

Bei den nationalen U20-Meisterschaften ist Sarah Vogel in diesem Sommer zum Titel gesprungen.



Sarah Vogel

DIE SCHÖNEN SEITEN GENIESSSEN

Die vor Kurzem als Nachwuchssportlerin des Jahres ausgezeichnete Stabhochspringerin Sarah Vogel wurde vor ein paar Wochen am Ellbogen operiert. Im Alltag kann sie ihren Arm schon wieder uneingeschränkt bewegen, nun steht bald der gezielte Muskelaufbau an. Zwischen Uni-Vorlesungen und Physiotherapie hat die 19-Jährige sich Zeit genommen, um mit uns über positiven Druck, den wiedererlangten Spaß und ihre Ziele zu sprechen.

Sarah Vogel, ich habe neulich das schöne Zitat von Ihnen gelesen, dass Sie den Spaß am Stabhochsprung wieder neu entdeckt haben. Wie kam es dazu?

Ich hatte letztes Jahr, also 2020, ein nicht so schönes Jahr. Einerseits wegen Verletzungen, aber auch psychologisch bedingt. Ich hatte Probleme mit dem Durchlaufen, also dem Phänomen, dass man nicht abspringt, sondern einfach auf die Matte durchläuft. Das kann wie eine Teufelsspirale sein: Wenn man da einmal drin ist, ist es ganz schwer, wieder herauszukommen. Ich hatte dann viel mit Ängsten und Selbstzweifel zu kämpfen. Wenn man da einfach monate-

lang drinsteckt und einem das Training kaum mehr Spaß macht, weil man nur noch Angst hat, egal was man macht, ist das auf Dauer schon sehr belastend. Man sagt ja auch immer, dass das, was man am meisten liebt, einen auch am meisten verletzen kann. Ich war dann wirklich an einem Punkt, an dem ich gesagt habe, wenn das so weitergeht und ich weiterhin dieses Gefühl habe, dann muss der Entschluss sein, dass ich es komplett lasse, da es mich so kaputtgemacht hat und auch mein komplettes Leben beeinflusst hat. Ich habe aber zum Glück dem Ganzen noch mehrere Chancen gegeben. Und habe dann einen Weg gefunden,

damit umzugehen oder zumindest besser damit umzugehen. Klar, komplett weg ist es auch heute nicht. Aber es ist jetzt auf jeden Fall besser, und so macht mir der Stabhochsprung auch wieder mehr Spaß. Außerdem habe ich dadurch auch noch einmal einen ganz anderen Zugang zum Sport gefunden. Vorher kannte ich nur das Gefühl, dass immer alles läuft und eigentlich von selbst funktioniert. Da ist es wirklich etwas ganz anderes, jetzt zu wissen, wie es auch anders laufen kann. Wie man sich eben etwas hart erkämpft und dadurch wieder Spaß daran findet. So habe ich auch gelernt, die schönen Seiten mehr zu genießen.

Dann sind Sie ja in wenigen Monaten einen sehr weiten Weg gegangen von diesem wirklich tiefen Punkt, an dem Sie überlegt haben aufzuhören, hin zu dem Sprung, der Ihnen in Ihrer Karriere bisher vielleicht am meisten Spaß gemacht hat. Würden Sie sagen, dass dieser 4,30-Meter-Sprung bei der U20-EM in diesem Sommer der bisher beste Ihres Lebens war?

Es war auf jeden Fall der höchste. Ich glaube nicht, dass es der beste war. Ich hatte im Training schon bessere Sprünge, vor allem technisch. Aber die Situation im Wettkampf kann man natürlich nicht eins zu eins mit dem Training vergleichen. Im Wettkampf liegt da eine Latte, und es ist Adrenalin da.

Man denkt nicht mehr so wirklich darüber nach, was man da gerade macht, sondern es kommt einfach aus dem Körper heraus. Wenn ich die vielen Komponenten betrachte, die dazugehören, war es dann schon einer der besten Sprünge, die ich bisher in meinem Leben gemacht habe.

Sie haben beim ersten Mal die Höhe gerissen, und das war dann der zweite Versuch, richtig?

Ja, genau.

Haben Sie schon beim Anlauf oder später im Flug gemerkt, dass das jetzt klappen könnte?

Eigentlich habe ich es erst danach gemerkt. Ich war irgendwie so sehr im Tunnel, dass ich mich auch kaum mehr an den Sprung erinnern kann. Man neigt ja auch öfters dazu, sich schon über der Latte zu freuen. Aber bei dem Sprung war das nicht so, da habe ich es wirklich erst realisiert, als ich und der Stab unten waren und die Latte noch oben war.

