

Mittwoch, 1. September 2021 Sport

„Ich habe meine Einstellung geändert“

Die Potsdamer Diskuswerferin Kristin Pudenz spricht im Interview über ihr Erfolgsgeheimnis, die Folgen ihrer Olympia-Silbermedaille und einen Schlüsselmoment in ihrer Karriere



Kristin Pudenz warf in Tokio 66,86 Meter – ihre neue persönliche Bestleistung reichte für Silber.foto: Gladys Chai von der Laage/imago

Potsdam. Die Silbermedaille von Diskuswerferin Kristin Pudenz vom SC Potsdam war eine der größten Überraschungen bei den Olympischen Spielen in Tokio. Am Mittwoch startet sie in der Diamond League in Brüssel. Im Interview spricht die 28-jährige über neue Weitziele und den umstrittenen Modus in der Diamond League.

Wie oft haben Sie sich Ihren Silberwurf noch einmal angeschaut?

Kristin Pudenz: Privat habe ich ihn mir nur ein-, zweimal angeschaut. Aber auf verschiedenen Empfängen wurde er immer wieder gezeigt, also auf zehnmal komme ich jetzt sicherlich – und er ist immer wieder schön.

Wann haben Sie realisiert, was Sie geschafft haben?

So richtig ist das immer noch nicht angekommen. Es ist immer noch ein bisschen verrückt, dass ich jetzt zum Kreise der Medaillengewinnerinnen zähle, worauf ich jahrelang hingearbeitet habe. Wenn ich die Medaille zu Hause liegen sehe, kommen die Bilder hoch. Ich muss das erstmal sacken lassen, vermutlich realisiere ich das erst im Urlaub.

Was hat sich für Sie in den vergangenen vier Wochen verändert?

Die mediale Aufmerksamkeit ist generell gestiegen. Auf Instagram habe ich plötzlich 4000 Follower, vorher waren es 2000. Das ist jetzt nicht wahnsinnig viel, aber dafür mache ich auch noch zu wenig. Aber man hat gemerkt, dass während Olympia das Interesse viel größer war. Für mich persönlich hat sich dagegen gar nicht so viel verändert. Ich trainiere ganz normal, gehe ganz normal zur Uni – als ich aus Tokio kam, war der Alltag schnell wieder da, fast so, als wäre nichts geschehen. Mal sehen, wie es bei den Wettkämpfen wird.

Beim Diamond-League-Meeting in Paris am Sonnabend sind Sie Siebte geworden, war da schon der Druck der Medaille zu spüren?

Ich krieg jetzt häufiger mal gesagt: Bei den Spielen in drei Jahren dann Gold? Das scheint der nächste logische Schritt zu sein. Aber so etwas würde ich nie selbst sagen.

Am Mittwoch steht direkt das nächste Meeting in Brüssel an, das Diskuswerfen ist ausgelagert in einen Park, wie finden Sie solche Experimente?

Ich finde das eigentlich gar nicht schlecht, vielleicht kommen dann ein paar mehr Zuschauer. Als Diskuswerfer und -werferinnen sind wir ja im Stadion nur eine Disziplin von vielen, im Park sind wir dagegen die einzigen.

In der Diamond League wird der „Best-of-Three“-Modus praktiziert, die besten drei der ersten fünf Versuche bekommen noch einen sechsten – und nur der zählt dann für die Endabrechnung, die vorherigen Weiten spielen keine Rolle mehr. Was halten Sie davon?

Um ehrlich zu sein, nicht sehr viel. Ich verstehe den Gedanken dahinter, dass man den Wettkampf bis zum Ende spannend halten möchte. Aber ich finde es verwirrend. In der Siegerliste steht dann jemand mit 63 Metern, obwohl die Zweite zuvor 66 Meter geworfen hat. Beim Meeting in Florenz war ich selbst unter den ersten drei. Da gab es dann vor dem letzten Versuch fünf Minuten Pause, man kam selbst aus dem Rhythmus – für mich ist das nicht sinnvoll. Wenn es nächstes Jahr noch genauso sein wird, dann haben die Organisatoren nicht auf die Wünsche der Sportler gehört.

