

„WICHTIG IST, SICH AUF DAS ZU KONZENTRIEREN, WAS MAN ÄNDERN KANN. AUF SICH SELBST.“

Von Raffaella Delli Santi



IMKE TURNER IM INTERVIEW

Der Technikbereich in Deutschland erlebt zurzeit große Veränderungen: Im Oktober sind Vizepräsident Manuel Kolb und Bundestrainer Hado Yun nach vielen erfolgreichen Jahren in den sportlichen Ruhestand getreten. Manuel Kolbs Nachfolger Rainer Tobias hat sich ein neues Team zusammengestellt, für das er eine der international erfolgreichsten Formenläuferinnen für sein Bundestrainerteam gewinnen konnte: Imke Turner, fünf-fache Welt- und sechsfache Europameisterin. Für Imke bedeutet der Wechsel ins Bundestraineramt den Abschied von der Matte. Wir haben die Ausnahmesportlerin interviewt und blicken gemeinsam mit ihr auf eine eindrucksvolle Karriere zurück.

DTU: 21 Turnierjahre, 24 Medaillen auf EMs und WMs – darunter zwei Weltmeistertitel im Einzel, unzählige Siege auf nationalen und internationalen Meisterschaften. Ist dir der Abschied von der Wettkampffläche schwergefallen?

Imke Turner: Bisher ist es nur ein virtueller Abschied. Die Erfahrung, wie sich das anfühlt, meine Klasse starten zu sehen und selbst am Rand zu stehen, fehlt mir noch. Die Online-WM zähle ich da mal nicht mit. Es wird beim ersten Präsenztournament bestimmt komisch sein. Aber es ist ja nicht nur der kurze Auftritt auf der Kampffläche. Es ist der lange Weg dahin, das Training, das Ausrichten von privaten Plänen nach dem Wettkampf- und Trainingskalender, der in Sachen Poomsae meistens nicht mal für ein halbes Jahr im Voraus verlässlich ist. Ich werde jetzt nach gut 20 Jahren im Wettkampfmodus ein bisschen mehr nach dem Lustprinzip leben und das fühlt sich ganz gut an.

DTU: Wen oder was wirst du als Aktive am meisten vermissen?

Imke Turner: Auf jeden Fall werde ich das Kribbeln vor dem Start vermissen. Diese Mischung aus Adrenalin und Zweifel, die ich zuletzt ganz gut in den Griff bekommen habe und aus der ich stark geworden bin. Die Freundschaften in der Poomsae-Szene und die Freude, sich irgendwo auf der Welt wieder zu treffen, werden hoffentlich auch in der neuen Position erhalten bleiben. Warum auch nicht?

DTU: Worauf freust du dich bei deiner neuen Position am meisten?

Imke Turner: Auf die Erfolge. Das muss ja unser Ziel sein, eine schlagkräftige Nationalmannschaft an den Start zu bringen, mit Sportlerinnen und Sportlern, die international konkurrenzfähig sind. Dabei möchte ich die Athlet/innen unterstützen und sie ermutigen, groß zu denken. So wie ich groß denke und mich schon darauf freue, bei einer WM wieder die deutsche Hymne zu hören.

DTU: Was macht für dich den Reiz von Poomsae aus?

Imke Turner: Die Kombination von Power und Präzision, von geistiger und körperlicher Stärke, von absoluter Fokussierung. Und natürlich die Chance, es auch im fortgeschrittenen Alter und als Spätstarter noch ganz weit nach vorne bringen zu können, wobei ich diese Chance natürlich nicht von Anfang an gesehen habe. Als Anfänger habe ich gedacht: Den Blaugurt zu schaffen, das wär' was.

DTU: Kannst du dir einen Turnierstart in ein paar Jahren noch einmal vorstellen?

Imke Turner: Aktuell nicht, weil es sich gerade gut anfühlt, nicht mehr um jeden Millimeter beim Yop chagi kämpfen zu müssen. Aber: never say never. Zwei Altersklassen folgen noch auf meine und vielleicht fehlt mir das Kribbeln eines Tages so sehr, dass ich doch wieder auf die Matte gehe.

DTU: Blicken wir auf deine unglaubliche Karriere zurück: Welches Turnier war dein persönliches Highlight?

