

► **Kämpfernatur:** Turnerin Carina Hasenöhr über Träume und Trainingsalltag, Eltern und Trainer, über leichte Athletinnen und schwere Vorwürfe

# „Ich habe Angst vor meinem Körper“

VON STEFFI GRAF

Carina Hasenöhr, 18, ist die beste Turnerin Österreichs. Im November zog sie sich bei einem Doppelsalto im Training einen Halswirbelbruch zu, der erst spät diagnostiziert wurde. Hasenöhr hatte Glück, sie wird nach der Therapie ein Leben ohne Einschränkungen führen können. Ob die WM-Teilnehmerin ihre Karriere als Spitzensportlerin fortsetzen kann, ist ungewiss.

**KURIER:** Die Weltmeisterin Jelena Muchina brach sich 1980 beim Training einen Halswirbel und war seither querschnittgelähmt. Vor ein paar Tagen starb sie mit 46 Jahren. Siehst du das Turnen nach deinem Unfall anders?

**Carina Hasenöhr:** Ja. Viele sagen, wenn man so eine Situation gemeistert hat, wird man stärker. Allerdings werde ich lange mit meinem Mentaltrainer daran arbeiten müssen. Dann hoffe ich, dass ich etwas Positives mitnehmen kann.

Werner Franz hat mir in einem Interview erzählt, dass er nach seinen vielen Verletzungen bei jeder Abfahrt ein wenig Angst hat. Wie ist das bei dir?

Im Moment habe ich Angst vor meinem Körper. Aber eigentlich weiß ich, dass ich turnen kann, wenn ich in Form bin. Selten hat man auch Angst, dass man es nicht schafft, Angst vor Stürzen.

Das heißt, es gab bisher nie Zeiten, in denen du richtige Angstmomente verspürt hast?

Erst jetzt, wo ich mir richtig weh getan habe, schießen mir Szenen von Wettkämpfen durch den Kopf, bei denen ich mich verletzen hätte können.

Gibt es im Training Tränen, wenn etwas nicht klappt?

Ja, sehr oft Wuttränen. Meine Schwäche war, dass ich zornig war und mich mit noch mehr Training bestraft habe, Nacheinander Sitzungen beim Psychologen hat sich das gebessert. Jetzt bin ich ruhiger.

Hast du noch Schwächen?

Ja, dass ich bei den letzten Wettkämpfen oft aus Nervosität Fehler gemacht habe.

Gab's Momente, wo du alles hinschmeißen wolltest?

Nein, das hätte nicht zu mir gepasst. Ich bin stur. Und das Turnen macht mir irre Spaß. Einen Tiefschlag hatte ich, als ich die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Athen nicht geschafft habe. Doch ich habe mich entschieden, bis 2008 weiter zu machen.

Mit fünf Jahren hattest du deinen ersten Auftritt bei einer Weihnachtsfeier. Warum hast du dich gerade für eine in Österreich eher unpopuläre Sportart entschieden?

Ich habe das 1992 bei Olympia gesehen. Da habe ich begonnen Handstände zu machen und Radeln durch das Wohnzimmer zu schlagen.

Haben dich deine Eltern gepusht?

Im Gegenteil, die haben mich zum Ballett geschickt. Als ich nach einem Jahr noch immer turnen wollte, haben sie nachgegeben, um meine Träume nicht zu zerstören.

Seitdem bestimmt das Turnen dein Leben. Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Wir trainieren vormittags zweieinhalb, nachmittags dreieinhalb Stunden. Von elf



Zuversichtlich: WM-Teilnehmerin Hasenöhr im KURIER-Gespräch

bis drei habe ich Schule. Samstag ist frei und Sonntag trainieren wir ein Mal.

Wie oft musst du eine Übung machen, bis sie sitzt?

Hunderttausend Mal, viel zu oft. Ganz schwierige Elemente brauchen zwei Jahre.

Du bist mit 13 Jahren nach Rumänien übersiedelt. Hastest du Angst vor Heimweh?

Nein. Ein mulmiges Gefühl vielleicht, aber ich wusste, dass ich jederzeit wieder nach Hause fahren kann.

Ist man als junger Mensch, der so früh das Elternnest verlässt, nicht entwurzelt?

Ich weiß nicht, ob man das

so sagen darf. Wir hatten eben eine andere Eltern-Kind-Beziehung als gewöhnlich. Wir haben viel telefoniert, dafür aber auch weniger gestritten.

Waren deine Trainer eine Art Elternersatz?

Nein. Wir haben uns nur zu Trainingszeiten gesehen. Die restliche Zeit habe ich mit meinen Kolleginnen im Internat verbracht. Daraus sind Freundschaften entstanden.

Hast du das Gefühl, dass du aufgrund des vielen Trainings etwas verpasst hast?

Nichts, was man nicht später nachholen kann.

Mit 14 Jahren habe ich bei

der Gymnasiade Turnerinnen beim Training zugesehen. Ein Mädchen ist von den Ringen gefallen und hat von ihrem Trainer eine Ohrfeige bekommen. Sind alle so streng?

Ohrfeige habe ich noch keine gefangen, aber die Trainer müssen streng sein, weil sie das Beste aus den Turnerinnen herausholen wollen. Aber das wird in anderen Sportarten nicht anders sein.

Wurdest du bei Missgeschicken getröstet?

Nein. Wenn es geht, stehst du auf und machst weiter, und wenn nicht, werden Schritte unternommen, dass es wieder geht.

Du hast 2003 deine Trainingsgruppe verloren. Hast du ans Aufhören gedacht?

Nein. Ich hatte meine Ziele noch nicht erreicht. Also bin ich nach Holland gegangen.

