

Schwitzen auf dem sanften Weg

Artikel in der NZZ vom 29. Juni 2012

<http://www.nzz.ch/aktuell/sport/uebersicht/schwitzen-auf-dem-sanften-weg-1.17298234>



Juliane Robra, die Frau mit dem festen Händedruck. Bild: NZZ/Adrian Baer

Es gibt viele Dinge, für die hat man ein ganzes Leben Zeit. Für Sport auf höchstem Niveau aber gibt es kein Später. Mit dieser Einstellung lebt die Genferin Juliane Robra. Sie hat ihr geholfen, eine der besten Judoka Europas zu werden.

Von Remo Geisser

Falls Sie Juliane Robra einmal begegnen, geben Sie ihr die Hand. Sie werden sofort spüren, mit wem Sie es zu tun haben. Die Frau hat den festen Händedruck jener Menschen, die wissen, wer sie sind und was sie wollen. Sie wird Ihnen direkt in die Augen schauen, und wenn Sie genau hinsehen, werden Sie erkennen, dass im Blau der Iris Ihres Gegenübers der Schalk aufblitzt. Das ist Juliane Robra, Judoka.

Die Energien nutzen

Judo heisst wörtlich «der sanfte Weg», und Robra erklärt, dass die Sanftheit darin bestehe, die Energie des Gegners zu nutzen. Vorhandene Energien ausschöpfen – das sei doch überhaupt im Leben ein gutes Prinzip. Für derlei philosophische Gedanken hat sie nun aber keine Zeit. Und von Sanftheit ist auch nicht viel zu spüren. Denn Robra ist auf der Matte des Judoklubs Biel-Nidau mit Randori-Training beschäftigt. Das Wort steht für Übungskampf und heisst übersetzt «das Chaos nehmen». Der Betrachter aber hat eher das Gefühl, mitten in ein Chaos geraten zu sein. 20 Judoka kämpfen gleichzeitig, je zwei ineinander verzahnt, und immer, wenn es knallt in der Halle, springt das

Auge des Zaungastes in eine andere Ecke – stets zu spät, denn der Knall signalisiert, dass ein Wurf bereits ausgeführt ist und nun am Boden verbissen gerungen wird.

Rund anderthalb Stunden dauert das Randori. Der Trainer gibt jeweils verschiedene Kampfdauern und Pausen vor. In den Unterbrüchen sucht sich jede und jeder die Gegner für die nächsten Kämpfe, zusehends atemlos, die dicken Trainingskleider von Schweiß getränkt. Juliane Robra nimmt sich einmal eine Frau, einmal einen Mann zur Brust, immer beobachtet von ihrer Trainerin Monika Kurath. Jeder Gegner bedeutet für die Athletin eine neue Aufgabe: Wie stelle ich mich gegen einen kräftigen Mann ein und versuche, seine Energie zu meinem Vorteil zu nutzen? Wie fasse ich eine kleine, wieselflinke Frau? Robra arbeitet mit nicht nachlassender Intensität. Sie wühlt sich in jemanden hinein; Arme und Beine verknoten sich; am Boden versucht die Kämpferin, sich aus einem zum Schraubstock mutierten Menschen zu winden. Immer und immer wieder.

Diese Schwerarbeit kann sich in Sekundenbruchteilen in Leichtigkeit verwandeln, wenn es gelingt, mit einer Wurftechnik die eigene Energie und die des Gegners zu kanalisieren. Dieser Kunst hat Robra ihr Leben verschrieben. Nach der Matura war für sie klar, dass sie ein Studium machen würde, doch je mehr sie sich in den Sport hineingab, umso deutlicher wurde, dass er ihre wahre Berufung ist. Es sei eine einschneidende Entscheidung gewesen, nur auf Judo zu setzen. «Aber ich hätte viel geopfert, wenn ich das nicht gemacht hätte.» Wie bitte? Ist es nicht ein Opfer, auf einen anständigen Lohn zu verzichten, mit 29 Jahren keine Ausbildung und keine eigene Wohnung zu haben? «Nein», sagt Robra. Man müsse wissen, was für einen wichtig sei im Leben. «Ich will abends zufrieden ins Bett gehen. Und ich will morgens aufstehen und mich auf den Tag freuen.»

