

Erfolgssportlerin und Buchautorin: Helena Fromm

In den letzten Monaten war es recht ruhig um Helena Fromm: Im November kam Sohn Jonas zur Welt und im Zuge der Babypause hat sich die Erfolgssportlerin ein wenig zurück gezogen. Doch nun meldet sie sich zurück: Noch nicht auf der Kampffläche, aber – für ihre Fans mindestens genauso erfreulich – mit einem Buch. Wir sprachen mit der Autorin über ihr neues Werk und ihre weiteren Pläne.

TA: Auch für Insider kam die Nachricht von Deinem Buch überraschend. Was war Deine Motivation, unter die Autoren zu gehen?

Helena Fromm: Die Idee, ein Buch über meine Erfahrung im Taekwondo zu schreiben, kam unmittelbar nach den Olympischen Spielen in London. Damals habe ich mich gefragt: „Was hast du eigentlich in den letzten Jahren alles tun müssen, um diesen tollen Erfolg erreichen zu können?“ Wie ich beim Nachdenken gemerkt habe, war das ziemlich viel. Körperlich, mental und familiär. Alle Höhen und Tiefen, die mich auf diesem Weg getroffen haben, haben mich zu der Persönlichkeit und Sportlerin gemacht, die ich heute bin. Mein Wissen und meine Erfahrung wollte ich gerne weitergeben. Mit dem Schreiben eines Buches sah ich dafür die beste Möglichkeit.

TA: Gesagt getan?

Helena Fromm: Ich war ja wirklich ein totaler Laie auf dem Gebiet des Bookschreibens und dachte mir anfangs „OK, dann schreiben wir mal ein Buch“. Wie viel Arbeit letztlich in diesen 136 Seiten stecken wird, konnte ich mir zunächst gar nicht vorstellen. Schließlich musste ich auch immer darauf achten, dass das Buch für Nicht-Leistungssportler verständlich

geschrieben ist. Ein Sit-Up ist ein Sit-Up – und ich dachte mir, es wird schon jeder wissen, wie das geht. Da hat

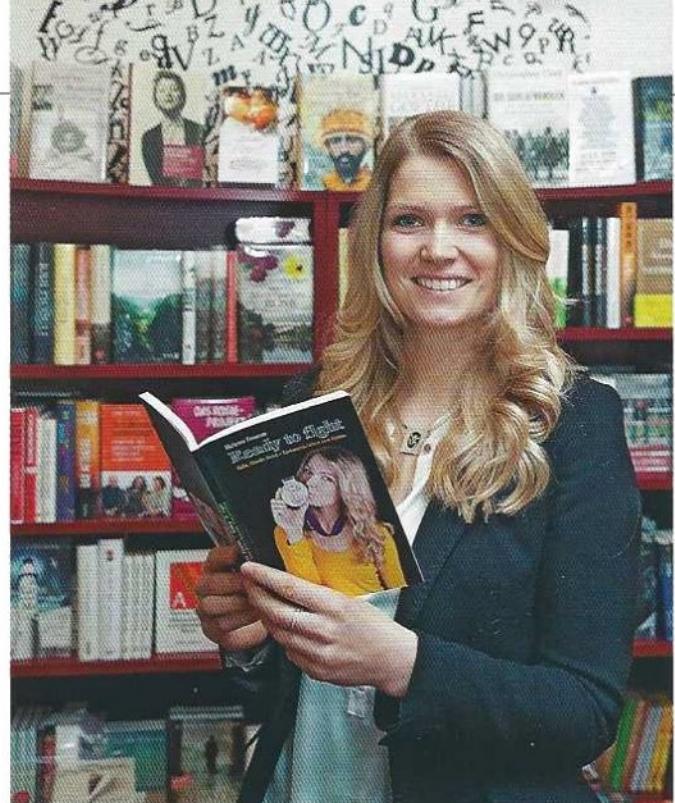
mir vor allem meine Co-Autorin Claudia Wichtermann, die mit Leistungssport und Taekwondo zuvor noch keinerlei Verbindung hatte, geholfen. Sie konnte den Inhalt des Buches aus einer anderen Perspektive sehen.

TA: Was erwartet den Leser, der „Ready to fight“ aufschlägt?

Helena Fromm: Mit meinem Buch möchte ich Einblicke geben in das, was ich alles neben dem täglichen Taekwondo-Training tun muss, um Körper und Geist fit zu halten. Ich zeige viele spannende und ansprechende Übungen, die für jeden geeignet sind und ganz unkompliziert in den Alltag integriert werden können.

