub-Turniere ist Mandl sehr wichtig, da er einen guten Ausgleich zum Einzelkämpferischen Tennisspiel darstellt. Trotzdem zieht er aber das Einzelspiel vor, da er dabei nicht auf die Leistung der anderen angewiesen ist; sonst hätte er sich im Alter von zwölf Jahren wohl eher für Fussball entschieden.

In der Region unangefochten

Diese Finalteilnahme auf internationalem Parkett, die sechsmalige Teilnahme an der Junioren-Schweizermeisterschaft und diverse Juniorenturniersiege gehören zu den bisherig grössten Erfolgen von Yannick Mandl. Zur Zeit belegt er den 79. Rang im schweizerischen Herren-Ranking, und bei den Junioren gehört er schweizweit zu den besten sieben seines Jahrgangs. Im Regionalverband Zürichsee-Linth-Tennisvereinigung (www.zsl-tennis.ch) gilt er seit mehreren Jahren bei den unter 18-Jährigen als unangefochtene Spitze.



Er gehört zu den grossen Nachwuchshoffnungen im Tennis: Yannick Mandl. (zvg)

Veranstaltung

Musikalische Kostbarkeiten und Heiterkeit in Versen

Horgen. Das Trio «Text contra Musik» (Dresden) macht auf ihrer Tournee durch die Schweiz am nächsten Sonntagabend einen Zwischenstopp in Horgen. In ihrem Programm «Lach-Haft auf Bewährung» präsentieren sie Kleinodien deutscher Dichtkunst in Versen; Verse von Wilhelm Busch und Hans Sachs, aber auch von unbekanntem Dichtern und Autoren. Diese kontrastieren sie – gewissermassen in einem Wettstreit – mit heiterer musikalischer Weltliteratur. Von Tango über irische Musik und Stücken von Scott Joplin steht bis zu «Heinzelmannchens Wachparade» querbeet alles auf dem Programm, was im besten Sinne unterhaltsam ist.

Lars Jung (Schauspieler am Staatstheater Dresden), Cornelia Schumann (Bratschistin an der Musikakademie Dresden) und Thomas Mahn (Pianist im Sinfonieorchester Dresden) bestreiten diesen Abend, der vom Alters- und Pflegeheim Haus Tabea organisiert wird. (E)

Sonntag, den 12. Februar, 19 Uhr: Alters- und Pflegeheim Haus Tabea, Schärbächlistrasse 2, Horgen. Der Eintritt ist frei; am Ausgang wird eine freiwillige Kollekte erhoben.

Leserbriefe

sind bei uns immer willkommen

Thalwil Lernen auf neuen Gleisen – Barbara Stauffer empfiehlt «speed reading»

Dreimal schneller lesen wie normal

Barbara Stauffer setzt auf «speed reading»: Dank «schnellem Lesen» lässt sich Pflichtstoff rasch verarbeiten. So bleibt Zeit für Lustvolleres. Wie das geht, zeigt die Thalwilerin demnächst.

Viviane Schwizer

Als es im Germanistikstudium dem Ende entgegen ging, sah Barbara Stauffer nur noch Stapel von Büchern, die durchgeackert werden mussten. «Durchblättern allein nützt nichts, nur Bahnhof verstehen auch nicht», wusste die heutige Thalwilerin, die eine Zeit lang im Schulhaus Sonnenberg an der Primarschule unterrichtete. Was tun, um in diesem Stress etwas Freizeit hinzuzugewinnen? Wie liesse es sich anstellen, fragte sich die junge Frau, trotz bevorstehender Prüfung Sport zu treiben, etwa zu joggen oder für Triathlon zu trainieren? Damals sei sie auf «speed reading» aufmerksam geworden, erzählt sie.

Die heutige Informationsflut ist riesig. Zudem wird laut Forschungsergebnissen rund 85 Prozent unseres Wissens durch das Lesen aufgenommen. Da kann die (Un-)Menge an Buchstaben ganz schön unter Druck setzen. Zwar macht es Sinn, ein literarisch hoch stehendes Gedicht weiterhin langsam zu lesen, die auserlesenen Wörter quasi wie eine Delikatesse im Mund zerfließen zu lassen. Hingegen erleben wenige ein Hochgefühl, wenn sie sich täglich mit hundert und mehr E-Mails herumschlagen müssen. In diesem Fall ist Effizienz und Training gefragt, sagt Barbara Stauffer, um die Lesegeschwindigkeit zu verdoppeln oder gar zu verdreifachen. Normalerweise schaffe ein Leser, eine Leserin, rund 200 Wörter pro Minute. Die unterrichtende Speed-Reading-Dozentin bringt es hingegen bis auf tausend Wörter in der Minute, wenn ihr das Vokabular vertraut ist und sie sich optimal auf den Lesetext ausrichten kann.

