

„Die große Frage ist doch: Was ist Erfolg? Und wie lässt sich dieser Erfolg heute mit einem guten Wertefundus verbinden?“, fragt Anders Indset, ehemaliger Handballspieler, Unternehmer und Autor.

Foto Fabian Wilking



**Herr Indset, wie können Eltern die Talente ihrer Kinder fördern?**  
Kinder sollten vielfältig unterstützt werden, das ist eines der Grundprinzipien in Norwegen. Es kann ganz einfach sein: Klamotten anziehen, raus, spielen! Es geht darum, dass Kinder in ihrer Entwicklung einen breiten Werkzeugkasten aufbauen, das gilt nicht nur für Bewegung und Sport, sondern auch für Musik und Kunst. Dass sich Gehirn und Motorik in einer frühen Phase entwickeln können, ist die Grundlage für jede spätere Entwicklung.

**Die Nähe zur Natur spielt eine große Rolle in Norwegen.**  
Die Natur ist das Leben. Und gerade in einer Zeit, in der wir sehr stark von Technologie und extrinsischen Ereignissen geprägt werden, ist genau diese Lebendigkeit das, was uns Menschen ausmacht. Ich glaube daran, dass es für Kinder keinen besseren Ort gibt als die Natur. Kinder wollen keine TÜV-zertifizierten Spielplätze, sie wollen in die Natur, sie wollen etwas entdecken, erleben, bauen. Das ist eine Form von freiem Spiel, das es den Kindern erlaubt, etwas selbst zu lernen. Das sollten wir ihnen nicht abtrainieren durch Strukturen oder Regeln. Denn wenn wir nur noch Muster und Rahmen setzen, grenzen wir ein. Das Kind ist dann nicht mehr adaptionsfähig, dabei ist das einer der Schlüssel für so vieles. Auch der Sport verändert sich, es kommen neue Regeln, neue Techniken, und nur wer sich anpassen kann, wird auf Dauer erfolgreich sein. Das gilt für alles im Leben.

**In der Realität passiert oft das Gegenteil, da spezialisieren sich Kinder schon mit sechs oder sieben Jahren auf eine Sportart.**  
Für mich ist die Kategorisierung eine große Herausforderung, das betrifft nicht nur den Sport, sondern die gesamte Gesellschaft. Wir wollen alles sehr früh einordnen und verabsolutieren. Es kann sein, dass man damit sogar erfolgreich ist, aber vielleicht wäre ein Kind woanders sogar noch erfolgreicher. Wenn wir nur auf den Sport schauen, müssen wir bedenken, dass die entscheidenden Entwicklungsphasen bei vielen Kindern viel später kommen, manchmal erst mit 15 oder 16 Jahren.

**In Ihrem Buch „Wikinger Kodex“ suchen Sie nach den Gründen für den Erfolg Norwegens im Sport. Hat Sie bei der Recherche etwas überrascht?**  
Das Buch kommt beinahe ohne Wintersportler aus, in Norwegen gibt es anders als in anderen Ländern immer noch genug Schnee, deshalb war dieser Aspekt für mich nicht so spannend. Viel interessanter fand ich die Frage, warum in ande-

ren Sportarten so viele junge norwegische Männer zur Weltklasse zählen: Erling Haaland und Martin Ødegaard im Fußball, Casper Ruud im Tennis, Magnus Carlsen im Schach, Viktor Hovland im Golf, Karsten Warholm in der Leichtathletik, Kristian Blummenfelt und Gustav Iden im Triathlon, Anders Mol und Christian Sorum im Besochvolleyball. Mich hat wirklich überrascht, dass fast alle von ihnen sehr leicht sind – bei Gegnern, Mannschaftskollegen und sogar Schiedsrichtern. Das ist eine meiner großen Entdeckungen in diesem Buch.

**Warum ist das so besonders?**  
Die große Frage ist doch: Was ist Erfolg? Und wie lässt sich dieser Erfolg heute mit einem guten Wertefundus verbinden? Auf den ersten Blick erscheint das ja als Widerspruch. Ich erinnere mich an Haaland, der freiwillig darauf verzichtete, einen Elfmeter zu schießen. Manchester City führte im vergangenen Mai 2:0 gegen Leeds, Ilkay Gündogan hatte beide Tore erzielt, Haaland wollte ihm einen Hattrick schenken – aber Gündogan verschoss. Diese Szene steht exemplarisch für die norwegische Kultur, in der das Kollektiv über allem steht. Und nur aus einem starken Kollektiv heraus kann jeder Einzelne wachsen.

