Mit Djokovic am Mittagstisch

Hannovers Olympia-Starter – **TEIL SIEBEN**: Sportschützin Jolyn Beer zum zweiten Mal dabei

Es ist der letzte Tanz für Jolyn Beer (30) vom Olympiastützpunkt Hannover. Die fünffache Weltmeisterin tritt von der ganz großen Bühne ab. Neben all den gewonnenen Wettbewerben gab es für sie ein klares Highlight: die Olympischen Spiele in Tokio. „Das war einfach etwas ganz Besonderes“, erzählt sie, „ich habe teilweise stundenlang im Speisesaal gesessen und nur geschaut, wer da rumläuft.“ Wenn Tennis-Superstar Novak Djokovic „neben einem zu Mittag isst, ist das schon völlig verrückt“.

Sportlich will sie ihren Erfolg von Tokio mindestens wiederholen. Dort war sie Sechste geworden. „Ich glaube schon, dass das Ziel realistisch ist. Ins Finale will ich auf jeden Fall – und da ist bekanntlich alles möglich.“ Am 26. Juli reist sie nach Chateauroux. Dort beginnen eine Woche später ihre Wettkämpfe mit dem Kleinkaliber-Gewehr im Dreistellungskampf – der Schießsport findet nicht direkt in Paris statt.

Danach, dass die Sportschützin aus Goslar erneut an den Olympischen Spielen teilnimmt, sah es lange nicht aus. Nach den Erfolgen 2021 fiel sie in ein Loch, kämpfte mit Antriebslosigkeit und zog sogar in Erwägung, ihre Karriere direkt zu beenden: „Viele Sportler verspüren nach großen Erfolgen eine Motivationslosigkeit und stellen sich die Sinnfrage.“ Professionelle Hilfe durch die Sportpsychologie des Stützpunktes Hannover und viele Gespräche mit ihrer Frau halfen ihr, diese Phase zu überwinden: „Letztlich hat es mir einen großen Anschub gegeben, Paris noch einmal mitzunehmen. Dadurch, dass die Spiele so nah dran sind, kann auch der eine oder andere zugucken kommen.“

Volle Konzentration: Sportschützin Jolyn Beer will in Paris um eine Medaille kämpfen. Foto: IMAGO

Aus Neustadt am Rübenberge ist die 30-Jährige wieder zurück in ihre Heimat nach Goslar gezogen. Die Unterstützung von ihrer Familie bedeutet der zweifachen Mutter viel. „Wir machen mit den Kindern täglich Videocalls“, erzählt Beer – und auch mit ihrer Frau Jessica ist sie ständig über Whatsapp im Austausch. Neben dem Kontakt zu ihrer Familie verzichtet sie aber weitgehend auf Rituale vor dem Wettkampf. „Ich wollte vermeiden, dass, wenn ich einmal aus dem Tritt komme, gleich alles vorbei ist.“ Bevor es ernst wird, holt sie sich mit Musik runter. „Entspannungsmusik – meistens Deutschrap“, sagt sie lachend. Genauer: „Die alten Sachen von K.I.Z.“

Denn im Wettkampf ist sie auf sich allein gestellt. Da muss sie mental voll da sein: „Es geht um die komplette Auseinandersetzung mit sich selbst. Wir können unseren Gegner nicht physisch oder psychologisch beeinflussen“, sagt sie, „wir können uns nur zu 100 Prozent auf uns selbst fokussieren und in dieser Situation dem Druck standhalten.“

Dass die 30-Jährige nach Olympia ihre internationale Karriere beenden wird, ist beschlossene Sache. „Der Gedanke hat sich in den letzten anderthalb bis zwei Jahren manifestiert. Ich bin komplett fein mit der Entscheidung“, sagt sie, „wenn es dann so weit ist, wird es sicher noch einmal richtig emotional, aber ich freue mich schon auf die Zeit danach.“

Für die Zeit danach hat Beer klare Pläne: weniger Leistungssport, mehr Fußball und ein Praktikum. Doch auch der Schießsport wird für die Noch-Soldatin immer eine große Rolle spielen. In der Bundesliga und auf nationalen Wettbewerben wird sie weiterhin für den SV Lochtum antreten, doch „der große Teil Leistungssport wird wegfallen“. Neben dem Schießen ist Fußball ihre große Leidenschaft. Wenn sie sich entscheiden müsste, würde sie ihre beiden Töchter zwar lieber zum Fußball schicken, aber „Schießen wäre auch okay, wenn sie es wollen“, sagt Beer schmunzelnd. Neben dem Leistungssport hat Beer an einer Fern-Uni BWL studiert. Im November steht sogar schon ein vierwöchiges Praktikum beim Landkreis an: „Ich bin ein Sicherheitsmensch – und wo ist es sicherer als bei der Stadtverwaltung?“

Doch bis es so weit ist, konzentriert sich Beer noch einmal voll und ganz auf den letzten internationalen Wettkampf ihrer Karriere. Den will sie mit einem Knall beenden.

