

„ICH GLAUBE, ES GIBT KEINE SPORTSCHÜTZIN IN DEUTSCHLAND, DIE BESSER BETREUT WIRD ALS ICH!“

Das Olympiajahr 2020 hat begonnen: Die Silbermedaillengewinnerin 2016 und mehrfache Europameisterin Monika Karsch verrät, welchen Einfluss die Spiele von Tokio schon jetzt auf ihren Trainings- und Wettkampfplan haben und wie sie ihren Silbermedaillensieg in Rio erlebt hat.

Das Jahr 2019 war ein sehr erfolgreiches für Sportschützin Monika Karsch: Beim Weltcup in Peking Anfang des Jahres holte die dreifache deutsche Meisterin und amtierende deutsche Vizemeisterin den vierten Platz und damit einen der begehrten Quotenplätze für die Olympischen Spiele in Tokio. Beim Weltcup in New Delhi erreichte sie mit der Sportpistole den vierten Platz und bei den Europaspielen in Minsk gewann sie mit Duo-Partner Christian Seitz in der Disziplin Standardpistole die Silbermedaille. Einer der Höhepunkte des Jahres waren sicherlich die Europameisterschaften in Bologna: Hier konnte Monika Karsch Ende September mit der Sportpistole nicht nur ihren Titel im Einzel verteidigen, sondern auch die Goldmedaille mit der Mannschaft holen. Gemeinsam mit Duo-Partner Christian Seitz gewann sie auch im Mixed-Wettbewerb den Titel. Was für eine Empfehlung für die Olympischen Spiele 2020! Monika Karsch zählt spätestens seit ihrem Gewinn der Silbermedaille bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro 2016 zu den besten Schützinnen bundesweit. Sie erhielt mit dem Silbernen Lorbeerblatt von Bundespräsident Joachim Gauck die höchste sportliche Auszeichnung, die es in Deutschland gibt.



Foto: Privat

Abgehoben ist Monika Karsch dennoch nicht: „Ich führe ein privilegiertes Leben, das ist mir bewusst und ich bin sehr dankbar dafür!“, betont sie. Auch ihren Wegbegleitern und sportlichen Förderern im RFZ Rückenzentrum Regensburg ist sie eng verbunden – weit über das Trainingspensum hinaus: Wann immer es ihre Zeit erlaubt, ist sie vor Ort bei Veranstaltungen. Sieht man sich im Trainingsraum um, fallen einem ihre zahlreichen Widmungen und Danksagungen an das RFZ-Team ins Auge.

Herzlichen Glückwunsch! Nach einem sportlich überaus erfolgreichen Jahr wurden Sie im Februar zur „Sportlerin des Jahres in Ostbayern“ sowie zur „Sportschützin des Jahres“ gekürt: Können Sie Ihren Erfolg der vergangenen Monate fassen oder sind Sie einfach stolz?

Am stolzesten ist man natürlich in dem Moment des Erfolges selbst, aber jetzt rückblickend gebündelt auf einem Zettel geschrieben zu sehen, was man erreicht hat - auch die Konstanz der Leistung - ist schon schön. Auch die Wertschätzung der Titel zu „Ostbayerns Sportlerin des Jahres“ (Auszeichnung der Mittelbayerischen Zeitung, Anm. d. R.) und zur „Sportschützin des Jahres“ (Auszeichnung der Deutschen Schützen Zeitung, Anm. d. R.). Das zeigt, dass das auch gesehen wird. Im Training blickt man aber nicht zurück in die Vergangenheit, sondern wir sind schon beim Blick nach vorn auf die nächsten Monate und im Training mit dem beschäftigt, was kommt.

Was steht nun zu Beginn des Olympiajahres an?