Imke Turner: Sportlich war mein Highlight natürlich die WM 2016 in Peru. Nach so vielen Anläufen haben ich endlich meine ewige Konkurrentin aus Korea besiegen können. Das war im Halbfinale, es wurden ja schon Battles ausgetragen, und es war klar: alles oder nichts. Das mobilisiert nochmal ganz andere Kräfte und das hat mir einen unvergesslichen Schub gegeben. Gefühlt war das der eigentliche Sieg, für das Finale danach musste ich mich nochmal kräftig zusammenreißen.

DTU: Du hast geschafft, was bisher keinem Deutschen und nur wenigen Formenläufern weltweit gelungen ist: Du hast einen Weltmeistertitel im Einzel verteidigt. Was war schwieriger: den ersten gewinnen oder den zweiten verteidigen?

Imke Turner: Sportlich gesehen war der erste schwieriger, weil die Konkurrenz schärfer war. Mental natürlich der zweite. Auch wenn ich darauf vorbereitet war, dass ich mir irgendwann doch Druck machen würde und eben doch nicht vorbehaltlos an den Start gehen würde. Spätestens, als die Auslosung der Formen kam, mit der Keumgang im Finale, war es zumindest innerlich um meine Gelassenheit geschehen. Da kann einfach so vieles passieren und die schönen Kicks nutzen dir gar nichts. Insofern war ich da viel nervöser als zwei Jahre zuvor.

DTU: Was war der erste Gedanke, das erste Wort, das dir in Lima durch den Kopf schoss, als dir klar wurde: Ich bin Weltmeisterin?

Imke Turner: Ich weiß es nicht mehr. Ich weiß nur noch, weil es das entsprechende Foto gibt, dass ich nach dem



Halbfinale den Blick nach oben gerichtet habe und innerlich „endlich“ geschrien habe. Das Finale lief dann wie im Traum ab.

DTU: Kannst du dich auch noch an das Gefühl auf deiner ersten Meisterschaft erinnern?

Imke Turner: Ob es die erste war, weiß ich nicht mehr. Ich erinnere mich aber gut daran, dass ich die ersten Turniere mit ganz schön wackeligen Knien bestritten habe. Also, ich war vielleicht talentiert, aber ein Naturtalent sicher nicht.

DTU: Was war über die vielen Jahre hinweg dein Erfolgsgeheimnis?

Imke Turner: Ein Geheimnis würde ich das nicht nennen. Ich war nie mit dem Erreichten zufrieden und hatte immer das Gefühl, dass ich noch besser werden könnte. Ich habe an Kleinigkeiten geübt, habe viele Videos studiert, bin zu anderen

Trainern gefahren, um neuen Input zu bekommen. Also dranbleiben und immer weitermachen ist das ganze Geheimnis. Dazu kommt, dass die wackeligen Knie aus der Anfangszeit irgendwann vergessen waren und dass ich auf Wettkämpfen eindeutig stärkere Poomsae gezeigt habe als im Training. Ein bisschen Rampensau sein schadet nicht.

DTU: Welche Gegnerin hat dich am meisten beeindruckt?

Imke Turner: Yeong-Ae Seo, meine ewige Konkurrentin aus Korea, dass sie diesen Druck, immer wieder gewinnen zu müssen, so viele Jahre so stoisch ertragen hat. Und ich glaube, in Korea sagt niemand zu dir: ‚Mach dir keinen Druck, wir lieben dich auch, wenn du nicht gewinnst!‘ In Peru hatte sie sich beim Sprung in der 15 verletzt und der Teamarzt wollte sie ins Hotel schicken, damit sie das Knie hochlegen kann. Sie hat das abgelehnt und gesagt: dieses Jahr hat Imke gewonnen und ich stehe heute Abend bei der Siegerehrung neben ihr. Das fand ich sehr groß.

DTU: Und wer waren für dich die prägendsten Personen und warum?

Imke Turner: Allen voran mein Trainer Roland Klein. Er hat mir den Weg in die Nationalmannschaft aufgezeigt.

