

# „Sport war auch immer Spaß“

*Leichtathletik: Als Jugendliche hat Weitsprung-Olympiasiegerin Malaika Mihambo in Schutterwald einige Wettkämpfe bestritten. Am Mittwoch kommt sie zu einer besonderen Trainingseinheit.*

VON MICHAELA QUARTI

**Schutterwald.** Malaika Mihambo ist Olympiasiegerin, Weltmeisterin, Europameisterin, fünffache deutsche Meisterin und dreifache Sportlerin des Jahres – und sie hat ein Herz für Kinder. Ihr Verein „Malaikas Herzsprung“ ermöglicht Jugendlichen eine kostenlose Mitgliedschaft in einem Leichtathletik-Verein ihrer Wahl. An diesem Mittwoch kommt die Weitspringerin, die eine Bestleistung von 7,30 Metern hat, auf Initiative des Vereins „Jugend Förderung Schutterwald e.V.“ ins Waldstadion Schutterwald zu einem ganz besonderen Event. Die derzeit wohl beste und populärste deutsche Sportlerin hat dann zwar keinen Wettkampf, aber ganz viel Zeit für ihre kleinen und großen Fans (siehe Hintergrund). Vor der öffentlichen Veranstaltung, die von 16.30 bis circa 19 Uhr dauern wird, sprach die 28-Jährige aus Ostersheim unter anderem über die Bedeutung des Sports in ihrer Jugend.

■ **Frau Mihambo, wissen Sie noch, was am 2. August 2021 war?**

Da waren die Olympischen Spiele und ich mitten in der Wettkampf-Vorbereitung.

■ **Haben Sie den Tag noch präsent?**

Einigermaßen. Es war ein sehr langer Tag. Sechs Uhr aufgestanden, sieben Uhr Frühstück. Zunächst hat es stark geregnet, dann kam die Sonne raus. Mit einer hohen Luftfeuchtigkeit von 37 Grad war es wie in der Waschküche. Es war natürlich ein sehr harter Wettkampf. Dann das Bangen und Zittern im letzten Versuch, ehe die Anspannung abfiel und der Olympiasieg feststand.

■ **Wissen Sie auch, was am 19. Juni 2010 war?**

Nein, das weiß ich nicht.

■ **Da wurden Sie in Schutterwald baden-württembergische Meisterin der B-Jugend mit einer Weite von 5,95 Metern!**

An diesen Wettkampf kann ich mich nicht erinnern, aber an das Stadion schon. Ich habe als Jugendliche in Schutterwald mehrere Wettkämpfe absolviert.

■ **Welche sportlichen Ziele hatten Sie damals?**

So mit zwölf Jahren habe ich schon davon geträumt, wie es wäre, bei Olympia zu starten und eine Medaille bei den Er-

wachsenen zu gewinnen. Später hatte ich dann das Ziel zu schauen, wie gut ich bin, wie gut ich werden kann. Einfach auszuloten, wie weit ich kommen kann.

■ **Wie wichtig war für Sie als Jugendliche der Sport?**

Für mich war der Sport sehr wichtig. Ich habe für ihn auch sehr viel freien Raum geschaffen und habe ihn sehr ernst genommen. Für mich war der Sport aber auch immer Spaß, es ging da gar nicht so sehr um Leistung. Es war mir eher wichtig, mich mit mir selbst messen zu können und dabei Spaß mit Freunden zu haben.

■ **Wie erklären Sie jungen Leuten, dass die Leichtathletik nach wie vor attraktiv ist?**

Es gibt sehr viele Sportarten, die gut sind. Da muss jeder für sich den passenden Sport finden. Ich finde die Leichtathletik schön, weil sie so abwechslungsreich ist. Da kann jeder seine Nische finden. Die Leichtathletik bietet viele Möglichkeiten, aber das Wichtigste ist, Spaß zu haben.

■ **Sie sind Vorbild für ganz viele junge Menschen. Ist das auch eine Last?**

Eine Last ist es nicht, denn ich muss mich nicht anders verhalten als ich bin. Daher fällt es mir leicht. Klar werde ich jetzt viel häufiger nach einem Autogramm gefragt, aber den Wunsch erfülle ich gerne. Es ist schön zu sehen, dass man damit viele Kinder glücklich machen kann.

■ **Sie haben 2020 den Verein „Malaikas Herzsprung“ gegründet. Wie kam es dazu?**

Das hat sich schon 2019 angebahnt. Damals hatte ich eine Kindergruppe an meiner alten Grundschule unterrichtet. Einmal in der Woche machen wir Sport und Spiele. Dabei wollen wir Werte vermitteln wie Teamgefühl und Toleranz. Die Kinder sollen ihre Potenziale erkennen und wertschätzen, selbstverständlich auch bei anderen. Corona hat das Projekt unterbrochen. In der Zeit der Pandemie habe ich dann Kindern Online-Training angeboten, das viel positives Feedback erhalten hat. Es war aber auch klar, dass das während einer normalen Saison nicht laufen kann, deshalb entschieden wir uns, den Verein „Malaikas Herzsprung“ zu gründen.