So lebt Robra seit Jahren in Magglingen. Hier hatte der Verband einst sein nationales Leistungszentrum, das aus einer verschworenen Gruppe um den Coach Leo Held bestand. In der täglichen Arbeit mit Weltklasseathleten wie Sergei Aschwanden und Lena Göldi lernte Robra, was es heisst, mit Körper und Geist Spitzensportler zu sein. Als Held den Verband nach Olympia 2008 verliess und das Zentrum in Magglingen aufgelöst wurde, entschied die Genferin, dort zu bleiben, wo ihrer Meinung nach die Rahmenbedingungen ideal sind. Mit ihr blieb die Trainerin Monika Kurath, eine ehemalige WM-Medaillengewinnerin, und so bildete sich eine neue Leistungsgruppe mit vorwiegend jungen Sportlern, in der Robra eine Vorbildrolle übernahm. Der Erfolg zeigt, dass der Weg richtig gewählt war: 2010 und 2012 stand die junge Frau jeweils auf dem EM-Podest, in London wird sie erstmals bei Olympia kämpfen.

Vorbereitung in Japan

Für die Vorbereitung reisten Athletin und Trainerin ins Mutterland des Judo, nach Japan. Hier ist man auch als EM-Medaillengewinnerin nur ein Gaijin, ein Fremder. Während drei Wochen ordnete sich Robra dem harten Alltag an zwei Universitäten unter, wo das Tagwerk zu einem grossen Teil aus Randori bestand – aus Kampf, Kampf, Kampf. Trainerin Kurath hatte die Universitäten so gewählt, dass die Athletin auf möglichst viele starke Gegnerinnen in ihrer Gewichtsklasse bis 70 Kilogramm traf. Das gab Robra Gelegenheit, Techniken zu automatisieren, die sie noch nicht so gut beherrschte. Drei Stunden dauerte ein solches Training in der Regel. Wer sieht, wie die Sportler in Biel nach anderthalb Stunden Randori von der Matte wanken, kann sich vorstellen, was in Japan los war. Der sanfte Weg – eine gnadenlose Schule für Körper und Geist.

In dieser Schule sind Leute bereit, sich ganz für die Sache des anderen hinzugeben. Désirée Gabriel kämpft in der gleichen Gewichtsklasse wie Juliane Robra und hat als Sparringpartnerin die ganze

Olympiavorbereitung mitgemacht. In London wird sie als Volunteer arbeiten, damit sie am Wettkampftag in der Halle sein und ihrer Freundin beim Aufwärmen helfen kann. Das sei ein Privileg, sagt sie in Biel, geht zurück auf die Matte und lässt sich von Robra auf den Rücken knallen.

Das nächste Porträt in der NZZ-Serie zu den Olympischen Spielen in London erscheint am 6. Juli: Pius Schwizer (Pferdesport). – Bereits erschienen: Gregory Rast, Irene Pusterla, Max Heinzer, Nicola Spirig, Nathalie Brugger und Sabrina Jaquet. – Die Texte sind auf NZZ-Online nachzulesen.

Das Trainingsgerät – Knetmasse

reg. · Der Laie sieht im Judo vor allem die spektakulären Würfe. Sehr viel ist jedoch Detailarbeit, und ein guter Griff ist dabei entscheidend. Die Sportler fassen sich gegenseitig an den Anzügen und versuchen, sich durch Ziehen und Stossen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dazu braucht es kräftige Hände und Finger. Juliane Robra trainiert diese mit dem einfachsten aller Geräte: mit Knetmasse, wie man sie in jedem Spielzeuggeschäft kaufen kann. Sie baut damit aber keine Phantasiefiguren, sondern knetet den Kunststoff einfach durch, manchmal stundenlang.