

„Ich dachte, ich bin ein positiver Mensch“

In der Form ihres Lebens stürzt die Shorttrackerin Anna Seidel schwer. Im Interview spricht sie über erste Schritte auf dem Eis, mentale Tiefpunkte und was sie daraus gelernt hat.



Das Eisgefühl ist zurück:
„Komplett frei und unbedarft stürze ich mich aber noch nicht in die Kurve“, sagt Anna Seidel.
Foto dpa

Sie sind im März beim Training in Dordrecht schwer gestürzt, haben sich Schien- und Wadenbein gebrochen. Haben Sie Schmerzen?

Ja, ich habe jeden Tag Schmerzen, vor allem beim Gehen. Das Laufen ist auch noch nicht richtig rund. Ich humpelte etwas. Beim Schlittschuhlaufen merke ich es nur ein bisschen, weil es so eine Druckbewegung ist. Im Rennen kann ich das komplett ausblenden. Solange das Metall drin ist, wird es beim Gehen aber weiter so sein, dass ich Schmerzen habe. Sachen wie Joggen oder heftige Sprünge kann ich nicht machen.

Können Sie sich an den Sturz erinnern?

Ja, leider. Ich bin mit der Spitze im Eis hängen geblieben, es hat mir den Fuß so weggehoben. Ich war bei Maximalgeschwindigkeit. Wenn man so schnell ist, zieht es den Fuß weg, Schien- und Wadenbein brachen. Das ist das Risiko, das weiß man. Einfach Pech.

Denken Sie noch daran?

Manchmal. Am Anfang hatte ich schon Respekt vor der Geschwindigkeit. Das war noch lange ein Problem. Komplett frei und unbedarft stürzte ich mich noch nicht in die Kurve. Das ist dann alles Übung, viele Wiederholungen im Training helfen. Irgendwann hat man wieder Vertrauen.

Und wie war die Zeit nach dem Unfall, was haben Sie gedacht?

Am Anfang hatte ich schon diese Gedanken: Warum ich? Warum musste das passieren? Das war eine kurze Phase bei mir. Dann ist relativ viel schnell vorwärtsgegangen, da war ich positiv gestimmt. Aber das blieb nicht so, die Heilung hat sich lange verzögert. Das war für den Kopf nicht leicht. Wenn man nur den Sport hat und da dann nichts vorwärts geht, ist das nicht einfach.

Was hat Ihnen geholfen?

Ich habe mit zwei Mentaltrainern gearbeitet, mit meiner Familie, Freunden

und Freundinnen geredet. Viel darüber zu reden und das nicht in sich hineinzufressen hat mir auf jeden Fall geholfen. Dann ging es endlich wieder besser – und meine Laune hat sich gehoben.

Was haben Sie mit den Mentaltrainern erarbeitet?

Wir haben versucht, Wege zu finden, wie ich meine Situation besser akzeptiere. Nicht nur sagen, das ist jetzt so, sondern es echt annehmen. Mir hat geholfen, wenn ich mir vor Augen geführt habe, dass ich alles tue, was in meiner Macht steht. Mehr kann man nicht machen.

Was hat geholfen?

Ich habe mir immer wieder verinnerlicht, was ich an dem Tag getan habe. Und mir überlegt, was Mini-Erfolge waren. Was war heute gut? So konnte ich positiver in den Tag starten. Zum Beispiel: Heute hatte ich bei der Übung keine Schmerzen, heute habe ich einen kleinen Sprung gemacht. Obwohl es vielleicht nur ein Sprung war, der zwei Zentimeter war.

Wie war der körperliche Stillstand für Sie?

Ich war ja schon zweimal relativ schwer verletzt, aber es ist einfach nervig, wenn man die anderen sieht, die weitertrainieren. Da will ich auch einfach nur raus. Aber ich hatte Krücken und kam nicht vorwärts. Das war mit Abstand meine schwerste Verletzung und hat am meisten mit mir gemacht. Das Mentaltraining habe ich dankend angenommen. Manchmal kommt man schwer allein wieder raus.

