

## Harburg

Nachrichten Sport

EISSENDORF

06.10.18

### Hier geht jeder als Sieger vom Platz

Hanna Kastendieck



Die Trifters betreiben Sport mit Ehrgeiz, aber ohne Verbissenheit, mit Freude und Spaß, aber nicht oberflächlich

Foto: Hanna Kastendieck / HA

**Unter dem Titel „Die Fitmacher“ stellen wir Menschen vor, die in Bewegung bringen. Heute: Dennis Lenkeit und die Volleyball-Trifters.**

Jeden Donnerstag pendelt er. 113 Kilometer hin. 113 Kilometer zurück. Von Osterrönfeld bei Rendsburg in die Triftstraße in Eißendorf und wieder zurück. Zwei Stunden und 40 Minuten Fahrt nimmt Dennis Lenkeit für eine Trainingseinheit in Kauf. Der 36-Jährige hat sich nie die Frage gestellt, ob sich das lohnt. Weil ihm die Aufgabe wichtig ist und Spaß macht. Für die „Trifters“ ist diesem jungen Trainer kein Weg zu weit.

Bei den „Trifters“ handelt es sich weder um eine hochklassige Liga-Mannschaft noch um eine Truppe talentierter Nachwuchssportler, die zu größeren Erfolgen herangeführt werden sollen, sondern um einen bunten Haufen Freizeitsportler, die sich regelmäßig zum Volleyballspielen treffen. Der Jüngste ist Mitte 30, der Älteste über 80 Jahre

alt. Menschen, die um jeden Punkt erbittert kämpfen und doch jede Niederlage mit Humor nehmen. Die Spaß am Wettkampf haben und Freude am Spiel. „Wir nehmen die Sache hier ernst“, sagt Dennis Lenkeit. „Jedes Spiel wird bis zum Schluss gekämpft. Es geht ums Durchhalten, darum, das Beste aus sich rauszuholen.“ Eine Einstellung, die Dennis Lenkeit mag. Und die für ihn Ansporn ist, die Truppe zusammenzuhalten.

Kommen kann jeder, der Lust hat, in einer gemischten Truppe von Männern und Frauen jeden Alters Volleyball zu spielen. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht zwingend notwendig. Hallenschuhe, bequeme Sportkleidung, Ballgefühl und ein Quentchen Geduld reichen, um bei den „Triftern“ an den Start zu gehen. „Alles andere lernen sie bei uns“, sagt Dennis Lenkeit, der selbst ursprünglich gar nicht vom Volleyball, sondern vom Kampfsport kommt. Die nötigen Kenntnisse als Trainer hat sich der Sportwissenschaftler im Laufe seines Studiums angeeignet.

Beim Training der „Triftern“ geht es weniger um Techniken, sondern vielmehr um das Spiel. Darum, dass jeder nach seinen Möglichkeiten an seine Grenzen geht und damit den für sich größtmöglichen Erfolg und Nutzen aus dem Training zieht. Klaus Koch ist einer von denen, die „schon immer“ bei den „Triftern“ spielen. „Ich suchte damals einen Verein, bei dem ich sportlich anspruchsvoll aber nicht ehrgeizig verbissen spielen kann“, sagt der 70-Jährige. „Einen Mannschaftssport ohne Punktspiele und Druck.“ Er landete bei den „Jedermännern“ der Turnerschaft Harburg (TSH). Das war vor 40 Jahren.

Jeden Donnerstag um 20 Uhr treffen sich die Volleyballer in der blauen Halle des Heisenberg-Gymnasiums im Stadtteil Eißendorf zum zweistündigen Training. Mindestens acht Spieler müssen auflaufen, sonst funktioniert das Spiel nicht. Aber bei 20 Aktiven kommen eigentlich immer genug zusammen. Gespielt werden vier Sätze. Meist endet das Spiel unentschieden.