Flucht nach vorn

TEIL SECHS: Sprinter Alaa Maso aus Syrien im olympischen Flüchtlingsteam

Im Schwimmbad in seiner Heimatstadt Aleppo in Syrien wird Alaa Maso vermutlich nicht mehr trainieren können. Da macht sich der Schwimmer von Waspo 98 Hannover nichts vor. Die Rückkehr wäre zu gefährlich. „Der Krieg ist zwar leiser geworden, aber er ist nicht vorbei. Ich kann nicht zurück“, sagt der 24-Jährige. Vor acht Jahren war er mit seinem Bruder Mohamad aus Syrien geflohen. Der Sport ist eine Flucht für den Ricklinger, und die tritt er schnell nach vorne an. Bei den Olympischen Spielen ist er wie schon in Tokio im Refugee-Team dabei, schwimmt die 50 Meter Freistil. „Ich bleibe realistisch, eine persönliche Bestzeit würde mir schon reichen“, sagt Maso. 2021 hatte er im Vorlauf Wasser geschluckt und das Halbfinale verpasst. Aber für ihn ist die Teilnahme eben doch wichtiger als der Sieg, für Maso gilt das olympische Motto ungeachtet seines Ehrgeizes noch.

Der Weg hin und zurück zum Schwimmbad war am gefährlichsten, daran erinnert sich der Sprintexperte noch genau. Manchmal schlugen die Bomben in der Nähe ein, dann riskierten sie es gar nicht erst, er und sein älterer Bruder Mohamed, der Triathlet. Einmal trafen Kugeln das Bad, obwohl die Kämpfe eigentlich weiter weg zu toben schienen. Ein anderes Mal hatte Mohamed Maso großes Glück: Bei einem Trainingslager in Damaskus schlugen zwei

Zweiter Einsatz im Flüchtlingsteam des IOC: Alaa Maso startete schon 2021 in Tokio. Foto: Debbie Jayne Kinsey

Bomben an der Laufbahn ein, bei der 200-Meter-Marke, drei Mitglieder des Teams kamen ums Leben – Mohamed war gerade auf der gegenüberliegenden Seite. Ein Horror. „Es war sehr knapp. Irgendwann war klar, dass wir da wegmüssen“, sagt Alaa Maso. Zumal den Brüdern auch der Einzug zum Militär drohte.

Längst sind die Brüder in Hannover gut integriert, sie nahmen nach ihrer Flucht über die Türkei den Leistungssport wieder auf und beide an den Olympischen Spielen in Tokio teil. Triathlet Mohamad für Syrien, Schwimmer Alaa im Flüchtlingsteam. Diesmal ist Alaa allein in Paris, sieht man von Vereinskamerad und Langstreckler Sven Schwarz ab, beide trainieren in der Leistungsgruppe des Landesschwimmverbandes bei Coach Emil Guliyev. Unterstützung bekommt Maso auch vom IOC, er ist einer von zehn Athleten aus Deutschland in dieser besonderen Mannschaft. Maso ist froh, es nach Long Covid überhaupt wieder geschafft zu haben, 2022 erwischte ihn Corona und zog ihn für mehr als ein Jahr richtig runter.

Nun ist Maso wieder aufgetaucht, peilt in Paris eine Zeit von 23,03 Sekunden an, seine Bestmarke. Ohne zu atmen, das tun über diese kurze Distanz sowieso die wenigsten. In Tokio war er 23,30 Sekunden geschwommen, diesmal will er unter die besten 40 Starter. „Ich bin in guter Form“, betont der Waspo-Mann. Nicht zuletzt weil der Start im Refugee-Team auf zwei Olympiateilnahmen begrenzt ist, plant Maso längst die Zukunft. Er ist selbst Trainer und kann sich vorstellen, als Physiotherapeut zu arbeiten. „Dicht am Sport wäre schön“, sagt Maso.

