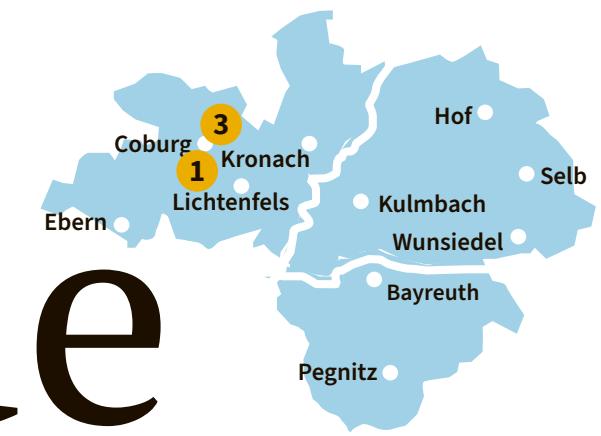


# Schönes Wochenende



- 2 Interview: Ina Müller über die Liebe 3 Reportage: Das Cobe in Coburg 4 Reise: Brüssel in drei Tagen 5 Genuss: Backen ohne Zucker

## Wo sich der Headcoach coachen lässt

Von Michael Döhler

Möglichst hohe Gipfel des Erfolges zu erklimmen, ist grundsätzlich das Ziel im Profisport. Die Pfade, die von den Klubs beschritten werden, sind dabei unterschiedlich. Der BBC Coburg, derzeit eines der Topteams in der dritthöchsten deutschen Basketballspielklasse 2. Bundesliga ProB, hat sich vor der neuen Saison in einer „Berghütte“ für den weiteren Weg gestärkt. Jene wurde zwar nur auf einer Höhe von 287 Metern über dem Meeresspiegel gebaut, hält jedoch hochwertigen Proviant für den mentalen Bereich der Wanderer bereit.

Udo Jahn, früherer Tischtennisspieler des TTC Wohlbach in der 3. Bundesliga, hat sich im Jahr 2024 in seinem Heimatort Bischwind bei Heilgersdorf, einem Gemeindeteil der Stadt Seßlach, als Business-Coach selbstständig gemacht. Nachdem er bereits ein Jahr dem Cheftrainer des BBC, Patrick Seidel, persönlich beratend zur Seite gestanden hat, wurde nun die Zusammenarbeit auf den gesamten Profibereich der Vestestädter ausgeweitet und intensiviert. Unter anderem bei mehreren Gesprächsrunden in dem besagten modern ausgestatteten Seminarraum mit Almhütten-Flair.

Auch deren Ergebnisse dürften ihren Anteil daran haben, dass die Coburger Korbjäger mit einer beeindruckenden Siegesserie in die Runde gestartet sind und inzwischen als Kandidat für den Titel, eventuell sogar für einen Aufstieg in die 2. Bundesliga ProA gehandelt werden. Wobei ein schnelles Erreichen des nächsten Bergplateaus keinesfalls zwanghaft im Vordergrund stehen soll. Vielmehr sei der Weg das Ziel: „In einer Zeit, in der sportlicher Erfolg oft an Tabellenplätzen und Punkten gemessen wird, geht Basketball Coburg einen konsequent anderen Weg – mit einem klaren Bekenntnis zu Haltung, Kultur und Verantwortung“, erläutert Udo Jahn den Grundgedanken, der hinter dem Konzept stehe.

Der 51-jährige gelernte Versicherungsfachmann, der vor dem Sprung in die Selbstständigkeit 24 Jahre beim Allianz-Konzern und dort zuletzt in Würzburg für Personalbetreuung zuständig war, ist glücklich, nun Hobby, Beruf und Familie besser unter einen Hut zu bekommen. „Bei der Allianz hätte ich zuletzt nach Frankfurt wechseln und vorrangig in Präsenz arbeiten sollen. Da ist mir das Leben in unserem 100-Einwohner-Dorf auf dem Land wichtiger“, betont der Vater eines 15-jährigen Sohnes und einer 14-jährigen Tochter, der als glücklicher Familienmensch, Feuerwehrvereinsvorsitzender, Ortssprecher im Seßlacher Stadtrat und Hobby-Waldbauer sehr an seiner Heimat hängt. Und auch daraus Energie zieht, die er seit Oktober vergangenen Jahres als hauptberuflicher Coach gerne weitergeben möchte. „Es war immer mein Traum, Menschen weiterzuentwickeln.“

### Seit vier Jahren beim BBC Coburg

Jemand, bei dem das offenkundig bislang gut geklappt hat, ist Patrick Seidel. Der BBC Coburg habe – wohl eher eine Seltenheit im Profisport – einen externen persönlichen Berater für seinen jungen Headcoach gesucht und ihn, Jahn, angesprochen. „Es kommt sicherlich zumindest nicht oft vor, dass ein Cheftrainer sich selbst coachen lässt. Ich kenne keinen anderen Fall. Wohl auch, weil einem das als Schwäche ausgelegt werden könnte“, sagt Seidel. Und der mit seinen 32 Jahren wohl Youngster und Exot unter den Headcoaches im Basketball-Profibereich schiebt nach: „Ich selbst habe kein Problem damit, weil ich weiß, dass niemand fehlerlos ist.“ Der Bamberger, der seinen Traum von der eigenen Profispieler-Karriere nach schwerer Knieverletzung in Heidelberg begraben musste und danach als Sportlicher Leiter im Jugendbereich unter anderem in Rostock, Bremerhaven und Bayreuth arbeitete, ist inzwischen seit vier Jahren beim BBC und nun in seine dritte Saison als Cheftrainer gestartet.

