

„In vier Jahren will ich eine Medaille!“

Holles Judoka Christophe Lambert ist zurück aus dem Regenerationsurlaub auf Ibiza. Und der 27-Jährige hat sich entschieden: Trotz des frühen Olympia-Ausscheidens in London und einer anstehenden Schulter-Operation macht er weiter.

Holle. Denkt Judoka Christophe Lambert zurück an die Olympischen Spiele in London, schlagen zwei Herzen in seiner Brust: Da ist das „Ich-war-dabei-Hochgefühl“ auf der einen Seite und auf der anderen der Frust über das frühe Ausscheiden in der Gewichtsklasse bis 90 Kilogramm. Nach den Spielen weilte der Kämpfer von Judo in Holle mit der Nationalmannschaft für einige Zeit auf Ibiza – ein Sponsor bezahlte den Regenerationsurlaub. Jetzt ist er zurück. Im HAZ-Interview spricht der 27-Jährige über das Scheitern, seine Pläne, über Flugangst und Frieden.

Zunächst die entscheidende Frage: Machen Sie weiter, oder hören Sie auf mit dem Leistungs-Judo und konzentrieren sich voll auf die Ausbildung zum Arzt?

Ich will noch einmal vier Jahre dran hängen. Da bin ich mir sicher: zu 110 Prozent. Dieses Feeling bei Olympia ist unbeschreiblich und unvergleichlich – erst die Eröffnungsfeier, dann die Stimmung in ganz London und auch in der Judo-Halle. Ich habe Blut geleckt und möchte ein weiteres Mal dabei sein. 2016 in Rio soll aber mehr herauspringen. Ich will nicht wieder in der ersten Runde rausfliegen – in vier Jahren will ich eine Medaille.

Oha, das ist ein hehres Ziel.

Sicher hört sich das sehr hoch gesteckt an. Aber ich habe durch meine Bronzemedaille bei der EM vor vier Monaten bewiesen, dass ich das kann.

Zunächst zurück zu den Spielen in London. Wie groß war denn der Frust über das Aus in der ersten Runde gegen den Aserbaidschaner Elchan Mammadov?

Über alle Maßen groß. Ich konnte danach irgendwie nicht befreit die Olympischen Spiele genießen. Ständig schlich dieses Gefühl des ‚Erstrundenaus‘ in mir hoch und der Gedanke, dass ich an meinem Kampftag nicht die beste Leistung abrufen konnte. Das bedrückte mich sehr. Und es bedrückt mich immer noch.

Woran hat es denn gelegen?

Es war die Olympia-Premiere für mich. Vielleicht ließ ich mich von diesem Ereignis verunsichern. Auf jeden Fall fehlte mir auf der Matte gegen Mammadov die Aggressivität. Schon bitter.

Das klingt nach einem Gefühl des Scheiterns.

Ja.

Aber letztlich haben Sie es doch zu den Spielen nach London geschafft. Ist das nicht schon eine Leistung für sich? Nur acht Athleten aus Niedersachsen

konnten sich für Olympia qualifizieren. Einer davon waren Sie.

Das ist die rationale Sichtweise von außen. Aus meiner Sicht kommt das Emotionale dazu: Ich hätte in London eben sehr gern mehr gezeigt, wollte weiter vorn im Turnier landen.

Was sagt Ihre Lebensgefährtin Katja Frölich zu den neuerlichen Karriere-Plänen? Die Qualifikationsphase für London 2012 war auch für Ihr Umfeld nicht leicht – alle haben mitgelitten.

Ich war in dieser Quali-Phase, also eigentlich in den vergangenen zwölf Monaten, gefühlsmäßig recht wankelmütig. Schaffe ich es, oder schaffe ich es nicht? Es war ein emotionales Rauf und Runter. Das noch einmal alles mitzumachen, sieht meine Freundin natürlich mit gemischten Gefühlen. Aber ich will es künftig anders angehen und habe mir schon einen vorläufigen Plan zurecht gelegt.

Wie sieht dieser Plan aus?

Zunächst werde ich am 15. September noch einmal kämpfen. Für meinen Verein Judo in Holle in der 2. Liga gegen Bayer Leverkusen. Damit möchte ich mich bei allen Hollern bedanken, die mich unterstützen haben. Es folgt eine Schulter-Operation, die kann ich jetzt nicht mehr aufschieben.

