

Die Reportage



Text und Fotos: Ulrich Hempen



Der Blick ist entschlossen, die Schulter lädiert: Zwischen großer Entschlossenheit und starken Zweifeln liegen bei Judoka Christophe Lambert oft nur Momente.

Er hat nur eines im Blick – Olympia!

Morgen kämpft Top-Judoka Christophe Lambert in Prag um die Qualifikation für London 2012. Es ist seine vorletzte Chance. Ein Holler in Köln zwischen Hoffen und Bangen – zwischen Training, Uni, und viel, viel Essen.

*Ich bin unerschütterlich!
Ich bin super locker!
Ich glaube an mich!
Ich bin abgeklärt!
Liebe den Kampf!*

Zigmal hat der 26-jährige Medizinstudent sein Glaubensbekenntnis geschrieben. Mit grünem Filzstift in geschwungener Schrift. Überall in seiner Wohngemeinschaft kleben Zettelchen mit diesen Sätzen. Am Kühlschrank, an sämtlichen Türen, am Spiegel über dem Waschbecken.

„Ich bin unerschütterlich“, bläut sich da einer ein – schon morgens beim Zähneputzen. Es ist Christophe Lambert.

Der Holler Top-Judoka, der in Köln studiert und trainiert, sitzt gerade auf seinem Bett im WG-Zimmer. Er lebt im Stadtteil Lindenthal, in einem dieser typischen 50er-Jahre-Mehrfamilienhäuser, direkt unter dem Dach. Seine Augen verstrahlen, dass er gerade weit weg ist – wieder mal in London. Er will unbedingt zu den Olympischen Spielen, die in fünf Monaten beginnen. Aber noch hat er sich nicht qualifiziert.

Manchmal fällt es ihm schwer, an sich zu glauben. Er hat schon etliche Nackenschläge einstecken müssen. Beim Worldcup in Tiflis wurde Christophe disqualifiziert. Eine fragwürdige Entscheidung. In Paris verlor er nach guter Leistung wegen einer kleinen Unachtsamkeit, und in Düsseldorf spielten die Nerven nicht mit. Das alles kostet Punkte in der Welttrangliste. Und nach jedem Misserfolg wird das *Ich glaube an mich!* ziemlich klein, und die Zweifel werden größer. „Eine harte Zeit für ihn“, meint Maxime Lambert, Christopes jüngerer Bruder. Auch er wohnt in der WG.

Es ist eine Studenten-Wohnung wie aus dem Bilderbuch. Jeder hat sein eigenes Zimmer, es gibt ein kleines Bad, eine Küche und ein Esszimmer mit Couch, Fernseher und einer Playstation. „Ab und zu zu spielen wir mal ganz gern – das lenkt ab“, sagt Christophe Lambert. Hinter dem Sofa an der Wand hängt eine Foto-Montage des Eifelturms.

Der Name Lambert wird hinten wie Camembert ausgesprochen, denn Christophe und Maximes Mutter Dominique ist Französin. Vater Wolfgang Ernst hat Ende der 1970er in Grenoble studiert und dort seine Frau kennengelernt. Die Brüder sprechen perfekt Französisch.

Im Flur knarrt eine Tür. Benedikt Brotzat schlüpft in den Flur. Es ist Mittag. Die Liegefaalten im Gesicht verraten ihn: Lange kann er noch nicht wach sein. Der 26-Jährige hat den Abend vorher gefeiert. Er ist Mitbewohner der beiden Lamberts – der Dritte im Bunde. Brotzat wird in der WG nur Brotzeit genannt. Obwohl er gar nicht viel isst. Im Gegenteil, er macht Diät. Zuerst saß er immer mit den beiden am Tisch. „Das geht verdammt auf die Hüfte.“ Denn die Lamberts und Essen – das ist eine eigene Geschichte. Es wird ge-

schaufelt, was das Zeug hält: Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine.

Vom Training kommen sie meist erst gegen 22 Uhr nach Hause. Ausgehungert. Dann wird gekocht. „Die brauchen das bei ihrem Pensum. Ich nicht“, meint Brotzat, der mit Leistungssport nichts am Hut hat. Er kennt Christophe von der Uni – studiert ebenfalls Medizin. Seit 2010 wohnt das Trio zusammen. „Ich geh’ mich erst mal waschen“, meint Brotzat und marschiert ins Bad, vorbei am Podest mit der Digitalwaage.