„In all den Jahren hatte ich manchmal wie ein Getriebener gearbeitet, aber nur mit dem Fokus auf Basketball und viel im stillen Kämmerlein, hatte nie einen Gesellschafter getroffen gehabt. Als Udo da war, haben wir uns über Dinge unterhalten, wie ich beispielsweise beim Auftreten in der Halle wirkte oder in Videos überkomme, wie ich mich dem Team oder dem Vereinsmanagement gegenüber verhalte. Dazu gehörten selbst vermeintlich unbedeutende Sachen – wie es zum Beispiel ausgesehen hat, wenn ich mal einen Moment entspannt war und die Hände lässig in den Hosentaschen gehabt habe. Am Ende ging es immer darum, was meine Werte sind, wie ich mich selbst etwas erden und was ich nach außen tragen kann“, erläutert der angenehme Charakter einige Dinge, die er gerne anhand des Feedbacks seines Coaches verbessert habe.

### Pädagogik, Empathie und Psychologie

„Es sind viele kleine Lösungen, die ein Mosaik ergeben. Fast vor jedem Spiel kommt Udo zu mir und in Summe funktioniert das bislang sehr gut. Coaching bedeutet Pädagogik, Empathie und Psychologie. Ich muss als Trainer in erster Linie ein Menschenfänger im positiven Sinne sein, erst dann kommt die Spieltaktik.“ Mit externer Hilfe ab und zu den Spiegel vorgehalten zu bekommen und sich auf die für sich selbst erkannten wichtigen Werte zu fokussieren, sei extrem wichtig.

Dazu zähle auch das „Pareto-Prinzip“, wonach etwa 80 Prozent der Ergebnisse mit nur 20 Prozent des Aufwands erreicht werden, wenn man Prioritäten setze und sich auf die wichtigsten Aufgaben konzentriere, um die Effizienz zu steigern. Oder anders gesagt: Lass’ das Unwichtige weg und konzentriere dich auf das, was den meisten Nutzen verspricht. „Ich bin zu Hause für mich mega selbstkritisch, habe zum Beispiel nach dem 77:69-Heimerfolg im Topspiel gegen Leutershofen, dem fünften Sieg im fünften Spiel, nichts schon wieder an das nächste Match gegen Fellbach gedacht, statt einfach mal zu genießen“, macht Patrick Seidel klar, dass es ihm nach wie vor schwer falle, zwischendurch etwas abzubremsen. Sein mittelfristiges Ziel sei die 2. Bundesliga ProA als Trainer. Idealerweise schnell mit dem BBC in jene zweithöchste deutsche Spielklasse? „Das wäre natürlich eine gute Option“, beantwortet er lachend die entsprechende Nachfrage.

Dass er sich bei seiner Arbeit in Coburg sehr wohl fühlt, daran lässt er keinen Zweifel. „Ich bin ein Mensch, der Planungssicherheit liebt und kann mir vorstellen, noch mehrere Jahre hier zu bleiben. Zumal er das Gefühl hat, dass inzwischen auch dank des externen Coachings und des neuen Wohlfühlklimas im Club mehr Spieler, die in höhere Ligen wechseln könnten, sich bewusst für die Vestestadt entscheiden.“ Ich habe schon mal auf den Tisch, hole die Jungs aber auch wieder ab, wenn ich übers Ziel hinaus schieße. Ich kann im Spiel nur einfordern, was ich im Training habe überlassen.“

Das beständige Reflektieren über das tägliche Miteinander soll sich nun jedoch nicht mehr nur vorrangig auf jenes zwischen Headcoach und Mannschaft beschränken, sondern allumfassend auf den gesamten Club mit Spielbetriebs-GmbH, Verein, Fans und finanziellen Unterstützern. „Wir sind Basketball Coburg – und wir lösen Begeisterung aus, leben Feedback-Kultur, fördern Vielfalt und Verantwortung, entwickeln Spieler nachhaltig von der Jugend bis zu den Profis, arbeiten mit Freude, Respekt und Offenheit“, wurde von Udo Jahn als Ergebnis der gemeinsamen „Werte-Arbeit“ in der Bischwinder „Berghütte“ zu Papier gebracht.

