

# Hier strahlt Zufriedenheit

Hochspringerin **IMKE ONNEN** blickt auf eines ihrer besten Jahre zurück / Die „Seniorin“ hat noch lange nicht genug

**HANNOVER.** Sie blickt auf eines ihrer stärksten Jahre zurück: Hochspringerin Imke Onnen (Hannover 96) gewann bei der DM Gold, nahm an EM und Olympia teil. Ans Aufhören denkt die 30-Jährige noch lange nicht, ab dem kommenden Jahr startet sie für die Cologne Athletics. Eines ihrer Erfolgsgeheimnisse: Tiervideos.

**In der Leichtathletik gelten Sie mit Ihren 30 Jahren schon als Seniorin – bis wann machen Sie denn noch?**

Ja, das stimmt. Das ist total verrückt, wenn man darüber nachdenkt. Gerade spielt mein Körper noch gut mit. Und ich bin nicht groß von Verletzungen gekennzeichnet. Vier Jahre würde ich auf jeden Fall noch machen – das ist ein Olympiazklus bis zu den Spielen in Los Angeles.

**Zurück zu 2024. Wie lief das Jahr für Sie?**

Es ist eines der Jahre, in denen ich am stolzesten auf mich bin. Eines meiner bisher erfolgreichsten Jahre. Zwar bin ich mit einer Fernverletzung aus dem letzten Jahr gestartet, aber ich habe Vollgas gegeben. So konnte ich bereits in der Hallensaison viele Bausteine und Punkte auf meiner Bucket-List abhaken – unter anderem diverse Normen. Dadurch ist mir eine große Last von den Schultern gefallen, weil meine Förderung gesichert war. Gleichzeitig bin ich so gut wie noch nie gesprungen, so oft wie noch nie über 1,90 Meter und mehrfach über 1,94. Ich habe gemerkt: „Wow, ich bin echt fit.“ Die ganzen Ausgleichstrainingseinheiten



haben sich ausgezahlt. Ich habe an allen Großevents teilgenommen. Ich bin total happy, wie das Jahr verlaufen ist.

**Was bedeutet Ihnen der Hochsprung persönlich?**

Sehr, sehr viel. Ich habe von vornherein gesagt: „Ganz oder gar nicht.“ Und ich glaube, allein mein Engagement zeigt, dass ich den Sport ambitioniert angehe – auch wenn mir bewusst ist, dass ich nach dem Hochsprung eine zweite Karriere neu anfangen muss. Mir ist klar, dass ich für den Sport sehr viele Kompromisse eingehe, gerade was meine Zukunft danach betrifft.

**Was machen Sie denn nach Ihrer Hochsprungkarriere?**

Ich möchte im Sport erst alles auskosten. Deswegen konzentriere ich mich jetzt voll darauf,

weil es eben auch nur eine limitierte Zeit geht. Mein Studium habe ich dafür pausiert. Präsenzstudium und Leistungssport haben nicht so gut harmoniert.

**Wie ist es eigentlich, die eigene Mutter als Trainerin zu haben?**

Als ich klein war, war es konfliktbehafteter. Es hat sich sehr gewandelt. Ich versuche, es zu trennen. Im Trainingskontext spreche ich sie meistens als Trainerin an. Aber natürlich ist es manchmal schwer, die Rollen auseinanderzuhalten, weil sie eben auch meine Mutter ist. Das hat oft Gutes, denn ich finde, dass unsere Zusammenarbeit dadurch an Qualität gewonnen hat. Eben, weil sie mich so gut kennt. Sie kann meine Signale anders deuten. Oft bemerkt sie Dinge, bevor ich es selbst tue.

Zum Beispiel, wenn ich erschöpft bin, kann sie gut im Training darauf reagieren.