**Sie waren selbst Handballprofi – in welchem Sportsystem sind Sie in Norwegen groß geworden?**  
Ich bin in einer kleinen Stadt, in Roros, nahe der schwedischen Grenze aufgewachsen. Wir mussten dort alle Sportarten trainieren – ansonsten hätte es keine Mannschaften gegeben. Wir haben unfassbar viel gemacht damals, wir hatten teilweise zwei, drei Trainingseinheiten im Verein pro Tag; vor der Schule ein bisschen Langlauf, nachmittags Handball, Fußball oder Biathlon. Diese Vielfalt hat mir unfassbar viel gegeben.

**Woran denken Sie da?**  
Ich habe durch den Sport gelernt, dass ich jeden Tag etwas lernen kann. Ich will Dinge immer noch entdecken, erkennen, sie neu verstehen, ich bin extrem neugierig. Das habe ich auch durch den Sport gelernt. Aber auch in Norwegen verändert sich gerade einiges. Nach vielen erfolgreichen Jahren versuchen die Verantwortlichen den Erfolg durch eine systematische Förderung festzuhalten oder noch zu vergrößern. Das ist sicherlich eine Chance, nur sollten dadurch das Spielereische und die Freiheit nicht verloren gehen.

**Ist eine systematische Sportförderung aus Ihrer Sicht generell eher risikobehaftet?**  
Norwegen hat Zehntausende Kilometer Küstenlinie, aber nur fünfeinhalb Millionen Einwohner. Das zwei der besten

# „Anziehen, raus, spielen!“

Warum sind norwegische Sportlerinnen und Sportler so erfolgreich? Anders Indset hat die Antwort entdeckt: In der Magie des freien Lernens.



Einer der berühmtesten Norweger der Welt: Erling Haaland  
Foto: Petrus Albotte

Fußballer der Welt aus Norwegen kommen, ist sehr unwahrscheinlich. Deshalb sind Haaland und Ødegaard auch kein Ergebnis einer Eliteakademie im Land. In Ländern wie Brasilien ist das anders, weil der Pool der Talente schier erschöpflich scheint. Wenn die Auswahl groß genug ist, ist auch die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass am Ende der Forderung Qualität herauskommt – deshalb bin ich nicht grundsätzlich gegen Akademien. Ich glaube nur nicht daran, dass durch sie jedes Mal die richtigen Talente entdeckt und gefördert werden. Wir leben in einem Zeitalter der Standardisierung, der Verdinglichung und Absolutheit und glauben so, etwas nach unseren Wünschen verändern oder steuern zu können. Ich halte das ein Stück weit für einen Irrglauben.

**Warum?**  
Wir Menschen sind anders konzipiert. Wir kommen mit einer leeren Festplatte auf die Welt – und dann fangen wir an zu navigieren. Wir sind kreative Wesen, wir sind geschaffen, um etwas zu erschaffen. Aber dann stecken wir diese jungen Menschen in Systeme und Kategorien, das raubt die Magie des Lernens, und das wiederum stellt der Entwicklung eines Menschen eher im Weg.

eines darf man nicht vergessen: Norwegen ist kein Land, das besonders viel Wert auf Leistung und harte Arbeit legt. Wir streben eher nach dem Wohlbefinden, nach dem Gefühl von Freiheit, nach dem Miteinander.

**In Deutschland plopt immer wieder eine gewisse Neidkultur auf. Ist das in Norwegen nicht der Fall?**  
Das zu behaupten wäre vermessend. Man schaut auch in Norwegen rechts und links nach der größeren Garage und dem größeren Erfolg. Aber es ist nicht so ausgeprägt wie in Deutschland. Günstigen können ist eine Grundfertigkeit, die auf den Erfolg jedes Einzelnen ausstrahlt, davon bin ich überzeugt. Wenn du andere anfeuern kannst, dann stärkst du deine Umgebung. Wenn du Teil einer Mannschaft oder eines Teams bist, auch in einem Unternehmen, wenn du daran glaubst, dass alle im Kollektiv besser werden, dass etwas entsteht, das besser ist als die Summe der einzelnen Teile, wenn du die anderen anfeuerst, dann gerade in vielen Bereichen eine Herausforderung zu sein.

