



FRANK STÄBLER

Executive Case Study –
Premium Editorial Edition

Fallstudie: Frank Stäbler

Von 20% Lungenverlust zu Olympia-Bronze:
Eine Fallstudie über mentale Resilienz und unkonventionelle Methoden

Zusammenfassung

Diese Fallstudie dokumentiert die außergewöhnliche Zusammenarbeit zwischen dem dreifachen Ringer-Weltmeister Frank Stäbler und dem Mental- und Atemcoach Yasin Seiwasser. Nach einer schweren COVID-19-Erkrankung und einem diagnostizierten Lungenfunktionsverlust von 20% stand Stäblers Karriereende kurz bevor. Schulmedizinisch als "austherapiert" geltend, gelang ihm durch eine viermonatige, intensive Intervention mit Yasin Seiwasser ein Comeback, das in einer Olympia-Bronzemedaille gipfelte.

Die Studie analysiert die angewandten Methoden, die messbaren Ergebnisse und die Übertragbarkeit der Prinzipien auf Führung und Organisationen. Sie dient als Beleg dafür, dass mentale Stärke und gezielte Atemtechniken physische Grenzen überwinden und scheinbar unmögliche Ziele erreichbar machen können.

Die Ausgangslage: Karriereende vor Augen

Im Oktober 2020, auf dem Höhepunkt seiner Karriere und in Vorbereitung auf die Olympischen Spiele in Tokio, infizierte sich Frank Stäbler mit COVID-19. Die Folgen waren verheerend. Belastungsasthma und ein irreversibler Lungenfunktionsverlust von 20% wurden diagnostiziert. Die ärztliche Prognose war eindeutig: Leistungssport nur noch mit Kortison-Sprays möglich. Stäbler lehnte eine medikamentöse Abhängigkeit ab und stand vor dem Nichts.

Die Situation schien aussichtslos. Ein Athlet, dessen Erfolg auf maximaler körperlicher Leistungsfähigkeit basiert, verliert sein wichtigstes Werkzeug: seine Lungenfunktion.

Die Intervention: Die Seiwasser-Methode

Angeichts der aussichtslosen Lage entschied sich Frank Stäbler für einen unkonventionellen Weg: eine viermonatige, intensive Zusammenarbeit mit Yasin Seiwasser. Die Intervention basierte auf vier Säulen.

Erstens: Atem-Rekonditionierung. Tägliche, mehrstündige Atemübungen zur Reaktivierung der Lungenkapazität und Stärkung des Zwerchfells. Zweitens: Mentale Resilienz. Techniken zur Kontrolle des Nervensystems unter extremem physischen und psychischen Druck. Drittens: Energiemanagement. Prinzipien aus der inneren Kampfkunst zur Mobilisierung und Lenkung von Lebensenergie. Viertens: Visualisierung und Affirmationen. Mentale Probeläufe von Wettkampfsituationen und Verankerung positiver Glaubenssätze.

Zeitlicher Ablauf des Comebacks

Phase	Dauer	Fokus	Ergebnis
Phase 1: Stabilisierung	4 Wochen	Stoppen des Leistungsabfalls, mentale Neu-Ausrichtung	Akzeptanz der Situation, neuer Fokus
Phase 2: Rekonditionierung	8 Wochen	Intensives Atemtraining, Aufbau der Lungenfunktion	Messbare Verbesserung der Atemwerte
Phase 3: Belastungstest	4 Wochen	Integration der Techniken unter voller sportlicher Belastung	Volle Trainingsfähigkeit ohne Medikamente
Phase 4: Wettkampf-Härtung	4 Wochen	Mentale Vorbereitung auf den Olympia-Druck	Souveränität und mentale Stärke

Messbare Ergebnisse

Das Ergebnis der Intervention übertraf alle Erwartungen und wurde von führenden Medien dokumentiert.

Olympia-Bronze 2021 in Tokio war der krönende Abschluss einer legendären Karriere. Die vollständige Wiederherstellung der Lungenfunktion wurde durch sportmedizinische Tests nachgewiesen. Stäbler trat ohne Kortison-Sprays an und vermied somit eine medikamentöse Abhängigkeit.

Medienresonanz

Die außergewöhnliche Geschichte fand breite mediale Beachtung und wurde von renommierten Quellen aufgegriffen:

Ärztezeitung: “Mit letztem Atem: Ringer Stäbler bekämpft seine Corona-Folgen” [1]



ARD Sportschau: TV-Dokumentation “Stäblers Kampf: Long-COVID und Olympiatraum” [2]



SKY Sport: TV-Dokumentation “Die Kunst des Atmens” [3]





Wissenschaftlicher Bezug

Die angewandten Atemtechniken sind wissenschaftlich fundiert. Die Frankfurter Allgemeine Zeitung berichtete ausführlich über mehrere Studien, die die Wirksamkeit von Atemtraining belegen [5].

Die Clemson University konnte nachweisen, dass Probanden nach zweimal fünf Minuten langsamem Atmen im OSPAN-Arbeitsspeichertest bessere Leistungen erzielten, bessere Laune hatten und geringere Stresswerte aufwiesen als eine Kontrollgruppe. Die Marmara-Universität in Istanbul dokumentierte bei einer Basketball-Jugendmannschaft eine Steigerung der Freiwurfquote um 15 Prozent nach vier Wochen Atemtraining. Die Jugendspieler absolvierten dafür zweimal pro Woche fünf Minuten lang den Sechser-Atemrhythmus.