**Wie gehen Sie dabei mit Kritik um?**

Ich nehme mir das gar nicht so zu Herzen. Es ist ja nicht eine Kritik an mir selbst, sondern eine Kritik, um am besten ein gemeinsam besetztes Ziel zu erreichen. Es ist konstruktiv. Aber natürlich habe ich auch mal schlechte Tage. Dann kann es schon mal vornehmen. Zweiter Vorsitzender von Rugby Ricklingen wird Uwe Cameron sein, der schon bei 08 Vize war. Kassiererin ist Claudia Zabel. Bei einer gemeinsamen Versammlung im Januar soll das Präsidium bestätigt werden. Ein langjähriger 08er hat den Zusammenschluss nicht mehr erlebt: Bernd Leifheit, ehemaliger Vorsitzender (von 1997 bis 2006) und sogar für ein Jahr Präsident des Deutschen Rugby-Verbandes, war in der vergangenen Woche im Alter von 82 Jahren gestorben. In diesem Jahr betrauerte 08 den Tod von etlichen Ehemaligen. Die Mitglieder gedachten Leifheits bei der Abstimmung mit einer Schweigeminute. Kurze Zeit später schlugen sie ein neues Kapitel auf. Beide Vereinsanlagen sollen weiter genutzt werden, beide Plätze ohnehin. Was Rugby Ricklingen Mut macht: Etwa 70 Kinder sind in den Nachwuchsmannschaften am Ball. Grün und Blau dürften die vorherrschenden Farben der Zukunft sein.

**Haben Sie beim Hochsprung etwas über sich selbst gelernt?**

Es hat mich Stressresistenz gelehrt. Ich habe mich da stark wei-

**Strahlt vor Freude: Hochspringerin Imke Onnen von Hannover 96 ist stolz auf ihre sportliche Leistung in 2024.**  
Foto: Florian Petrov

terentwickelt, weil ich dauerhaft extremen Drucksituationen ausgesetzt bin. Das allein hat mir gezeigt, wie man damit umgeht. Ich glaube, wenige Menschen können mit der Situation umgehen, vor 80.000 Zuschauern – wie in Paris – zu springen. Ich konnte es anfangs auch nicht, aber ich habe Bewältigungsstrategien entwickelt. Vor Wettkämpfen gucke ich mir zum Beispiel am Abend vorher süße Tiervideos an. Das hilft mir beim Abschalten. Aber ich habe auch mit einer Sportpsychologin zusammengearbeitet und viel dazugelernt. All diese Aspekte der sportlichen Challenge haben mich einiges gelehrt.

**Was bedeutet Erfolg für Sie?**

Erfolg ist für mich etwas Kleinteiliges – das Erreichen von Mini-Steps. Mich selbst für die einzelnen Mini-Erfolge zu feiern, trägt super viel zu meiner Zufriedenheit bei. Ich bin der Meinung, dass nur zufriedene Athleten auch Leistung bringen können. Große Ziele sind wichtig, aber man darf sich nicht überwältigen lassen. Für mich sind die kleinen Schritte der Weg dorthin. Das beginnt, indem man sich morgens ein Ziel für den Tag setzt. Es kann eine gute Trainingseinheit, ein besonderer Fokus auf einen bestimmten Aspekt in meiner Technik sein oder auch ein gesundes Frühstück.

## Rugby Ricklingen ist in der Welt

DRC Hannover und SV 08 Ricklingen fusionieren. Verein hat rund 400 Mitglieder und blickt zuversichtlich in die Zukunft.

**HANNOVER.** Es ging schnell und gab Applaus: die Mitglieder zweier Ricklinger Traditionsvereine hatten insgesamt 235 Jahre Geschichte in einen neuen Club überführt. Der Deutsche Rugby-Club von 1905 und der SV 08 Ricklingen fusionieren zu Rugby Ricklingen. Bei der Verschmelzungsversammlung am Mühlenholzweg votierten jeweils mehr als 30 Mitglieder beider Vereine einstimmig für den Zusammenschluss. 08 stimmte zuerst ab im Fritz-Schulz-Saal, dann war der DRC an der Reihe. Es gab Applaus, ein Notar stellte das Ergebnis fest und wird den Eintrag ins Vereinsregister veranlassen. „Die Geschichte lebt im neuen Verein fort, wir werden sie gut pflegen“, sagte Matthias Siegfried, der Vorsitzende von Rugby Ricklingen, das rund 400 Mitglieder haben wird.

