

GUTES GEFÜHL FÜR OLYMPIA

TAEKWONDO-DEUTSCHLAND HOFFT AUF ALEXANDER BACHMANN



Interview mit Alexander Bachmann

von Hermann-J. Hoffe

Bereits am 6. Dezember 2019 qualifizierte sich Alexander Bachmann in Moskau mit einem Direktstartplatz für die Olympischen Spiele in Tokio. Am 29. Mai dieses Jahres erkämpfte sich der einzige deutsche Taekwondo-Olympiastarter bei den FINALS in Dortmund gegen Marc Lenkewitz seinen zweiten Deutschen Meistertitel. Vor dem spannenden Wettkampf in Dortmund haben wir mit Alexander Bachmann und seinem Trainer Vanja Babic gesprochen.

DTU 20: Du kämpfst gleich im Finale um den Deutschen Meistertitel. Was sind deine Gefühle?

Ich bin froh, dass wir wieder die Möglichkeit haben, auf nationaler Ebene zu kämpfen. Ich denke aber auch insgesamt sind die FINALS für unser Taekwondo ein tolles Event. Mit einer sehr schönen Bühne und einem sehr guten Programm. Heute wird noch mal gekämpft, und da hoffe ich, dass mein Leistungsstand gut ist und ich mein Bestmögliches geben kann.

DTU 20: Die großen nationalen oder internationalen Kämpfe konnten nicht stattfinden. Wie hast du

dich in den letzten Wochen vorbereitet? Was war in den letzten Wochen und Monaten dein Trainingsprogramm?

Ich war überwiegend beim Heimtraining in Stuttgart. Da habe ich viel mit meinem Heimtrainer Vanja Babic zusammengearbeitet und auch mit meinem Athletiktrainer haben wir ein sehr straffes Programm durchgezogen. Ich denke, ich bin im Moment auf einem guten Weg.



DTU 20: Wie sieht dein tägliches Trainingsprogramm aus?

Morgens und abends trainiere ich jeweils zwei Stunden.

DTU 20: Wie schätzt du dein Leistungsvermögen im Moment ein?

Vor der Europameisterschaft in Sofia hatte ich ja leider eine Coronainfektion. Trotzdem habe ich zwei gute Kämpfe abgeliefert, wenn man bedenkt, dass ich vorher drei Wochen ausgesetzt habe. Ich bin optimistisch, dass wir die vorhandenen Defizite in den nächsten Wochen noch ausräumen können.

DTU 20: Worauf wird es in Tokio ankommen, um über die erste und zweite Runde zu kommen?

Ich glaube, man muss da einfach einen kühlen Kopf bewahren. Zum Glück bin ich ein Kämpfer, der mit Druck umgehen kann. Eigentlich arbeite ich unter Druck ein bisschen besser. Ich hoffe, dass mich diese Eigenschaft in Tokio aufs Treppchen bringen wird.

DTU 20: Was tust du im Training, um mit Druck gut umgehen zu können?

Das wurde mir wahrscheinlich in die Wiege gelegt. Ich nehme das Ganze immer sportlich. Das Wichtigste ist, das sagt auch meine Frau, dass man gesund nach Hause kommt. Alles andere kriegt man schon irgendwie hin. Die Gesundheit steht immer im Vordergrund.

DTU 20: Welche Aufgaben, neben Taekwondo, beschäftigen dich?

Ich bin bei der Sportfördergruppe der Bundeswehr in Sonthofen als Stabsobersoffizier tätig.

DTU 20: Deine Bundeswehrzeit erlaubt dir, dieses zeitaufwendige sportliche Pro-



gramm zu absolvieren. Was bedeutet dir die Bundeswehr darüber hinaus?

Ich bin hauptberuflich bei der Bundeswehr angestellt. Ohne die Bundeswehr wäre das ganze Trainingsprogramm unmöglich. Gerade für olympische Randsportarten ist die Bundeswehr enorm wichtig. Als Arbeitgeber und auch Förderer. Ich bin stolz, Deutschland zu vertreten. Ich werde mein Bestes geben und versuchen, eine Medaille nach Hause zu bringen.

DTU 20: Wie ist der Kontakt zu Sportlern anderer Sportarten, die ebenfalls bei den Olympischen Spielen dabei sind? Hast du dich mit denen schon ausgetauscht?

Durch die verschiedenen Laufbahnlehrgänge bei der Bundeswehr kennt man sich. Man knüpft automatisch neue Freundschaften. Der eine oder andere hat sich ebenfalls für die Olympischen Spiele qualifiziert. Wir haben natürlich regelmäßig Austausch über Social Media. Dort schreibe ich gerne mit meinen Jungs darüber, wie es momentan läuft. Dazu gehören zum Beispiel der Speerwerfer Sebastian Vetter, der Säbelfechter Richard Hübers und der Ringer Frank Stäbler.

DTU 20: Deine sportlichen Ziele für dieses Jahr sind klar. Deine persönlichen Ziele hast du auch genannt. Gibt es schon Pläne für die Zeit nach dem Sport?

