

Vertrauen in den Aufschwung

Zwei Jahre nach ihrer schweren Verletzung will Turnerin Katja Abel wieder zurück in die Weltspitze

Karin Bühler

BERLIN. Katja Abel findet, dass das alles ein ziemlicher Wahnsinn ist: dass sie sich durchgebissen hat, dass sie überhaupt wieder turnen kann, dass sie schon wieder so leistungsfähig ist, um am Wochenende beim Weltcup in Cottbus zu starten. Ein Wahnsinn, dass alles so schnell ging, "obwohl keiner daran geglaubt hat, dass ich jemals wieder Kartoffelsäcke heben kann".

Vor zwei Jahren war sich Katja Abel selbst nicht sicher, je wieder eine Einkaufsstütze tragen zu können, geschweige denn einen Klimmzug hinzukriegen oder eine Brücke rückwärts zu schaffen. Im Februar 2004 war sie beim Üben ihrer Stufenbarren-Kür auf den Boden gekracht und hatte sich Elle und Speiche beider Arme gebrochen. Die Olympiateilnahme bei den Spielen in Athen war futsch, "mein großer Traum geplatzt", sagt Katja Abel. Sie hatte als Hoffnung des deutschen Frauenturnens gegolten. Zurück blieb das Gefühl, jahrelang umsonst trainiert zu haben. Aber die Berlinerin erlaubte der Leere nicht, sich in ihr auszubreiten. Ihr Ehrgeiz wehrte sich: "Ich will nicht mit so einem Negativerlebnis aufhören."

Vergangenes Jahr trat sie beim Turnfest im Mai erstmals nach den Operationen wieder zu einem Wettkampf an - mit Platten und Schrauben in den Armen. Es war ihr erster Schritt zurück auf die Bühne - da tauchte schon wieder ein Hindernis auf. Die Platten, die das Zusammenwachsen der Knochen stabilisiert hatten, schmerzten. Um sie zu entfernen, musste Katja Abel noch eine Operation über sich ergehen lassen.

Fast wie eine Maschine

Während der erneuten Trainingspause entschloss sich die 22-Jährige, eine alte Tür zu schließen und eine neue aufzumachen; die Tür zur absoluten Professionalität. Sie zog ins Internat nach Hohenschönhausen und wechselte von Trainer Steffen Gödicke zu Jürgen Heritz. Der 71 Jahre alte Coach hatte 1980 Maxi Gnauck zum Olympiasieg im Stufenbarren geführt und die DDR-Turnerin angeleitet, als sie Weltmeisterin, Europameisterin und Weltpokalsiegerin wurde. "Herr Heritz weiß, wie Erfolg gemacht wird", sagt Katja Abel. Der Trainer sei sehr streng, er könne das Letzte aus ihr heraus kitzeln, was sich physiologisch und psychologisch schon ausgezahlt habe. "Das Training kostet viel Kraft. Man muss fast schon wie eine Maschine sein."

Die Sport- und Biologiestudentin hat sich nicht wieder auf den Leistungssport eingelassen, um weiter nur deutsche Meistertitel zu sammeln, "sondern, um bei einer EM oder WM ins Finale zu kommen". Zuerst musste sie aber das Vertrauen in ihren Körper zurück gewinnen, herausfinden, ob die Arme halten, die wie Streichhölzer gebrochen waren. Dort, wo zuvor Schrauben in den Knochen steckten, waren Löcher. "Ich hatte Angst abzurutschen, Angst, dass mich Herr Heritz abfangen muss", sagt Katja Abel. Die ersten Stürze waren angenehm, wie eine Befreiung, weil sie merkte: "Mensch, es geht ja."

Herzklopfen vor der Kür

Als sie vergangenen November beim Bundesliga-Finale für Chemnitz zum ersten Mal am Schwebebalken, Stufenbarren, Boden und Sprung antrat, war die Überwindung dennoch groß. Ihr Herz pochte, als sie in den Magnesiatorf griff. Die Halle war voll, das Kampfgericht bereit, sie hob den Arm, um sich für die Barren-Kür anzumelden. Sie wollte wissen: "Wie fühlt sich das an?" Funktioniert der Körper auch im Wettkampf? "Ich wollte mich ja nicht schlecht vorstellen, nur um mich vorgestellt zu haben."

Fehlerfrei waren ihre ersten Auftritte nicht, dennoch erzielte Katja Abel gute Ergebnisse. Voriges Wochenende erreichte sie in Frankfurt am Main bei der Qualifikation für die EM Ende April im Mehrkampf Platz eins - ein schöner Erfolg, auch wenn die WM-Teilnehmerinnen Daria Bijak und Kim Bui fehlten.

"Katja Abel ist noch in der Aufbauphase. Man kann noch nicht sagen, dass sie hundert Prozent Belastung verträgt", sagt Trainer Jürgen Heritz.

Anfang April wird die Berlinerin 23 Jahre alt. Sie hat sich zurück ins Nationalteam gekämpft, nun will sie zurück in die internationale Elite und sie lacht über diejenigen, die finden, dafür sei sie schon zu alt. Katja Abel schaut nach vorn, zumindest bis zur EM im griechischen Volos (27.-30. April). Weiter nicht, sagt sie, selbst wenn ihr manchmal Olympia 2008 im Kopf herumspukt.

Jürgen Heritz möchte, dass sie sich nicht zu viel Druck auflädt. Beim Weltcup in Cottbus soll sie am Wochenende schauen, wie stark die Konkurrenz ist. Und dann ausprobieren, ob sie schon so weit ist, sich für ein Finale zu qualifizieren.

Lesen Sie auch:

- Turnier der Meister in Cottbus



Klicken Sie hier und testen Sie die Berliner Zeitung 4 Wochen lang. Sie sparen mehr

als 40 %.

<http://www.BerlinOnline.de/berliner-zeitung/sport/536250.html>

www.BerlinOnline.de © 2006 BerlinOnline Stadtportal GmbH & Co. KG, 23.03.2006