

„Mit langfristigen Zielen die Qualität sichern“

Olympiasieger Matthias Steiner über Verantwortung, soziales Engagement und Nachhaltigkeit in Beruf und Privatleben

[|]

„Verantwortung heißt, sich bewusst zu machen, welche Wirkung einzelne Taten auf andere Menschen haben können.“

U Seit Sie als Diabetes-Patient Olympia-Gold gewonnen und als „stärkster Mann der Welt“ galten, sind sie ein großes Vorbild für diabetes- und chronisch kranke Menschen. Wie definieren Sie Verantwortung für sich?

Verantwortung tragen wir ja alle tagtäglich. Zunächst habe ich die Verantwortung, mir und meinem Körper gegenüber, gesund zu bleiben. Habe ich eine Familie, schauen die Kinder eine gewisse Zeit zu mir auf und ich muss dieses Erwachsenwerden behutsam begleiten. Verantwortung tragen wir auch als Vorgesetzter im Job, und so weiter. Letztlich unterscheidet mich von vielen Menschen nur, dass noch mehr Augen auf mich gerichtet sind, die sich durchaus von meiner Art zu leben etwas abschauen. Verantwortung heißt aber auch, bei allem „beobachtet werden“, bei sich selbst zu bleiben und sich bewusst zu machen, welche Wirkung einzelne Taten auf andere Menschen haben können!

U Welches Engagement resultiert aus diesem Verantwortungsbewusstsein?

Natürlich kann einen niemand zwingen, ein soziales Engagement anzunehmen, aber der Mensch als Wesen, das im Miteinander viel gesünder und qualitativer leben kann, sollte

sich durchaus in seinem Rahmen sozial engagieren. Wenn es, wie bei mir, schon eine chronische Erkrankung gibt, mit der ich so viel Erfahrung gesammelt habe, sollte man diese Erfahrung auch weitergeben. Ich habe mich gerade im Ehrenamt sehr stark auf Menschen mit Diabetes fokussiert, aber auch auf Menschen mit eventuellen Spätfolgen dieser Erkrankung. Das ist unter anderem der Grund, warum ich mich auch für Organspende, den Organspendeausweis und in der Kinderhilfe Organtransplantation für organkrankte Kinder einsetze. Aber auch, weil ich diese schmerzliche Entscheidung zur Organtransplantation schon machen musste. Das verpflichtet, sich auf diesen Gebieten einzusetzen.

U Was sind die Erfahrungen und Werte, die Sie aus Ihrer sportlichen Karriere auf Ihr heutiges Leben übertragen haben?

Sport holt einen immer wieder auf den Boden zurück. Du kannst noch so bekannt oder berühmt sein, für den Erfolg musst du trai-

nieren, um Leistung bringen zu können. Im Sport muss man auch anpassungsfähig sein, denn es gibt fast täglich neue Herausforderungen zu meistern, auf die man dann reagieren muss. Erfolg bedeutet im Alltag ständige Veränderung, aber auch Persönlichkeitsentwicklung. Das gilt nicht nur im Sport.

U Welche Werte sind Ihnen im Geschäftsleben besonders wichtig?

Ich weiß, dass die Handschlagqualität immer mehr nachlässt, aber dennoch möchte ich Ehrlichkeit im Geschäftsleben haben. Zur Not auch schriftlich abgesichert. Wenn ich dann aber immer noch enttäuscht werde, gehe ich den Weg mit jemand anderem. Mit allen Konsequenzen. Also Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit sind nach wie vor starke Pfeiler, auch wenn alles noch schneller gehen muss.

U Sportler wie Geschäftsleute sind aktuell stark von der Corona-Pandemie betroffen. Wo sehen Sie hier die größte Verantwortung für Politiker, Mediziner oder auch Unternehmer? Aktuell sind Aussagen über Corona schwer zu treffen, denn niemand weiß, wo die Reise tatsächlich hingeht. Die größte Verantwor-



Matthias Steiner (37) ist seit seinem 18. Lebensjahr Typ-1-Diabetiker, Auslöser war eine verschleppte Grippe. Trotz seines Handicaps wurde er 2008 in Peking Olympiasieger im Superschwergewicht des Gewichthebens und ist seither ein großes Vorbild für Menschen mit Diabetes. Steiner übernahm die Goldmedaille mit einem Foto seiner verstorbenen Ehefrau in der Hand. Zu seiner aktiven Zeit wog er 150 Kilogramm. Danach nahm er 45 Kilogramm ab, schrieb darüber zwei Bücher und entwickelte ein Online-Fitness- und Ernährungsprogramm. Matthias Steiner hält Vorträge, ist als Motivationsredner aktiv und tritt häufig in Showprogrammen des Fernsehens auf, auch als Sänger. Er ist Geschäftsführer der Steinerfood GmbH, die Low-Carb-Lebensmittel entwickelt und vertreibt.

ung liegt aber darin, das zu ändern, was in den letzten Jahren falsch lief. Das ist ganz klar die Zielsetzung vieler einzelner Unternehmer, Politiker und Mediziner. Die wirtschaftlichen Interessen waren im Vordergrund und wurden immer größer. Die Ziele meist nur noch kurz- bis mittelfristig angesetzt, ohne Rücksicht auf Verluste. Gerade ein Land wie Deutschland muss Qualität wieder in den Vordergrund rücken und nicht Quantität. Globalisierung bedeutet für mich mehr europäisch und nicht unbedingt nur global denken, dann sind wir deutlich stärker.

U Welche Rolle spielt Nachhaltigkeit für Sie, beruflich und auch privat?

Nachhaltigkeit spielt schon lange eine große Rolle. Ich überlege mir bei vielen beruflichen Entscheidungen und Reisen, ob diese wirklich sinnvoll sind. Ich bin mittlerweile auch in der Lebensmittelbranche tätig und habe Low-Carb-Backwaren. Dabei habe ich jeden Arbeitsschritt auf Nachhaltigkeit geprüft. Privat baue ich Kartoffeln und Gemüse selbst an, halte Honigbienen und mähe nicht jede Woche den Rasen, um dann wieder wahnsinnig viel wässern zu müssen. Statt einem eigenen Swimmingpool stelle ich mich lieber kurz unter die kalte Gartendusche. Ich versuche dabei immer bei mir zu bleiben und zu überlegen, welche Auswirkungen hat das, wenn ich etwas Bestimmtes mache.

U Sie halten Vorträge als Experte für Selbstmotivation. Was können Sie Managern mit auf den Weg geben?

Die Zielsetzung spielt immer eine entscheidende Rolle, allerdings funktioniert das auch nur mit Emotionen. Ein Ziel muss mich packen, mir wirklich wichtig sein. Und die Ellbogen sollten nicht zu weit ausgefahren sein, sondern ich plädiere wirklich für Langfristigkeit und ein etwas langsames Tempo. Ich habe 14 Jahre gebraucht, um Olympiasieger zu werden!

Die Fragen stellte Oliver Kauer-Berk.