Gute Voraussetzungen für einen Headcoach, der sich gerne selbst weiter coachen lässt, sich allerdings auch im rein sportlichen Bereich noch mehr Unterstützung wünschen würde. Denn der BBC sei Patrick Seidels Wissens der einzige Club im Profi-Basketball ohne einen hauptamtlichen Assistenten-Trainer. „Im ersten Heimspiel hat sich unser Spielbetriebs-Manager Christopher Neudecker mit auf die Bank gesetzt, in anderen war er noch am Kampfgericht als Ansprechpartner in Reichweite. Wenn ein zusätzlicher Fachmann während des Spiels oder



Patrick Seidel, Cheftrainer des BBC Coburg, weiß trotz seiner erst 32 Jahre, was gutes Coaching ausmacht. Und ist auch selbst externer Beratung gegenüber offen. Foto: St. Ittig



Udo Jahn, ehemaliger Tischtennisspieler in Wohlbach, berät den BBC Coburg mit „Werte-Arbeit“. Davon profitiert auch Patrick Seidel als einer der jüngsten Cheftrainers und Exot im Basketball-Profi-Bereich.

Hat gemeinsam mit dem BBC Coburg die Werte analysiert, mit denen der Club sich weiter entwickeln möchte: Udo Jahn in seiner „Berghütte“. Foto: Michael Döhler

→ Mehr Bilder finden Sie auf unserer Internetseite.

im Training etwas erkennt und weitergeben kann, ist das durchaus hilfreich“, weiß der BBC-Chefanweiser kompetente Ratschläge zu schätzen.

### „Optimist“ Breidenbach beim HSC 2000

Auch beim HSC 2000 Coburg ist externes Coaching seit circa neun Jahren ein Thema. Zuerst war es die Unternehmensberatung Simmerl in Lichtenfels, die ihre Expertise einbrachte, seit rund vier Jahren vertraut der Handball-Zweitligist vornehmlich auf den Rat von Peter Breidenbach aus Hirschaid. „Die Anforderungen an Spieler und besonders auch an Trainer im Spitzensport sind im Laufe der Jahre enorm gestiegen“, sagt Jan Gorr, langjähriger Trainer und seit 2020 Geschäftsführer der Gelb-Schwarzen.

In Zeiten, in denen Social Media immer mehr an Bedeutung gewinnt und Zielgruppen sich ändern, könnte es besonders in Themenfeldern wie Athletenführung und Öffentlichkeitsarbeit „durchaus Sinn machen, sich Unterstützung zu holen. Auch ich habe lange versucht, mir möglichst viel Kompetenzen selbst anzueignen, weil es mir schwer fällt, Aufgaben abzugeben. Aber man muss sich immer grundsätzlich hinterfragen: Was kannst Du für dein Unternehmen tun, um möglichst professionelle Rahmenbedingungen zu schaffen? Und je dünner in der Spitzel die Luft wird, wenn immer kleinere Unterschiede über Erfolg oder Misserfolg entscheiden, desto mehr etabliert sich auch das externe Coaching“, erläutert der 47-jährige Manager. Beim HSC 2000 lege man Wert darauf, dass „Optimist“ – wie er sich selbst betitelt – Peter Breitenbach nicht nur den Profis und Trainern zur Verfügung steht, wenn sie Rat suchen, sondern dass vor allem auch der Jugendbereich mit dieser Thematik vertraut gemacht wird, um weitere Ressourcen zu erschließen.

Wie stark der Zugang gelingt, sei ganz verschieden. „Team-Sessions sind schwierig, weil nicht alle von den 20 Spielern gleich offen für solches Coaching sind. Die Profis stammen teilweise aus verschiedenen Kulturen und sind verschiedene Individuen.“ Mancher nehme von sich aus ein solches Angebot an, wenn etwas im Argen liegt, beim anderen mache ein gezielter Hinweis Sinn, sich helfen zu lassen, wenn er ein Problem nicht selbst erkennt. „Peter Breitenbach ist akzeptiert und respektiert“, freut sich Jan Gorr über „ein wichtiges Puzzleteil im HSC-Gefüge“.

Ein externer Coach müsse „natürlich eine echte Vertrauensperson sein. Den Spielern tut es gut, wenn sie auch mal jemand anderen haben, mit dem sie über bestimmte Themen, Probleme oder Konflikte sprechen können, sodass einfach eine zusätzliche Instanz für sie da ist“.

### Ein Tag mit Uli Hoeneß?

Angedacht beim HSC 2000 ist nun auch, dass Udo Jahn im kommenden Jahr einen Coaching-Vortrag im „Business-Club“ des Klubs vor Sponsoren und geladenen Gästen halten darf. Dann wird der Mann aus der „Berghütte“ eventuell erklären, warum er Alexander Zverev zu einem Trainerwechsel weg vom Vater raten würde, oder warum es – nicht wegen der Liebe als großer Fan zum FC Bayern München – sein „größter Traum ist, einmal einen ganzen Tag an der Seite von Uli Hoeneß zu verbringen“. Dass der Patron am 1. Februar 2026 zum Rückspiel des FC Bayern München Basketball II beim BBC Coburg in die Huk-Coburg-Arena kommen wird, ist allerdings eher unwahrscheinlich.