Was waren Ihre anderen Verletzungen?

Ich habe mir 2016 den Rücken gebrochen und musste operiert werden. Ein Jahr vor der letzten Verletzung war es der andere Fuß. Ein knöcherner Bandabriss, das war nicht ansatzweise so kompliziert wie die jetzige Verletzung, aber ich hatte auch vier Wochen Krücken. Und musste mit diesem Schuh rumlaufen.

Sind Sie jetzt wieder voll drin?

Ja, eigentlich schon. Die Saison läuft ja seit über einem Monat.

Wie lief es in Japan beim Weltcup?

Ich bin mit geringen Erwartungen rangegangen, weil ich gar keine Vergleichswerte hatte. Das hat mir geholfen, nicht superaufgeregt zu sein. Beim ersten Weltcup habe ich gemerkt, dass ich da so eine Leichtigkeit hatte. Dann lief's auch sehr gut, und ich habe gemerkt, dass die Lücke zur Konkurrenz nicht so groß ist, wie ich dachte. Dass ich trotzdem mithalten kann, Überholen und Angreifen noch geht. Da war ich schon erleichtert.

» Am Anfang hatte ich schon diese Gedanken: Warum ich? Warum musste das passieren?

Und beim zweiten?

Da habe ich mir viel Druck und viele Fehler gemacht. Die Unsicherheit habe ich dort gespürt und mir danach vorgenommen, nicht so aufgeregt zu sein, entspannt zu bleiben. Wir haben im Nachhinein die Taktik analysiert.

Hatten Sie Angst, dass die Lücke zur Konkurrenz zu groß wird?

Ich hatte als Vergleichswert nur die eigenen Leute und war im Trainingslager mit den Polen. Erst einen Monat vor den Weltcups habe ich mit der Nationalmannschaft trainiert und davor mein Ding gemacht. Das war gut. Ich konnte einfahren, ohne mir groß einen Kopf zu machen. Das war ein Überraschungspaket und hätte auch nach hinten losgehen können.

Das muss ein komisches Gefühl sein.

Es geht. Mir tut so was eigentlich ganz gut. Vor einem Jahr gab es wegen Corona ja auch keine Vergleichswerte. Da bin ich viel befreiter gelaufen. Weil man sich nicht die Gedanken macht: Wie fit sind die Gegner gerade? Welches Niveau haben die anderen? So konnte ich mich mehr auf mich konzentrieren.

Interessant in einem Sport, der extrem an Zeiten hängt.

Ja, aber jedes Jahr ist eigentlich alles anders.

Wie war es, das erste Mal wieder auf dem Eis zu laufen?

Auf dem Land war es sehr schmerzhaft, dafür aber auf dem Eis besser. Aber es war schon wackelig, nicht so stabil, eingetrostet. Ich habe das Eisgefühl relativ schnell wiedergewonnen. Auch weil es mit dem Fuß besser wurde.

Was ist das Eisgefühl?

Man läuft nicht nur drüber hinweg, sondern spürt den Druck und in welche Richtung er geht. Man merkt, dass der ankommt. Wenn das nicht so ist, läuft man eher so drüber hinweg.

Was nehmen Sie sich vor?

Ziel ist trotzdem die Olympia-Qualifikation. Dadurch, dass ich in Peking Neunte war, habe ich 50 Prozent der nationalen Norm und muss noch zweimal in den Top 15 sein oder einmal in den Top acht. Ich war jetzt einmal Neunte. Jetzt muss ich das in den europäischen Wettbewerben noch mal schaffen. Das ist das große Ziel.

Was bedeutet Druck für Sie?

