



PORSCHE

Porsche Podcast 9:11

Transkript Folge 6: Erfolg

Gäste:

Sami Khedira, Profi-Fußballer und Botschafter für „Turbo für Talente“

Aksel Lund Svindal, ehemaliger Skirennfahrer und Porsche-Markenbotschafter

Moderator:

Sebastian Rudolph, Leiter Öffentlichkeitsarbeit, Presse, Nachhaltigkeit und Politik, Porsche AG

Intro [00:00 – 00:14]

[00:00:14] **Sebastian Rudolph:** Herzlich Willkommen zur neuen Folge von 9:11, dem Porsche Podcast. Mein Name ist Sebastian Rudolph und ich kümmere mich bei Porsche um die Themen Öffentlichkeitsarbeit, Presse, Nachhaltigkeit und Politik. Mit diesem Audio-Magazin wollen wir euch die Welt von Porsche näherbringen und uns mit spannenden Fragen beschäftigen. Dafür haben wir unser Podcast-Studio heute wieder im Porsche Museum in Stuttgart-Zuffenhausen aufgebaut. Von hier aus blicken wir auf den Porscheplatz und auf die Skulptur, an der drei weiße Elfer in den Himmel ragen.

Heute gibt es eine sportliche Podcast-Folge, denn wir haben gleich zwei Weltmeister zu Gast. Fußballspieler Sami Khedira und den ehemaligen Skirennfahrer Aksel Lund Svindal. Beide sind große Persönlichkeiten und auch der Marke Porsche sehr verbunden. Unser Thema heute: Erfolge – auf und neben dem Platz beziehungsweise auf und neben der Piste. Welche Einstellung braucht es, wie motiviert man sich immer wieder aufs Neue und wie geht man mit Herausforderungen um, zum Beispiel mit Corona? In der aktuellen Zeit ist es besser, sich digital auszutauschen. Deshalb sind Sami und Aksel aus Turin und Oslo zugeschaltet, und bevor wir starten, stellen wir euch die beiden einmal kurz vor.

[00:01:26] **Sprecherin:** Sami Khedira wird 1987 in Stuttgart geboren. Mit Fußball startet er beim TV Oeffingen. Von seiner Jugend an bis Juli 2010 ist er für den VfB Stuttgart aktiv, mit dem der Mittelfeldspieler 2007 die deutsche Meisterschaft gewinnt. 2009 debütiert er in der deutschen Nationalmannschaft, ehe er nach der Weltmeisterschaft 2010 zu Real Madrid wechselt. Dort feiert Khedira bis 2015 seine größten Erfolge und gewinnt nacheinander die Copa del Rey, die spanische Meisterschaft, sowie 2014 die Champions League und die Fifa-Klub-WM. Im gleichen Jahr wird er mit der Nationalmannschaft in Brasilien Weltmeister. Seit der Saison 2015/2016 steht Khedira in Italien bei Juventus Turin unter Vertrag. Die Nachwuchsförderung liegt ihm seit jeher am Herzen. So wurde ihm



PORSCHE

2016 der Verdienstorden des Landes Baden-Württemberg für seinen Einsatz für benachteiligte Kinder und Jugendliche, unter anderem durch die Gründung der Sami-Khedira-Stiftung, verliehen. Als Botschafter der Porsche Jugendförderung „Turbo für Talente“ gibt Sami Khedira seit 2018 seine umfangreiche Erfahrung als Profisportler an Nachwuchstalente weiter.

Aksel Lund Svindal wird 1982 in der Nähe von Oslo geboren. Im Alter von drei Jahren beginnt er mit dem Skifahren und entwickelt sich zu einem der erfolgreichsten Skiathleten der Gegenwart. Als Allrounder gewinnt der Norweger im alpinen Ski-Weltcup in vier von fünf Skidisziplinen 36 Rennen und stellt damit einen neuen norwegischen Rekord auf. Seine 17 Jahre andauernde Profikarriere im alpinen Ski-Weltcup krönt Svindal zweimal mit olympischem Gold. Er ist fünffacher Weltmeister und hat zwei Mal den Gesamtweltcup gewonnen. Svindal hat sich trotz schwerer Verletzungen immer wieder an die Weltspitze zurückgekämpft und bleibt auch durch seine sympathische, bodenständige Art ein Ausnahmeathlet. Im Februar 2019 erklärt er seinen Rückzug als Skirennläufer. Er investiert in Startups, die sich verstärkt mit Umwelt und Nachhaltigkeitsthemen befassen. In seiner Freizeit ist Svindal passionierter Freerider und wirkt in mehreren Dokumentationen mit. 2020 erscheint seine Autobiografie „Größer als ich“. Seit September 2019 ist er zudem Markenbotschafter für Porsche.

[00:03:55] **Sebastian Rudolph:** Hallo Sami, Hallo Aksel! Ich freue mich sehr, dass ihr heute dabei seid. Sami, wie erlebst du die aktuelle Corona-Lage in Italien?

[00:04:04] **Sami Khedira:** Ja, ich glaube, wie fast auf der ganzen Welt, ist es ein Ausnahmezustand. Die Situation ist schon sehr angespannt. Man muss auf viele Dinge verzichten, speziell wir auch in Turin. Als Profi-Fußballer haben wir natürlich von der Serie A ein sehr strenges Hygienekonzept. Das bedeutet, dass wir wenig Leute sehen dürfen oder sehen sollten. Wir sind viel zu Hause oder auf dem Trainingsgelände. Wir werden oft getestet und wir halten uns einfach an die Maßnahmen von der Regierung. Deswegen ist es eine verrückte Zeit. Aber ich glaube, man sollte sich auch an die Regeln halten, sodass wir relativ schnell und zügig mit den Impfungen, und dem hoffentlich auch besseren Wetter aus dieser Pandemie herauskommen.

[00:04:43] **Sebastian Rudolph:** An die Regeln halten in dieser verrückten Zeit: Aksel, wie sieht die Lage bei dir in Norwegen aus?

[00:04:49] **Aksel Lund Svindal:** In Oslo, wo ich wohne, ist glaube ich die gleiche Situation wie überall sonst auch. Man muss mit sich selbst ganz streng sein. Man muss aufpassen, überall Maske tragen und Abstand halten. So wenig Leute wie möglich treffen, vor allem keine Neuen. Das heißt, man kriegt keine



PORSCHE

neuen Freunde in diesen Zeiten, weil man niemanden treffen darf. Aber trotzdem versucht man, ein bisschen Spaß zu haben, wo es irgendwie geht, damit die Zeit ein bisschen schneller vorbei geht. Nur in der Wohnung zu sitzen wird auf Dauer etwas schwierig. Also sollte man auch ein bisschen rausgehen, aber man sollte immer mitdenken, was vernünftig ist.

