

Samstag, 21. Oktober 2023

Sport



Judoka Lena Göldi bezwingt an den Olympischen Spielen 2004 in Athen die Nigerianerin Catherine Ewa Ekuta.
Bild: Fabrice Corrini/Keystone



Lena Göldi ist nach Magglingen zurückgekehrt, wo sie heute am Baspo als Leiterin Ausbildung J&S-Kampfsport arbeitet.
Bild: Matthias Käser

«Die Leistungskomponente im Sport sagt mir nicht mehr so zu»

Was macht eigentlich Lena Göldi? Vor 20 Jahren wurde die Judoka aus Safnern Vize-Europameisterin und kämpfte an den Olympischen Spielen 2004 in Athen. Heute kümmert sie sich um die Ausbildung im Breitensport, wo die Freude am Sport im Vordergrund steht.

Francisco Rodriguez

Lena Göldi fühlt sich sichtlich wohl. Während sie mit dem Arm am Geländer der grossen Baspo-Terrasse lehnt, schweift ihr Blick über das in leichtem Dunst liegende Seeland. «Ich bin dankbar, hier oben an diesem schönen Ort arbeiten zu können», sagt Göldi. Ihr Bezug zu Magg-

Serie «Was macht eigentlich...?»

In der BT-Serie blicken Seeländer Sportlerinnen und Sportler auf ihre Karrieren zurück und sagen, was sie heute machen.

lingen sei schon immer gross gewesen. Die frühere Spitzensportlerin ist heute Leiterin der Ausbildung J+S-Kampfsport.

Als fünfjähriges Kind begann die Safnerin mit dem Judo, zeigte dabei schon früh ihr grosses Talent und gehörte bald zu den besten Kämpferinnen. 1998 wurde sie bei den Juniorinnen in Rumänien Europameisterin und kehrte von den Weltmeisterschaften in Kolumbien mit einer Bronzemedaille zurück. Göldi liess sich im Nationalen Leistungszentrum nieder, wo sie eine der Kämpferinnen im langfristigen Olympiaprojekt des damaligen Schweizer Nationaltrainers Leo Held war.

Die Seeländerin trainierte und lebte als Profisportlerin in

Magglingen und gehörte bald auch bei der Elite zur internationalen Spitze. 2003 war sie Vize-Europameisterin. Es folgten Siege an den höchstdotierten Superturnieren in Hamburg und Paris. Für die Olympischen Spiele 2004 schaffte Göldi die hohen Qualifikationshürden und vertrat die Schweiz in Athen.

Kreuzbandriss in Athen

In Griechenland wurden dann aber ihre Einsätze von einer schweren Knieverletzung überschattet, die sie sich gleich im ersten Kampf gegen die australische WM-Fünfte Maria Pekli zuzog. Trotz grosser Schmerzen biss Göldi auf die Zähne und bezwang nach der Australierin auch die Nigerianerin Catherine Ewa Ekuta. Im Viertelfinale musste sie aber gegen die Weltmeisterin von 2001 Yurisleidy Lupetey aus Kuba aufgeben.

Es waren bittere Bilder, die das TV-Publikum in der Heimat zu sehen bekam. Nachdem der Schweizer Teamarzt die mit schmerzverzerrtem Gesicht am Boden liegende Kämpferin kurz betreut hatte, wurde sie von Held auf den Armen aus der Sporthalle getragen. Die niederschmetternde Diagnose nach der genaueren Untersuchung lautete auf Kreuzbandriss. Das BT titelte damals nach den beiden Siegen trotz Verletzung und dem Kampf gegen Lupetey, «Tapferkeitsmedaille für Lena Göldi».

Die Ereignisse seien inzwischen nicht mehr so präsent und es sei ihr fast ein wenig unangenehm, wenn sie wieder mal darauf angesprochen werde. «In meiner Judowelt war es natürlich eine Tragödie gewesen», sagt Göldi. Doch schon kurze Zeit später sei ihr vor Augen geführt worden, was es heisse, einen Schicksalsschlag zu erleiden. «Ich wurde von einer Familie eingeladen, in der ein Kind schwer erkrankt war. Diese Geschichte hat mich tief getroffen und alles relativiert, was ich persönlich erlebt hatte.»

Trainerin in Deutschland

Nachdem Göldi die Qualifikation für die folgenden Olympischen Spiele 2008 in Peking verpasst hatte, gab sie ihren Rücktritt, schloss das Bachelor-Studium der Sportwissenschaften an der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen ab und stieg ins Berufsleben ein. Dieses führte sie nach Deutschland, wo Göldi von 2014 bis Ende 2018 in einer Vollzeitstelle als Bundestrainerin des U18-Frauenkaders arbeitete.