Für mich sind das die Erwartungen von anderen und mir selbst. Das führt dazu, dass man verkrampt und den Stress spürt. Ich hatte dazu noch den Zeitstress, eine unterschwellige Anspannung. Da muss man eine Balance finden, damit man die Ziele erreicht, aber nicht mit der Brechstange.

nach drei Löchern aufzugeben. Doch Langer hielt durch, glänzte am Samstag mit einer Runde von 63 Schlägen (acht unter Par), das erste Mal, dass er sein Alter unterbot – für Golfer ein ganz besonderer Coup. Er fiel zwar am Tag danach mit seiner Schlussrunde von 69 Schlägen (zwei unter Par) vom 9. auf den 17. Platz zurück. Doch das reichte, weil sein ärgster Verfolger, der Amerikaner Jim Furyk, seine Spitzenposition am Schlusstag nicht behaupten konnte und nur auf dem geteilten fünften Rang landete. „Ich bin einfach überwältigt, dass ich mit 64 Jahren diesen Cup sechsmal gewonnen habe. Es wird wahrscheinlich das letzte Mal sein, da bin ich mir fast sicher, aber es ist etwas ganz Besonderes“, sagte Langer.

Das Abschlussturnier dieser „Best Agers“-Serie gewann Phil Mickelson, dank einer bogeyfreien Schlussrunde von 65 Schlägen und kassierte dafür 440 000 Dollar (rund 390 000 Euro). Der kalifornische Linkshänder egalisierte damit einen Rekord von Jack Nicklaus. Beide benötigten gerade mal sechs Turniere auf dieser Senioren-Tour, um vier Siege zu schaffen. Dass „Lefty“, der amtierende PGA-Champion, der dominierende Mann dieser Tour sein könnte, weiß auch Langer: „Wenn Phil mehr auf unserer Tour spielen würde, würde er diesen Pokal in den Händen halten“, sagte Langer bei der Siegerehrung. Aber der 51 Jahre alte Mickelson, der noch im

Haben Sie ihr altes Körpergefühl zurück?

Nicht ganz. Solange das Metall drin bleibt, habe ich noch Schmerzen und kann nicht einfach losrennen. Sowohl am Schien- als auch am Wadenbein ist so eine Metallplatte, befestigt mit Schrauben. Man spürt es schon, wenn man drüberstreicht. Ein Jahr sollen die drinbleiben, im März müssen sie raus.

Wie waren Ihre bisherigen Olympia-Erfahrungen?

Beim ersten Mal war gar kein Druck da. 2018 war mein eigener Anspruch anders. Da war ich schon meganervös. Die Verletzung nimmt mir vielleicht auch Druck und gibt mir die Leichtigkeit von meinen ersten Spielen zurück. Das kann eine Chance sein. Natürlich wäre ich gerne in einer anderen Form gewesen. Aber wer weiß, vielleicht kann ich das noch erreichen.

Als Sie sich verletzt haben, waren Sie in Topform.

Ja, das war die Form meines Lebens, so fit war ich noch nie. Ich hätte gerne noch einen draufgesetzt. Aber am Ende ist es höhere Gewalt, und man muss sich damit abfinden. Wer weiß, wofür es gut war. Vielleicht ist es eine Chance. Es gibt ja viele Leute, die sagen, man kommt stärker zurück.

Also haben Sie durch diese Phase gelernt?

Ja, total. Ich habe viel über mich gelernt. Eigentlich dachte ich, ich bin ein superpositiver Mensch, der sich nicht runterziehen lässt. Aber das war echt tough. Ich hätte nie gedacht, dass ich da mal reinrutsche. An einen Punkt komme, wo ich super „down“ und deprimiert bin. Und kurz davor bin, zu sagen: Ich lasse es. Aber ich habe die Kurve gekriegt und Methoden gelernt, mich da rauszuziehen. Das hat mich reifen lassen.

Das Gespräch führte **Stefanie Sippel**.

Mai dieses Jahres als bisher ältester Spieler ein Major, sein sechstes, und zum 45. Mal auf der PGA Tour gewonnen hatte, wird wohl auch in Zukunft nur gelegentlich auf der PGA Tour Champions antreten.