[00:05:28] **Sebastian Rudolph:** Das kann ich mir gut vorstellen bei so einem Aktivitätsbündel, wie du es bist, Aksel. Gleichzeitig höre ich deine Disziplin raus, die man sicherlich braucht, egal ob im Sport oder eben jetzt auch im privaten Leben. Was nimmst du aus deiner Sportlerzeit – Stichwort Mentalität, Einstellung – jetzt mit, auch in so eine Corona-Krise hinein?

[00:06:01] **Aksel Lund Svindal:** Durch eine Karriere hat man Zeiten, Jahre, Monate, in denen es richtig gut geht, wo eigentlich alles läuft. Aber die Abstände zwischen „alles läuft perfekt“ und eine Minute später läuft es überhaupt nicht – wegen einer Verletzung zum Beispiel – die Abstände sind ganz ganz klein. Das kann richtig schnell passieren. Dann muss man im Kopf vom einen auf den nächsten Tag komplett umstellen. Es ist fast besser, wenn man sofort denkt: „Jetzt ist eine neue Situation!“ Dann kann man viel besser auf ein neues Ziel hinarbeiten. Dann blickt man wieder nach vorne und jeden Tag geht es ein bisschen besser. Das ist für mich fast etwas einfacher, als wenn man sich selbst anlügt und beispielsweise jetzt auch wegen Corona denkt, es ist in zwei Wochen wieder vorbei. Das ist in zwei Wochen nicht vorbei. Dann ist es besser zu denken, dass jetzt eine Zeit kommt, die anders, schwieriger wird und das Leben wird anders werden. Aber es ist eine Frage von Zeit und irgendwann wird es auch wieder besser werden und man kann wieder nach vorne schauen. Ich glaube als Sportler ist man es sehr schnell gewöhnt, einen neuen Plan zu machen. Plan A funktioniert einfach nicht, dann gibt es einen Plan B, einen Plan C, D... Es gibt viele Pläne. Es geht darum, dass man schnell wechseln und sich neue Ziele setzen kann. Das ist eine Mentalität, die man als Athlet einfach gewöhnt ist, weil sich vieles schnell ändert.

[00:07:15] **Sebastian Rudolph:** Nach vorne schauen, Ziele setzen, auch dieses positive Mindset, die Einstellung immer behalten. Spielen wir den Ball rüber zum Sami: Du warst Meister in Deutschland, in der spanischen Liga, auch in Italien. Du hast vor vollen Rängen gespielt, Fußball-Weltmeister-Titel nicht zu vergessen. Jetzt kannst du immerhin Fußball spielen, aber vor leeren Rängen und mit sehr vielen Einschränkungen. Was macht es sozusagen bei dir mit der Mentalität? Was ist da wichtig?

[00:07:41] **Sami Khedira:** Ja, ich glaube, der Aksel hat es gerade perfekt auf den Punkt gebracht. Der Sport an sich, der läuft nicht immer steil bergauf. Ähnlich ist es im Leben. Man denkt, es ist alles perfekt, man hat die perfekte Familie, das Umfeld ist super, der Beruf läuft und auf einmal passiert irgendetwas



PORSCHE

Unvorhergesehenes. Dann muss man sofort reagieren, und ich glaube, das ist das Entscheidende im Leben. Dass man da nicht sagt, ich lamentiere jetzt und verfall in Selbstmitleid, alles ist gegen mich. Sondern ich muss einfach wieder versuchen, neue Wege zu finden. So ist es auch jetzt bei uns im Fußball. Natürlich ist das, was den Sport ausmacht, vor Zuschauern zu spielen, die Emotionen, das Adrenalin... das fehlt ungemein. Das ist wirklich immens. Ich hätte das nie gedacht, dass die Fans so wichtig für den Sport sind, für den Fußball. Und ich glaube, wir dürfen jetzt nie wieder meckern, wenn Fans sich mal äußern und sagen, wir wollen die besten Spieler sehen, wir wollen mehr Zugang zu den Spielern haben. Sie machen den Sport und speziell den Fußball besonders. Und was wir jetzt machen können, ist noch fokussierter an die Sache heranzugehen, weil das Fußballspiel ein komplett anderes ist. Ich glaube, in den Medien hört man oft, dass Thomas Müller der neue Trainer ist, wie oft er auf dem Platz spricht, wie laut und wie er das Spiel fast schon kommentiert. Das heißt, man kann eine andere Taktik anwenden, man kann viel miteinander sprechen oder kommunizieren. Normalerweise hört man mit 70.000 Menschen nichts. Da ist jeder auf sich selbst gestellt, da sind viel mehr Automatismen. Und jetzt kann man viel mehr coachen, viel mehr dirigieren, aber gleichzeitig muss ich mich auch schon vor dem Spiel darauf einstellen, dass es wieder ein hartes Spiel ist, wie alle drei Tage. Die Fans pushen mich nicht, sondern ich muss mich selber pushen, ich muss meine Mitspieler pushen als Team und da noch enger zusammenstehen. Und das sind die Differenzen zu vor Corona und den jetzigen Zeiten. Das passiert alles in der Birne, alles im Kopf. Dem muss man sich vorher bewusst sein. Klar kann man rummeckern: Ich will Fans haben! Aber es geht nicht. Es ist einfach so. Man muss es akzeptieren, nach vorne schauen und andere Lösungen in diesem Moment jetzt suchen.

[00:09:44] **Sebastian Rudolph:** Das ist interessant, wie ihr beide dieses positive Mindset anspricht und so wie du sagst, es passiert oben in der Birne. Es hilft nicht zu lamentieren, sondern nach vorne schauen, die Chancen sehen, Chancen ergreifen. Lernt man das über die Jahre? Weil viele Zuhörer sich das fragen werden, da wir hier zwei Weltmeister in unterschiedlichen Disziplinen haben. Sami, hast du das gelernt über die Jahre und wenn ja, was ist der Schlüssel, hast du einen Tipp dahinzukommen?