«Nach der Rückkehr spürte ich, dass mir die leistungsorientierte Komponente im Sport nicht mehr so zusagte», erzählt Göldi. «Ich sehe persönlich mehr Sinn in meiner heutigen Tätigkeit, bei der die Freude am Sport im Fokus steht», sagt die J+S-Fachfrau. Auch der Leistungssport habe zwar seine positiven

Seiten, wie sie selbst jahrelang erfahren durfte. Allerdings befindet man sich in einem Bereich, in dem nicht mehr von Gesundheitssport gesprochen werden könne.

Enormer Leistungsdruck

«Wenn man wie ich im System drin ist und leistungsorientierte Ziele verfolgt, muss alles gemacht werden, um Erfolg zu haben.» Körper und Geist würden bis aufs Äusserste ausgereizt und bewusst enorme Strapazen auf sich genommen, die manchmal auch Folgeschäden mit sich zögen. Der Leistungsdruck sei enorm. «Auch ich habe ihn immer wieder gespürt und am Ende gemerkt, dass ich die Freude am Leistungssport verlor. Das war mit ein Grund, dass ich die Qualifikation für Peking nicht mehr geschafft habe.»

Später in Deutschland habe sie darauf geachtet, dass ihre Athletinnen ein gutes Gleichgewicht fanden. «Natürlich wird man als Nationaltrainerin auch am Erfolg gemessen. Allerdings war dieser bei mir vertraglich nicht festgelegt, weil es vor allem um die längerfristige Entwicklung der jungen Sportlerinnen ging.» Dies und vor allem die Freude am Sporttreiben zählten nun vollumfänglich in ihrer Arbeitstätigkeit.

Sie unterstützt die J+S-Ausbildungsverantwortlichen der verschiedenen Kampfsportarten in den Verbänden, die für die Aus- und Weiterbildung von Lei-

tenden vom Bund Subventionen erhalten. «Wir geben ihnen den roten Faden vor, beraten sie und schauen, dass sie die Vorgaben umsetzen», sagt Göldi. Es sei schön, den Breitensport zu fördern und möglichst viele Kinder und Jugendliche davon profitieren zu lassen. Im Zuge der Digitalisierung sei man im Moment daran, neue Lehrmittel zu erstellen.

Sportlich unterwegs

Die 44-Jährige ist nach wie vor sportlich unterwegs. Mit dem grossen Unterschied zu früher, dass es nicht mehr um Leistung gehe. Je nach Lust und Laune entscheide sie spontan, ob es eine Partie Tennis werde oder eine Fahrt auf dem Mountainbike. Im Sommer freue sie sich speziell auf das Windsurfen und im Winter bei genügend Schnee auf das Skifahren oder Langlaufen in Les Prés-d'Orvin. «Unsere Region mit dem See und dem Jura bietet so viele Möglichkeiten», schwärmt sie.

Allerdings wurde Göldi kurz vor der Coronazeit ausgebremst, als sie von einem Autolenker im Strandbodenkreisel übersehen und angefahren wurde. «Zum Glück bin ich so robust gebaut, andernfalls wäre das alles schlimmer ausgefallen», so Göldi, die Kopfverletzungen erlitten hatte. Nach dem Unfall sei ihr noch mehr bewusst geworden, dass sie jeden Tag und das Leben geniessen solle und dass gewisse Dinge im Alltag, über

die man sich manchmal aufrege, nicht die Bedeutung hätten, die ihnen oftmals gegeben würde. «Ich habe mir die Frage gestellt, in welche Richtung ich mich entwickeln möchte.»

Lebensprojekt QiGong

QiGong, das ihr in Deutschland ein Freund empfahl, habe ihr geholfen, über die Folgen des Unfalls hinwegzukommen. Göldi wendet die jahrtausendealte chinesische Atem-, Konzentrations- und Bewegungstherapie bei sich selbst an und findet so ihr körperliches und geistiges Gleichgewicht. Dank QiGong habe sie ein wirkungsvolles Werkzeug erhalten, um physische und psychische Probleme anzupacken. Als ausgebildete Lehrerin in medizinischem und Taijchi QiGong möchte sie künftig auch anderen Menschen helfen. Ihr Lebensprojekt lässt Göldi weiter reifen und will es neben ihrer 60-Prozent-Stelle am Baspo in kleinen Schritten umsetzen.

Die ehemalige Leistungssportlerin und Weltklasse-Judoka hat mit ihrem alten Leben abgeschlossen. Es sei zwar auch eine schöne Zeit gewesen, habe aber heute für sie keine grosse Bedeutung mehr. «Ich konnte viel lernen und mich weiterentwickeln. Sodass ich heute als Mensch an einem anderen Ort stehe als damals», sagt Göldi und blickt mit friedvollem Blick von Magglingen aus in die Ferne.