

Simone Biles

by Josh Anderson · Language: DE

Summary by booksummaryai.com — <https://booksummaryai.com/country/de/simone-biles-zusammenfassung>

Summary

In 60 Sekunden

Ein sechsjähriges Mädchen auf einem Kindergarten-Ausflug ahmt die Übungen anderer Kinder nach und bekommt einen Zettel mit nach Hause: Schreibt sie in den Turnunterricht. Zwölf Jahre später gewinnt sie vier Goldmedaillen in Rio, dann steigt sie bei den meisten Wettbewerben der Olympischen Spiele in Tokio aus, als Körper und Geist in der Luft den Kontakt verlieren. Mit 26 kommt sie zurück, gewinnt wieder in Paris und beendet endgültig die Debatte darüber, wer die Größte ist. Dies ist die Geschichte des Mädchens aus Columbus, Ohio, das alle in der Luft übertraf.

Warum es sich lohnt

Das ist nicht nur eine Sammlung von Höhepunkten – es ist eine Geschichte darüber, was passiert, wenn die Person, von der alle erwarten, dass sie unbesiegbar ist, zugibt, dass sie es nicht ist. Biles' Rückzug in Tokio hat neu definiert, wie Stärke im Sport aussieht, und ihr Comeback bewies, dass es kein Ende war. Lies es, wenn dich Turnen interessiert, psychische Gesundheit im Spitzensport oder wie eine Familienentscheidung im Jahr 2001 alles veränderte.

Die Kernideen

Die Notiz, mit der alles begann

Simone Biles wird am 14. März 1997 in Columbus, Ohio, geboren. Ihre Mutter Shanon Biles ist so sehr von Drogen und Alkohol abhängig, dass Simone und ihre Geschwister oft ohne verlässliche Betreuung sind. 2001 fliegt Simones Großvater mütterlicherseits, Ron Biles, mit seiner zweiten Frau Nellie nach Ohio und übernimmt die Vormundschaft für Simone und ihre jüngere Schwester Adria; später adoptieren sie die beiden. Die älteren Geschwister Tevin und Ashley werden von Rons Großtante Harriet, ebenfalls in Ohio, adoptiert. Mit sechs Jahren, auf einem Ausflug ihrer Kindertagesstätte zu Bannon's Gymnastix, ahmt Simone die Übungen anderer Turnerinnen nach, und ein Trainer schickt eine Notiz nach Hause mit der Empfehlung, Kurse zu belegen. Ron und Nellie melden sie an, und mit acht trainiert sie bei der Trainerin Aimee Boorman.

Talent kündigt sich nicht mit einem Pokal an — es kündigt sich mit einer Notiz nach Hause an. Bemerkenswert ist, wie alltäglich die Entdeckung war: ein Kind, das andere Kinder nachahmt, ein Trainer, der genau hinsieht, Großeltern, die handeln. Die Geschichte der Biles beginnt damit, dass Erwachsene etwas bemerken und etwas dagegen unternehmen — gleich zweimal: einmal, als sie sie zu sich nahmen, einmal, als sie sie anmeldeten. Fällt eine der beiden Entscheidungen

weg, gibt es keine Turnerin.

Probier es aus: Wenn diese Woche jemand — ein Kind, ein Kollege — bei etwas ungewöhnliches Talent zeigt, schreib die Notiz. Sprich es laut aus und nenne einen konkreten Anlaufpunkt.

Vierzehn und schon siegreich

Huntsville, Texas, 2011. Die vierzehnjährige Simone Biles tritt beim American Classic an und wird Dritte im Mehrkampf — gut, aber nicht überragend. Später im selben Jahr erscheint sie beim U.S. Classic in Chicago und gewinnt den ganzen Wettbewerb. Zwei Jahre später steht sie bei den Weltmeisterschaften 2013 in Antwerpen, Belgien, wo sie mit 59,590 Punkten Mehrkampf-Gold holt, dazu Silber am Boden und Bronze am Schwebebalken. Keine amerikanische Turnerin hatte diesen Weltmeistertitel im Mehrkampf seit Jordyn Wieber 2011 gehalten.

