

Mit Herzblut für den Nachwuchs: Henny Gastel im Interview

15.07.2026 | Erstellt von Tobias Richter

Mit Leidenschaft, Erfahrung und einem klaren Blick für die Entwicklung junger Talente begleitet Henny Gastel Athletinnen und Athleten am Bundesstützpunkt Leichtathletik in Halle (Saale) auf ihrem Weg im Nachwuchsleistungssport. Seit fast zwei Jahrzehnten prägt sie den Nachwuchs mit großem Engagement – vom Einstieg in der U14 bis hin zur Arbeit mit Bundeskader-Athletinnen und -Athleten. Im Interview spricht sie über ihre Motivation, besondere Erfolge, die Vorzüge des Trainerberufs in Sachsen-Anhalt und darüber, warum Leidenschaft, Einsatzbereitschaft und das Ehrenamt für sie die wichtigsten Grundlagen erfolgreicher Trainerarbeit sind.

TRAINERIN.



Henny Gastel ist Trainerin im Aufbautraining am Bundesstützpunkt Leichtathletik in Halle.
(© Leichtathletikverband Sachsen-Anhalt)

Seit wann bist du Trainerin und warum hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Trainerin bin ich seit September 2006 und durch die Vorbildfunktion meines Trainers fand ich den Beruf absolut spannend. Jeden Tag passieren neue Dinge und ich fand es beeindruckend, wie sich mein Trainer auf die unterschiedlichen Sportler/Charaktere

einstellen konnte und trotz alledem Harmonie in der Trainingsgruppe herrschte. Der Job ist einmalig, aufregend und man tut etwas Gutes!

Welche Athletinnen und Athleten betreust du und was war dein größter Erfolg mit ihnen?

Angefangen habe ich in der U14 (jeder Trainer sollte unten anfangen und „sich nach oben arbeiten!“) und habe die Kids zu den besten im Land Sachsen-Anhalt geführt. Danach habe ich fast sechs Jahre in der U16 gearbeitet, wo die Deutschen Meisterschaften das höchste Ziel sind. Im Jahr 2017 gelang es mir sogar, dass ich mit meiner Trainingsgruppe allein neun Medaillen bei den Deutschen Meisterschaften erringen konnte.

Was macht es so besonders, hier in Sachsen-Anhalt Trainerin zu sein?

Ganz eindeutig die Sicherheit im Job und die Bezahlung! Selbst, wenn man mal einen „schlechten Jahrgang“ hat, muss man keine Angst davor haben, seinen Job zu verlieren.

Welche Ziele hast du in naher Zukunft und in fünf Jahren?

In dieser Saison ist es mein Ziel, dass die vier NK2-Sportlerinnen und -Sportler, die im September zu mir gekommen sind, ihren Kaderstatus behalten. Und in naher Zukunft möchte ich internationale Teilnahmen mit den Jungs und Mädels erreichen.

Was macht für dich eine gute Trainerin bzw. einen guten Trainer aus und was würdest du angehenden Trainerinnen und Trainern mit auf den Weg geben?

Ein guter Trainer erwartet von seinen Sportlern, dass diese über ihre Grenzen hinausgehen! Dies muss auch er tun – mit viel Leidenschaft, ohne auf die Uhr zu gucken und mit bedingungslosem Einsatz. Ehrenamtlicher Einsatz gehört für mich mit dazu – Sport in Deutschland funktioniert nicht ohne das Ehrenamt! Wenn die Sportler sehen, dass sich der Trainer „den Arsch aufreißt“, geben sie ihm das auch zurück. Und es gibt nichts Schöneres als dieses Gefühl des Glücks, wenn am Ende der Saison alles aufging und man mit Stolz auf dem Treppchen steht!