

**Quelle: stern Gesund leben**

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

Auf der Kante

Die Snowboarderin Amelie Kober über ihre Angst am Start, Konkurrenz unter Kolleginnen und die Balance in einem Leben zwischen Weltcuprennen und Kindererziehung

Stéphanie Souron

Frau Kober, woran denken Sie, wenn Sie oben im Starthäuschen stehen?

Ich versuche, mich voll auf den Lauf zu konzentrieren und alles andere auszublenden. Ich darf in dem Moment auf keinen Fall daran denken, was alles von diesem Rennen abhängt. Also zum Beispiel, dass für mich jetzt die Olympia- Qualifikation auf dem Spiel steht. Das ist ganz schlecht, weil es den Druck noch erhöht. Besser ist, ich denke in kleinen Schritten.

Also nicht an eine mögliche Medaille sondern nur daran, wie ich am besten das erste Tor anfare. Ich habe das mal mit einem Mentaltrainer geübt: Vor dem Start stelle ich mir vor, wie ich in einen Tunnel hineinfahre und dabei alles ausblende, was nichts mit dem Rennen zu tun hat: meine eigenen Erwartungen, die Erwartungen der anderen, die möglichen Folgen. Wir haben nämlich festgestellt, dass es bei mir immer am besten läuft, wenn ich an gar nichts denke und meinen Körper einfach nur die Bewegungen abspulen lasse, die er im Training tausendmal geübt hat.

Das Rennen als Routine.

Na ja, so ist es nun auch nicht. Ich fahre zwar Snowboardrennen, seit ich zehn Jahre alt bin. Aber wenn ich oben im Starthäuschen stehe, bin ich trotzdem immer wieder aufgeregt.

Ich glaube, das kennt jeder, egal, ob Sportler oder Büromensch: Selbst nach vielen Jahren im Job kribbelt es bei wichtigen Terminen immer noch wie beim ersten Mal. Und manchmal ist da natürlich auch die Angst zu versagen.

Was tun Sie dagegen?

Ich stelle mir vor, wie schön es sein wird, wenn ich das Rennen hinter mir habe: wie die Zuschauer jubeln und ich dieses überwältigende Gefühl im Ziel genieße. Das sind Bilder und Gefühle, die ich tief in mir abgespeichert habe. Wenn ich daran denke, ist im Kopf kein Platz mehr für Ängste.

Sie sind Mitglied der deutschen Snowboard-Nationalmannschaft, die Teamkolleginnen konkurrieren mit Ihnen, wenn es um Medaillen und Startplätze geht. Wie gehen Sie mit diesem Druck um?

Das musste ich erst einmal lernen, das war ganz schön schwierig. Früher konnte ich mich zum Beispiel gar nicht richtig darüber freuen, wenn eine Teamkollegin ein Rennen gewonnen hat. Ich dachte immer, das schmälert meine eigenen Erfolge.

Heute weiß ich, dass das Quatsch ist.

Konkurrenz am Arbeitsplatz ist für viele Menschen ein großer Stressfaktor.

Das kann ich gut verstehen. Mir ist gute Stimmung im Team auch enorm wichtig, andernfalls macht mir der ganze Sport keinen Spaß. Vielleicht hört sich das jetzt blöd an, aber man muss versuchen, den Job nicht so nah an sich heranzulassen.

Natürlich sind Erfolge wichtig, aber es gibt auch noch viel wichtigere Dinge im Leben:

Gesundheit, Familie, Freunde. Das ist es, worauf es ankommt.

**Quelle: stern Gesund leben**

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

Wie gelingt es Ihnen, sich vor einem Rennen zu konzentrieren, wenn Sie wissen, dass unten im Zielraum Ihr zweijähriger Sohn auf Sie wartet?

Das klappt ganz gut, da bin ich selbst manchmal überrascht: Oben am Start bin ich die Athletin Amelie Kober.

Und unten im Ziel bin ich dann wieder die Mama von Lorenz.