[00:10:10] **Sami Khedira:** Ich glaube, erst mal muss man das machen, was einem Spaß macht und was man liebt. Das ist natürlich unser Beruf, aber gleichzeitig ist es unsere Berufung. Und dann ist es schon mal viel leichter, weil wenn ich etwas ausführen kann und darf, was ich liebe, dann fällt es leichter. Natürlich hat man auch Rückschläge und Schwierigkeiten, aber man kann viel besser damit umgehen. Und diese Positivität, die lernst du einfach über die Zeit. Aksel hat es vorhin erwähnt, gerade zum Thema Verletzungen. Ich glaube, es ist für jeden Sportler das Schwierigste, damit umzugehen, speziell wenn es länger dauert. Ich spreche hier von einem Kreuzbandriss, der sechs bis acht Monate dauern kann. Da



PORSCHE

wirklich stark zu sein und das Positive darin zu sehen, also das umzumünzen und zu sagen, ich habe jetzt mehr Zeit, um an meinem Körper oder meiner Fitness zu arbeiten, um einfach nach der Verletzung ein besserer, kompletterer Spieler zu sein. Ähnlich sehe ich das auch in der Gesellschaft. Wir haben jetzt einfach eine Art Verletzung und können oder dürfen nicht viele Freunde sehen. Wir können nicht ins Ausland reisen, um dort Freunde und Familie zu sehen. Wir können nicht in Restaurants, nicht in Bars, Konzerte, Kinos, Theater... Das ist ein immenser Eingriff in unsere Wohlfühloase. Aber dennoch muss ich die Zeit jetzt nutzen. Jetzt hat man im Normalfall viel mehr Zeit und Zeit ist ein kostbares Gut. Wenn ich jetzt an die Sache richtig rangehe und sage, ich bilde mich persönlich weiter, ich lese mehr, ich schaue mir mehr Videos an, Persönlichkeitsentwicklung und interessiere mich für andere Dinge, dann ist man nach dieser Phase – und sie wird irgendwann enden, davon bin ich überzeugt – wie im Sport nicht nur ein kompletterer Spieler, sondern eventuell auch ein kompletterer Mensch. Deswegen ist es eine Chance, andere Dinge zu tun, für die ich davor einfach nicht die Zeit hatte. Diese Chance muss ich jetzt nutzen, begreifen und dann auch umsetzen. Ich muss es positiv sehen: Ich kann etwas Neues erreichen, wofür ich davor keine Zeit hatte. Man sollte nicht nur in Selbstmitleid verfallen und sich sagen, ich bin nur zu Hause, ich darf nichts tun... Ich glaube, das sind wichtige Faktoren.

[00:12:16] **Sebastian Rudolph:** Aus diesen wichtigen Faktoren schwingen auch sehr viele Werte mit. Bodenständigkeit, sich auch mal selbst zu reflektieren, gleichzeitig eine Neugierde, eine Aufgeschlossenheit, neu dazuzulernen. Wechseln wir wieder in den Schnee nach Norwegen. Aksel, was bedeuten Werte für den Sport, für deinen Sport, aber auch für dich als Mensch und die Gesellschaft? Wie wichtig sind da Werte?

[00:12:41] **Aksel Lund Svindal:** Sami hat von Entwicklung gesprochen. Das ist für mich eigentlich das Wichtigste. Weil eine Entwicklung etwas ist, was nach vorne geht – etwas lernen, etwas schneller machen, größer machen, einfach cooler machen. Entwicklung ist etwas, was für alle Menschen sehr wichtig ist. Wichtig, weil es einfach eine Challenge ist. Es ist für jeden Menschen wichtig, in irgendeiner Weise Erfolg zu haben. Und Entwicklung ist auch eine Art Erfolg. Erfolg heißt eigentlich, dass man eine Challenge bekommen hat und diese auch geschafft hat – egal ob privat, in der Familie, im eigenen Business oder im Sport. Das bedeutet Erfolg für mich. Meine Erfahrung ist die, dass es im Sport kristallklar ist, weil Sport aus Wettbewerben besteht. Man sieht, wer gewinnt und man sieht Entwicklungen. Genauso ist es in einem Business oder bei einem Hobby. Auch hier gibt es Entwicklungen. Hier ist es zwar nicht immer einfach, es auch zu messen, aber die Leute spüren es trotzdem. Und darum glaube ich, dass Leute Entwicklungen brauchen, weil sie auch dieses Gefühl von



PORSCHE

Erfolg brauchen. Das muss nicht bedeuten, dass es auch 100 weitere Leute sehen, sondern man für sich selber.

[00:14:08] **Sebastian Rudolph:** Du hast Erfolge und auch Gefühle angesprochen. Da springen wir mitten rein in deine Karriere, Aksel, und auch in deine Autobiografie „Größer als ich“. Da geht es ja auch um katastrophale Stürze, krasse Verletzungen und gleichzeitig so eiserne Disziplin, sich immer wieder zurück zu kämpfen und aus diesen Krisen rauszukommen. Um nur mal ein Beispiel zu nennen: 2007 Beaver Creek. Du bist so schwer gestürzt, dass du hättest sterben können. Und exakt ein Jahr später stehst du wieder am Start der Abfahrt von Beaver Creek und du gewinnst das Rennen am Ende. Lass uns ein bisschen teilhaben. Wie schafft man so etwas, auch Ängste zu besiegen und dann am Ende solche Erfolge feiern zu können?

[00:14:52] **Aksel Lund Svindal:** Es ist schon viel Arbeit zurückzukommen, gerade auch das ganze Reha-Training. Aber Arbeit ist nicht nur etwas Negatives. Das ist eine Challenge. Als Fußballer kann ich mir vorstellen, ist es eine Arbeit, die richtig Spaß macht. Vor allem, wenn man alles mit coolen Leuten machen kann. Dann auch beim Reha-Training, bei dem du in einem Fitness-Studio sitzt und nur vier Bewegungen machen darfst und die 400 Mal. Klingt richtig langweilig. Es ist nicht genug, wenn man nur Spaß hat, wenn man etwas gewinnt. Man muss eigentlich die ganze Reise mitmachen und auch genießen können. Und als ich dann dorthin zurückgekommen bin, war ich auch sehr nervös. Nervös zu sein ist ok, aber ich hatte auch richtig Angst. Angst ist für mich schwieriger, weil wenn ich Angst habe, dann denke ich nicht mehr logisch. Dann verschwende ich so viel Kraft dafür, Angst zu haben, dass ich mich nicht mehr auf die Arbeitsaufgaben fokussieren kann. Ich habe gewusst, dass es schwierig wird und deshalb habe ich über ein halbes Jahr vorher angefangen, diese Strecke im Kopf zu fahren. Ich habe gewusst, es wird das Comeback und es wird mental schwierig. Ich bin die Strecke 500 Mal oder mehr im Kopf gefahren und trotzdem hatte ich Schwierigkeiten. Dann ist für mich der erste Schritt, ehrlich zu sein und nicht auf cool zu machen und zu jedem Menschen zu sagen: Ich habe alles unter Kontrolle. So ist es einfach nicht. Die Lösung war am Schluss für mich ganz realistisch zu sein, wie man in Norwegen sagt. Für mich funktioniert Mathematik und dann habe ich mir gedacht, das ist eigentlich total dumm. Ich bin in einer Passage gestürzt, die 10 Sekunden lang ist. Die ganze Strecke ist circa 1:50 Minuten. Das heißt, es sind weniger als 10 Prozent von der gesamten Rennstrecke, wo ich Angst habe. Soll ich mich jetzt von diesen 10 Prozent die ganze Strecke über stören lassen? Nein, das kann ich nicht machen. In der Mathematik gesehen macht das Problem nur einen winzigen Teil des Gesamten aus. Und so gehe ich viel leichter mit den Problemen um. Wenn man es als nicht so groß betrachtet, schaut es gleich viel besser aus. Und wenn du einen Plan hast, bei dem du 100 Prozent dabei bist, dann kannst du es schaffen.