Ich kann mir vorstellen, bei der Bundeswehr zu bleiben und eine Feldwebellaufbahn einzuschlagen.

DTU 20: Zurück zum Taekwondo. Es ist ja eine

Randsportart, wie du gesagt hast, aber eine Sportart, in der sehr viel Disziplin, Konzentration und wichtige andere Werte geübt und gelebt werden. Was hat dir Taekwondo im täglichen Leben gegeben? Zum Beispiel im Umgang mit deinen Mitmenschen?

Ich denke, sehr wichtige Bestandteile von Taekwondo sind Disziplin und Respekt. Und gerade im sozialen Bereich sind Disziplin, Respekt, Pünktlichkeit und Selbstbewusstsein viel Wert. Diese Werte versuche ich auch nach außen zu vermitteln und sie an Kinder und Jugendliche weiterzugeben. Ich will ein gutes Vorbild sein.

DTU 20: Was könnte aus deiner Sicht von Seiten der DTU getan werden, damit Taekwondo noch mehr Anerkennung und Wertschätzung entgegengebracht wird?

Die Öffentlichkeitsarbeit unter der Leitung von Helena Stanek ist aus meiner Sicht sehr wichtig und auch sehr gut. Die Freunde und Fans sowie wir Aktive bekommen jetzt viel mehr vom Taekwondo zu sehen, ganz besonders auch auf Social Media und überhaupt online. Ich denke, mit einer olympischen Medaille könnten wir unsere Sportart gut vermarkten und präsentieren.

DTU 20: Helena ist es vor neun Jahren gelungen, zur Hauptsendezeit die Bronzemedaille in die Tagesschau zu bekommen. So ein Glück wünschen wir dir ebenfalls! – Wie ist innerhalb der Taekwondo Union die Kommunikation unter den Sportlern, den Funktionären, aber auch zu den anderen Breitensportaktivitäten?

Olympisches Taekwondo ist in Deutschland ein guter Mix aus Breitensport und Leistungssport. Unser Verband macht auf jeden Fall sehr gute Arbeit. Ich glaube, das deutsche Taekwondo kann sich sehr zufrieden schätzen. Man bekommt von allem etwas mit: vom Breitensport bis zur Poomsae-Abteilung, auch von den Wettkämpfen der Poomsae-Athleten. Da sind wir sehr gut aufgestellt.

DTU 20: Gibt es Rivalitäten unter diesen verschiedenen Disziplinen?

Nein, überhaupt nicht. Die haben ihre Maßnahmen, wir haben unsere. Deswegen laufen wir uns kaum über den Weg.

DTU 20: Gibt es Trainingseinheiten anderer Disziplinen, von denen man profitieren kann?

Bei uns im Verein gab es viele Videoanalysen. Wir analysieren unsere Kämpfe und schauen,

was wir besser machen können, an was wir arbeiten können. Ich denke, da sind wir uns eigentlich schon ähnlich.

DTU 20: Wie hast du während der Corona-Pandemie trainiert?

Anfangs war ich noch recht motiviert. Ich bin viel raus in die Natur und an die frische Luft gegangen. Ich habe selbst viel gemacht, bin viel gelaufen. Dann kam die Frage, ob die Spiele stattfinden werden oder nicht – und dann die Verschiebung um ein Jahr. Da ist die Motivation ein bisschen gesunken. Du kannst ja nicht ein Jahr lang voll durchtrainieren. Das geht nicht. Wir haben das Tempo ein bisschen rausgenommen, sodass ich jetzt und im Sommer vor Olympia das Training nochmals anziehen konnte.

DTU 20: Würdest du sagen, dass es ohne diesen Reiz der Olympiateilnahme für viele Athleten an nötiger Motivation fehlen würde?

Ich denke schon. Gerade auch, weil es im Taekwondo schwer ist, sich für die Spiele zu qualifizieren. Ich habe es geschafft und mich über die Weltrangliste auf Platz drei qualifiziert. Viele haben geglaubt, dass das gar nicht möglich wäre. Ich versuche immer das scheinbar Unmögliche zu erreichen und dadurch auch Kinder und Jugendliche zu motivieren. Ich sage ihnen: Wenn ihr einen Traum habt, dann kämpft und trainiert dafür. Wenn ihr fleißig seid, werdet ihr belohnt. Ich habe jedem bewiesen, dass es möglich ist.

DTU 20: Hat dich dein privates Umfeld motiviert und unterstützt, damit dein Traum nicht an Selbstzweifeln scheitert?

Auf jeden Fall. Ich bin sehr froh, dass ich eine sehr starke Frau an meiner Seite habe, die mich wirklich jeden Tag motiviert. Meine Familie ist immer für mich da. Mein Heimtrainer. Mein Verein. Ich bin stolz, ein so starkes Umfeld zu haben.



DTU 20: Was macht deine Frau beruflich?

