

Der lange Traum vom Olympia-Gold

[mittelbayerische.de /sport-nachrichten/der-lange-traum-vom-olympia-gold-21510-art1554336.html](http://mittelbayerische.de/sport-nachrichten/der-lange-traum-vom-olympia-gold-21510-art1554336.html)

Vor einem Jahr gewann Monika Karsch in Rio die Silbermedaille. Kürzlich legte sie bei den Europameisterschaften in Baku nach.

Von Bastian Schmidt

21. August 2017 12:12 Uhr



Regensburg. Entspannung, Ruhe, Idylle. Die drei Begriffe kommen mir an diesem strahlenden Montagmorgen in den Sinn, als ich Monika Karsch lächeln sehe. Sie hat es sich an ihrem Gartentisch gemütlich gemacht, nippt an ihrem Kaffee und genießt einen Moment die minütlich wärmer werdenden Sonnenstrahlen. Ein kleiner Grill steht an der Hecke und Plastikspielzeug zeugt davon, dass auf dem Rasen sonst gerne und viel gespielt wird. Man spürt, dass sie sich wohlfühlt. Hier ist Monika Karsch zu Hause, im Regensburger Süden, zwischen der entfernt brummenden Autobahn und den Winzerer Höhen, auf denen sie so viel Zeit beim Training auf dem Gelände der Königlich privilegierten Hauptschützengesellschaft verbringt. „Ich wollte immer in der Stadt wohnen, aber doch auch schnell im Grünen sein“, erklärt sie. Dann fängt die Sportlerin an zu erzählen, wie es dazu gekommen ist, dass aus einer zweifachen Mutter eine olympische Silbermedaillengewinnerin und Weltrekordhalterin wurde.

Aufgewachsen ist die heute 34-Jährige im oberbayerischen Rott am Lech, südwestlich vom Ammersee. Gemeinsam mit ihren Brüdern ist sie in jungen Jahren in vielen örtlichen Vereinen aktiv. Bereits mit elf Jahren tritt sie dem örtlichen Schützenverein bei. Karsch ist begabt und mit Feuereifer bei der Sache, trainiert bereits als Schülerin fünf Mal pro Woche, und als sie mit 14 Jahren das erste Mal von der Teilnahme an Olympischen Spielen träumt, ist bereits zu erahnen, dass das Schießen für Monika Karsch mehr sein könnte als nur ein Hobby.

Monika Karsch und Christian Reitz jubeln über ihre Erfolge in Baku. Foto: dpa

Es folgt der Aufstieg in den Bayernkader, 1999 wird Monika Karsch zum ersten Mal deutsche Einzelmeisterin mit der Luftpistole und 2002 erfolgt die Berufung in die Nationalmannschaft. „Das war nicht wirklich geplant, ich bin da so reingerutscht“, erklärt sie rückblickend. Ein Umstand, den man kaum glauben mag. Frei nach dem chinesischen Philosophen Laotse, dem die Worte „Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg“ zugeschrieben

werden, beschreibt Karsch sich heute selbst als „ehrgeizig“, „zielstrebig“ und „zielorientiert“. Und als ein bisschen chaotisch im Privaten, wie sie mit einem Schmunzeln anfügt. Mit dem Eintritt in die Sportfördergruppe der Bundeswehr im Jahr 2005 nimmt ihre Karriere weiter Fahrt auf. „Man kann sich eine professionelle Karriere in der Randsportart Schießen nicht selbst finanzieren. Die Medienpräsenz ist so gering, dass man immer Probleme hat, Sponsoren zu finden. Mit der Bundeswehr habe ich den perfekten Partner gefunden, um mich voll auf den Sport konzentrieren zu können“, beschreibt Hauptfeldweibel Karsch ihre Situation.

Ein paar Jahre später entdeckt Karsch die Life Kinetik für sich, ein wissenschaftlich entwickeltes Training, welches das Gehirn mittels nichtalltäglicher Übungen und Bewegungsabläufe koordinativ, kognitiv und visuell fordert und fördert. Damit kann dessen Leistungs- und auch die für Schützen so wichtige Konzentrationsfähigkeit signifikant erhöht werden. „Es geht im Grunde genommen darum, mit Spaß neue Dinge auszuprobieren, die dann im Gehirn neue Verknüpfungen entstehen lassen“, erklärt Karsch. „Ich bin absolut überzeugt davon. Ich mache jedes Jahr nach dem Saisonhöhepunkt eine Trainingspause und ich merke, wie mein Gehirn ein bisschen runterfährt. Geht es dann mit dem Training wieder los, freue ich mich richtig auf die Life-Kinetik-Übungen.“

Ein Finalkrimi zur besten Sendezeit live im Fernsehen

Überhaupt hat sich in den letzten Jahren im Leben von Monika Karsch vieles verändert. „Ich habe meinen Trainer gewechselt und mein erstes Kind bekommen. Ich weiß nicht genau, was das Entscheidende war. Vielleicht alles zusammen – aber seither läuft es.“ Karsch schaut zufrieden auf ihren Karrieresprung in den letzten sieben Jahren zurück. Und der kann sich wirklich sehen lassen. 2011 belegt sie mit der Mannschaft bei den Europameisterschaften den siebten Platz, zwei Jahre später gewinnt sie ihre ersten Europameisterschaftsmedaillen (Einzel-Bronze und mit der Mannschaft Silber), 2014 folgen Silber im Einzel und Bronze im Team. Bei den 2015 erstmals ausgetragenen Europaspielen in Baku gewinnt Karsch zusammen mit Christian Reiz im Mixed-Wettbewerb mit der Luftpistole Gold.