PORSCHE

[00:17:41] **Sebastian Rudolph:** Norwegische Mathematik als Erfolgsfaktor, das merke ich mir. Springen wir mal rein in die Karriere von Sami Khedira. Einige Titel habe ich erwähnt, sehr viele zusätzliche Titel hast du in deiner Karriere schon gewonnen, allein die Fußballweltmeisterschaft. Du hast die höchsten Berge im fußballerischen Sinne erklommen – und gleichzeitig, ich zitiere hier mal das Fußballmagazin „Kicker“, die haben geschrieben: „Es gibt fast keine Verletzung, die Sami Khedira in seiner Profi-Karriere ausgelassen hat.“ Das heißt, du bist auch durch tiefe Täler gegangen, also höchste Berge, tiefste Täler. Wie kann man aus diesen Tälern rauskommen, um dann wieder die Kraft zu haben, auf diese Berge zu kommen – als Top-Athlet, der viel zu meistern hat, um diesen Erfolg praktisch erst mal für sich persönlich, aber dann auch als Mannschaftssport im Team zu erreichen?

[00:18:29] **Sami Khedira:** Ja, Sebastian, du hast es gerade gesagt. Bevor ich auf den höchsten Bergen war, war ich glaube ich gefühlt im tiefsten Tal, aber nur für ein paar Sekunden. Über mich jetzt gesprochen: die Weltmeisterschaft 2014 in Brasilien gewonnen, wenige Wochen davor mit Real Madrid die Champions League gewonnen. Fünf Monate zuvor habe ich mir im San Siro das Kreuzband und das Innenband gerissen. Das war so schmerzhaft, weil ich mir dachte: Das darf nicht sein! Wir haben eine super Mannschaft mit Real, die Weltmeisterschaft steht an. Ich war davon überzeugt, dass wir mit dieser Mannschaft, mit dieser Generation, die Weltmeisterschaft gewinnen können und dann sagt der Operateur, es dauert im Normalfall mindestens acht Monate. Mathematisch gesehen: sieben Monate habe ich bis zur Weltmeisterschaft, aber ich kann erst in acht Monaten wieder trainieren. Das heißt, ich muss die Mathematik jetzt einfach austricksen. Was können wir machen? Ich vertraue der Medizin und dann haben wir einfach etwas relativ Verrücktes gemacht und das Kreuzband und Innenband zusammen operiert. Und jetzt kommt der entscheidende Faktor: Aksel, du hast es vorhin auch gesagt, Verletzungen sind unheimlich schwer, aber da kommt man wieder raus. Das Entscheidende für mich ist das Umfeld. Welches Umfeld hast du? Ich habe sofort zum Operateur gesagt, Ulli Boenisch in Augsburg, wir bekommen das hin. Ich bin sehr optimistisch. Ich habe zu Müller-Wohlfahrt, der mit mir damals im Krankenwagen in Mailand war und zum Krankenhaus gefahren ist, gesagt: Ok, wie lange habe ich Zeit? Sechs Monate? Ich schaffe es in fünf. Er meinte zu mir, wenn du arbeitest wie Lothar Matthäus, 24 Stunden. Ich sagte, ich schaffe das. Dann habe ich natürlich mein Team: Reha-Trainer, Visual Trainer, Physiotherapeuten, Ärzte... Ich habe ihnen allen in die Augen geschaut und sie gefragt, ob sie glauben, dass sie bereit sind, es in fünf Monaten zu schaffen. Natürlich mit dem Risiko, aber auch mit der Vernunft, den Körper nicht komplett zu zerstören. Aber als Sportler selber bist du immer am Maximum. Du musst immer an der Grenze arbeiten, um besser zu werden, die Entwicklung voranzutreiben, aber auch, die Verletzung schnellstmöglich wieder auszuheilen. Ich habe jeden Einzelnen gefragt und in die Augen geschaut. Ich habe gemerkt, sie sind bereit, sie haben Lust und sie würden auch alles dafür



PORSCHE

hintenanstellen. Die Frau meines Reha-Trainers, mit dem ich damals gearbeitet habe und heute auch immer noch in Kontakt bin und in der Visualisierung arbeite, hat mir dann nach der ganzen überstandenen Sache gesagt, dass sie ihren Mann fast nicht gesehen hat. Aber sie hat gemerkt, dass er gerne bei mir sein und mir helfen möchte. Und wir haben dort so eine positive Energie geschaffen, dass wir einfach jeden Tag daran geglaubt haben, jeden Tag am Maximum. Es gab Tage, wo ich nicht wollte, es gab Tage, wo ich auch geheult habe, wo ich gezweifelt habe, wo ich am Ende war. Aber dann war das Team da, das sofort wieder Energie gegeben hat. Gleichzeitig sind auch mal ein Trainer und ein Therapeut genauso müde, aber dann kommst du mit deiner positiven Energie. Und das ist der entscheidende Faktor: Ein Ziel zu haben. Zu sagen, da möchte ich hin und dann auch Zwischenziele zu setzen. Wann möchte ich wieder laufen, wann möchte ich wieder auf den Platz, wann möchte ich den ersten Ball wieder berühren? Und so kommst du aus dem Tal relativ schnell wieder raus. Also positives Mindset, Lösungen finden und dein Umfeld dementsprechend auch so animieren und jeden Tag mit dieser Energie rangehen. Dann kannst du wirklich etwas Außergewöhnliches schaffen. Das waren immer so meine Erfahrungen, wie ich da immer schneller raus komme. Aber das positive Mindset ist das A und O und das Umfeld daran aufzubauen.