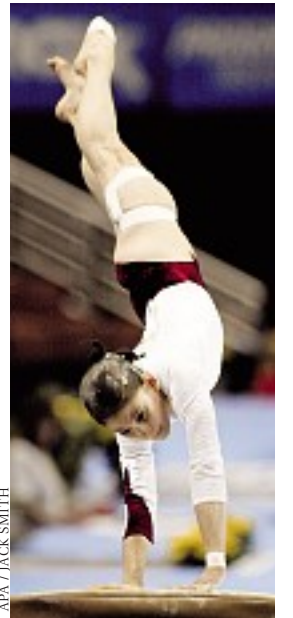
Warum bist du nicht nach Österreich zurückgekehrt?

Wegen der Infrastruktur. Wir brauchen in Österreich mehr Leistungszentren und Trainer und bessere Scouts. Man muss Turnen bekannter und beliebter machen.

Ich hatte von 17 bis 21 Bulimie. Viele Leichtathletinnen haben Gewichtsprobleme. Wie ist das bei Turnerinnen, die ja zierlich sein müssen?

In manchen Ländern stecken sich alle den Finger in den Mund. In meinem Umfeld war es wichtig, dass wir uns gesund ernähren und so das Gewicht halten.

Man hört, dass Turnerinnen aus bestimmten Ländern



APPA/JACK SMITH

## Karriere: Legionärin

**Zur Person** Carina Hasenöhr wurde am 4. Februar 1988 in Klagenfurt geboren. Hobbies: Lesen, Internet surfen, Mailen, Fremdsprachen. Von 2001 bis 2004 lebte und trainierte sie in Rumänien, danach übersiedelte sie in die Niederlande. Neunfache österreichische Meisterin, Platz 5 beim Weltcup in Glasgow 2005 (Sprung).

Hormone gespritzt bekommen, damit sie nicht so rasch wachsen. Kann das stimmen?

Früher war das der Fall, aber ich glaube, dass durch die verstärkten Dopingkontrollen alle vorsichtiger geworden sind. Es ist ja nicht ohne Grund, dass Turn-Hochburgen wie Rumänien nichts mehr gewinnen. Weil die auch von dem Zeug weg müssen. Die Mädls werden selbstständiger und lassen nicht mehr alles mit sich machen.

Du musstest deine Eltern erst überzeugen. Werden deine Kinder turnen dürfen?

Falls ich jemals welche haben sollte, dürfen sie selbst entscheiden.



Verspätetes Weihnachtsgeschenk: Hasenöhrls festlich geschmückter Fixateur wird dieser Tage gegen eine Halskrause eingetauscht

## ÜBERBLICK

### Fußball: 18.400 Tickets für Hallenkick verkauft

Für das am 4. Jänner 2007 beginnende viertägige Wiener Stadthallen-Turnier wurden bisher 18.400 Tickets verkauft, das entspricht 50 Prozent der aufgelegten Karten. Online kann unter [www.stadthalle.com](http://www.stadthalle.com), telefonisch unter 01/7999979 bestellt werden. In der Stadthalle sind die Vorverkaufskassen von Montag bis Samstag, 10.00 – 20.00 Uhr, geöffnet.

### Fußball: Arsenal verlor, Chelsea spielte remis

In der letzten Runde vor dem Jahreswechsel verlor Arsenal in Sheffield 0:1. Dort stand in der letzten halben Stunde Feldspieler Jagielka im Tor, weil sich Keeper Kenny verletzten und Sheffield-Coach Warnock keinen Ersatzgoalie nominiert hatte. Meister Chelsea erreichte daheim gegen Fulham nur ein 2:2. Der Rückstand auf Manchester United (3:2 gegen Reading,

dritter Doppel-Pack in Folge von Cristiano Ronaldo) beträgt nun schon sechs Punkte.

### Fußball: Peles Sohn wieder auf freiem Fuß

Edinho, der einzige Sohn der brasilianischen Fußball-Legende Pele, wurde auf Bewährung aus der Haft entlassen. Der 37-Jährige war am 2. Februar wegen des Verdachts auf Geldwäsche und Drogenhandel zum wiederholten Mal verhaftet worden. Seither saß

Edson Cholbi do Nascimento, wie Edinho mit bürgerlichem Namen heißt, in einem Gefängnis in São Paulo.

### Fußball: Ziegenkopf für Palermos Sportchef

Rino Foschi, Sportchef des Serie-A-Klubs Palermo, ist zu Weihnachten mit einem makabren Geschenk überrascht worden. Dem Manager wurde von Unbekannten ein Paket mit einem abgetrennten Ziegenkopf zugesandt.

### Basketball: Fürstenfeld gewann Verfolgerduell

Die Fürstenfeld Panthers haben das Verfolger-Duell hinter Tabellenführer Gmunden gegen die Wörthersee Piraten 97:95 gewonnen. Die Steirer liegen damit weiterhin zwei Punkte hinter dem Meister auf Rang drei. Punktgleich mit dem Lokalrivalen sind die Kapfenberg Bulls nach einem problemlosen 81:55 daheim gegen die Güssing Knights Zweite.

### Biathlon: 52.000 sahen Sieg von Björndalen

Der Norweger Ole Einar Björndalen hat zum vierten Mal in Serie die World-Team-Challenge in Gelsenkirchen gewonnen. Vor 52.000 Zuschauern sicherte sich der fünffache Olympiasieger in der ausverkauften Schale-Arena zusammen mit Landsfrau Linda Grubben neben dem Sieg in diesem Mixed-Bewerb auch das Preisgeld in Höhe von 24.000 Euro.