

Interview mit Luisa Niemesch, Vize-Weltmeisterin im Ringen

Bernhard Kunz, Thomas-Mann-Gymnasium Stutensee

„Man muss seinen Sport lieben und Spaß daran haben...“

Die 17-jährige Luisa Niemesch ist Schülerin der Jahrgangsstufe II am Thomas-Mann-Gymnasium in Stutensee und ringt beim SV04 Weingarten (Baden). Als Mitglied der Deutschen Ringer-Nationalmannschaft der Kadettinnen in der Gewichtsklasse bis 52 kg hat sie eine steile Karriere hingelegt. Die errungenen Titel in den letzten zwei Jahren dokumentieren dies. 2011 und 2012 wurde sie Deutsche Meisterin, gewann in den gleichen Jahren bei den Europameisterschaften in Warschau und in Katowice jeweils die Bronzemedaille und krönte 2012 in Baku ihre bisherige Karriere mit dem Titel der Vize-Weltmeisterin.

Wie und in welchem Alter bist Du zum Ringen gekommen?

Wir wohnen keine 200 Meter von der Ringerhalle in Weingarten entfernt und irgendwann hat mein Bruder dann mit dem Ringen angefangen. Einige Wochen danach, im Dezember 2002, als ich 7 war, schaute ich deshalb beim Training zu und wollte sofort auch mitmachen. Meine Eltern waren erst nicht so begeistert und wussten nicht, ob das der richtige Sport für zierliche, kleine Mädchen ist. Aber mir hat es von Anfang an gefallen.

Welche sportlichen und mentalen Grundeinstellungen muss eine gute Ringerin haben?

Der Sport ist sehr vielseitig. Man sollte schnell und beweglich sein, aber auch Ausdauer und die Koordination spielen eine Rolle. Kraft ist auch von Vorteil. Natürlich hat jeder in einem anderen dieser Bereiche seine Stärken, trotzdem spielen alle Faktoren insgesamt zusammen. Ansonsten ist es auf jeden Fall gut, Spaß daran zu haben Neues zu lernen, denn man muss viele unterschiedliche Techniken beherrschen, um diese dann später im Kampf anwenden zu können.



Wie sieht Dein Schul- und Trainingsalltag aus?

Zwei bis dreimal im Monat fahre ich dienstags nach dem Vormittagsunterricht mit dem Zug zum Olympiastützpunkt nach Freiburg, um dort im Rahmen eines „Teilzeitinternats“, woran noch circa 7 weitere Jugendliche aus Baden teilnehmen, zwei Trainingseinheiten zusammen zu absolvieren. Anschließend übernachtete ich dort und auch am Mittwoch habe ich dann zweimal Training. Zwischen den Trainingseinheiten helfen uns Studenten den Schulstoff, den wir mittwochs in der Schule verpassen, nachzuholen. Am Mittwochabend fahre ich dann wieder zurück. Wenn ich nicht in Freiburg bin gehe ich vormittags und je nach Stundenplan auch nachmittags ganz normal zur Schule, wie jeder andere auch. Wenn ich nach Hause komme, habe ich Zeit für Hausaufgaben und anderes. Jeden Abend gehe ich dann ins Training. Zweimal in der Woche ins Heimtraining nach Weingarten und ansonsten zum Stützpunkt in Wiesental und in der Sportschule Schöneck.

Hast Du schon Vorstellungen, wie es nach Deinem Abitur 2013 am Thomas-Mann Gymnasium Stutensee weitergeht?

Da steht noch nichts Genaues fest. Ich habe vor, erst einmal ein FSJ zu absolvieren. Anschließend will ich ein Studium in Freiburg beginnen, da dort die Trainingsbedingungen optimal sind. Auf jeden Fall ist es wichtig, dass alles mit dem Sport vereinbar ist.

Welche sportlichen Ziele setzt Du Dir für Deine nähere und weitere Zukunft?

Ich werde im nächsten Jahr vom Kadettenbereich in den Junioren- und Frauenbereich kommen. Das ist ein riesiger Unterschied und ich muss mich erst einmal auf nationaler Ebene etablieren, da ich es mit neuen und vor allem älteren Gegnerinnen zu tun bekomme. Natürlich will ich auch wieder gerne bei Europa- und Weltmeisterschaften starten und erfolgreich sein.



sten Runde darf man nicht aufgeben, sondern muss weitermachen und kann es dann noch schaffen, den Kampf für sich zu entscheiden.

Könntest Du Dir vorstellen, eines Tages als Ringertrainerin Kinder und Jugendliche an diesen Sport heranzuführen?

Die nötige Erfahrung würde ich mitbringen und auch mit Kindern komme ich gut aus. Von daher könnte ich es mir gut vorstellen, mich später einmal als Trainerin zu engagieren. Ich glaube aber nicht als Hauptberuf, sondern eher als Hobby.

Liebe Luisa, vielen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg für Deinen persönlichen schulischen und sportlichen Werdegang.

Welche Chance siehst Du für eine Teilnahme an einer der nächsten Olympischen Spiele?

Im Ringen gehört einiges dazu, um die Qualifikation, die auf kontinentaler und weltweiter Ebene erfolgt, zu schaffen. Ich muss noch vieles dazulernen und mich weiterentwickeln. Das ist ein hartes Stück Arbeit, aber natürlich ist Olympia ein großer Traum.

Was treibt Dich an, das harte Training auf Dich zu nehmen?

Obwohl das Training oft anstrengend ist, macht es mir immer noch riesigen Spaß. Ich denke, das ist das Wichtigste. Man muss seinen Sport lieben und sollte sich immer im Klaren darüber sein, dass man alles für sich selbst macht und nicht für irgendjemand anderen. Natürlich habe auch ich nicht immer Lust auf das Training, aber insgesamt könnte ich niemals ohne das Ringen sein, da würde mir sehr viel fehlen.

Wie werden Deine sportlichen Erfolge in der Schule und in Deinem heimatischen Umfeld aufgenommen?

Meine Familie freut sich und ist stolz. Sie steht immer voll hinter mir und

auch meine Freunde freuen sich mit mir und unterstützen mich. In der Schule, denke ich, wissen viele nicht von meinem Leistungssport, aber das macht mir nichts aus.

Fühlst du Dich für Deine sportliche Karriere von der Schule gut unterstützt?

Ja, obwohl das TMG kein Sportgymnasium ist, hatte ich eigentlich noch nie Probleme, für die Lehrgänge und Wettkämpfe freigestellt zu werden. Solange ich meine Sachen selbstständig nacharbeite, ist das für meine Lehrer und die Schule in Ordnung.

Welche menschlichen Grundeigenschaften haben sich durch Deinen Leistungssport und Deine Wettkampftätigkeit positiv entwickelt?

Am meisten, denke ich, das Durchhaltevermögen. Auch wenn man ab und an mit Niederlagen leben muss und nicht alles gleich so läuft, wie man es sich vorstellt, darf man nicht aufgeben. Auch wenn ein Training mal hart ist, muss man sich klar machen, wofür man es macht und, dass man manches eben durchhalten muss, weil es sich später auszahlt. In einem Kampf selbst ist es mit dem Durchhaltevermögen ähnlich: auch nach einer verlorenen er-