Im Mittelpunkt des Trainings steht die Olympiavorbereitung. Welche Schützin für Deutschland in Tokio an den Start geht, wird sich allerdings erst nach dem Ende der Olympiaqualifikation am 10. Mai herausstellen. Das ist jetzt das Ziel, auf das man hinarbeitet und das Training wird so geplant, als würde ich zu Olympia fahren. Das vergangene Jahr hat gezeigt, dass die Leistung zu den Wettkämpfen gut abgerufen werden kann. Das ist eine Bestätigung der mentalen und körperlichen Form. Ich stand im Weltcup immer im Finale, auch wenn es dann nicht für den Sieg gereicht hat.

Sie haben einen Quotenplatz für Deutschland geholt, aber es steht nicht fest, dass Sie auch fahren dürfen?

Entscheidend ist, wer in diesem Frühjahr in Bestform ist. Ich gehöre sicher zu den besten Frauen derzeit in Deutschland, gemeinsam mit einer anderen. Aber man kann sich nie sicher sein. Und natürlich wäre das Ziel eine Goldmedaille. Die Trainingspläne haben wir schon 2019 voll auf Olympia abgestimmt. Ein Trainingsjahr ist periodisch aufgeteilt, so dass ich mich auf mehrere Wettkämpfe gezielt vorbereiten kann, anders wäre es nicht machbar. Inzwischen leiste ich mir es auch, einen Wettkampf auszulassen. Ich möchte nicht auf allen Hochzeiten tanzen, sondern lieber meine Konzentration bündeln und dann richtig gut sein.

Wie sieht das Frühjahr 2020 für Sie aus?

Jedes Jahr wird neu geplant: 2019 war ausgerichtet auf den Wettkampfhöhepunkt, die Europameisterschaften, im September. Heuer ist der Höhepunkt mit den Olympischen Spielen im Juli, das macht schon einen Unterschied. Aber das kann man gut steuern. Wir können auf Erfahrungswerte früherer Jahre zurückgreifen, in denen die Wettkämpfe ähnlich früh waren, und wissen, wie man die Trainingsintensitäten legen muss. Und natürlich sind seitdem auch neue Erkenntnisse dazu gekommen, von denen wir hoffentlich profitieren.

Welche Wettkämpfe stehen als nächstes an?

Am Aschermittwoch geht es zu der Europameisterschaft nach Polen, danach beginnt das Sportpistolentraining. Ende April beginnt die Olympia-Quali in München, danach steht ein Test-Weltcup an, anschließend findet bis 10. Mai der zweite Teil der Olympia-Qualifikation in Pilsen statt. Danach stehen noch zwei Weltcups in München und in Baku an, und im Juli dann die Olympischen Spiele in Tokio. Das sind so die nächsten Meilensteine.

Seit den Olympischen Spielen 2016 in Rio sind dreieinhalb Jahre vergangen: Sie haben damals mit der Sportpistole über die 25-Meter-Distanz die Silbermedaille geholt. Welche Erinnerungen sind Ihnen bis heute geblieben und was bedeutet der Sieg für Sie persönlich?

Auch nach über drei Jahren sind die Olympischen Spiele, dieser Moment am Schießstand, noch frisch und präsent – und mit allen damit verbundenen Gefühlen. Ich hoffe, ich werde das mein Leben lang nicht vergessen. So ein Moment, so etwas wie Olympia erleben zu dürfen, treibt einen an, jeden Tag immer wieder über die eigenen Grenzen zu gehen. Ich habe zehn Jahre auf diesen Moment hingearbeitet und am eigenen Leib erfahren, wie schwer es ist, dort hinzukommen.



Foto: Privat

Bei einem Wettkampf steht man unter höchster Anspannung, kann man so einen überhaupt bewusst miterleben?