In Rio freute sich Monika Karsch über die Silbermedaille bei den Olympischen Spielen. Foto: dpa

2016 folgt dann bei den Olympischen Spielen in Rio der ganz große Coup: Am ersten Tag der Medaillenvergaben erkämpft sich Monika Karsch zur besten Sendezeit im deutschen Fernsehen die Silbermedaille im Sportpistolenschießen und ist damit auf einen Schlag im ganzen Land bekannt. „In den darauffolgenden Tagen hatte ich Presseterminale im Viertelstundentakt“, erinnert sie sich. „Und ich bin auch ein bisschen stolz darauf, wie es gelaufen ist. Es war ein sehr knappes Finale und eine wirklich gute Show für die Zuschauer.“ Der erste ganz große Einzeltitel ihrer Karriere folgte dann vor ein paar Wochen bei den Europameisterschaften in Baku. Im Finale sicherte sich die Regensburgerin den Titel mit Weltrekord und demonstrierte eindrucksvoll, dass sie aktuell mit der Sportpistole das Maß aller Dinge ist. „Mit der Olympiamedaille habe ich mir einen Lebenstraum erfüllt, aber diese Europameisterschaften waren noch einmal etwas anderes. Das war für mich mit Ansage. Ich bin dort wirklich hingefahren, um eine Medaille zu gewinnen, denn ich wusste im Vorfeld sehr genau, was ich kann“, sagt die Sportschützin.

„Auf eine Finalsituation, bei der es um die Wurst geht, kann man sich nicht exakt vorbereiten.“

Monika Karsch

13 Trainingseinheiten pro Woche, bestehend aus Konditions- und Krafttraining, Life Kinetik und stundenlangen Schießübungen sind die Grundlage des Erfolgs. Wie aber behält man in den entscheidenden Momenten die Nerven? „Auf eine Finalsituation, bei der es um die Wurst geht, kann man sich nicht exakt vorbereiten. Man arbeitet mit Sportpsychologen zusammen, macht situatives Training und versucht einfach, die mentalen Schubladen mit möglichst vielen Sachen zu füllen – und hofft, dass man im Wettkampf die richtige Schublade aufmacht und dort findet, was man braucht.“ Ganz offensichtlich hatte die 34-Jährige in Baku ihre Schubladen gefüllt und sortiert wie keine andere. „Das Finale war perfekt. Diesen Zustand der Konzentration hatte ich mir im Vorfeld erhofft. Ich war nervös und aufgeregt, aber gleichzeitig ganz bei mir und total konzentriert. Alles andere ist einfach um mich herum passiert, irgendwie oberflächlich“, beschreibt Karsch die Erlebnisse von Baku.

BWL-Studium zur beruflichen Absicherung

Anzeichen von mentaler oder körperlicher Erschöpfung nach der Olympiasaison gab es nicht. Und das, obwohl Monika Karsch in der Pause nach Rio sogar noch ein Studium begonnen hat: BWL, damit sie nach der aktiven Sportkarriere etwas vorweisen kann. Denn trotz aller Erfolge: Ihren Lebensunterhalt kann die Sportlerin mit dem Schießen allein nicht bestreiten. Karsch möchte ihren Bachelor bis zu den Olympischen Spielen in Tokio 2020 in der Tasche haben. „Der Plan ist, dass ich nach Olympia frei entscheiden kann, ob ich weitermachen oder in einen Beruf einsteigen will. Ich bin dann 38 Jahre alt und möchte nicht mit leeren Händen dastehen.“ Dass sie bei den Olympischen Spielen sportlich noch einmal voll angreifen will, steht für Monika Karsch außer Frage. Dabei fürchtet sie auch die Konkurrenz der starken jungen deutschen Schützinnen nicht, mit denen sie gemeinsam in Baku auch im Team die Goldmedaille gewinnen konnte. „Es kommen aktuell sehr gute Mädels nach, die frischen Wind mitbringen. Das tut mir gut. Sie schieben quasi von hinten und puschen mich immer weiter. Ich kann mir nichts Besseres wünschen, als starke Konkurrenz im eigenen Lager.“ Karsch kann auf ihre Erfahrung bauen und ist schon jetzt extrem auf Tokio fokussiert: „Es wird eine große Hürde, sich überhaupt zu qualifizieren, dann kommt die Hürde Finale – und im Finale habe ich dann das Ziel, auch Gold zu gewinnen.“ Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg. Für Monika Karsch liegt ihr Weg ganz offensichtlich in einem goldenen Licht direkt vor ihr.