Sie haben sich häufiger die Schulter ausgekugelt. Was genau ist im Gelenk kaputt?

Ein Riss im Labrum. Labrum ist ein Faserknorpel, der in der Schulter-Gelenkpfanne für Stabilität sorgt. Der Riss muss behoben werden. Die anschließende Reha-Phase nutze ich, um im Medizinstudium die letzten Klausuren zu schreiben und um meine Doktorarbeit anzugehen.

Das ist Teil eins des Plans. Und Teil zwei?

Von nun an werde ich mich umschauen, wie Athleten aus anderen Sportarten trainieren. Besonders beim Muskelaufbau und Kraftbolzen. Wie machen es die Gewichtheber oder die Turner? Ich glaube, ich kann mir da einiges abgucken. Bekanntlich habe ich zu wenig Gewicht und muss Muskelmasse aufbauen. Ich will aber keine Sachen mehr machen, die mich nicht weiter bringen. Außerdem werde ich diesmal eher beginnen, Weltranglisten-Punkte zu sammeln. Für die Spiele 2012 habe ich mich ja erst in allerletzter Minute qualifiziert. Das war ein großer Druck – auch für mein Umfeld. Ich hoffe, ich bekomme die Finanzierung besser hin. Ich muss schon zweieinhalb Jahre vor Olympia zahlreiche Weltcups kämpfen, um möglichst viele Quali-Punkte zu sammeln. Allerdings kosten die Reisen zu

den Turnieren Geld. Wenn ich den Plan so realisieren könnte, würde eine neuerliche Vor-Olympia-Phase entspannter laufen. 2012 war alles das erste Mal. Ich weiß jetzt, wie groß sich die Spiele anfühlen. Diese Erfahrung wird mich beim nächsten Mal, also 2016, lockerer machen.

Apropos Reisekosten: In einer Randsportart an Sponsorengelder zu kommen, dürfte auch weiterhin nicht leicht sein. Wie wollen Sie das anstellen?

Ich mache mir keine Illusionen. Aber zurzeit ist Olympia noch in aller Munde. Ich war dabei und habe kurz zuvor EM-Bronze geholt, da kann ich selbstbewusster auftreten. Außerdem wurden in letzter Zeit häufig gewisse Ungerechtigkeiten thematisiert: Dass in anderen Ländern Medaillengewinner aus Randsportarten wesentlich besser dastehen als bei uns. Vielleicht hilft die öffentliche Diskussion bei der Sponsorensuche.

Aber zunächst nehmen Sie sich eine Judo-Pause?

Wie gesagt: Bald werde ich operiert. Und damit ist nicht nur Judo-Pause, sondern auch Flug-Pause. Wenn ich daran denke, wo ich im vergangenen Jahr alles hingedüst bin – diese ganzen Turniere, die Trainingslager. Vieles lief in Übersee.

Leiden Sie etwa unter Flugangst?

Flugangst nicht direkt. Aber besonders gern sitze ich nicht im Flieger.