Auf physiologischer Ebene führt bewusstes Atmen zur Freisetzung von Stickstoffmonoxid, das auf Dehnungsregler in den Arterien wirkt. Diese sogenannten Barorezeptoren sorgen dafür, dass sich die Blutgefäße weiten, mehr Blut durch sie hindurchfließen kann und der Blutdruck sinkt. Die Aktivierung des Vagusnervs erhöht die Herzfrequenzvariabilität und stärkt die emotionale Stabilität. Der Psychologe Sylvain Laborde von der Deutschen Sporthochschule in Köln bezeichnet den Sechser-Atemrhythmus als “Zauberzahl”, bei der die natürliche Synchronisation von Herzschlag und Atmung besonders deutlich wird.

Übertragbarkeit auf Führung und Organisationen

Der Fall Frank Stäbler ist mehr als eine Sportgeschichte. Er ist ein Modell für Führungskräfte und Organisationen, die vor scheinbar unlösbaren Herausforderungen stehen. Die Prinzipien lassen sich auf drei Ebenen übertragen.

Individuelle Führungsebene

Führungskräfte stehen täglich unter enormem Druck. Entscheidungen müssen oft in Situationen getroffen werden, in denen die Datenlage unvollständig ist und die Konsequenzen weitreichend sind. Stäblers Situation war vergleichbar: Die Ärzte sagten, es sei unmöglich. Die Fakten sprachen gegen ihn. Dennoch fand er einen Weg.

Übertragen auf die Wirtschaft bedeutet das: Wenn der Markt einbricht, wenn die Konkurrenz überlegen scheint, wenn die eigenen Ressourcen erschöpft sind – dann entscheidet die mentale Haltung über Erfolg oder Scheitern. Atemtechniken sind dabei kein esoterisches Beiwerk, sondern ein konkretes Werkzeug zur Steuerung des Nervensystems. In Hochdrucksituationen, etwa vor wichtigen Verhandlungen oder Präsentationen, kann bewusstes Atmen den Unterschied zwischen klarem Denken und Panik ausmachen.

Team- und Organisationsebene

Die Methode ist skalierbar. Was bei einem Einzelsportler funktioniert, lässt sich auf Teams übertragen. Der Fall Werder Bremen zeigt das eindrucksvoll. Doch auch in Unternehmen gilt: Teams, die unter Druck stehen, neigen zu hektischen Entscheidungen. Mentales Training kann hier als Puffer wirken.

Konkret bedeutet das: Ein Vertriebsteam, das im entscheidenden Quartal hinter den Zielen liegt, braucht nicht nur mehr Aktivität, sondern auch mehr mentale Klarheit. Ein Projektteam, das kurz vor einem wichtigen Meilenstein steht, profitiert von Techniken, die Stress reduzieren und den Fokus schärfen. Die Investition in mentales Training ist dabei vergleichsweise gering, die potenzielle Wirkung jedoch enorm.

Strategische Unternehmensebene

Auf strategischer Ebene geht es um Resilienz. Unternehmen, die Krisen überstehen, sind nicht unbedingt die mit den besten Produkten oder der größten Marktmacht. Es sind oft die, die mental stabil bleiben und in der Lage sind, unter Druck kluge Entscheidungen zu treffen.

Stäblers Comeback ist ein Beispiel für strategische Resilienz. Er hätte aufgeben können. Stattdessen wählte er einen unkonventionellen Weg. Übertragen auf Unternehmen: Wenn etablierte Methoden nicht mehr funktionieren, sind neue Ansätze gefragt. Mentales Training ist einer dieser Ansätze. Es ist kein Ersatz für gute Strategie, aber ein Multiplikator für deren Umsetzung.

Zentrale Erkenntnisse

Drei Erkenntnisse lassen sich aus dieser Fallstudie ableiten.

Erstens: Mentale Stärke schlägt physische Grenzen. Der Geist ist der entscheidende Faktor, wenn der Körper limitiert ist. Das gilt im Sport wie in der Wirtschaft.

Zweitens: Atmung ist ein steuerbares Leistungstool. Bewusste Atemtechniken können das Nervensystem und die Leistungsfähigkeit direkt beeinflussen. Sie sind wissenschaftlich fundiert und praktisch anwendbar.

Drittens: Unkonventionelle Wege führen zu außergewöhnlichen Ergebnissen. Wenn etablierte Methoden versagen, sind neue Ansätze gefragt. Mut zur Innovation zahlt sich aus.

Quellenverzeichnis

[1] Ärztezeitung: "Mit letztem Atem: Ringer Stäbler bekämpft seine Corona-Folgen" <https://www.aerztezeitung.de/Panorama/Mit-letztem-Atem-Ringer-Staebler-bekaempft-s-eine-Corona-Folgen-417008.html>

[2] ARD Sportschau: "Stäblers Kampf: Long-COVID und Olympiatraum" <https://www.youtube.com/watch?v=uqGmxijENk>

[3] SKY Sport: "Die Kunst des Atmens" <https://www.youtube.com/watch?v=CxCPpjvmVOA>

[4] CEO Chronicle: "Mastering the Mind to Unlock Human Potential" <https://theceoChronicle.com/business/yasin-Seiwasser-mastering-the-mind-to-unlock-human-potential/>

[5] Frankfurter Allgemeine Zeitung: "Atemübungen: Darauf sollten Sie achten, um Stress vorzubeugen" <https://www.faz.net/aktuell/wissen/medizin-ernaehrung/atemuebungen-darauf-sollten-sie-achten-um-stress-vorzubeugen-accg-110659822.html>