Alte Lesegewohnheiten loslassen

Wie man das erlernen kann, gibt Barbara Stauffer in Kursen weiter. Der nächste findet in einigen Wochen in



Die Thalwilerin Barbara Stauffer lehrt «speed reading»: Das schnelle Lesen macht Spass und spart Zeit. (Viviane Schwizer)

Thalwil statt. Bereits jetzt verrät sie ein paar Geheimtipps für das «Schnell-Lesen». Sie rät zuerst eingehend zu mehr Vertrauen und weniger Kontrolle. Das «Rückwärtslesen» – das «Regredieren» im Text, um sich zu vergewissern, dass man alles richtig verstanden habe – sei zeitlich fatal und unnötig zugleich. Vier Fünftel aller Informationen würden auf Anhieb begriffen.

Ein zweiter Tipp für ein schnelleres Lesen ist das bewusste Anvisieren der Kernaussage, die sich meist hinter den Substantiven und Verben verbirgt. Füllwörter können also getrost zugunsten von Schlüsselwörtern weggelassen werden. Wer dies konkret üben will, kann bei einem Text die scheinbar überflüssigen Wörter einfach überlesen. «Überschallgeschwindigkeit» im Lesen erreiche auch nicht, wer eine Art inneren Dialog pflege und sich selber sozusagen wortlos vorlese. «Speed reading ist für

mich wie Wellenreiten», strahlt sie. Es gehe darum, die alte Art des Lesens zu überwinden und eine neue, selektivere Form «von der Vogelperspektive ins Detail» einzuüben. «Lassen Sie Ihre Augen über die Leselinien flitzen und Sie können mit etwas Übung bald 600 bis 1000 Wörter pro Minute lesen», verspricht Barbara Stauffer.

Die Sprache als Werkzeug

Das schnelle Lesen, das die gebürtige Ostschweizerin heute vor allem Angestellten in Firmen lehrt, ist aber nur ein Mosaikstein im beruflichen Portfolio der 33-jährigen Kaderfrau. Nach der Ausbildung sammelte sie Unterrichtserfahrung als Gymnasiallehrerin und Hochschuldozentin. «Ein gutes Rüstzeug für meine heutige Tätigkeit war auch meine NLP-Ausbildung», informiert sie. NLP steht für «neurolinguistisches Programmieren». Dahinter verbirgt sich die Überzeugung, dass die Sprache ein Werkzeug ist, mit der nicht nur die Psyche, sondern auch der Körper – durch neurophysiologische Abspeicherung – beeinflusst werden kann. Mit der in den Siebzigerjahren entstandenen Methode können in relativ kurzer Zeit gezielt Veränderungen hervorgerufen werden. Die Kommunikationsmethode wurde in kurzer Zeit sehr erfolgreich.

Auch Barbara Stauffer, die heute zusammen mit ihrem Mann Rolf Stauffer die Beratungsfirma rs-training für Kommunikation, Motivation und Persönlichkeitsentwicklung in Thalwil betreibt, setzt auf diese effiziente Methode, um mit ihren Klienten neue Ziele anzuvisieren. «Wer sich sprachlich offenbart, zeigt, wie er oder sie gestrickt ist», sagt Stauffer. Dabei würden auch die Überzeugungen hinter den Worten deutlich. NLP-Trainer fragen nach Hintergründen, suchen mit den Ratsuchenden nach Ressourcen, um ihnen durch Veränderungen zu mehr Authentizität, Selbstsicherheit und Ausstrahlung zu verhelfen, erklärt die Kommunikationsfachfrau, die auch persönliche Coachings durchführt.

Am Dienstag, 21. Februar, 19 bis 21 Uhr findet im Hotel Sedartis, Thalwil, ein Einführungskurs für Speed-Reading statt. Kurskosten 20 Franken. Die eigentlichen Seminare dauern zwei Tage und kosten 750 Franken, womit Leserinnen und Leser des Thalwilers eine Ermässigung von zehn Prozent erhalten. Anfragen an: Barbara Stauffer, oder 079 655 29 05. E-Mail: barbara@rs-training.com. Internet: rs-training.com. Anmeldung erwünscht.