Etwas nervös war Siegfried zuvor schon. Der 33-Jährige war bereits vom Präsidium des neuen Vereins zum Vorsitzenden gewählt worden. Es ging nun nur noch darum, die Mitglieder von DRC und 08 offiziell und separat entscheiden zu lassen. Bei Infoveranstaltungen und Probeabstimmungen hatten die „Grünen“ vom DRC und die „Blauen“ vom 08 jeweils klar für den Zusammenschluss votiert.

kein Team aus Hannover mehr das Endspiel.

Eine Rugby-Spielgemeinschaft hatten DRC und 08 schon vor zweieinhalb Jahren gebildet, beide Vereine bekamen längst keine eigene Mannschaft mehr zusammen. Nicht zuletzt, weil das so gut funktionierte, wagten Thomas Schmidt (DRC) und Shaun Riley (08) den nächsten Schritt. Beide sind sich freundschaftlich zugetan. „Tradition ist gut und schön, aber die hilft uns nicht weiter“, sagte Schmidt. „Wir müssen uns verändern, sonst werden wir beide immer kleiner“, so Riley.



**Gehen jetzt zusammen: DRC und 08 verschmelzen zu Rugby Ricklingen. Matthias Siegfried ist der neue Vorsitzende (Vierter von links). Thomas Schmidt (DRC, links) und Shaun Riley (08) wurden mit Blumen verabschiedet.**  
Foto: Florian Petrov

Das Vertrauen wuchs, und so wandten sich Grün und Blau an den Stadtsportbund, der bei Fusionsfragen berät. „Es galt viele

rechtliche Dinge zu beachten. Das war sehr hilfreich“, sagte Siegfried. Wichtiger Punkt: Es sollte keinen Anschluss des einen an den anderen Verein geben. „Es sollte etwas Neues entstehen, frisches Blut“, so Siegfried. Zweiter Vorsitzender von Rugby Ricklingen wird Uwe Cameron sein, der schon bei 08 Vize war. Kassiererin ist Claudia Zabel. Bei einer gemeinsamen Versammlung im Januar soll das Präsidium bestätigt werden.

Ein langjähriger 08er hat den Zusammenschluss nicht mehr erlebt: Bernd Leifheit, ehemaliger Vorsitzender (von 1997 bis 2006) und sogar für ein Jahr Präsident des Deutschen Rugby-Verbandes, war in der vergangenen Woche im Alter von 82 Jahren gestorben. In diesem Jahr betrauerte 08 den Tod von etlichen Ehemaligen. Die Mitglieder gedachten Leifheits bei der Abstimmung mit einer Schweigeminute. Kurze Zeit später schlugen sie ein neues Kapitel auf. Beide Vereinsanlagen sollen weiter genutzt werden, beide Plätze ohnehin. Was Rugby Ricklingen Mut macht: Etwa 70 Kinder sind in den Nachwuchsmannschaften am Ball. Grün und Blau dürften die vorherrschenden Farben der Zukunft sein.

### Ist Ihr Teppich sauber?



**BEMERODER MATTHIAS SIEGFRIED IST VORSITZENDER**

„Wir wollten ja alle mitnehmen, wir setzen auf mehr Gemeinsamkeit und Zusammenhalt“, sagte Siegfried. Er war vor erst anderthalb Jahren zum DRC gekommen, Siegfried ist verheiratet und hat selbst nie gespielt – er verletzte sich bei einem Probetraining. Er blieb jedoch dabei und wurde zweiter Vorsitzender. Auf den freundlichen, zugewandten Bemeroder konnten sich beide Seiten rasch verständigen. Dabei war die Rivalität der Ricklinger einst immens, 08 holte drei Meistertitel, der DRC war sogar siebenmal Titelträger. Spätestens seit der Jahrtausendwende gab es indes einen Abwärtstrend. Seit 2005 erreichte