[00:22:03] **Sebastian Rudolph:** Sehr interessant zu hören, wie wichtig das Team ist. Ihr seid beide hervorragende Einzelsportler, ob jetzt allein auf der Piste oder als ein Element eines gesamten erfolgreichen Teams, wie bei dir Sami. Aber dass das Drumherum so entscheidend ist, auch für den persönlichen Erfolg, den man dann wiederum in ein Team einbringen kann, das ist was Besonderes. Das sind sehr interessante Gedanken, die ihr mit uns teilt. Das Thema Vorbildfunktion und dann auch das Weitergeben der Erfahrung an junge Sportler, ist eine gute Überleitung zu unserem nächsten Thema. Und bevor wir weitersprechen, hören wir uns erst mal ein paar Fakten an.

[00:22:40] **Sprecherin:** Porsche übernimmt auf vielfältige Weise gesellschaftliche Verantwortung. Ein Beispiel ist die Förderung von Jugendlichen im Sport. Seit Jahren unterstützt Porsche die Jugendarbeit von Sportvereinen, das Motto lautet: Turbo für Talente. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Vereinbarkeit von Schule, Sport und Beruf. Gleichzeitig fördert das Programm die Entwicklung der jungen Persönlichkeiten. Auch soziale Aspekte und Werte werden vermittelt. Dazu gehören etwa Teamgeist, Fairness, Leidenschaft und Respekt.

Bei der Förderung konzentriert sich Porsche auf die Unternehmensstandorte. In der Stuttgarter Region unterstützt der Sportwagenhersteller den Eishockey-Verein SC Bietigheim-Bissingen Steelers, die Porsche Basketball-Akademie Ludwigsburg sowie die Fußballvereine SV Stuttgarter Kickers und SG



PORSCHE

Sonnenhof Großaspach. In Leipzig ist Porsche seit 2014 strategischer Partner der Nachwuchsarbeit beim Fußballverein RB Leipzig. Die Kooperation erleichtert Kindern aus sozial benachteiligten Familien den Zugang zum Sport.

Seit September 2020 engagiert Porsche sich zusätzlich bei Borussia Mönchengladbach. Dort unterstützt das Unternehmen die Fußballjugend und ist Namensgeber des renommierten Nachwuchsinternats „Fohlenstall“. Im Rahmen dessen sind auch gemeinsame Schulungen für die persönliche und soziale Entwicklung der jungen Sportler geplant: Auf dem Programm stehen unter anderem die Nutzung von sozialen Medien, Bewerbungstraining und Bedeutung von Nachhaltigkeit sowie die Prävention von Doping, Rassismus und Spielsucht.

[00:24:19] **Sebastian Rudolph:** Turbo für Talente, Porsche Jugendförderung – Sami, du bist hier für Porsche als Botschafter aktiv. Was ist für dich persönlich wichtig? Was möchtest du jungen Sportlern mit auf den Weg geben, auf und neben dem Platz?

[00:24:36] **Sami Khedira:** Ich freue mich, dass es die Möglichkeit gibt, dass wir das starten dürfen, weil es für mich wirklich eine Ehre ist, Teil des Teams zu sein. Und das versuche ich vorzuleben. Man hat es eben schon in dem Beitrag gehört, man hat eine extrem große Vorbildfunktion und die ist relativ breit gefächert. Also ich glaube, was wichtig ist für jeden Jugendlichen, egal was er macht: mach es mit Liebe, mach es mit Begeisterung, mach es mit Hingabe. Das ist schon mal das A und O. Wenn du das nicht spürst und wenn es nicht von innen kommt, überlege dir von Anfang an, ob es das Richtige ist. Profisportler zu werden ist nicht immer einfach, es ist extrem hart. Aksel, du weißt, wie viel Arbeit da drinsteckt, wie viel Leiden da drinsteckt. Nur um berühmt zu werden und ein dickes Auto zu fahren, z.B. einen 911er – natürlich ist es ein Traum von jedem, aber da gehört extrem viel Arbeit dazu. Das geht nur, wenn man bereit ist, auch zu leiden und alles dafür zu tun, viele Dinge hintenanzustellen. Deswegen mach es nur, wenn es eine Berufung ist, wenn es dir Spaß macht und du es liebst. Weil dann bist du auch bereit, über den Punkt hinauszugehen, dass du erfolgreich werden kannst in den Bereich. Darüber hinaus braucht es natürlich sehr viel Disziplin, weil speziell als Jugendlicher kannst du nicht hingehen und sagen, ich möchte Profi-Sportler werden. Denn eine Verletzung kann das Aus bedeuten oder ein Trainer ist nicht begeistert von dir. Es gibt oder gab sehr viele talentierte Spieler, mit denen ich zusammengespielt habe, die viel, viel talentierter waren, die spielen heutzutage gar nicht mehr oder in der sechsten, siebten, achten Liga. Die haben kein Geld verdient, keinen Erfolg, aber waren unfassbar talentiert. Das zeigt einfach, wie nah Erfolg und Misserfolg nebeneinanderliegen. Deswegen ist es auch unheimlich wichtig, in der Schule diszipliniert zu sein. Ich weiß, dass es nicht immer einfach ist. Es ist eine Floskel „Schule ist



PORSCHE

wichtig“. Haben meine Eltern auch gesagt und es hat mich auch genervt. Aber trotzdem ist es wichtig, ein Standbein aufzubauen, dass man sich nicht nur auf die Profi-Karriere verlassen kann. Eine Ausbildung, dass man sich einfach dual ausbilden lässt, das ist unheimlich wichtig. Gleichzeitig arbeitet die Birne. Das habe ich jetzt einfach auch als aktiver Sportler gemerkt. Ich muss nichts nebenbei machen, ich habe ein gutes Einkommen, mir geht es super, mir macht es unheimlich viel Spaß. Aber gleichzeitig muss ich mich mit anderen Dingen beschäftigen, weil – ich glaube, Nils Petersen hat das mal gesagt – ansonsten wird man doof. Es stimmt! Ich muss mich mit anderen Dingen beschäftigen, die nicht nur mit Fußball zu tun haben. Deswegen hat man in der Jugend die Schule oder die Ausbildung und gleichzeitig den Sport. Das sind so viele Facetten, die das vereinen. Man muss Time-Management lernen, etwas zu organisieren und zu schauen, ob man bereit dafür ist. Deswegen, glaube ich, ist Turbo für Talente unheimlich wichtig, weil wir ein Vorbild sein können, es mitgeben können. Und ich glaube, das ist bislang auch ein riesen Erfolg und da können wir noch viel, viel mehr machen.

[00:27:31] **Sebastian Rudolph:** Liebe, was du tust – Sami, das merkt man bei dir und auch bei Aksel. Auch du bist Botschafter für die Marke Porsche. Was bedeutet das für dich persönlich?