Besonders wichtig wäre aber zunächst der deutsche Pass, den Mohamad soeben erhalten hat. Der nutzte sofort die Gelegenheit, seine Mutter und die Schwester in der Türkei zu besuchen – für beide endete damals die Flucht dort. „Das war sehr emotional. Und ich wünsche mir natürlich, dass beide hierherkommen dürfen. Aber wir brauchen Geduld“, sagt Maso. Sein Vater ist noch in Aleppo, er ist inzwischen 75 Jahre alt und hat nach wie vor eine Schwimmschule, um sich finanziell über Wasser zu halten. Ihn wiederzusehen und ihm helfen zu können, wünscht sich Alaa Maso ebenfalls sehr: „Mein Zuhause ist jetzt aber hier in Hannover, ich fühle mich wohl und sicher. Das bedeutet mir sehr viel.“

Beweisen muss er niemandem etwas

Hannovers Olympia-Starter – **TEIL ACHT**: Hannovers Judo-Star Igor Wandtke mit Außenseiterchancen

30 Athleten stehen aufgereiht in der Judohalle des Olympiastützpunktes Hannover. Igor Wandtke spricht die typische Grußformel „rei“. Die Judoka und die drei Trainer verbeugen sich voreinander. Wandtke ist das Bindeglied zwischen der Gruppe und den Übungsleitern. Er spricht mit dem Nachwuchs, gibt Anekdoten zum Besten und tauscht sich mit seinem Bruder Viktor über das richtige Tapen aus. Für Wandtke ist es eine der letzten Trainingseinheiten, bevor die Reise nach Paris beginnt.

Mittlerweile ist der 34-Jährige vom Judo-Team Hannover ein alter Hase. „Der Rolle bin ich mir auch bewusst, das ist mein Vorteil“, sagt er. Für den gebürtigen Lübecker steht mittlerweile schon die dritte Olympiateilnahme an. Nach Rio 2016 und den Corona-Spielen 2021 in Tokio geht es für den Judoka nun nach Paris: „Gerade beim ersten Mal ist alles sehr beeindruckend. Das olympische Dorf und das ganze Drumherum. Man ist davon überwältigt und muss auch erstmal lernen, damit umzugehen.“ Beim Wettkampf kann er sich von all dem frei machen: „Wenn ich auf der Matte stehe, ist das kein Unterschied zu irgendeinem anderen Turnier auf der Welt“, sagt er. „Auch wenn die Atmosphäre vielleicht ein bisschen eindrucksvoller ist, ist der Tunnel eng. Ich sehe nur noch meinen Gegner und weiß, was ich zu tun habe.“

Trotz der ganzen Erfahrung ist Wandtke voller Vorfreude: „Ich will dieses olympische Flair noch einmal genießen.“ Bei den bisherigen Teilnahmen gab es immer wieder Einschränkungen: In Rio war die wirtschaftliche Lage problematisch, da musste viel mit Militär abgeriegelt werden. In Tokio waren die Athleten froh, dass pandemiebedingt überhaupt Wettkämpfe stattfinden konnten. „Ich freue mich auf die Spiele in Westeuropa und auf das, wofür Olympia eigentlich steht: sportartübergreifend, wettkampfübergreifend, kontinentübergreifend“, sagt Wandtke.

Sportlich verspürt er keine Bringschuld: „Ich habe bei den ersten beiden Spielen schon mehr erreicht als viele andere, und ich muss niemandem mehr etwas beweisen. Ich mache das, weil ich Spaß und Freude habe, und gehöre damit noch zu den Allerbesten der Welt“, sagt er. In der Gewichtsklasse unter 73 Kilogramm schielt Wandtke trotzdem auf sein zweites olympisches Edelmetall, nach der Bronzemedaille im Mixed-Wettbewerb 2021: „Ich habe zwar nur Außenseiterchancen, aber das kann ja auch befreiend sein. Ich möchte das Maximum herausholen und im Idealfall mit einer Medaille nach Hause gehen. Die Welt geht aber nicht unter, wenn das nicht klappt.“ Eine zweite Chance erhält er dann im Mixed-Team mit Pauline Starke aus Hannover.

Auf die Unterstützung seiner Familie kann sich der Judoka verlassen: „Die waren mit in Rio und wären auch nach Tokio gekommen, wenn sie gedurft hätten.“ Zu den Wettkämpfen in Paris erwartet er noch mal mehr Leute. Zudem kämpfen Judokollegin Starke und er direkt nacheinander. Der olympische Hannover-Tag, sozusagen. Da ist gegenseitige Unterstützung selbstverständlich.

Wandtkes Vater, selbst Judotrainer, hat seinem Sohn für die letzten Trainingseinheiten noch einmal eine spezielle Übung mit an die Hand gegeben, die ihn auf eine taktische Möglichkeit vorbereiten soll. Für seine Kontrahenten ist es indes schwer, sich auf einen Kampf mit Wandtke einzustellen: „Ich habe keinen klassischen Stil, sondern passe mich immer wieder meinen Gegnern an. Eine Videoanalyse bringt da nicht viel.“

Hat reichlich Erfahrung: Igor Wandtke schielt mit Außenseiterchancen auf eine Medaille. Foto: imago/Laci Perenyi

Wie es für ihn beruflich weitergeht, hält sich Wandtke offen. Er will abwarten, was sein Körper sagt. Dass es seine letzten olympischen Spiele sind, hält er aber für realistisch: „Ich kann mir nicht vorstellen, noch einmal vier Jahre dranzuhängen. Vielleicht ist auch irgendwann der Zeitpunkt erreicht, dem Leistungssport den Rücken zu kehren.“

So stark ist Starke für Paris

TEIL NEUN: Judoka schielt auf zwei Medaillen. Die Liebe hat bei ihr schon gesiegt.

