



Amke Lottmann ist nicht nur als Trainerin selbstständig ...

Das Leben ist ein buntes Band

Es gibt diese gradlinigen Lebenswege, bei denen von Anfang an klar zu sein scheint, wohin sie führen, und dann die eher verschlungenen, mit Schleifen und Wechsellern. Letzteren, geprägt von Mobilität und Flexibilität, gehört angeblich die Zukunft. So gesehen, wäre die Biografie von Amke Lottmann symptomatisch: geprägt von Selbstständigkeit, Zufällen, Offenheit. Einen Nachteil haben solche Biografien: Es fällt schwer, sie zu erzählen, den berühmten roten Faden in ihnen zu finden, Ordnung in den Text zu bringen.

Amke Lottmann ist 48 Jahre alt, geboren in Aurich, verheiratet, Mutter von zwei Kindern – soviel steht schon mal fest, und das ist ja noch ganz übersichtlich. Schwieriger wird die berufliche Seite: Es gibt da eine so zutreffende wie hilflose Berufsbezeichnung: Sportwissenschaftlerin. Natürlich stimmt das auch, denn Amke Lottmann hat an der Göttinger Universität nicht nur ein Sportstudium absolviert (nach einem ebenfalls abgeschlossenen Geologiestudium ...), sondern dieses im Jahr 2002 sogar mit dem Dokortitel abgeschlossen. Aber es ist doch ein abstrakter Begriff, eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl möglicher Funktionen und Qualifikationen.

Kurz und gut: Im Dezember 2004 gründete Frau Dr. Lottmann eine ICH-AG (Lottmann Sports) und ist seither selbstständig, und bei Freiberuflern ist es nun mal so, dass sie oft ihre Angebote wechselnden Gegebenheiten anpassen müssen, zumindest am Anfang. Amke Lottmann machte sich selbstständig als Trainerin, und von Anfang an

war ihr Berufsweg eng an die GoeSF gekoppelt: Im Winter 2004/2005 bot die GoeSF erstmals ihre Fitnesskurse an, durch Zufall kamen GoeSF und Lottmann in Kontakt, so war sie von Anfang an bei der Durchführung der Kurse dabei – bis heute bietet sie regelmäßig Kurse mit einem breiten Spektrum an: Laufen, Schwimmen, Triathlon, Radfahren, Nordic Walking.

Qualifiziert ist sie für diese Tätigkeit nicht nur durch Studium und Titel, sondern durch einen bunten Reigen an sportlichen Kompetenzen, die sie als Aktive und Trainerin erworben hat. So war sie langjähriges Mitglied der Triathlon-Bundesligamannschaft von WASPO 08 – zu Zeiten, als Triathlon noch nicht den Nimbus hatte wie heute; sie nahm an diversen Marathon- und Ironman-Wettbewerben teil und war mehrfach niedersächsische Seniorenmeisterin und -vizemeisterin im Triathlon. Als Trainerin war sie in der Triathlonabteilung von WASPO tätig. Solche Erfahrungen ergeben schon mal eine solide Basis für eine erfolgreiche berufliche Existenz. Amke Lottmann bestätigt, dass sie, weil sie »aktiv und sehr erfolgreich« war, einen gewissen Bekanntheitsgrad durch ihre aktive Laufbahn erreicht hatte: Kontakte und Mundpropaganda führten in der Anfangszeit zu den nötigen Aufträgen.

Aufbauend auf den Fitnesskursen der GoeSF ergaben sich entsprechend nach dem Schneeballprinzip weitere Tätigkeitsfelder: Lottmann leitet Kurse zur Vorbereitung auf einen Marathon, bietet Kurse bei Krankenkassen an und als Personal Trainer individuelle Einheiten, bei denen sie auf die Vorstellungen ihrer Kunden abgezielte Trainingspläne konzipiert und umsetzt.

Mit all diesen Aktivitäten hat sie sich in Göttingen etabliert, wobei sie einerseits betont, dass die Konkurrenz groß ist, andererseits aber wie die anderen Anbieter davon profitiert, dass sich das Sportverhalten geändert hat: Ihre Zielgruppe – Menschen, die Sport treiben wollen, ohne das in einem Verein zu tun – wächst; der Markt außerhalb der Vereine expandiert, individuell oder in informellen Gruppen treiben immer mehr Leute Sport, Menschen, die einerseits den Druck eines festen Termins brauchen, andererseits aber das Gefühl von Ungebundenheit lieben. Und zwar quer durch alle Altersgruppen: von 14 bis 80 Jahren reicht das Spektrum jener, die Lottmann in ihren Kursen begrüßen kann. Es sind entsprechend oft keine homogenen Gruppen – gerade darin bestand von Anfang an der Reiz für die Trainerin, die gelernt hat, individuell auf Einzelne einzugehen.

Und als wäre das alles noch nicht genug, betätigt sich die Sportlerin auch noch als Autorin – und auch bei dieser Karriere

haben Zufall und Kontakte eine Rolle gespielt: Lottmanns Bruder Reno, ein Bremer Illustrator und Grafikdesigner, hatte den Auftrag bekommen, für das Umweltzentrum Spiekeroog ein Kinderbuch zu gestalten und lud seine Schwester ein, den Text zu schreiben. Und die machte sich an die Arbeit: 2007 erschien »Ella macht Ferien auf Lütjeoog«, ein Buch, das Kindern vom Leben am Meer erzählt, 2008 folgte »Ella und die Muscheln im Teutoburger Wald« und schließlich im vergangenen Jahr »Ella und das grüne Band«, ein Buch über die Geschichte der innerdeutschen Grenze und ihre ökologischen Folgen. Natürlich sind das keine Tätigkeiten, die Geld bringen, aber sie machen Spaß, sind sinnvoll und ein schöner Ausgleich zum Sport. Das Leben ist halt ein buntes Band – reich und bunt und abenteuerlich. ←
www.amke-lottmann.de