Sie haben in gut drei Jahren noch einmal einen großen Leistungssprung gemacht, haben Ihre Bestleistung von 62,89 im Jahr 2017 kontinuierlich um inzwischen knapp vier Meter gesteigert. Was ist der Grund dafür?

Eigentlich sind es drei. Seit Ende 2018 arbeite ich mit einem Ernährungsberater zusammen. Ich schicke ihm meinen Trainingsplan und er passt das Essen darauf an. Wenn in einer Woche viel Krafttraining ist, dann stehen öfter Kohlenhydrate auf dem Plan. Ganz grob gesagt trenne ich jetzt Kohlenhydrate und Fette bei den einzelnen Mahlzeiten. Das ist jetzt keine Super-Wissenschaft und relativ simpel, aber es hat schon ausgereicht, um genug Gewicht zu verlieren.

Was ist der zweite Grund?

Der zweite und der dritte hängen zusammen, seit ich seit Ende 2018 mit Mark Ullmann in Teltow zusammenarbeite. Bei ihm habe ich Neuroathletik ausprobiert, außerdem ist er mein Mentalcoach. Bei ihm trainiere ich meine Gehirn-Fuß-Koordination.

Wie sieht das konkret aus?

Ich stehe zum Beispiel auf einer Art Wackelbrett und versuche, dort zu balancieren und die Mitte zu finden. Dabei sind viele kleine, tief-sitzende Muskeln gefordert, die man im Alltag nicht so häufig benutzt. Ich habe das schnell beim Werfen gemerkt, dass ich meine

Füße viel besser ansteuern kann. Vielleicht ist das aber auch alles nur Einbildung (lacht) – aber es funktioniert.

Und warum haben Sie einen Mentaltrainer benötigt?

Ich habe meine Einstellung geändert, versuche alles noch ein bisschen ernster zu nehmen als vorher. Wenn es im Training früher nicht so lief, die ersten zehn Würfe schlecht waren, habe ich es dann meist ganz gelassen, war bockig. Jetzt bleibe ich dran, kämpfe mich durch.

Mit den beiden arbeiten Sie seit Ende 2018 zusammen – gibt es da einen entscheidenden Auslöser oder ist das Zufall?

Das war schon ziemlich bewusst gemacht. Bei der EM 2018 saß ich im Berliner Olympiastadion und war nur Zuschauerin. Und unten haben die Werferinnen auf den Plätzen zwei, drei und vier Weiten geworfen, von denen ich der Meinung war, dass ich sie auch werfen kann. Zwar noch nicht zu dem Zeitpunkt, aber perspektivisch. Das war der Moment, wo ich mir gesagt habe: Bis zu den Spielen in Tokio versuchst du noch einmal etwas Neues.

Mit ihrem Trainer Jörg Schulte arbeiten Sie dagegen schon seit mehr als zehn Jahren zusammen, wie groß ist sein Einfluss?

Ziemlich groß, über die Jahre hat sich da eine absolute Vertrauensbasis entwickelt. Ich gehe ihm sicherlich auch häufiger mal auf die Nerven, wenn ich nach schlechten Einheiten negativ bin. Aber er glaubt immer an mich. Und über die Jahre haben wir ein Technikbild erarbeitet, das zu mir passt, also dass ich beispielsweise beim Schwung relativ tief sitze.

Ihre Bestleistung steht jetzt bei 66,86 Metern – haben Sie ein Weitenziel, das Sie irgendwann erreichen wollen?

Ich mache das immer von Jahr zu Jahr. Die 66,86 Meter habe ich im geschlossenen Stadion geworfen. Wenn ich in einem offenen Stadion werfe oder auf einer Segelwiese den Wind noch besser nutzen kann, ist da sicherlich noch etwas mehr drin. Für nächstes Jahr nehme ich mir die 68 Meter vor. Das fühlt sich dann nicht so erdrückend an, als wenn ich sage, irgendwann will ich die 70 Meter übertreffen.
Von Stephan Henke