Hat mich fit dafür gemacht, hat mir den Mut gegeben, an mich zu glauben, und hat einfach wahnsinnig viel Zeit für mich gehabt. Meist am Wochenende, weil ich ja schon in Frankfurt lebte. Das ist nicht selbstverständlich, umso schöner, dass ich das mit den vielen Erfolgen ein bisschen aufwiegen konnte. Dann möchte ich einige nennen, deren Hilfe mir in einer Phase sehr wichtig war: Andreas Gerber, Klaus Sommer, Park Soo-Nam und Ik-Pil Kang. Wichtig waren natürlich meine drei Bundestrainer, die ich miterlebt habe: Hans Vogel, dem ich viel meiner technischen Entwicklung verdanke, Manuel Kolb, der es geschafft hat, dass das Team mehr als die Summe der Einzelnen ist, was zumindest bei mir noch mehr Energie freigesetzt hat. Und Hado Yun, den ich schon als Sportler grenzenlos bewundert habe und der mir zu einer großen Gelassenheit im Wettkampf verholfen hat. Außerdem ganz viele Teamkollegen, mit denen ich zusammen trainiert habe, die mich gecoachert haben, mit denen ich gefeiert habe.

DTU: Du bist polyglott und reisebegeistert – was konntest du ungewöhnlichen Austragungsorten wie Wladiwostok, Tashkent oder Tunja abgewinnen?

Imke Turner: Großartig! Das ist ja zum Teil schon zehn Jahre her, aber ich habe immer noch ganz lebhaft Erinnerungen daran. Wladiwostok – 20 Jahre zuvor war das noch No-Go-Area für Ausländer gewesen und jetzt fuhr die russische Pazifikflotte direkt vor der Austragungshalle spazieren. Und beim Abschiedsfest bogen sich die Tische unter dem vielen Essen. Als es nach Tashkent ging, war mir sofort klar, dass ich länger bleiben würde. Buchara, Samarkand, die Seidenstraße, das sind Namen, die in meinem Kopf sofort einen Film starten. Da musste ich einfach hin und ich bin froh, dass ich mich getraut habe, das auf eigene Faust und mit ein paar schnell gelernten Brocken Russisch zu wagen.

DTU: Welcher der Austragungsorte hat dir am besten gefallen?

Imke Turner: Bali war natürlich klasse, mit dem Pool im Hotel, in dem jeden Abend großes internationales Geplantsche war. In Peru war das Essen unglaublich lecker, die beiden WMs in Korea waren ein besonderes Erlebnis. Aber mein Highlight bleibt Kolumbien. Da stimmte der Teamspirit, da hatten wir viele schöne Erfolge zu feiern und das ganze Drumherum stimmte auch, bis ins Detail liebevoll organisiert. Dabei war Tunja ein Ort, in dem man nicht mal Ansichtskarten kaufen konnte. Total untouristisch und gerade deshalb so authentisch.

DTU: Wer ist dein größter Fan?

Imke Turner: Mein Mann, wobei ich ihm immer sage, dass er voreingenommen ist.

DTU: Du bist Musikexpertin. Wenn deine Taekwondo-Karriere ein Song wäre: Welcher wäre es?

Imke Turner: „The Long and Winding Road“ von den Beatles würde wahrscheinlich ganz gut passen, aber der ist viel zu melancholisch. Also nehme ich lieber Bob Marley: „Get up, stand up. Don't give up the fight“.

DTU: Dein Rat an alle, die dir nacheifern wollen?

Imke Turner: Geduldig sein und bereit sein, wenn die Chance kommt. Selbst, wenn es im Moment so aussieht, als würde man es nie nach vorne schaffen, niemals aufgeben. Es spielen so viele Faktoren eine Rolle, die man nicht beeinflussen kann. Wichtig ist, sich auf das zu konzentrieren, was man ändern kann. Auf sich selbst.

Liebe Imke, vielen Dank für diese eindrucksvollen Einblicke! Wir wünschen dir für deine neuen Aufgaben alles Gute und dem neuen Bundestrainerteam viel Erfolg und das nötige Quäntchen Glück!

Kurzer sportlicher Steckbrief von Imke Turner:

6. Dan, Taekwondo seit 1995

Erstes Turnier bereits als Gelbgurt

Teilnahme an 8 Europameisterschaften ab 2005:

Einzel: 5 x Gold, 1 x Silber, 2 x Bronze; im

Synchrone Team: 1 x Gold, 1 x Silber

Teilnahme an 11 Weltmeisterschaften ab 2006:

Einzel: 2 x Gold, 4 x Silber, 3 x Bronze; im

Synchrone Team: 3 x Gold, 2 x Silber