Sie war auch bei der Bundeswehr und ist vor einem Jahr ausgeschieden.

DTU 20: Habt ihr schon Kinder?

Noch nicht.

DTU 20: Würden deine Kinder auch Taekwondo trainieren?

Schauen wir mal.

DTU 20: Was gibt es noch über dich zu berichten, was die Community der DTU unbedingt wissen sollte?

Ich glaube, die meisten Taekwondo-Fans kennen mich schon ganz gut. Ich habe schon mehrere Interviews gegeben.

DTU 20: Was ist dir persönlich wichtig? Worauf bist du, neben den sportlichen Erfolgen, besonders stolz?

Es ist mir wichtig, dass mein familiäres Umfeld passt, dass Harmonie herrscht, dass alle glücklich, zufrieden und gesund sind. Gesundheit spielt auf jeden Fall eine sehr große Rolle in unserem Leben. Ohne die können wir nichts machen. Ich denke, viele Menschen vergessen das einfach oder wissen das nicht zu schätzen. Man sollte für Gesundheit und die Familie dankbar sein.

DTU 20: Also Harmonie?

Ja, wenn die Harmonie im Umfeld und im Training passt, spiegelt sich das auch in der Leistung wider.

Wenn es im Privatleben oder mit der Familie nicht gut läuft, spiegelt sich das auch im Training und den Wettkampfleistungen wider.

DTU 20: Was machst du, wenn es mal nicht so gut läuft? Was ist dein Antrieb, um da wieder herauszukommen?

Ich versuche, die Probleme im Training einfach auszuschalten, eine Sendepause zu machen, mich nur aufs Training zu konzentrieren und voll auszuflowern. Manchmal gehe ich auch eine Stunde im Wald joggen. Bei mir klappt das ganz gut. Ich bin brause schnell auf, aber ich kriege mich dann auch wieder in den Griff.

DTU 20: Wir bedanken uns bei dir für das Interview und wünschen dir für Olympia viel Erfolg!

Gespräch mit Trainer Vanja Babic

DTU 20: Seit wann trainierst du mit Alexander?

Alexander ist schon als kleiner Junge, mit etwa sieben Jahren, zu uns gekommen. Er wurde von Jahr zu Jahr besser und trainierte irgendwann bei den Größeren mit – dann kam er zu mir.

DTU 20: Wie bist du auf Alexander Bachmann aufmerksam geworden, was zeichnet ihn aus?

Er hat von Anfang an Talent gezeigt und immer ein gutes Gefühl für den Kampf gehabt. Ich habe schon früh gesehen, dass er gut wird. Als er in die Jugendabteilung kam, kämpfte er immer erfolgreicher. Damals war Aziz Acharki Bundestrainer. Er meinte damals, dass Alexander ein enormes Potenzial habe und wir ihn in den Leistungskader bekommen müssen. Wir haben mit Alexander darüber gesprochen und gesagt, dass wir das zusammen mit der Bundeswehr versuchen werden. Zum Glück hat er es dann auch gemacht.

DTU 20: Wie beschreibst du Alexander als Sportler, was die Trainingsbeteiligung und Trainingsleistung angeht?

Alex ist einer, der hört auf einen. Der macht was man ihm sagt. Es gab mal eine problematische Phase in der Jugend, wo ich ihn ein wenig zurechtstutzen musste. Aber mittlerweile ist es wirklich toll mit ihm zu arbeiten. Was ich ihm sage, das setzt er um. Er hat auch langsam so viel Erfahrung,

dass er auch selbst weiß, wie weit er im Training gehen kann. Ich bringe ihn an sein Maximum und er zieht es durch. Es ist eine Freude mit ihm zu arbeiten, auch außerhalb der Wettkampfhalle und auch außerhalb von Taekwondo.

DTU 20: Wie siehst du aufgrund der Beobachtung der letzten Wettkämpfe seine Chancen für Tokio?

Alex ist jemand, der, wenn es darauf ankommt, da ist. Und klar, wir gehen nicht als Favorit nach Tokio, aber Alex wird einiges erreichen, was viele überraschen wird. Ich bin mir ganz sicher, dass er in Topform aufläuft: psychisch und körperlich. Die Atmosphäre macht ihm nichts aus. Er ist ziemlich cool. Wladislaw Larin aus Russland ist die Nummer eins, der hat bisher alles gewonnen. Der wird deutlich mehr Druck haben als wir.

DTU 20: Wie sind die FINALS hier in Dortmund aus Trainersicht zu bewerten?

Super! Es ist alles gut organisiert. Auch für Alex ist es gut, dass er noch einmal einen Kampf gemacht hat. Jetzt geht es noch in die Türkei ins Trainingslager und dann weiter nach Tokio. Am 19. Juli fliegen wir direkt ins Olympische Dorf. Die Taekwondo-Wettkämpfe sind am 27. Juli. Am 28. Juli fliegen wir wieder – hoffentlich mit einer Medaille im Gepäck – zurück nach Deutschland.

