



Auf einer Erfolgswelle

Text und Interview: **Thomas Lüthi**
Foto: **Swiss Paralympics**

Wenn die Dauer eines Wimpernschlages den zeitlichen Unterschied zwischen Sieg und Niederlage ausmachen kann, kommt es auf jedes Detail an – auch für Catherine Debrunner, die beste Rollstuhlsportlerin der Welt. Alles muss stimmen: Ernährung, Mentalbereich, Training, ein anpassungsfähiges persönliches Umfeld – denn Spitzensportler:innen müssen manchmal auch etwas egoistisch sein können. Das fällt Catherine Debrunner recht schwer, weil die ausgebildete Primarlehrerin mit offenem Geist und einem grossen Interesse an der Welt ausserhalb ihres Sportes durchs Leben geht. Doch seit sie sich wieder voll auf den Rollstuhlsport konzentriert, rollt sie von Erfolg zu Erfolg.

Was bedeutet Fokus für Sie genau?

Gute Entscheidungen zu treffen, im Vorfeld, aber vor allem während einer Meisterschaft. Sonst verlierst du zu viel Energie. An der WM nahm ich ja in allen Disziplinen teil. Da war viel schon vorgegeben. Du fährst ins Stadion, wärmst dich auf, bist im Wartebereich, absolvierst Vorläufe und den Final – die Rennen fanden häufig spät abends statt. Danach gibst du Interviews, gehst zur Dopingkontrolle, kehrst zurück ins Hotel, kannst endlich etwas essen und duschen. Und am nächsten Tag dasselbe wieder von vorne. Bei so einem durchgetakteten Tag hat kaum anderes Platz. Da musst du priorisieren und lernen nein zu sagen. Sonst ist der Kräfteverschleiss zu gross.

Der Mentalbereich spielt dabei sicher eine grosse Rolle ...

Selbstverständlich. Doch da gibt es Unterschiede... Ein 1500m Rennen startet und zack ist es schon wieder vorbei. Der Marathon ist nochmals eine andere Liga, ein echtes Abenteuer. Z.B. London 2023 – eine brutale Sache. Das

Tempo war von Anfang an hoch, und ich merkte sofort: «Ui heute wirst du beissen müssen.» In solchen Situationen fightest du nicht nur mit deinen Gegnerinnen, sondern auch mit dir selber.

Der Ehrgeiz kommt irgendwann von alleine.

Du führst dann Selbstgespräche: «Heute ist es aber kalt» oder «Jetzt geht es noch so lange». Bei Kilometer 30 dachte ich: «So, jetzt ist fertig, ich kann nicht mehr, jetzt ziehen die anderen davon.» Dann begann es zu regnen – für mich ein Vorteil, weil ich die entsprechenden Handschuhe trug. Und plötzlich war ich wieder im Rennen. Für mich ist klar: Der Marathon hat mich mental nochmals stärker gemacht.

Denken Sie bei einem Rennen auch an Privates?

Nein, das hat keinen Platz. Wenn du am Limit fährst, bleibst du eh bei dir selber. Es kommen dann Gedanken, wie ich sie eben geschildert habe. Und du machst taktische Überlegungen und beobachtest die Anderen. Nur beim Training im niederen Pulsbereich schweife ich manchmal ab, denke ans Essen, an Musik, ans Tagesgeschehen.

Sie machen das jetzt seit 20 Jahren. Da muss man sicher Opfer bringen ...

Als Opfer habe ich das nie empfunden. Aber – hier sind wir wieder beim Thema – du musst klare Entscheidungen treffen. Und eine Entscheidung für etwas bedeutet auch eine Entscheidung gegen etwas. So wollte ich nach den Paralympics in Rio meine Ausbildung zur Primarlehrerin vorantreiben und dann abschliessen. Gleichzeitig wollte ich weiter Spitzensport treiben. Ich habe schnell gemerkt, dass das nicht geht. Deshalb machte ich eine zweijährige Wettkampfpause. Während dieser Zeit führte ich ein «normales» Leben. Ich würde diesen Break jederzeit wieder machen. Denn diese Auszeit tat mir extrem gut. Ich kehrte mit frischem Elan zurück.

Wollten Sie schon als Kind Spitzensportlerin werden?

Ach, chasch danke! Als siebenjähriges Mädchen dachte ich noch nicht im Traum an so eine Karriere. Ich merkte zwar schnell, dass ich Talent habe. Doch ich hatte vor allem Spass am Rollstuhlsport. Das soll in diesem Alter eh im Vordergrund stehen. Ich merke das auch als Primarlehrerin: Druck von Aussen ist nicht gut, Kinder sollen beim Sport primär Spass haben. Der Ehrgeiz kommt dann ganz von alleine...

Geboren: 11. April 1995, Mettendorf
Charakteristika: fremdsprachenaffin, weltoffen, Bewegungsmensch, Naturfreundin
Sprachen: Deutsch (Muttersprache)
fliessend Englisch & Französisch
Anfängerkenntnisse in Holländisch und Spanisch
Web: www.catherinedebrunner.ch

In Kürze: Catherine Debrunner gewann bereits Städtemarathons und stellte mehrere Weltrekorde auf – ein Palmarés das im Mai zur Wahl der weltweit besten Paraspportlerin führte. In Paris gewann sie zudem viermal Gold und einmal Silber – auch weil der Fokus gestimmt hat.