Ist diese Doppelrolle trotz Unterstützung durch Ihren Lebensgefährten und Ihre Familie nicht manchmal auch anstrengend?

Natürlich. Aber man wächst mit seinen Aufgaben - das kennt wohl jede Mutter. Bei mir beginnt sofort nach dem Wettkampf ein anderes Leben. Selbst nach einem Superrennen bringt mich mein Sohn ganz schnell wieder auf den Boden der Tatsachen zurück - etwa, wenn er eine frische Windel braucht. Da habe ich gar nicht die Zeit abzuheben. Aber andersrum ist es genauso: Wenn ein Rennen mies gelaufen ist, und Lorenz lacht mich an, dann wird die Niederlage ganz schnell zur Nebensache.

Sie haben mal gesagt, Mütter seien leistungsfähiger.

Das stimmt, denn wir sind einfach leidensfähiger. Ein Jetlag vor einem Rennen in Übersee haut mich nicht mehr um. Und wenn meine Kolleginnen darüber klagen, dass sie nachts nur vier Stunden geschlafen haben, dann kann ich nur lächeln. Das passiert mir schließlich dauernd. Am Anfang, als Lorenz noch ganz klein war, dachte ich nach einer kurzen Nacht auch: So kann ich doch kein Rennen fahren! Aber inzwischen macht mir das gar nichts mehr aus.

Wie schaffen Sie es, das Leben als Leistungssportlerin und als Mutter unter einen Hut zu bekommen - ohne eine der beiden Aufgaben zu vernachlässigen?

Ich habe das Glück, dass mich mein Umfeld super unterstützt. Wenn ich zum Beispiel am Stützpunkt bei der Bundespolizei in Bad Endorf trainiere, habe ich Lorenz immer dabei. Die Trainer und Kollegen kennen ihn ja, seit er drei Wochen alt ist. Da habe ich ihn zum ersten Mal zum Krafttraining mitgenommen. Und gerade die Jungs, die finden das ganz toll, wenn da plötzlich so ein Kind ist. Die machen dann immer Späße mit ihm.

Das hätte ich mir auch nicht träumen lassen. Und wenn ich ein Rennen fahre, kümmern sich meine Eltern um ihn. Am Anfang war das vielleicht ein bisschen ungewöhnlich, aber inzwischen haben sich alle daran gewöhnt.

Andere Kinder gehen eben in den Kindergarten, Lorenz geht in die Turnhalle und auf die Skipiste. Und ich habe nicht das Gefühl, dass er dabei unglücklich ist.

Die Erwartungen an Mütter sind heutzutage enorm hoch: Sie sollen bei der Erziehung alles richtig machen und ihr Kind von Anfang an fördern. Viele Frauen setzen sich dadurch selbst unter Druck.

Ja, das kenne ich! Als ich schwanger war, habe ich mir vorgestellt, dass mein Sohn später nur gesunde, selbst gekochte Sachen zu essen bekommt und nicht zu viel blödes Spielzeug kriegt. Aber von manchen Prinzipien muss man sich einfach verabschieden.

Auch wenn ich natürlich nur das Beste für mein Kind möchte, kann ich nicht alle Erwartungen erfüllen.

Aber das macht ja auch nichts.

Bildunterschrift:

Amelie Kober, 25, gehört zu den besten Snowboarderinnen der Welt. Bei den Olympischen Spielen



Quelle: stern Gesund leben

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

2006 in Turin holte die Bundespolizistin, die auch von der Deutschen Sporthilfe gefördert wird, die Silbermedaille im parallelen Riesenslalom.

2010 kam ihr Sohn zur Welt, ein halbes Jahr später trat sie wieder bei einem Weltcuprennen an. Im Januar gewann sie zweimal WM-Bronze. Nun will sie sich für Olympia 2014 in Sotschi qualifizieren.

"Nach dem Wettkampf beginnt sofort ein anderes Leben. Unten im Ziel bin ich wieder Mama"