[00:27:42] **Aksel Lund Svindal:** Ganz ehrlich, ich bin stolz. Denn ich bin ein riesen Autofan und Porsche ist irgendwie ehrlich. Hinten auf dem Podcast-Logo hinter dir sieht man die verschiedenen Generationen des 911er. Und wenn man an das ursprüngliche Design denkt, was von Anfang der 60er Jahre ist, sieht man, wie ähnlich eigentlich immer noch die Autos sind. Immer an sich glauben, an die DNA, an die grundsätzlichen Ideen. Es hat auch viel mit Entwicklung zu tun, weil die DNA von Porsche vom Motorsport kommt und deshalb diese Kraft da ist, immer besser zu sein, immer zu testen, zu probieren. Bei Sportlern ist es genau das gleiche. Nie zufrieden sein mit der Situation, wie es gerade ist, sondern immer weiterdenken, vorankommen. Schneller, leichter, sicherer... Ein Rennen wie Le Mans. Wie kann man so effizient wie möglich fahren? Da gibt es immer diese Kraft zu suchen – wie geht es noch besser, was wird die nächste Generation? Und weil diese DNA so stark vom Sport herkommt, fühle ich mich hier richtig zu Hause. Weil ich war immer ein Autofan. Kennt ihr diese kleinen Matchbox-Autos? Die hatte ich als Kind, unter anderem auch einen silbernen 964er. Das war damals mein Lieblingsauto von diesen Matchbox-Autos. Das ist jetzt fast 35 Jahre her und doch war diese Faszination immer schon immer da bei mir. Und nicht nur, dass Autos schnell fahren können, mich hat vor allem immer das Design fasziniert. Dass ist jetzt hier bin als Porsche-Botschafter, finde ich ziemlich cool.

[00:29:30] **Sebastian Rudolph:** Wir haben jetzt viel darüber gesprochen, was euch ausmacht als Persönlichkeit, auch was ihr weitergibt. Reden wir über eure Vorbilder. Sami, fangen wir bei dir an. Gibt



PORSCHE

es Vorbilder, bei denen du sagst, die haben mich geprägt, ob im Sportlerleben oder im privaten Leben? Was hat dich über dein Leben hinweg bislang prägend begleitet?

[00:29:51] **Sami Khedira:** Für mich war der Fußball immer das Größte. Ich wollte Fußball spielen, nicht weil es dort viel Geld zu verdienen gab, sondern weil es einfach diese Challenge ist, dieser Wettbewerb. Mit anderen zehn zusammen zu spielen, etwas Außergewöhnliches zu erreichen, Siege zu erringen, das Kabinenleben... Das hat mir immer am meisten gegeben. In der Zeit, in der ich mich dann wirklich sehr bewusst mit dem Fußball auseinandergesetzt habe, war Zinedine Zidane mein Idol und mein Vorbild. Er hat den Fußball so einfach und elegant aussehen lassen. Für mich war er als Sportler außergewöhnlich. Ich durfte ihn auch kennenlernen, er war zuerst mein Sportdirektor, dann mein Co-Trainer. Als ich ihn das erste Mal gesehen habe, als ich bei Real Madrid angekommen bin, war ich so nervös, dass ich Gänsehaut hatte und angefangen habe zu schwitzen. Das war ein ganz besonderer Moment, weil er, ähnlich wie für viele Maradona, für mich der größte Sportler war. Einfach eine prägende Figur im Sport und das war auch immer mein Antrieb zu arbeiten, weil was er gemacht hat, war für mich einfach außergewöhnlich. Er hat auch alle Titel gewonnen. Er hat nicht die meisten Tore geschossen, da gab es natürlich statistisch gesehen viel bessere Spieler. Aber er war derjenige, warum Leute ins Stadion gegangen sind. Warum Leute den Fernseher angemacht haben und sie sich überhaupt in den Fußball verliebt haben.

[00:31:15] **Sebastian Rudolph:** Zidane als prägende Person auf dem Platz und auch später natürlich noch als Trainer. Du hast ihn als Co-Trainer erlebt, als Trainer hat er dann auch die Champions League gewonnen. Das strahlte also sozusagen nicht nur auf Sami positiv ab, sondern auch noch auf einige Mitspieler und Kollegen. Aksel, auf dich bezogen, habe ich ein Zitat gefunden, das hat ein deutscher Skiabfahrer, nämlich Thomas Dreßen gesagt. „Ich glaube, es gibt kein größeres Vorbild als Svindal. Es ist unglaublich, was er in seiner Karriere erreicht hat, aber auch, welch bodenständiger Typ er ist.“ Diese Bodenständigkeit oder dein Typ, da hast du doch sicherlich auch eine Prägung erfahren. Wie sieht es mit einem Vorbild aus? Woran hast du dich orientiert?

[00:31:56] **Aksel Lund Svindal:** Bei mir ist es eigentlich ähnlich, wie bei Sami. Bei mir war es Kjetil André Aamodt. Er ist eine Legende in Norwegen und immer noch der Skirennfahrer mit den meisten Medaillen von Weltmeisterschaften und Olympia. Er war mein Vorbild, aber das coole ist, dass ich glaube so 18 Jahre alt war, als ich das erste Mal bei der norwegischen Nationalmannschaft dabei war. Das war in Saas-Fee in der Schweiz. Ich hatte zu der Zeit immer noch Poster von ihm an meiner Wand hängen. Ich war nicht mehr so ein Fan mit 18, aber das Poster war cool. Und am nächsten Abend sitze ich mit der ganzen Mannschaft am Tisch und nach 20 Minuten hatte ich das Gefühl, dass es meine Freunde sind. Ich



PORSCHE

war zu 100 Prozent ein Teil vom Team und nicht nur ein Junge, bei dem man sagt, wir schauen erstmal, was er leisten kann. Alle waren so cool und nach dieser ersten Woche, in der ich ihn getroffen habe, war ich ein noch größerer Fan von Aamodt, als schon zu Zeiten, in denen ich ihn nur im Fernsehen gesehen habe. Innerhalb der Mannschaft gab es eine tolle Kultur und vieles war wegen ihm, weil er war eigentlich der Teamkapitän. Für mich waren diese ersten sechs Monate in der Mannschaft, neben einigen coolen Rennen, immer noch das Highlight meiner Karriere. Es war für mich schon als Kind ein Traum, in die norwegische Nationalmannschaft zu kommen. Und dass ich das zu der Zeit geschafft habe, in der mein Idol auch noch Teil des Teams war, war ein unglaubliches Gefühl. Da habe ich sehr viel gelernt, sportlich gesehen aber auch als Mensch. Ich glaube, wir haben in unserem norwegischen Team etwas geschafft, was sehr wichtig ist: und zwar, dass wir den Jungen, die zu uns kommen, das Team-Feeling von Tag eins an vermitteln. Das ist sicher das Gleiche beim Fußball. Die nächste Generation Skifahrer, die haben wieder etwas technisch Neues gelernt, was ein bisschen anders ist, als die Generation vorher. Wenn ein junger Fußballer gleich gut spielen kann, wie einer mit viel Routine, dann hat er ein paar andere Eigenschaften, die wahrscheinlich noch besser sind als die des Alten. Da er keine Routine hat, muss es was Anderes sein. Wenn man die Möglichkeit hat, eine Mannschaft aufzubauen, in der die Jungen bodenständig bleiben, aber gleichzeitig ein Gefühl der Sicherheit haben und sie selbst sein können von Anfang an, kann man von den Jungen ebenfalls viel lernen. Ich bin mir nicht sicher, wie es bei den anderen Mannschaften im Welt-Cup ist, aber wir in der norwegischen Mannschaft haben hier einfach den Vorteil, dass unsere Mannschaft eine sehr gute Kultur hat.

