



«Ich hoffe jetzt auf die Selektion für die Elite-EM»

Brugg/Mörliken Die Karateka Maya Schärer (19) holte am Wochenende Silber an der U21-Europameisterschaft. Im Interview erzählt sie, was es dafür gebraucht hat und welches ihr nächstes Ziel ist.

VON JANINE MÜLLER

Maya Schärer, Sie sind am Montag aus Sotschi zurückgekehrt, im Gepäck die EM-Silbermedaille. Wie haben Sie diesen Erfolg gefeiert?

Maya Schärer: Unmittelbar nach dem Final konnte ich mich nicht so richtig über die Medaille freuen. Ich war im ersten Moment frustriert, weil mir erneut der EM-Titel vor der Nase weggeschnappt wurde (2016 wurde Maya Schärer Zweite bei der U18-EM in Zypern, Anm. d. Red.). Aber unmittelbar nach meinem Finalkampf gewann eine Kollegin von mir Gold in der nächst höheren Gewichtsklasse. Da haben wir dann doch zusammen gefeiert. Anschliessend habe ich mit dem Team, den Coaches und Angehörigen Nacht gegessen und angestossen, bevor es dann weiter ging zur offiziellen Abschlussfeier der Europameisterschaft. Am Montagabend wurde ich von meiner Familie und Freunden am Flughafen mit Kuhglocken und Jubel empfangen, was mich sehr gefreut hat. Weil es aber schon spät war, reichte es nur noch für einen Apéro. Ein Fest machen wir später.

Können Sie sich jetzt im Nachhinein mit dem zweiten Platz zufriedengeben?

Ich habe noch jetzt gemischte Gefühle. Einerseits bin ich frustriert, weil es eben wieder nicht ganz gereicht hat.

Andererseits macht mich die Silbermedaille aber auch glücklich, weil es mir im letzten Jahr international nicht nach meinen Erwartungen gelaufen ist. Die Medaille zeigt mir, dass ich auf dem richtigen Weg bin und die harte Arbeit sich auszahlt.

Was sind die Bausteine für diesen Erfolg?

Der Trainingsaufwand beträgt rund 20 Stunden

pro Woche. In der Wettkampfwoche sind es etwas weniger. Zudem absolvierte ich im letzten Jahr mehr als zwanzig Wettkämpfe in über zehn Ländern, wo ich wichtige Erfahrungen sammeln konnte. Die finanzielle und mentale Unterstützung meiner Eltern ist ebenfalls enorm wichtig. Sie sind praktisch an jedem Turnier mit dabei. Wertvoll ist auch, dass mir die Schule (Sport-Abschlussklasse Alte Kanti Aarau) für Trainingslager und Wettkämpfe frei gibt. Zudem habe ich im Herbst meinen Mentalcoach gewechselt. Das hat mir geholfen. Ich war im Kopf total bereit für den Wettkampf. Vor der EM ging ich regelmässig in die Massage, um die Müdigkeit wegzubekommen. Eine halbe Woche musste ich zudem pausieren, weil ich mich verletzt hatte. Im Nachhinein war das vielleicht gar nicht so schlecht, dass sich mein Körper gut regenerieren konnte.

Apropos Erholung: Gönnen Sie sich jetzt ein paar freie Tage?

Nun ja, weil ich in dieser Saison in der U21 und der Elite kämpfe, ist das Programm ziemlich voll. Nächste Woche reise ich an den Elite-Weltcup in Dubai.

Dennoch mache ich jetzt zwei bis drei Tage nichts. Ende Woche lege ich wieder mit dem Training los, damit ich gut vorbereitet nach Dubai fliegen kann.

Sie sind Vize-Europameisterin in den Kategorie U18 und U21. Die logische Konsequenz wäre nun die Selektion für die Elite-EM oder Elite-WM.

Diese Woche finden die Selektionen für die Elite-EM statt. Ich hoffe natürlich, dass ich einen positiven Entscheid erhalte. Die Aussichten sind sicher gut. Die Bedingungen für die Elite-WM im November habe ich noch nicht erfüllt, dafür habe ich aber noch bis im Sommer Zeit.

Die Athleten vom Karate Do Brugg machen immer wieder mit guten Resultaten auf sich aufmerksam.

Worauf führen Sie das zurück?

Wir haben zwei tolle Coaches, die uns unterschiedliche Einblicke ins Karate geben. Zudem haben wir mit Elena Quirici (Weltranglisten-Dritte, Anm. d. Red.) ein absolutes Vorbild in unseren Reihen. Wir alle sehen, was sie für den Erfolg macht. Sie hilft uns auch im Training, gibt uns wertvolle Tipps. Erfolgreich sind wir aber auch, weil wir alle als Team so gut funktionieren. Wir haben alle das gleiche Ziel vor Augen und sind nicht nur Trainingspartner, sondern auch Freunde.



Maya Schärer. ZVG