Der Abstand zwischen 'vielversprechendem Junior' und 'Weltmeister' beträgt normalerweise Jahre. Bei Biles war es im Grunde eine einzige Wettkampfsaison. Das zeigt: Ihre Entwicklung war kein langsamer Aufbau — sie war ein Start. Und das Ergebnis von Antwerpen wog zusätzlich schwer: Amerikanische Turnerinnen hatten diesen Mehrkampf-Titel seit 2011 nicht mehr gehalten. Sie hat also nicht nur gewonnen — sie hat eine Serie wiederhergestellt.

Probier es aus: Verfolge über 90 Tage eine Fähigkeit, die du aufbaust, und notiere das Datum, an dem du von 'ordentlich' zu 'besser als erwartet' wechselst — der Sprung ist meist kürzer, als du denkst.

Nanning und der Sweep

Bei den Weltmeisterschaften 2014 in Nanning, China, gewinnt Biles den Mehrkampf mit 60,231 Punkten, hilft den USA zum Team-Gold und fügt Gold am Schwebebalken und am Boden sowie Silber am Sprung hinzu. Zwei Jahre später, in Rio, gewinnt die 19-Jährige vier Goldmedaillen — Team, Mehrkampf, Sprung, Boden — und Bronze am Balken und ist damit die erfolgreichste amerikanische Turnerin bei einer einzigen Olympiade. Ihre Mehrkampfpunktzahl von 62,198 liegt mehr als zwei Punkte über der der Silbermedaillengewinnerin Aly Raisman mit 60,613.

Biles hat ihre Rivalinnen nicht knapp geschlagen; sie ist auf einer anderen Ebene angetreten. Die Rio-Ausbeute setzte zudem einen Maßstab: Noch nie hatte eine amerikanische Turnerin bei einer einzigen Olympiade so viele Medaillen gesammelt. Das Interessante daran: Die Bronze am Balken ist der einzige Makel — und selbst diese Medaille wäre für die meisten Turnerinnen Grund genug für eine ganze Karriere.

Probier es aus: Nimm deine stärkste Fähigkeit und frage dich, wie ihre 'Zwei-Punkte-Vorsprung'-Version aussieht — benenne dann das eine Ding, das dich bei 60,6 statt 62,1 hält.

The Final Five

Bei den Olympischen Ausscheidungskämpfen 2016 in San Jose, Kalifornien, gewinnt Biles den Mehrkampf und wird zusammen mit Aly Raisman, Gabby Douglas, Laurie Hernandez und Madison Kocian in das fünfköpfige US-Olympia-Team berufen — eine Equipe mit dem Spitznamen 'Final Five'.

In dem turnerisch tiefsten Land der Erde in ein Olympia-Team zu kommen ist möglicherweise schwieriger als die Olympischen Spiele selbst. Biles hat es nicht nur geschafft — sie hat die Ausscheidungskämpfe klar gewonnen, was bedeutete, dass sie als bestätigtes Oberhaupt des Teams nach Rio kam, nicht als Mitleiterin.

Probier es aus: Behandle vor deiner nächsten großen Auswahl oder deinem nächsten Vorspielen die Qualifikationsrunde als das Hauptereignis — gewinnst du sie, schrumpft der Druck auf der anderen Seite.

Das Leben nach dem Gold

Rio ist vorbei, und das Rampenlicht folgt Biles nach Hause. Sie landet bei Dancing with the Stars, tanzt mit ihrem Partner Sasha Farber und belegt den vierten Platz. Ihre Autobiografie, *Courage to Soar*, klettert auf die Bestsellerliste der New York Times. Dann bringt 2018 eine ganz andere Art von Ankündigung: Auf Twitter gibt sie bekannt, dass sie zu den Opfern von Larry Nassar gehört, dem ehemaligen Teamarzt der USA Gymnastics, der wegen sexuellen Missbrauchs verurteilt wurde. Sie verdankt ihr Überleben ihrem Glauben und ihrer Familie.