Wir bieten Ihnen einen einmaligen Service für Ihre Teppiche. Angefangen beim An- und Verkauf über die Wäsche und Reparatur bis hin zur Inzahlungnahme. Sie meinen Ihr Teppich ist noch sauber? Oberflächen schon, aber was versteckt sich alles im Flor? Milben, Motteneier, Pflanzensporen, Spuren von Tierkot und Urin, aber vor allem feiner Sand. Diese Dinge bringen Sie nämlich - ohne es zu wollen und zu spüren - immer wieder mit nach Hause. Die Lösung: eine professionelle Teppichwäsche. Sogar der feine Sand, der tief im Flor fest sitzt und im Inneren wie Schleifpapier den Teppich aufarbeitet, wird

restlos entfernt. In einem Zeitraum von 3-5 Jahren können übrigens bis zu 250 Gramm Feinsand pro Quadratmeter zusammenkommen. Wir waschen den Teppich per Hand mit Reinigungsmitteln auf biologischer Basis. Das schont nicht nur den Teppich, sondern auch die Umwelt. Danach wird der Teppich gespannt und getrocknet. Durch „Rückfettung“ erhält das Schmuckstück ein Schutzschild gegen Schmutz und Feuchtigkeit. Also tun sie etwas für Ihren Teppich und lassen Sie ihn im alten Glanz erstrahlen. Zögern Sie nicht lange und rufen Sie uns an. Wir kommen kostenlos vorbei.

PR-Anzeige

**Frühjahrsangebot**  
**30% Rabatt**  
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

**kostenloser Abhol- und Bringedienst bis 100 km!**

**Bio-Handwäsche**  
Wir waschen nach traditioneller Art.

**50 €\* GUTSCHEIN**  
\*ab heute 5Tage gültig

**Restaurieren von Teppichen aller Art**  
(Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern). Beseitigung von Wasserschäden

**Teppich Klinik**  
Lange-Feld-Straße 58  
30926 Seelze/Letter  
Tel.: 0511 - 10 59 28 81

**MIX Markt**

Angebote gültig von Mo. 13.01. bis Sa. 18.01.2025

<b>Hackfleisch vom Schwein</b> 1 kg <b>4.79</b> AB 5 KG	<b>Rindernacken ohne Knochen</b> 1 kg <b>9.90</b>	<b>Dorade, frisch</b> Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg <b>8.99</b>
<b>Schweineschulter ohne Knochen</b> 1 kg <b>4.99</b>	<b>Putenoberkeule ohne Haut und ohne Knochen, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung</b> 1 kg <b>7.77</b>	<b>Lachsforellen, frisch</b> Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg <b>7.99</b>
<b>Schälfleisch vom Schwein</b> 1 kg <b>4.99</b>	<b>Hähnchenschenkel, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung</b> 1 kg <b>2.99</b>	<b>Wels, frisch</b> Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg <b>6.99</b>
<b>Schweineschulter wie gewachsen</b> 1 kg <b>3.99</b>	<b>Hähnchen-Kleinfleisch ohne Flügel, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung</b> 1 kg <b>1.39</b>	<b>Karaschen, frisch</b> Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg <b>6.29</b>

**Teigtaschen „Pelmeni Stolovye“ mit Hühner- und Schweinefleischfüllung**  
2 kg Btl., 1 kg = 2,50

**Körniger Frischkäse „Tvorog derevenskij“ 16 oder 30% Fett i.Tr.**  
je 275 g Pack., 1 kg = 6,15

**Fleischwurst „Doktorskaja“ einfach mit Trinkwasser und Kartoffelstärke 850 g St., 1 kg = 6,46**

**Geflügelwürstchen „Sosiski iz kurinogo miasa“ eigener Art mit Trinkwasser, geräuchert**  
450 g Pack., 1 kg = 6,65

**Schweinebauch „Salo nastojaschee“ gepökelt und mariniert 100 g, 1 kg = 10,90**

**Brühwurst „Hodowaja“ nach Krakauer Art, geräuchert**  
600 g Pack., 1 kg = 9,15

**Eingelegte gelbe und rote Tomaten und Gurken „Assorti Tricolor“ 1620 g Gl., Abtr. 1 kg = 3,92**

**ACCORTI**