

Judoka für Japan: Luise Malzahn



Geboren am: 9 Juni 1990

Größe: 1,77 m

Beruf: Polizeikommissarin

Graduierung: 4. Dan

Aktiv seit: 1999

Trainer: Stephan Fröhlich (Halle/Saale) / Sandra Klinger (Berlin)

Claudiu Pusa (Bundestrainer)

erster Verein: VfL Köthen e. V.

aktueller Verein: SV Halle e. V.

Konkurrenz belebt das Geschäft, sagt man im landläufigen Sinne. In der Klasse bis 78 Kilogramm ist die Konkurrenz besonders groß. So groß, dass zwei Athletinnen um das Olympiaticket kämpfen und mit ihren Leistungen auch beide die Berechtigung haben. Luise Malzahn hat in den letzten fünf Jahren auf ein großes Ziel hin trainiert. Sie möchte nach ihrem 5. Platz in Rio nun unbedingt noch eine Olympiamedaille gewinnen. Wie schwer der Weg dahin wird, zeigte der letzte Wettkampf in Kazan. Luise Malzahn wurde Dritte und hat damit eine ganze Menge Ranglistenpunkte erkämpft und liegt nun auf Platz 10 der Weltrangliste. Aber: ihre größte Konkurrentin Anna-Maria Wagner durfte sich mit Gold schmücken und steht nach wie vor im Ranking vor ihr. Letztendlich werden die Weltmeisterschaften Anfang Juni ausschlaggebend sein, wer das Ticket für Tokio bekommt.

Luise Malzahn ist einst über ihre Schwester Claudia zum Judo gekommen. Begonnen hat sie im VfL Köthen und wechselte dann im Jahr 2000 zum SV Halle und zur Sportschule in der Saalestadt. „Dem SV Halle bin ich bis heute treu geblieben, trainiere jedoch nun am Bundesstützpunkt in Berlin. So oft es geht, komme ich aber auch zum Training in meinem Heimatverein in Halle“, sagt sie.

Ihre ältere Schwester Claudia spielt in ihrem Leben eine große Rolle. „Sie war für mich als junge Frau immer mein Vorbild und hat mich quasi zum Judo gebracht.“ Auch so manchen Wettkampf

bestritten die Beiden als Geschwisterpaar in verschiedenen Gewichtsklassen.

Nach dem Abitur durchlief Luise Malzahn ein Freiwilliges Soziales Jahr am Sportinternat in Halle und hat sich dann entschieden, ein Studium im gehobenen Dienst der Polizei in Sachsen-Anhalt zu absolvieren. „Ich bin seit mehreren Jahren vollausgebildete Polizeikommissarin und bin derzeit für den Leistungssport freigestellt.“ Nach ihrer sportlichen Laufbahn freut sie sich schon auf ihre aktive Zeit als Polizistin. „Ich werde aber die Zeit im aktiven Sport erst mal noch genießen.“



Luise Malzahn in Aktion

Das zeigt auch, wie sehr sie dem Judo-Sport verbunden ist. „Judo ist ein unglaublich schweißtreibender, komplexer, athletischer, technisch anspruchsvoller, aber auch sehr dynamischer Sport - deswegen macht er mir auch so viel Spaß“, beschreibt sie ihre Gefühle für den Judo-Sport. Sie hat sehr viel durch Judo für sich persönlich und auch für ihr Leben gelernt, viele Erfahrungen gemacht und eben auch positive und negative Erlebnisse gehabt. „Auf manche Erlebnisse hätte man sicher auch verzichten können – es überwiegen aber natürlich die unglaublich vielen schönen Erinnerungen und großartigen Momente. Das macht Judo für mich so einzigartig.“

Die ehrgeizige Sportlerin ist sehr strukturiert und stets zuversichtlich. „Darüber hinaus kann ich mittlerweile auch aus einem großen Erfahrungsschatz schöpfen – das ist eine ganz große Stärke. Und meine Schwächen behalte ich mal für mich“, sagt sie augenzwinkernd.

Nach der aufwändigen Zeit der Olympiaqualifikation und den Olympischen Spielen selbst ist erst einmal Ruhe angesagt. „Ich denke, nach den Spielen habe ich mir erst mal einen schönen Urlaub in der Sonne verdient.“ Sicher wird sie dann auch wieder stärker ihren Hobbys frönen können. Backen, Kochen, Reisen und eine besondere Handarbeit: Häkeln.

Für die Olympischen Spiele hat sie sich ein großes Ziel gesetzt: „Jeden Kampf gewinnen!“

Luise Malzahn ist auf Social-Media-Kanälen aktiv und erreichbar auf [Facebook](#) und [Instagram](#).



Fragen an Luise Malzahn

Was treibt Dich an?

Meine Trainerin Sandra!

Wie schaffst Du es, Deinen inneren Schweinehund zu überlisten?

Ich habe mich mit meinem inneren Schweinehund sehr gut arrangiert – ab und zu ein schönes Stück Torte, ein bisschen Schokolade und auch ein guter Kaffee – so kann ich meinen inneren Schweinehund eigentlich immer gut besänftigen.

Was gefällt Dir an Dir besonders?

Mein Po!

Auf welche eigene Leistung bist Du besonders stolz?

Ich bin auf jede meiner Medaillen sehr stolz – jedes Mal ganz oben auf dem Treppchen zu stehen – das war immer noch mal etwas ganz Besonderes.

Gibt es ein Ritual/Glücksbringer beim Wettkampf?

Ein direktes Ritual gibt es nicht – wichtig für mich ist aber generell ein strukturierter, geplanter Ablauf beim Wettkampf – das genügt mir dann schon als Ritual – ansonsten konzentriere ich mich nur auf mich.

Was magst Du an Dir gar nicht?

Manchmal ärgere ich mich zu sehr über mich selbst, wenn mal was nicht klappt, so wie ich mir das für mich wünsche oder vorstelle – aber das habe ich mittlerweile eigentlich gut im Griff.

Wie kannst Du am besten entspannen?

Beim Kochen mit meinem Freund.

Was ist Deine Lieblingsspeise, die Du Dir wünschst, wenn Du nach Hause zu den Eltern kommst?

Ich freue mich über alles, was mir meine Eltern zu Hause zaubern.

Worüber kannst Du am meisten lachen?

Mich kann man eigentlich sehr schnell zum Lachen bringen – und ich glaube, manchmal lache ich am meisten über mich selbst.

Als Kind/Jugendlicher wollte ich sein wie....?

Mit solchen Gedankenspielen habe ich mich eigentlich nie aufgehalten, ich habe mir meine Ziele stets für mich selber gesteckt und diese zu erreichen, das war für mich mein Wille.

Wem würdest Du mit welcher Begründung einen Orden verleihen?

Wenn ich könnte, dann würde ich meiner ganzen Familie gerne für ihre wunderbare Unterstützung, Hilfe, Geduld und Liebe für meine mittlerweile zwei Jahrzehnte im Judo und als Judoka gerne das silberne Lorbeerblatt verleihen.

Was ist für Dich eine Versuchung?

Ein richtig guter Möhrenkuchen mit Frischkäsetopping

Schenke uns (D)eine Lebensweisheit:

Leistungssport ist schweißtreibend, Erfolg dazu ein hart verdientes Brot. Mit einem Ziel vor Augen kann ein Traum zur Realität werden und anschließend zur größten Erfüllung von einem Selbst.

Text und Interview: Birgit Arendt