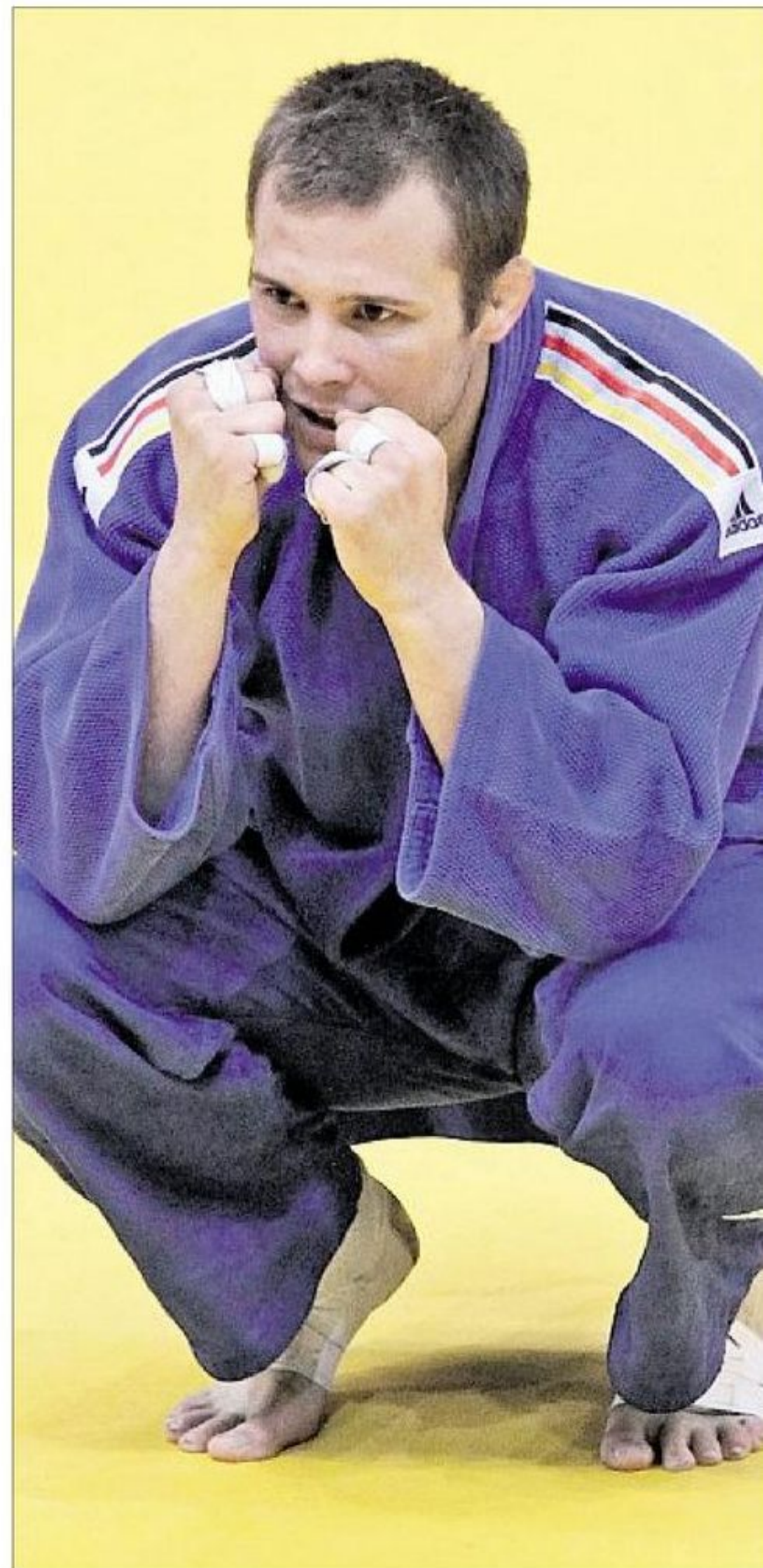
Bleibt die Frage zum Olympia-Feeling. Wie fühlte sich London 2012 an?

Das war schon der Wahnsinn. Ich habe das Beachvolleyball-Finale mit Reckermann und Brink gesehen oder auch die Einzel-Entscheidungen im Turnen mit Fabian Hambüchen und Marcel Nguyen. Dazu das Endspiel der Hockey-Herren – eine besonders lustige Angelegenheit. Dafür besaßen wir eigentlich keine Karten. Aber wir sind dann einfach mit den Hockey-Frauen mitgegangen und haben die Ordner bedroht – mit einer Wasserpistole: „Hände hoch! Lasst uns rein!“ Die Ordner waren nett und schleusten uns durch. Dass Reckermann, Brink und die anderen Medaillen geholt haben, ist super. Bloß mich beschlich dabei immer wieder das Gefühl des eigenen Scheiterns.

Wo bleibt Ihr olympischer Geist?

Dabei sein ist eben doch nicht alles. Aber ich kann noch eines sagen – auch, wenn es tierisch pathetisch klingt: Tausende Sportler aller Nationalitäten, Hautfarben und Konfessionen machen gemeinsam an einem Ort Sport: Das fühlt sich nach Frieden an. Wirklich!

Interview: Ulrich Hempfen



Christophe Lambert will sich noch einmal quälen und es zu den Spielen 2016 in Rio schaffen.