Der olympische Nachglanz ist normalerweise ein Wirbel aus TV-Auftritten — auch den hatte Biles. Was sie nicht hatte, war Schweigen über Nassar. Mit ihrem Outing auf Twitter 2018 stellte sich die berühmteste Turnerin der Welt auf die Liste der Überlebenden, und das hatte Gewicht, weil institutioneller Missbrauch genau davon lebt, dass sich die Opfer isoliert fühlen. Sie benannte, was sie aufrecht hielt: Glaube und Familie — dieselben zwei Dinge, die sie überhaupt erst zu Bannons Gymnastix geführt hatten.

Probier es aus: Wenn du gerade etwas allein trägst, sag es diese Woche einer einzigen Person — das erste Aussprechen ist das Schwerste und zugleich das Befreiendste.

Sechs Medaillen in Doha

Bei den Weltmeisterschaften 2018 in Doha, Katar, gewinnt Biles sechs Medaillen: Gold mit der Mannschaft, im Mehrkampf, am Sprung und am Boden, Silber am Stufenbarren und Bronze am Schwebebalken — womit sich ihre WM-Bilanz auf vierzehn Medaillen beläuft.

Sie war zwischenzeitlich so dominant geworden, dass selbst ihr 'schlechtes' Gerät eine WM-Silbermedaille einbrachte.

Probier es aus: Such dir deine schwächste relevante Fähigkeit aus und widme ihr eine konzentrierte Einheit — manchmal ist die Lücke zwischen 'schlecht' und 'Medaillenplatz' kleiner, als du fürchtest.

Fünfundzwanzig Goldmedaillen und es geht weiter

Bei den Weltmeisterschaften 2019 in Stuttgart, Deutschland, gewinnt Biles fünf Goldmedaillen — mit der Mannschaft, im Mehrkampf, am Sprung, am Boden und am Schwebebalken — und bringt damit ihre WM-Goldbilanz auf einen Rekordwert von fünfundzwanzig.

Bei den Weltmeisterschaften 2019 in Stuttgart, Deutschland, gewann Biles fünf Goldmedaillen — mit der Mannschaft, im Mehrkampf, am Sprung, am Boden und am Schwebebalken.

Probier es aus: Wenn du gerade auf einer Erfolgsserie bist, schreib auf, was dich diese Serie kostet — Schlaf, Ruhe, Druck — bevor der nächste große Test kommt.

Die Twisties

Bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokio, die 2021 stattfanden, zieht sich Biles nach einem Durchgang aus dem Mannschaftsfinale zurück — wegen der 'Twisties', einer mentalen Blockade, bei der eine Turnerin das Gefühl dafür verliert, wo sie sich in der Luft befindet. Im Mannschaftsfinale springt sie nur den Sprung, erzielt 13,766 Punkte, und die USA holen Silber hinter dem Russischen Olympischen Komitee. Später sagt sie auch für die Finals im Mehrkampf, am Sprung, am Stufenbarren und am Boden ab, kehrt dann für das Schwebebalken-Finale zurück und gewinnt Bronze — und erhält breite Unterstützung dafür, dass sie ihre psychische Gesundheit an erste Stelle setzt.

Die Twisties sind eine mentale Blockade, bei der eine Turnerin das Gefühl dafür verliert, wo sie sich in der Luft befindet. Sie sagte laut aus, was Athletinnen normalerweise verbergen, und die Bronze am Schwebebalken wurde zum Beweis, dass ein Schritt zurück kein Aufgeben war.

Probier es aus: Benenne die Bedingung, unter der du dir erlauben würdest aufzuhören — entscheide das jetzt, schriftlich, damit es eine Regel ist und keine Panikentscheidung.