Langer dagegen wird sich 2022 vermutlich nur einmal, beim Masters Anfang April in Augusta (Georgia), mit der jüngeren Konkurrenz messen. Um für die neue Saison der PGA Tour Champions, die am 17. Januar mit der Mitsubishi Electric Championship at Hualalai in Kaupulehu-Kona (Hawaii) beginnt, bestens gerüstet zu sein, flog er am Tag nach seinem letzten großen Erfolg nach Deutschland. „Ich habe den zwölfstündigen Flug ohne Rückenschmerzen überstanden“, sagte Langer der F.A.Z. am Telefon.

Er wird sich in den nächsten zehn Tagen von seinem Leibarzt Dr. Norbert Dehoust in Herrsching am Ammersee mit einer Spritzenkur behandeln lassen, um endlich die Schmerzen im linken Knie und Oberschenkel loszuwerden. Dazu wird er sechs bis acht Wochen keinen Golfschläger anfassen. Dennoch glaubt er fest daran, in neun Wochen beim Saisonstart mitzuspielen – und wieder mit großen Ambitionen: „Ich gehöre immer noch zu den fünf oder zehn besten Spielern auf dieser Tour. Ich glaube, dass ich noch immer Turniere gewinnen kann. Vielleicht spiele ich ohne Schmerzen im Knie noch besser.“ WOLFGANG SCHEFFLER

Medwedew schlägt Zverev

ATP-Finale: Nächste Chance gegen Hurkacz

hen. HAMBURG. Solide wie ein Bauwerk von Meisterhand, logisch durchdacht im Stil eines Schachspielers, im Gleichgewicht wie ein Hochseilartist und auch nach einem kleinen Ausflug in die Welt des Ärgers wieder schnell bei sich – all das ist Daniil Medwedew. In überzeugender Form gewann der Titelverteidiger am Dienstagnachmittag in Turin im zweiten Spiel der Vorrunde der ATP Finals gegen Alexander Zverev (6:3, 6:7, 7:6). Damit verschaffte er sich beste Aussichten, das Halbfinale beim Turnier der Besten zu erreichen, aber auch für Zverev ist das Spiel noch nicht vorbei; mit einem Sieg gegen Hubert Hurkacz aus Polen am Donnerstag wäre er weiter dabei.

Drei Sätze, zwei Tiebreaks, das hört sich nach einer engen Kiste an, und so war es auch, zumindest nach dem ersten Satz. Zu Beginn war Medwedew der deutlich aktivere, frischer wirkende Spieler, ein Muster an Effizienz. Im zweiten Satz kam Zverev näher, riskierte mehr und schlug immer besser auf, wehrte drei Breakbälle des Russen ab und erzwang den ersten Tiebreak. Und es war eine kuriose Szene zu Beginn, die Medwedew kurz aus dem Rhythmus brachte – nach dem Ruf „Fußfehler“ eines Linienrichters bei einem seiner Aufschläge forderte er den Videobeweis an und war sichtlich nicht glücklich darüber, wie die Sache gehandhabt und entschieden wurde. Der Punkt ging an Zverev, der den Tiebreak gewann. Den Rest der Partie begegneten sich die beiden auf einer Ebene, Zverev wirkte nun deutlich freier als zu Beginn, und folgerichtig wurde die Sache wieder im Shootout entschieden. Er führte zwar schnell 4:2, doch Medwedew schlug zurück und schnappte sich den Sieg mit dem dritten Matchball. Läuft bisher also nicht so schlecht für Russlands beste Tennisspieler in der letzten Turnierwoche des Jahres. In ähnlich starker Form wie Medwedew und mit einer unwahrscheinlichen Aufschlagquote hatte Andrej Rubljow am Tag zuvor gegen Stefanos Tsitsipas gewonnen – obwohl er die Partie bei einem Nickerchen am Nachmittag fast verschlafen hätte. Für die Begegnung an diesem Mittwoch gegen Novak Djokovic wird der Russe keinen Wecker brauchen; der Name des Gegners reicht.