Das höre ich oft von Kollegen, dass solche Momente ablaufen wie ein Film. Bei mir war es überhaupt nicht so: Ich war ganz im Moment und bei mir. Drei Wochen später habe ich das Video dazu gesehen, das war spannend zuzuschauen. Das Erstaunlichste war, dass ich diesen Moment aktiv ganz anders erlebt habe wie als Zuschauer. Und es ist bewegend, welche Bedeutung diese Spiele für die Menschen haben: Sechs Millionen Zuschauer haben das Schießen mitverfolgt. Plötzlich ist man weltweit bekannt. Das hat mein Leben, meine Karriere schon wesentlich verändert. Man kann viele Titel gewinnen, aber eine Olympiasiegerin bleibt man das ganze Leben. Darauf bin ich stolz. Ich weiß aber auch, dass das ein Privileg ist, so leben und das alles erleben zu dürfen. Das weiß ich sehr zu schätzen.

Gibt es eine spezielle Wettkampfvorbereitung? Wie verlaufen die Tage und Wochen davor, zumal Sie ja oft auch lange Distanzen für die Anreise in Kauf nehmen müssen?

Das Training ist gegenläufig zu den Wettkämpfen, das heißt, dass vor den Wettkämpfen die Intensität gesenkt wird, um Kraft aufzubauen, die man dann im Wettkampf punktgenau abrufen kann. Wichtig ist eine gute körperliche Konstitution und ein allgemein guter Fitnesszustand, denn das Reisen, die Klimawechsel und der Jetlag verlangen dem Körper viel ab. Dennoch muss man bei den Wettkämpfen die volle Leistung abrufen können. Ideal ist es, mit genügend Vorlauf anzureisen: Pro acht Stunden Zeitverschiebung rechnet man einen Tag. Das schaffe ich aber oft nicht. In der Regel bin ich vier Tage vorher vor Ort, das hängt aber auch davon ab, ab wann die Möglichkeit zum Trainieren gegeben ist. Und der Sport hilft mir, mich einzufinden: Ich komme an den Wettkampfort und durch das Training stellen sich der Körper und der Rhythmus wieder ein.

Hat man ein Gespür dafür, wie man in Form ist oder ergibt sich das im Moment des Wettkampfes?

In der Woche vor einem Wettkampf ist man schon sensibler für die Verfassung und gestaltet die Zeit entsprechend. Man hat auch ein Gefühl dafür, wie es laufen könnte. Im Idealfall ist man im Wettkampf nervös, aber in einem Maß, dass man noch handlungsfähig ist und seine Leistungen abrufen kann. Manchmal ist man aber auch nicht mehr 100-prozentig handlungsfähig, das kenne ich auch (lacht).

Wie sieht der Trainingsalltag einer Sportschützin aus? Gibt es Synergien zwischen Ihrer Sportkarriere und Ihrem Beruf als Sportsoldatin?

In der Regel sind es 13 Trainingseinheiten pro Woche, die Hälfte davon am Schießstand. Dazu trainiere ich zwei bis drei Mal die Woche im RFZ Rückenzentrum und gehe Laufen. Ein bis zwei Mal die Woche kommen noch Einheiten in Life-Kinetik hinzu. Der Profisport ist nur möglich durch die Bundeswehrsportfördergruppe: Mein Dienstplan ist quasi mein Trainingsplan. Alles ist auf den Sport ausgelegt. (Anm. d. Redaktion: Life Kinetik kombiniert körperliche Aktivitäten so, dass verschiedene Hirnregionen gleichzeitig angesprochen und damit neu vernetzt werden. Monika Karsch ist Botschafterin und Trainerin für Life Kinetik).

Nebenbei absolvieren Sie ein Studium in Betriebswirtschaft und sind Mutter von zwei Kindern...

Im vergangenen Jahr kam zum Training der Prüfungsstress, denn im Sommer standen die Prüfungen für den Betriebsfachwirt an. Den Bachelor habe ich auf die Zeit nach den Olympischen Spielen gelegt. Zumal mir das Lernen aus Büchern sehr schwer fällt, aber zu den Vorlesungen abends schaffe ich es nur, wenn ich in Regensburg bin. Das alles unter einen Hut zu kriegen, erfordert viel Organisation. Ich versuche mein Training und mein Studium auf morgens und abends zu legen, so dass ich nachmittags Zeit mit meinen zwei Kindern verbringen kann.