Das Comeback mit 26

2023 kehrt Biles mit 26 Jahren beim U.S. Classic in den Leistungssport zurück und gewinnt dann bei den U.S. National Championships in San Jose, Kalifornien, ihren Rekordtitel — den achten US-Mehrkampftitel. Bei den Weltmeisterschaften 2023 in Antwerpen — derselben belgischen Stadt, in der sie ihren ersten WM-Titel gewann — holt sie vier Goldmedaillen (Mannschaft, Mehrkampf, Sprung, Boden) und Silber am Schwebebalken und wird damit die älteste US-Turnerin, die einen WM-Mehrkampftitel gewinnt.

Biles kam mit 26 zurück und stellte sofort Rekorde auf — einen achten nationalen Titel, die älteste amerikanische WM-Mehrkampfsiegerin.

Probier es aus: Such dir eine Sache aus, von der du dich zu früh 'zurückgezogen' hast, und gib ihr einen strukturierten Monat — nicht, um zurückzukommen, sondern nur, um herauszufinden, was tatsächlich noch da ist.

Golden Girls in Paris

Bei den Olympischen Spielen 2024 in Paris ist das US-Damenteam — mit dem Spitznamen 'Golden Girls' — das älteste US-Olympia-Turnteam der Frauen aller Zeiten, und Biles ist mit 27 die älteste Turnerin im Team. Sie gewinnt drei Goldmedaillen (Mannschaft, Mehrkampf, Sprung) und Silber am Boden und bringt damit ihre olympische Bilanz auf elf Medaillen — so viele wie keine andere amerikanische Turnerin. Im Mehrkampffinale erzielt sie 59,131 Punkte und schlägt damit Brasiliens Rebeca Andrade, die mit 57,432 Punkten Silber holt.

Das älteste US-Olympia-Turnteam der Frauen, das je zusammengestellt wurde, gewann trotzdem — und Biles schlug das aktuelle Feld.

Probier es aus: Prüfe die Altersannahmen in deinem Team — schreib auf, wen du als 'zu alt' abgeschrieben hast, und schau nach, ob die Ergebnisse dem tatsächlich widersprechen.

Medal of Freedom and a full life

In 2022, President Joe Biden awards Biles the Presidential Medal of Freedom, making her the youngest recipient of the award at the time. In 2014, she and her family adopted two cats, and she speaks publicly about her love of animals; in April 2023 she marries NFL player Jonathan Owens.

The domestic details matter too: the cats adopted in 2014, the April 2023 marriage to Jonathan Owens.

Probier es aus: Write down what your 'medal of freedom' version of success looks like outside work — pets, people, a home — and protect one hour for it this week.

Die besten Zitate

- "die Twisties" - Simone Biles (wie im Buch beschrieben)
- "Final Five" - das US-olympische Team von 2016
- "Golden Girls" - das US-olympische Team von 2024
- "Courage to Soar" - Simone Biles

Kritik

Das Buch ist eine schnelle, chronologische Sportbiografie für jüngere oder allgemeine Leser, daher bewegt es sich von Ereignis zu Ereignis, ohne Trainingsmethoden, Trainerphilosophie oder die institutionellen Versäumnisse rund um Nassar über Biles' eigene Aussage hinaus tief zu beleuchten. Rivalinnen wie Rebeca Andrade erscheinen hauptsächlich als Ergebnisse, nicht als Charaktere. Leser, die technische Aufschlüsselungen von Biles' Elementen oder einen kritischen Blick auf USA Gymnastics wollen, werden andere Bücher brauchen. Die Stärke ist der Schwung; der Preis ist die Tiefe.

In einem Satz

Das Mädchen, das ein Trainer mit sechs bei nachgemachten Übungen entdeckte, wurde die dekorierteste Turnerin der Geschichte – und die Sportlerin, die der Welt beibrachte, dass ein Schritt zurück die stärkste Bewegung von allen sein kann.

Für wen sich das Buch eignet

Turnfans, die den kompletten Bogen von Columbus, Ohio, bis Paris sehen wollen, und alle, die sich dafür interessieren, wie Spitzensportler mit Druck und psychischer Gesundheit umgehen. Auch eine starke Wahl für junge Leser, die den Beweis brauchen, dass ein schwieriger Start nicht das Ende bestimmt.