[00:34:57] **Sebastian Rudolph:** Ihr habt auf jeden Fall einen Vorteil. Wenn man sich den Medaillenspiegel bei Winterspielen anschaut, dann seid ihr immer verdammt gut. Aber Kultur so als prägendes Element, Sportsgeist, Teamgefühl und das Voneinander-Lernen, das war interessant zu hören. Jetzt setzen wir das Voneinander-Lernen mal in die Tat um mit einem kleinen Quiz. Das machen wir wie folgt: Ich stelle jedem von euch eine Frage über den anderen, und ihr bekommt immer drei Antwortmöglichkeiten. Wir fangen bei Sami an. Wie alt war Aksel, als er zum ersten Mal in der Skihütte seiner Großeltern in Süd-Norwegen war? Drei Monate, ein Jahr oder drei Jahre?

[00:35:43] **Sami Khedira:** Ich glaube, wenn man so eine große Karriere hat, dann muss man ganz früh anfangen, deswegen tendiere ich jetzt mal zu drei Monaten.

[00:35:49] **Sebastian Rudolph:** Und da hat er natürlich genau Recht, treffsicher zum 1:0 verwandelt. Aksel, jetzt bist du an der Reihe. Wie alt war Sami bei seinem Debüt in der Bundesliga? 17 Jahre, 19 Jahre oder 23 Jahre alt?



PORSCHE

[00:36:07] **Aksel Lund Svindal:** 17 ist möglich, aber schon richtig jung. Deshalb sage ich 19.

[00:36:18] **Sebastian Rudolph:** Schöner Flugkopfball von Aksel, 1:1. Schön hergeleitet.

[00:36:24] **Aksel Lund Svindal:** 17 ist schon selten, oder?

[00:36:26] **Sami Khedira:** Es ist möglich. Das war ja schon vor 15 Jahren, aber jetzt spielen schon viele mit 17 Jahren. Ich glaube, die Ausbildung mit den Nachwuchsleistungszentren und Akademien ist viel, viel besser. Die Spieler sind heute schon viel weiter, viel professioneller, körperlich auch anders ausgeprägt. Ich war damals mit 17 bei der zweiten Mannschaft und dann fast mit 18 kurz vorm Debüt, hatte dann aber schon meine erste schwere Verletzung, der Außenmeniskus. Und deswegen leider erst mit 19. Aber es ist trotzdem noch jung.

[00:37:04] **Sebastian Rudolph:** Es hat deiner Karriere nicht geschadet, es kam noch viel. Jetzt hast du wieder den Ball am Fuß, Sami, mit folgender Frage: 2005 gewann Aksel sein erstes Weltcup-Rennen. Wo war das? In Kitzbühel, in Beaver Creek oder in Cortina d'Ampezzo?

[00:37:20] **Sami Khedira:** Beaver Creek.

[00:37:24] **Sebastian Rudolph:** Es ist Wahnsinn, was hier sportlich geleistet wird. 2:1 für Sami. Das ist richtig! Aksel, der Ball liegt wieder bei dir. Sami hat insgesamt 77 Spiele für die deutsche Fußball-Nationalmannschaft bestritten. Wie viele davon hat er gewonnen? 39, 51 oder 66?

[00:37:50] **Aksel Lund Svindal:** Also die deutsche Mannschaft ist sehr stark, da gibt es viele gute Spieler. Das ist eine Zeit, in der Deutschland auch gut in den Weltmeisterschaften war. Ich sage 66.

[00:38:06] **Sebastian Rudolph:** Jetzt hat der Sami mit seinem WM-Pokal den Aksel ein bisschen geblendet. Es waren 51. Das war ein Pfastenschuss, Aksel. War gut, aber war Pfasten. So Sami, dritte Frage über Aksel. Sein letztes Rennen war die WM-Abfahrt im schwedischen Åre 2019. Welchen Platz belegte Aksel da? Erster, Zweiter oder Dritter?

[00:38:30] **Sami Khedira:** Erster. Enttäusch mich nicht!

[00:38:33] **Sebastian Rudolph:** Hätte ich persönlich auch gesagt, aber es war der zweite Platz. Aber es muss auch so sein, Sami, das ehrt dich, denn Aksel hat die Chance, jetzt am Ende noch auszugleichen.

[00:38:41] **Sami Khedira:** Wir wollen ja fair bleiben.



PORSCHE

[38:44] **Aksel Lund Svindal:** Genau. Und es waren auch nur zwei Hundertstel. Du warst also nicht weit weg von der richtigen Antwort.

[00:38:50] **Sebastian Rudolph:** Lattenunterkante, aber Ball ist rausgesprungen. Letzte Frage für dich Aksel. Seit 2015 spielt Sami bei Juventus Turin. Wie oft war er seither italienischer Meister? Zwei Mal, vier Mal oder fünf Mal?

[00:39:07] **Aksel Lund Svindal:** Das muss man eigentlich beantworten können. Ich bin schon ein Fußball-Fan, aber ich verfolge nicht jede Liga.

[00:39:17] **Sami Khedira:** Ich gebe dir einen Tipp, Juventus Turin ist das italienische Bayern München.

[00:39:22] **Sebastian Rudolph:** Aksel, Juventus ist das italienische Bayern München. Ich hab deine Antwort nicht genau verstanden. Sami hat dir den Ball vorgespült, zwei Mal, vier Mal oder fünf Mal?

[00:39:30] **Aksel Lund Svindal:** Ok, dann sage ich fünf Mal.

[00:39:33] **Sebastian Rudolph:** Torwart umspielt und 2:2, Ausgleich. Und Scorer-Punkt für Sami Khedira, das ist Teamplay hier.