TA: An wen richtet sich das Buch vor allem?

Helena Fromm: In erster Linie natürlich an Sportlerinnen und Sportler aus dem Taekwondo. Aber ich gebe auch viele allgemeine und praktische Tipps, die theoretisch jeder in seinen Alltag mit einbeziehen kann. Darum richtet sich das Buch auch



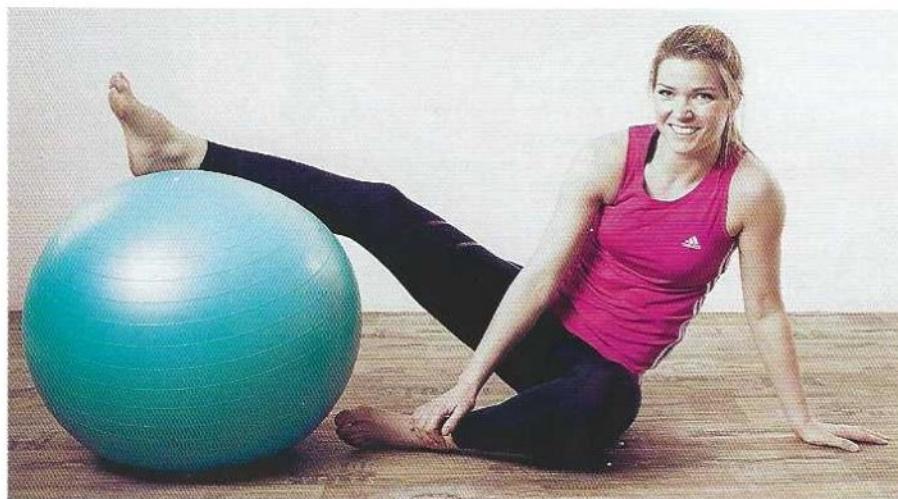
an alle, die vielleicht vor einer großen Herausforderung stehen, beruflich, privat oder im Sport, und sich darauf gezielt vorbereiten wollen oder müssen. Jeder muss in irgendeiner Art und Weise bereit sein zu kämpfen – egal in welcher Lebenslage.

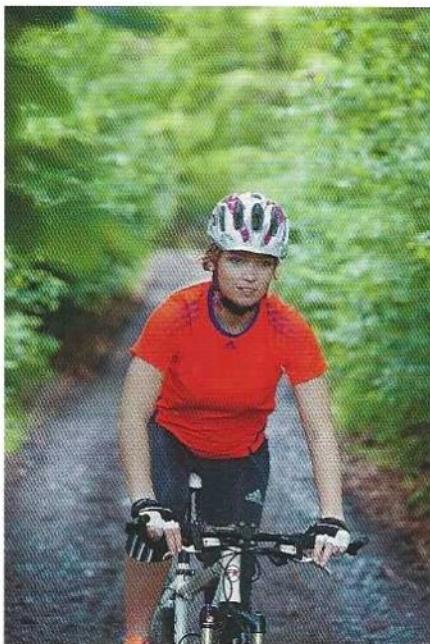
TA: Welchen Tipp oder Rat möchtest Du Deinen Lesern ganz besonders ans Herz legen?

Helena Fromm: Dass es sich lohnt, für ein ganz bestimmtes Ziel zu kämpfen. Auch wenn man mal durch kleine Niedergänge geschwächt wird, sollte man aufstehen, das Ziel vor Augen haben und sich bewusst werden, wofür ich die Strapazen auf mich nehme. Es gibt viele Mittel und Wege, die man beim Erreichen des Ziels als Unterstützung einsetzen kann und die wirklich hilfreich sind. Einige von diesen Hilfsmitteln stehen in meinem Buch.

TA: Wie lange hast Du an dem Buch geschrieben?

Helena Fromm: In Stunden oder Tagen kann ich das gar nicht genau sagen. Wenn ich mich erst einmal hingesetzt hatte und die Gedanken laufen ließ, ging das Schreiben relativ zügig. Ich konnte natürlich nicht alles an einem Stück schreiben. Zum einen war die Phase nach den Olympischen Spielen trotz „trainingsfreier Zeit“ ziemlich stressig. Zum anderen kamen mir während des Schreibens immer wieder neue Ideen und Gedanken, die ich unbedingt in dem Buch erwähnen wollte. Vor allem in der Schwangerschaft im letzten Jahr habe ich mich oft hinsetzen können und noch mal einige Kapitel verändert, ergänzt oder ganz neu geschrieben. Zusammen mit meinem Manager Hermann Hoffe nahm die Umsetzung dann Gestalt an. Bis zum ersten Druck sind nun insgesamt eineinhalb Jahre vergangen. Aber ich muss sagen, das Warten hat sich gelohnt :-).