In Kürze

Chinese in Formel 1

Zhou Guanyu erhält als erster Chinese in der Geschichte der Formel 1 ein Stammcockpit. Der 22-Jährige fährt in der nächsten Saison bei Alfa Romeo an der Seite von Valtteri Bottas (Finnland). Das gab der Rennstall am Dienstag bekannt. Zhou fährt seit 2019 in der Formel 2 und liegt kurz vor Saisonende in der Gesamtwertung auf Rang zwei hinter Oscar Piastri (Australien). Zhou's Landsmänner Ma Qinghua (2012 und 2013 für HRT und Caterham) sowie Adley Fong (2014 für Sauber) schafften es ebenfalls in einen Formel-1-Wagen, konnten aber keinen Stammsitz ergattern. sid

Quarantäne beendet

Die deutschen Fußball-Nationalspieler Joshua Kimmich, Serge Gnabry und Jamal Musiala haben die häusliche Quarantäne nach dem positiven Corona-Befund bei Niklas Süle ebenso wie Eric Maxim Choupo-Moting verlassen. Einzig Süle muss weiter in Isolation bleiben und wird das Bundesliga-Derby beim FC Augsburg am Freitag damit verpassen. Gnabry und Musiala nahmen am Dienstagmittag wieder am Training der Bayern teil. Kimmich fehlte aus privaten Gründen. sid

Sport-Garantie gefordert

Der Deutsche Olympische Sportbund appelliert angesichts der aktuellen Corona-Lage an die Politik, den Vereins- und Breitensport nicht wieder einzuschränken. Die weitgehende Schließung von Spiel- und Sportstätten und die Kontaktbeschränkungen, die auch die rund 27 Millionen Mitglieder von Sportvereinen in Deutschland trafen, dürften sich nicht wiederholen, sagte DOSB-Präsident Alfons Hörmann am Dienstag. In einem Schreiben an die am Donnerstag tagende Bund-Länder-Runde fordert der DOSB eine „Outdoor-Sport-Garantie für alle“. dpa

Ergebnisse auf FAZ.NET

Immer aktuell: Mit Ihrem Handy finden Sie an dieser Stelle jederzeit Sport-Resultate aus aller Welt. [faz.net/ergebnisse](https://www.faz.net/ergebnisse)

FRANKFURT. Um die Altersvorsorge muss sich Bernhard Langer mit Sicherheit keine Gedanken mehr machen. Am vergangenen Sonntag gewann der 64 Jahre alte Golfprofi zum sechsten Mal den Charles Schwab Cup. Das ist nicht nur ein weiterer Rekord, denn kein anderer Spieler hat die seit 2001 ausgespielte Saisonwertung der PGA Tour Champions mehr als zweimal für sich entscheiden können, sondern überdies auch finanziell lukrativ. Der bayerische Schwabe aus Anhausen verdiente dadurch abermals eine Million Dollar (rund 880 000 Euro), die als Rente ausbezahlt wird. Insgesamt hat er, seit er 2007, nach seinem fünfzigsten Geburtstag, auf die amerikanische Senioren-Tour gewechselt, an Preisgeld und Bonuszahlungen des Charles Schwab Cups mehr als 40 Millionen Dollar spielend verdient – viel mehr, als er auf der regulären PGA Tour (rund zehn Millionen Dollar) und auf der European Tour (rund 11 Millionen Euro) einnahm.

Trotz dieser üppigen Alterssicherung denkt Langer noch lange nicht an Ruhestand. Warum auch? Wie gut der „alterslose“ Profi noch immer Golf spielen kann, bewies er ein weiteres Mal beim Abschlussturnier der 36 Saisonbesten der PGA Tour Champions im Phoenix Country Club in Arizona – und das, obwohl er vor allem an den ersten beiden Tagen von Rückenschmerzen geplagt war, den schlimmsten seit dreißig Jahren, wie er sagte. Am ersten Tag überlegte er sogar,

Zeitlos gut

Bernhard Langer gewinnt zum sechsten Mal die Saisonwertung der Senioren-Tour – und das, obwohl der Körper schmerzt.



Der „altersloser“ Golfer: Bernhardt Langer stellt Rekorder auf.

Foto AP