Weil aber nicht nur Herren, sondern auch Damen die Mannschaft bereichern, hat sich die Truppe vor ein paar Jahren einen neuen Namen gegeben. Aus den „Jedermännern“ wurden die „Triftern“, abgeleitet vom Trainingsort an der Triftstraße. Einmal im Jahr veranstalten die Spieler ein Gedächtnisturnier für ihren verstorbenen Trainer Rainer Neyer. Er hatte die Mannschaft aufgebaut und viele Jahre zusammengehalten. „Als Neyer starb, dachten wir, dass wir nie wieder einen Trainer wie ihn finden würden“, sagt Klaus Koch. „Doch dann kam Dennis.“

Die Spieler waren skeptisch. Aber sie wollten dem jungen Mann eine Chance geben. „Wir waren begeistert, wie er mit uns Alten fertig wurde und wieviel Spaß er daran hatte, mit nicht so leistungsstarken Spielern zu arbeiten“, sagt Klaus Koch.

„Als Trainer beglückt mich die Freude der Spieler und zu erleben, dass man auch im Alter noch sportlich etwas machen kann“, sagt der 36-Jährige. „Und ich finde es spannend, dass es eine Truppe gibt, die seit so vielen Jahren zusammen trainiert.“ Seine größte Herausforderung besteht darin, Spieler mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen im Spiel zusammenzubringen und jeden Einzelnen zu motivieren, auch dann, wenn der Mitspieler einen Angriff verbockt hat.

Er selbst hat gelernt, sich immer wieder neu zu motivieren. Nach der zehnten Klasse ging Dennis, damals 16, für ein Jahr nach China in ein Shaolin-Kloster um Kampfsport zu machen. „Ich habe auf Brettern geschlafen, ohne Heizung bei minus zehn Grad gelebt und sechs Mal die Woche von 4.30 bis 22 Uhr trainiert“, erzählt er. „Ich habe Disziplin gelernt, und dass man durchhalten muss, auch wenn es manchmal unbequem ist.“

## **Mannschaftssport ja, Gruppenzwang nein!**

Zu den „Triftern“ kam er vor sechs Jahren über seine Tante. Sie arbeitete damals als Geschäftsführerin beim TSH. „Ich fand das Angebot interessant“, sagt er, „Menschen jeden Alters und mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen zu einer Mannschaft zu formen.“

Menschen wie Scholeh Lashki, 43 Jahre alt, Informatikerin aus Fischbek, die sich hier „einfach nur austoben“ will. Oder Horst Schröder, 79, der als junger Mann in Köln professionell Wasserball gespielt hat und bei den „Triftern“ „ohne Ehrgeiz aber mit der notwendigen Disziplin Sport in der Mannschaft betreiben möchte“. Oder Oliver Baldun, 41, Kundendiensttechniker, der einen Sport gesucht hat, bei dem er ohne Leistungsdruck an seine persönlichen Grenzen gehen kann. Oder Margitta Friedrichs, 64, zahnmedizinische Fachangestellte, die sich lieber im Team abarbeitet als im Bauch-Beine-Po-Kurs mit sich selbst zu kämpfen.

Sie alle wollen einen Mannschaftssport mit Trainingsgarantie aber ohne Gruppenzwang. Und so ist es nur konsequent, dass sich die Truppe nach dem Spielen um 22 Uhr wieder auflöst und jeder geht seiner Wege geht. Ausnahme: Wenn

einer Geburtstag hat, wird in der Halle noch gemeinsam angestoßen. Und einmal im Jahr gibt es ein Grünkohlessen für das gesamte Team.

„Das Mannschaftsgefühl ist gerade deshalb so gut, weil es für jeden genügend Freiraum gibt“, sagt Dennis Lenkeit, der als Trainer nicht am Rand steht sondern Teil des Spiels ist und immer dort zum Einsatz kommt, wo ein schlagkräftiger Kerl mit 1,90 Metern Körpergröße gebraucht wird. „Die Jüngeren können mit ihrer Fitness und Beweglichkeit punkten, die Älteren überzeugen durch ihr Stellungsspiel und ihren Witz. Ganz gleich, wie das Ergebnis am Ende aussieht: bei uns geht jeder als Gewinner vom Platz.“

© Hamburger Abendblatt 2018 – Alle Rechte vorbehalten.