[00:39:43] **Aksel Lund Svindal:** Jetzt habe ich ein bisschen zu viel Hilfe bekommen. Das wäre eigentlich von den Fans eine rote Karte.

[00:39:55] **Sami Khedira:** Das war faires Schummeln.

[00:39:57] **Sebastian Rudolph:** Ich sag ja, perfektes Teamplay. Aber es ist schon brutal, jedes Jahr italienischer Meister werden, spricht für die Qualität der Truppe. Jetzt, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, seid ihr an der Reihe, denn auch in dieser Episode unseres 9:11- Podcasts könnt ihr wieder was gewinnen.

[00:40:16] **Sprecherin:** Die Porsche AG verlost ein von Sami Khedira und Aksel Lund Svindal signiertes Shirt aus der Porsche Driver Selection. Das Gewinnspiel läuft ab sofort bis zum Erscheinungstermin der nächsten 9:11-Podcast-Folge. Um teilzunehmen, einfach eine E-Mail mit der Antwort auf die Gewinnspielfrage an 911-podcast@porsche.de schicken. Unter allen richtigen Einsendungen lost Porsche einen Gewinner aus. Mitmachen kann jeder, der mindestens 18 Jahre alt ist. Im Porsche Newsroom unter newsroom.porsche.de/podcasts sind die ausführlichen Teilnahmebedingungen zu finden, wie auch der ein oder andere Hinweis. Viel Erfolg!



PORSCHE

[00:41:00] **Sebastian Rudolph:** So und jetzt fehlt noch die Frage. Diesmal dürfen Sami und Aksel keine Vorarbeit leisten. Die Frage lautet wie folgt: Wie alt waren Sami Khedira und Aksel Lund Svindal, als sie ihre ersten Weltmeistertitel gewonnen haben? Wie alt waren die beiden? Schickt eure Lösung einfach per Mail an 911-podcast@porsche.de. Wir sind gespannt und wünschen viel Erfolg. Sami, Aksel, langsam neigt sich die heutige Podcast-Folge ihrem Ende zu. Erstmal schon mal vielen Dank für das interessante Gespräch. Es gibt aber noch eine Frage zum Schluss und wir fangen in Turin an, Sami. Mit welcher Motivation gehst du ins Jahr 2021?

[00:41:42] **Sami Khedira:** Eigentlich wie in jedes Jahr. Um sich persönlich weiterzuentwickeln, um neue Dinge auszuprobieren, Neugierde und die Dinge, die man im vergangenen Jahr gemacht hat, versuchen besser zu machen. Stichwort Entwicklung, Aksel, da sind wir wieder. Also ich bin einfach ein großer Freund davon, egal was man macht, ob das im Sportlichen oder Privaten, im Geschäftlichen, wie auch immer ist, um oben zu bleiben oder nach oben zu kommen, muss man sich jedes Jahr verbessern. Wenn man sich nicht verbessert, wird man automatisch schlechter und hat ein niedrigeres Level, als man davor hatte. Das ist jedes Jahr meine Motivation. Ich möchte das Maximum, was meine Persönlichkeit, was mein Körper, was mein Wissen hergibt, ausschöpfen. Neue Dinge dazulernen, sportlich gesehen natürlich wieder Anschluss finden, auf dem Platz zu stehen, erfolgreich zu sein, der Mannschaft zu helfen, sportlich einfach Top-Leistung abzurufen. Aber auch persönlich gesehen, versuchen, ein besserer Mensch zu werden. Das heißt, ich möchte mehr wissen, ich möchte intelligenter, schlauer werden und mir mehr Wissen aneignen. Die Zeit dafür habe ich momentan. Das ist einfach der Fokus. Und weiterhin, trotz der schweren Zeit, die wir alle haben, ein gutes Vorbild zu sein, positiv zu sein, nach Lösungen zu suchen, Lösungen anzubieten. Mit den Menschen, mit denen ich zusammenarbeite, mich positiv weiterzuentwickeln und glücklich zu sein und das dann an die große Masse versuchen weiterzugeben. Das ist meine Motivation und mein Ziel für 2021.

[00:43:16] **Sebastian Rudolph:** Aksel, und wie schaut's bei dir aus?

[00:43:18] **Aksel Lund Svindal:** Jetzt habe ich etwas Inspiration bekommen. Das war schon richtig spitze. Entwicklung ist für mich hier eigentlich der Schlüssel. Ohne Entwicklung geht man schlichtweg rückwärts. Ich möchte mich auch selbst entwickeln, was Neues lernen. Ich möchte die Beziehungen zu den Leuten, die ich gut kenne, wie Familie, Freundin, auch weiterentwickeln. Ich habe die letzten 20 Jahre sehr viel Zeit in den Alpen in Österreich, wo ich gewohnt habe, verbracht und viele Leute seit einem Jahr nicht mehr gesehen. Mein Ziel ist es, wenn es wieder erlaubt ist, dass ich ein bisschen reisen kann und Leute besuchen, die ich gut kenne. Ich will die Beziehungen nicht aufbauen, weil sie tot sind, das



PORSCHE

sind sie nicht, aber ich möchte sie wieder weiterentwickeln. Denn wenn man es nicht entwickelt, dann ist es irgendwann tot. Also ich möchte mich selbst entwickeln, aber auch gemeinsam mit den Leuten in meinem Leben. Alleine zu sein kann auch cool sein, aber alles, was man mit Freunden machen kann, macht noch mehr Spaß und man hat mehr Erfolg. Man hat zu den Kindern oft gesagt, ihr seid viel zu viel am Computer, geht raus und trefft Freunde. Aber in dieser Zeit habe ich gelernt, dass man Freundschaften auch gut digital pflegen kann. Das ist etwas, was ziemlich gut funktioniert. In dieser Zeit, in der viele Menschen alleine sind, ist es auch ein Ziel, Leute anzurufen, die nicht ganz oben auf deiner Liste sind. Man hat Freunde, mit denen man jede Woche etwas zu tun hat und Freunde, mit denen man weniger zu tun hat, die treffen auch digital nicht so viele Leute. Und deshalb ist es auch wichtig, Leute wie entferntere Freunde oder Ex-Kollegen anzurufen, die in diesen Zeiten nicht so beschäftigt sind. Das ist auch wichtig.

[00:45:50] **Sebastian Rudolph:** Dann sage ich an dieser Stelle vielen Dank, Aksel und Sami für diesen sportlichen Porsche-Podcast. Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, ich hoffe auch euch hat diese Folge so gut gefallen, wie mir. Abonniert uns, bewertet uns, gebt uns Feedback und Anregungen an 911-podcast@porsche.de und bleibt gesund in diesen Zeiten. Tschüss!