■ **Worum geht es da?**

Corona hat viel auf den Kopf gestellt, umso wichtiger ist es, Kinder wieder zurück in die Vereine zu bringen. Viele Familien sind in eine schwierige Lage gekommen. Nicht mehr alle können sich einen Verein leisten. Wir bezahlen Grundschulern für ein Jahr eine Mitgliedschaft in einem Leichtathletikverein an ihrem Wohnort. Zum anderen unterstützen wir so auch die Vereine, die von Corona hart bestraft worden sind.

■ **Sie wirken immer so ruhig, so gelassen. Können Sie sich überhaupt ärgern?**

Sicherlich. Aber es passiert nicht so oft.

■ **Sie sind in Wettkämpfen mental sehr stark. Steckt auch da ein Trainingsprozess dahinter?**

Ja, auf jeden Fall, auch wenn diese mentale Stärke

auch in meinem Naturell liegt. Ich finde es spannend und wichtig, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Es hilft im Sport, aber noch mehr als Mensch. Für mich ist Meditation sehr wichtig. Sie hilft mir, sie macht mich ausgeglichener. Und wenn man mit sich im Reinen ist, fällt es auch leichter, sich zu konzentrieren, ruhig zu bleiben und den Fokus auf das Wesentliche zu richten.

■ **Sie haben sportlich alles erreicht. Was treibt Sie noch an?**

Mich treibt wie damals in der Jugend die Neugierde an zu schauen, wie weit ich kommen kann, wo meine Grenzen sind. Der Sport bietet mir viel Freiraum, sich auf mich zu konzentrieren. Ich sehe den Sport als meine innere Meisterschaft an, die äußere Meisterschaft sind die Medaillen. Meine Motivation ist jedenfalls immer noch vorhanden.

■ **Speerwerfer Johannes Vetter wird immer wieder nach dem Weltrekord gefragt. Geht es Ihnen mit dem deutschen Rekord von 7,48 Metern, den Heike Drechsler hält, ähnlich?**

Klar werde ich immer mal wieder nach dem deutschen Rekord gefragt. Aber für mich ist das noch ein weiter Weg und im Moment nicht so relevant. Falls es ihn geben sollte, würde ich mich natürlich freuen. Aber er ist nicht täglich in meinem Kopf.

■ **Sie sind in die Saison mit vier Siegen bei vier Wettkämpfen gestartet. Wie zufrieden sind Sie?**

Mit dem Saisonanstieg in Birmingham und den 7,09 Metern war ich sehr zufrieden. Bei den anderen drei Wettkämpfen hat dann leider das Wetter nicht mehr so mitgespielt. Teilweise hat es geregnet. Jetzt hoffe ich, dass das Wetter besser wird.

■ **In diesem Jahr gibt es eine ferne WM in Eugene/USA (15. bis 24. Juli) und eine Heim-EM in München (15. bis 21. August). Setzen Sie einen Schwerpunkt?**

Trainingstechnisch ist es ein Höhepunkt, da beide Meisterschaften eng beisammen liegen. Das ist sehr gut, weil man sich nicht entscheiden muss. Ich freue mich auf beide Wettkämpfe, aber die Heim-EM liegt mir schon mehr am Herzen. Es ist das Größte, vor heimischem Publikum starten zu dürfen.

## HINTERGRUND

### Erlös zugunsten der Jugendarbeit

Als Jugendliche ist Malaika Mihambo mehrfach im Waldstadion in Schutterwald bei Wettkämpfen gestartet, noch heute hat die Weitspringerin Verbindungen in die Ortenau. Eine ist die zu ihrem Sponsor Martin Herrenknecht.

Der Verein „Jugend Förderung Schutterwald e.V.“ hat die Veranstaltung am Mittwoch initiiert und wird sie gemeinsam mit dem Fußballverein FV Schutterwald und dem Leichtathletikverein LFV Schutterwald organisieren.

Kinder und Jugendliche haben die Gelegenheit, sich gemeinsam mit der Olympiasiegerin sportlich zu betätigen. Danach können alle – auch Erwachsene – an kleinen Wettbewerben teilnehmen und haben anschließend die Möglichkeit, Fragen zu stellen und dürfen sich im Nachgang Autogramme abholen.

Für Speisen und Getränke ist gesorgt. Der Gewinn aus der Veranstaltung kommt zu 100 Prozent der Jugendarbeit des LFV und FVS zugute.