Welche speziellen Herausforderungen bringt der Schießsport?

Die körperliche Fitness ist sehr wichtig, auch hinsichtlich meines Alters: Ich bin inzwischen immerhin 38 Jahre alt. Zudem bringt das Sportschießen eine einseitige Belastung, gerade im Bereich der Schultern, im rechten Arm und im Hals durch die schiefe Kopfhaltung. Noch habe ich wenig Probleme, aber ich versuche prophylaktisch zu trainieren, um so die Einseitigkeit auszugleichen. Hin und wieder kommt es auch zu kleineren Verletzungen, die mich aber nicht vom Training abhalten.

Es gibt das berühmte Foto von Ihnen gemeinsam mit RFZ-Chef Philipp Weishaupt und mit Olympiamedaille. Auch sonst sind Sie im RFZ sehr präsent. Wie lange besteht die Kooperation mit dem RFZ?

Da muss ich nachrechnen. (Sie überlegt) Das müssen über elf Jahre sein, richtig lange. Ich bin seit dem Jahr 2005 Profi und Philipp Weishaupt war einer meiner ersten Mentoren und Unterstützer. Wenn möglich bin ich auch neben dem Training bei möglichst vielen Terminen im RFZ, aber oft lässt es auch der Terminkalender nicht zu.

Welche Rolle spielt das RFZ im Rahmen Ihres Trainings?

Wie oft ich im Rückenzentrum trainiere, hängt auch von der Trainingssaison ab: Nach einer Pause geht es ums Aufbautraining, da sind es schon mal vier Einheiten pro Woche, danach in der Stabilisierungsphase und in der Wettkampfphase sind es zwei Mal pro Woche, um das Niveau zu halten. Es macht mir großen Spaß und ich würde am liebsten jeden Tag trainieren, aber es ist auch eine Zeit- und Kostenfrage. Zudem muss man überlegen, wie viel Effekt dann ein Zusatztraining noch bringt.

Im RFZ werden die neuesten Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft umgesetzt: Sehen Sie hier Wettbewerbsvorteile?

Ich glaube, dass von den Schützen in Deutschland niemand so gut betreut wird wie ich (lacht). Ich trainiere seit Jahren mit Diplom-Sportwissenschaftler und Trainingstherapeut Jürgen Klein. Er kennt mich schon so lange und hat über die Jahre bei der Betreuung so viel Erfahrung gesammelt, dass er meinen Trainingszustand sehr gut einschätzen kann, beispielsweise anhand der Gewichte. Je nach Saison stimmt er den Trainingsplan auf die Bedürfnisse ab, zum Teil sind das auch feine Nuancen. Zwischen- durch wird bei den Analysen immer wieder auch geprüft, ob ich meine Kraftwerte erfülle. Allerdings sagen die Kraftwerte noch nicht aus, wie viele Ringe ich schieße. Ein großes Plus ist auch die Physiotherapieabteilung vor Ort: Als ich mich beim Training verletzt habe, wurde ich sofort behandelt und konnte so nach zwei Tagen wieder trainieren. Ich kann jedem, der Rückenschmerzen hat, das RFZ nur ans Herz legen: Es ist qualitativ das Beste, was es in Regensburg und Umgebung gibt. Und das RFZ bietet ein Rund-um-Paket: Es gibt eine 1:1-Betreuung, einen Sportarzt, Laufbandanalysen bis hin zum Ernährungstraining – ich hab das alles auch schon gemacht.



Foto: RFZ

Kompetenzzentrum Training

RFZ Rückenzentrum Regensburg

Im Gewerbepark D50
93059 Regensburg

Tel.: (0941) 49596
Fax: (0941) 49598

e-Mail: info@rfz-regensburg.de
www.rfz-regensburg.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Philipp Weishaupt

Das RFZ ist Partner von:



Universitätsklinik Regensburg