TA: Wie lief die praktische Umsetzung schließlich ab?

Helena Fromm: Nachdem das grobe Skript fertig geschrieben war, haben wir überlegt, wie wir das Buch nun veröffentlichten wollen. Da mein Manager Hermann Hoffe durch das WOLL-Magazin einen eigenen Verlag besitzt, war die Suche nach dem Herausgeber schnell beendet. Der WOLL-Verlag ist vor allem in meiner Heimat, dem Sauerland, sehr bekannt und hat neben meinem Buch schon einige Romane herausgebracht.

TA: In der Taekwondo-Gemeinde ist ja bekannt, dass Du im letzten November Mutter geworden bist. Wirst Du dem Leistungssport trotzdem treu bleiben?

Helena Fromm: Durch die Geburt meines Sohnes Jonas hat sich wirklich viel verändert. Nicht nur der Alltag, sondern auch einige Sicht- und Denkweisen. Nach solch einer lange Pause und solch einschneidenden Erlebnissen fällt es mir schon noch schwer, mich wieder komplett fürs Training zu motivieren. Wenn ich allerdings derzeit das Wettkampfgeschehen verfolge, weiß ich, dass ich in der Weltspitze noch locker mithalten kann und das macht mich hungrig.

TA: Hast Du eventuell schon die ersten Schritte in Richtung Sport gemacht?

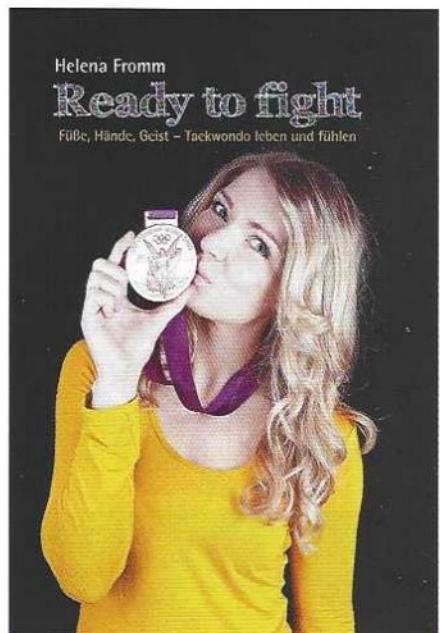
Helena Fromm: Ich habe nach der Geburt relativ zügig mit leichtem Ausdauertraining angefangen. Aber ich muss ja wirklich von ganz unten anfangen und nach den Strapazen der Geburt auch sehr gut auf meinen Körper Acht geben. Eine Geburt ist ja nicht wie ein gebrochenes Bein, das nach sechs Wochen wieder verheilt ist. Ich habe sicher nun ganz andere Grenzen als vorher und die muss ich in den nächsten Monaten erst einmal austesten und mich langsam wieder heranarbeiten. Danach kann man weiter sehen und entscheiden, wie es weitergeht.

TA: Was sind Deine Zukunftspläne privat?

Helena Fromm: Taekwondo ist eine solch faszinierende Sportart, die einem wirklich mehr gibt als nur das reine Training und den reinen Wettkampf. Es ist eine Art Charakterschulung. Die Erfahrungen, die ich in meiner Karriere mit zehn Jahren Leistungssport auf höchstem Niveau gesammelt habe, möchte ich irgendwann einmal an den Nachwuchs weitergeben. Das Buch ist dafür nur ein erster Schritt. Privat möchte ich natürlich das Leben mit meiner neuen kleinen Familie genießen, meinen Sohn aufwachsen

sehen, mein Studium an der HS Ansbach beenden und versuchen, den Alltag mit Kind und Sport bestmöglich zu vereinen.

TA: Herzlichen Dank für dieses Gespräch!



Helena Fromm:

Ready to fight – Füße, Hände, Geist – Taekwondo leben und fühlen
136 Seiten komplett farbig mit zahlreichen Fotos

ISBN: 9-783943681-40-6

LVP: 17,90 EUR

Bezugsmöglichkeiten über den Buchhandel oder WOLL-Onlineshop www.woll-onlineshop.de

Die gute Nachricht für alle Fans: Helena Fromm wird ihr Buch auch bei den German Open in Hamburg (11.–13. April 2014) präsentieren.