Skiakrobatik Wädenswilerin will hoch hinaus

«Dass sie so weit kommt, war klar»

Zweimal ist die Wädenswiler Skiakrobatin Manuela Müller diese Saison im Weltcup aufs Podest gesprungen. An den Olympischen Spielen, die dieses Wochenende starten will sie unter die ersten acht.

Stefan Kleiser

«Die Körperbeherrschung, die Orientierung in der Luft, in zwei bis drei Sekunden Zeit alles auf den Punkt bringen und dabei die Perfektion anstreben, das Adrenalin, das Fliegen und das Gefühl, wenn du den Sprung landest, das Gefühl, mit dem Sprung eins zu werden.» Das ist es, was Manuela Müller an der Skiakrobatik interessiert. «Angefungen habe ich mit Springen, weil ich absolut fasziniert war davon und es einfach sehr viel Spass macht», erinnert sich die Wädenswilerin.

Kennen gelernt hatte Müller die Sportart 1998, an einem Plauschtag mit dem Turnverein Wädenswil auf der Jump-in-Wasserschanze in Mettmatten. «Damals wusste ich noch nicht, ob ich je in den Bereich des Spitzensports vorstossen würde.» Mittlerweile gehört die 25-Jährige zu den Besten der Welt. In der laufenden Saison hat sie in acht Weltcupspringen zweimal Platz zwei belegt. Dort will sich Manuela Müller auch in Turin klassieren – und ein olympisches Diplom gewinnen.

«Dass Manuela einmal so weit nach vorne kommt, war klar», meint Michel Roth. «Die Frage war nur, wann es so weit ist», sagt der Trainer der Schweizer Skiakrobaten. In diesem Winter hat sich Manuela Müller zur Springerin mit Siegpotenzial entwickelt. Vor allem im Kopf habe sie Fortschritte gemacht, attestiert Roth der Athletin. «Meine Ungeduld bringt mir selbst oft mehr Schwierigkeiten ein, als dass sie mir hilft», sagt Manuela Müller.

Alles hart erarbeitet

Bereits im letzten Winter gehörte Manuela Müller zu den besten Springerinnen. In der Gesamtwertung des Aerial Weltcups belegte sie Position zehn. In diesem Winter gilt sie derzeit mit 386 Punkten hinter ihrer Teamkollegin Evelyne Leu sogar als die zweitbeste Athletin im Weltcup. Ihr Erfolg ist ein Pro-



Manuela Müller. (Stefan Kleiser)

dukt der Arbeit. «Manuela ist sehr zielbewusst, trainiert sehr gut und bringt gute körperliche Voraussetzungen mit», sagt Roth: «Die hat sie sich erarbeitet. Manuela muss sich alles erarbeiten.»

«Nein, sie war nicht immer erfolgreich», erinnert sich auch Vater Hans-Peter. Im Kunstturnen, das seine Tochter von 1987 bis 1993 betrieben hat, sei sie «kein Supertalent» gewesen. 1994 wechselte sie ins Geräteturnen, für das jetzt allerdings keine Zeit mehr bleibt.

Traum wurde ein Albtraum

Dass Skiakrobatik ein Spitzensport ist, sei ein positiver Nebeneffekt beim Einstieg gewesen, sagt die ehrgeizige und perfektionistische Manuela Müller. «Und natürlich auch ein gewisser Reiz, da es ein Kindheitstraum von mir war, einmal an Olympischen Spielen teilnehmen zu können.» 2000 debütierte die Wädenswilerin im Weltcup, vor vier Jahren sprang sie im kanadischen Mount Tremblant erstmals aufs Podest. Doch der Traum von den Olympischen Spielen wurde 2002 eher zum Albtraum. Nachdem sie die Spiele im enttäuschenden 21. Rang beendet hatte, fiel die Wädenswilerin in ein Loch. Und ist heute stärker als zuvor.

Dass sie trotz ihrer guten Ergebnisse im Schatten der Baselieterin Evelyne Leu steht, ist dabei kein Nachteil. So kann sich die 25-Jährige in Ruhe auf die Olympischen Spiele vorbereiten. «Privat unterwegs bin ich noch nie auf meinen Sport angesprochen worden», sagt Müller. Auch die finanzielle Unterstützung durch den Skiverband ist gering.