**Wie kommen Sie darauf?**  
Ich erlebe sehr viel Spalten, sehr viel Jammern und sehr viele Diskussionen. Das hilft mir nicht weiter. Den Menschen geht es nicht schlecht, aber ihnen könnte es geistig und mental noch viel besser gehen. Wir müssen zurückkehren zu einer aktivierenden Kultur, zu einer Kultur von Handlungshelden. Das sind wir bei Goethe. Am Anfang stand nicht das Wort, am Anfang steht meiner Meinung nach die Tat.

**Warum glauben Sie so sehr an die Kraft der Tat?**  
Ich bin ja nicht dagegen zu glauben, zu hoffen und zu wünschen, dass man einmal Olympiasieger gewinnt. Das gewinnen aber die wenigsten. Der Weg dahin, die Mikroambitionen, die kleinen Schritte, das ist die essenzielle Lebendigkeit, die Wahrnehmung, das ist eine Fortschritt gibt. Das ist eine der wichtigsten Fähigkeiten in der heutigen Zeit, in der wir sehr stark von außen geprägt werden. Wir müssen uns von den endlichen Zielen befreien. Wir müssen viel mehr in Fortschritten denken. Das würde auch energetisch etwas verändern: weg von einer negativ geprägten Spirale, von Reduktionismus und Limitierung und Bürokratie zu einem positiven Antrieb.

**Warum beschäftigen Sie sich so sehr mit Deutschland?**  
Ich bin der festen Überzeugung, dass dieses Land gerade weit hinter den Potentialen zurückbleibt – das Land der

Dichter und Denker, Qualität made in Germany, das deutsche Wirtschaftswunder. Das Denken ist inzwischen zu absolut, es wird davon ausgegangen, dass alles geregelt sein muss, und das Kreative und auch das Positive spielen eine viel zu geringe Rolle. Verhaltensveränderungen werden durch Anreize ausgelöst. Wenn wir in Bezug auf den Klimawandel etwas bewegen wollen, brauchen wir bessere Probleme. Wenn die Deutsche Bahn streikt, wenn sie unpünktlich ist, hat kein Mensch Lust, mit ihr zu fahren. Wenn die Züge aber pünktlich sind, wenn die Toiletten sauber sind und es vielleicht noch etwas zu trinken gibt, ist das ein Anreiz. Und dieser Anreiz ist viel stärker als jedes Verbot. Es geht im Leben nicht nur um das Funktionieren im Rahmen von Regelungen. Ansonsten gelange ich irgendwann in einen neuen existenziellen Zustand der Untotigkeit, das ist schlimmer als der Tod.

**Wo sehen Sie da die Verbindung zum Sport?**  
Wir vermitteln noch viel zu oft Fakten, zeigen Wege auf, wie etwas zu funktionieren hat. Ein Beispiel: Bei Manchester United haben die Väter in der Jugendakademie bei den Spielen lange reingebrüllt und Tipps gegeben. Dann hat der Verein entschieden, die Zuschauer weiter weg vom Spielfeld zu platzieren, sodass die Kinder im Spiel das über konnten, was sie im Training gelernt haben. Das schenkt ihnen Erfolgsergebnisse, weil sie spüren, dass sie etwas geschafft haben völlig losgelöst von einem endlichen Ergebnis. Lernen zu lernen – in einer technologischen Welt ist das eine wesentliche Fähigkeit. Besitzen wir diese nicht, sind wir nur raktive Wesen, gesteuert von Dopamin, Serotonin, von unseren ganzen Emotionen. Wir werden untote Roboter, gefangen in einem System.

**Was schlagen Sie stattdessen vor?**  
Kinder brauchen mehr freies Spiel, wir müssen ihre Kreativität und Phantasie fördern, auch wenn das für manche Eltern anstrengender ist, weil es auch zeitaufwendiger ist. Denn bei einem freien Spiel gibt es oft keinen festgelegten Anfang und kein Ende zu einer bestimmten Uhrzeit, die Kinder können also schlecht verplant werden.

Das Gespräch führte Michael Wittersbagen.

**Anders Indset**  
Wikinger Kodex  
Warum Norweger so erfolgreich sind

Milano Berlin 2024, 288 Seiten, 25 Euro, Einband am 29. Februar