Bei der U20-EM hatten Sie ja in der Französin Emma Brentel eine sehr starke Konkurrentin im Duell um Gold. Bei den Europäischen Olympischen Jugendspielen sind Sie 2019 einfach ganz allein immer höher gesprungen. Was für eine Art von Wettbewerb kommt Ihnen denn mehr entgegen?

Ich brauche auf jeden Fall diesen Konkurrenzkampf, diesen zusätzlichen Druck. Bei vielen Leuten schlägt das ja eher ins Negative um. Aber ich bin da definitiv eine Person, die diese Art von Druck für sich in etwas Positives umwandeln kann. Ich glaube, das ist auch eine meiner größten Stärken. Wenn ich dann im Gegensatz irgendwo alleine auf einem nicht so gut besetzten Wettkampf stehe, dann fällt es mir sehr schwer, an die absolute Grenze zu gehen. Schließlich geht es ja auch um körperliche Komponenten, also zum Beispiel um Adrenalin, das man ja nicht bewusst erzeugen kann. Da spielt also wirklich die Situation eine große Rolle.

Hilft Ihnen in diesen Szenarien auch die Tatsache, dass Sie jetzt Biochemie studieren und dadurch vielleicht besser wissen, was in Ihrem Körper vorgeht?

Ich glaube, dass ich mit solchen Situationen gut umgehen kann. Das war schon so, bevor ich angefangen habe, zu studieren. Aber ich stelle tatsächlich, je weiter ich in meinem Studium bin, immer wieder manche Sachen fest. Zum Beispiel habe ich letzte Woche

Tempoläufe gemacht. Da merkt man ja irgendwann das Laktat in den Beinen. Da ist mir direkt in den Kopf geschossen, was da jetzt für Abläufe in meinem Körper passieren und warum Laktat produziert werden muss. Das hilft mir dann auch, diesen Schmerz zu tolerieren, weil ich weiß, das geschieht jetzt nur, damit mein Herz noch genug Sauerstoff hat. Also ich verknüpfe das schon immer mal wieder hier und da.

Würden Sie sagen, dass Sie für Ihre mentale Stärke auch trainieren, oder kann man das überhaupt nicht trainieren?

Ich würde sagen, man kann es bis zu einem gewissen Grad trainieren. Aber ich glaube, das ist letztlich auch eine Gabe oder ein Talent, das ich einfach habe und schon immer hatte. Das müssen vermutlich auch alle Menschen haben, die sehr erfolgreich werden wollen im Sport. Sicherlich kann man in gewisser Weise auch

lernen, sich in Stresssituationen zu kontrollieren. Ich arbeite zum Beispiel auch ziemlich eng mit einem Sportpsychologen zusammen. Da sind solche Sachen natürlich auch Thema. Aber ich glaube wirklich, in Extremsituationen und emotionalen Ausnahmesituationen kann man das dann nicht mehr kontrollieren.

Wir haben jetzt viel über das letzte und dieses Jahr geredet, aber mit was für Ambitionen und Emotionen blicken Sie auf das nächste Jahr?

Ich habe gerade in letzter Zeit gelernt, dass es mir am allerwichtigsten ist, dass ich den Sport für mich mache und nicht für irgendeinen Erfolg – weil es mir Spaß macht und mir so viel gibt. Das möchte ich mir auf jeden Fall erhalten. Natürlich ist das irgendwo schön, erfolgreich zu sein und bestimmte Höhen zu springen, aber der größte Erfolg für mich ist eigentlich, dass ich das gefunden habe, was es mir wirklich wert ist,

so viel hinein zu investieren. Und was meine sonstigen Ziele angeht, ist es so, dass mein Ellbogen alles ein bisschen durcheinandergebracht hat. Natürlich möchte ich mich in näherer Zukunft auch in der erweiterten Weltspitze der Frauen etablieren. Das muss der nächste Schritt sein. Ich komme schließlich jetzt raus aus der Jugend, und im nächsten Jahr gibt es auch keine internationale Meisterschaft im U23-Bereich. Natürlich spiele ich auch irgendwie mit dem Gedanken an die EM in München. Wenn ich sagen würde, das wäre nicht so, wäre das gelogen. Aber ich weiß auch, dass das noch ein weiter Weg ist. Die 15 Zentimeter, die mir zu der Norm momentan noch fehlen, sind sehr viel im Stabhochsprung. Ich bin ja auch nicht die Einzige, die da hin möchte. Aber nichtsdestotrotz, ein kleiner Traum bleibt die Heim-EM. Und ansonsten habe ich, glaube ich, noch viel Zukunft vor mir.

Kerstin Börs



4,30 Meter: Das ist seit Vogels Sieg bei der U20-EM ihre neue persönliche Bestleistung.