Pauline Starke (26) balancierte den mit Wasser gefüllten Plastikbecher auf der Stirn, während sie elegant rücklings durchs Wasser glitt. Schwimm-Star Sven Schwarz coachte sie vom Beckenrand. Gute Wasserlage, das sah gekonnt aus. Bei der „Olympia-Challenge“ probierten sich die Athletinnen und Athleten vom Stützpunkt Hannover in fremden Sportarten aus. Judoka Starke machte im Video eine gute Figur – ganz so leicht war es dann aber doch nicht, verrät sie: „Mit dem Becher auf dem Kopf hat es genau einmal geklappt – und das wurde zum Glück gefilmt“, erzählt sie lachend. „Der Schwimmsport ist keine Alternative. Ich schwimme wie ein Stein und tauche wie ein Korken.“

Dann doch lieber ihre Kernkompetenz: Judo in der Gewichtsklasse bis 57 Kilogramm. Starke gewann 2016 die Junioren-Europameisterschaft in Malaga und holte bei den Europaspielen 2019 Bronze. Es war die einzige deutsche Judo-Medaille in Minsk. Nun hat die Kämpferin vom Judo-Team Hannover bei

Konzentriert: Judoka Pauline Starke aus Hannover. Foto: IMAGO

ihrer ersten Olympiateilnahme ein klares Ziel vor Augen: „Ich weiß, dass ich mit meinem besten Judo eine Medaille holen kann“, sagt sie. Zudem hat sie eine zweite Medaillenchance im Mixed-Team mit Igor Wandtke. Bei den Olympischen Spielen in Tokio gewann Wandtke mit Giovanna Scoccimarro Bronze. „Das zeigt, dass wir Deutschen im Team auch sehr gut funktionieren. Ich hoffe, dass wir das in diesem Jahr wiederholen können“, sagt Starke.

Für die letzten Wochen vor den Olympischen Spielen wurde das Training intensiviert: Zuerst reisten die Judoka in ein Trainingslager nach Spanien. „Da haben wir uns nochmal mit der internationalen Konkurrenz getroffen, um uns die Köpfe einzuhauen“, erzählt Starke. Danach wurde im Trainingscamp in Kienbaum gegen die nationale Elite getestet. „Es gibt nur noch ein Thema bei mir: das erste Mal Olympia“, sagt Starke.

Besonders freut sich die 26-Jährige darüber, dass die Wettkämpfe so nah vor der eigenen Haustür stattfinden. „Meine ganze Familie und alle meine Freunde können da sein.“ Ob sie das als zusätzliche Motivation wahrnimmt, oder es den Druck erhöht, vermag Starke nicht zu sagen. „Vermutlich beides. Wenn es nicht so gut läuft, ist die Enttäuschung umso größer. Aber die Freude natürlich auch, wenn alles klappt.“

18 Kämpferinnen haben sich fix qualifiziert – über Quotenplätze kommen noch weitere nachgerückt. Starke hat sich auf jede einzelne spezifisch vorbereitet. „Ich habe für alle qualifizierten Gegnerinnen eine Kampfkonzeption“, erzählt sie. „Im besten Fall weckst du mich um drei Uhr morgens, sagst mir, wer der Gegner ist und ich weiß, was ich zu tun habe.“ Trotzdem will sie erst am Wettkampftag morgens wissen, gegen wen sie antritt. „Wenn ich es am Abend vorher erfahren würde, könnte ich nicht gut schlafen.“

Zum Wachwerden ist guter Kaffee ein Muss für Starke und ihren Mann: „Wir sind so kleine Kaffeeliebhaber“, verrät sie. Zu Hause gibt es nur Cappuccino aus der Siebträgermaschine. „Wenn ich unterwegs bin und es keinen leckeren Kaffee gibt, vermisse ich den von zu Hause umso mehr. Vielleicht schaue ich mich mal nach einer Siebträger-Minivariante fürs Handgepäck um.“

Nach Olympia steht dann ein weiteres Highlight an: die kirchliche Hochzeit mit ihrem Mann Fabian – inklusive großer Feier. „Wir haben letztes Jahr im August schon standesamtlich geheiratet, weil wir meinen Schwiegereltern diesen Tag noch ermöglichen wollten. Umso schöner, dass sie in diesem Jahr nochmal dabei sein können.“ Mindestens einmal Gold hat sie in diesem Sommer also schon sicher. Im Optimalfall kommen zwei weitere Edelmetalle dazu.

17954801_002624