Für Brotzat hat die Waage keine Bedeutung, sein Kumpel Christophe kann so gut wie nie daran vorbeigehen. Lambert, der 1,84-Meter-Mann, wiegt zu wenig. Ständig. Er kämpft in der Gewichtsklasse bis 90 Kilogramm, hat aber nur um die 86 auf den Rippen. Die vier Kilo, die seine Gegner schwerer sind, machen sich während der Kämpfe bemerkbar.

Das sagt auch Bundestrainer Detlef Ullsch, der schon seit der Jugend mit Lambert zusammen arbeitet: „Christophe muss da noch zulegen. Aber er ist ein sehr disziplinierter und ehrgeiziger junger Mann. Das Studium auf der einen Seite, und auf der anderen gibt er alles für seinen Traum.“

Einmal Olympia – das wär’s. Das ist gerade alles, was Christophe Lambert denken kann. Es ist diese kaum fassbare Anziehungskraft, die die Spiele ausüben. Gerade auf Athleten aus Randsparten. Einmal auf der ganz großen Bühne stehen. Einmal.

Es sind nur noch ein paar Zähler in der Welttrangliste, die ihm fehlen. Eine vordere Platzierung, ein erster, vielleicht zweiter Rang bei den nächsten Quali-Turnieren, dann hätte er das Ticket gelöst. Aber die Gelegenheiten werden von Woche zu Woche weniger – genau zwei Chancen hat Lambert noch: den Weltcup in Prag und die Europameisterschaft im April. Der Erfolgsdruck zehrt an ihm. Technisch macht ihm auf der Matte so schnell keiner etwas vor, doch stärkere Nerven könnte Christophe Lambert ganz gut vertragen.

Dabei weiß er doch, dass die Welt nicht untergehen würde. Seine Existenz hängt nicht an London 2012. Lambert hat das Medizinstudium, seine Freundin Katja Frölich, mit der er seit sieben Jahren zusammen ist. Er würde nicht alles verlieren. „Druck von außen kommt kaum, denn mache ich mir nur selbst“, sagt er. Aber das reicht schon. Wie zuletzt in Düsseldorf. Bereits vor dem Grand Prix hatte er gespürt, dass „das heute nichts wird“. Und so geschah es dann auch. In der zweiten Runde flog er aus dem Turnier. Lambert kennt das seit 17 Jahren. Mit neun begann er mit Judo und hat sich von einem „nicht besonders talentierten Einsteiger“ hin zu einem internationalen Top-Athleten entwickelt. Nach diesem Aufwand würde er den Erfolg gern einheimen.

„Und ich kann das auch! Ich habe es oft genug bewiesen!“, sagt Lambert, der noch immer ganz aufrecht auf der Bettkante sitzt. Eben noch wirkte er nachdenklich

und skeptisch, und plötzlich scheinen alle Zweifel verfliegen. Christopes Bruder Maxime grinst: „So geht das jetzt seit fünf Monaten. Mal ist er gut drauf, mal schlecht und nachdenklich. Und mitunter ist er in der heißen Quali-Phase auch ziemlich zickig.“

Das ist kein Wunder. Nicht nur Christopes Gefühle, auch seine sportlichen Leistungen fahren Achterbahn: Ende September 2011 gewinnt Christophe den Worldcup in Liverpool. Von da an weiß er, dass es eine echte Chance auf Olympia gibt. Bis dahin hat er in der Welttrangliste noch zu weit hinten gelegen. Aber die Goldmedaille verhilft ihm zu einem immensen Sprung nach vorn. Im Anschluss setzt es wieder Turnier-Niederlagen, und dann vor einer Woche gibt es in Österreich Bronze. Es ist ein Leben zwischen Hoffen und Bangen – und Hektik.

Christophe Lambert muss los. Zur Physiotherapie in den Olympiastützpunkt. Der Dojo (die Judohalle) und alles, was dazu gehört, liegt direkt gegenüber der Sporthochschule Köln – dem Dom des deutschen Sports. In der Praxis – eine Art 30 Meter langer Flur im ersten Stock – reißen sich Liege an Liege. Rheumasalben-Duft wabert durch den Raum. Lambert zieht sich Mantel, Pulli und Hose aus und legt sich auf die Massagebank.

Er hat die Bronzemedaille vor 14 Tagen teuer bezahlt. Gegen den Polen Robert Krawczyk kugelte er sich die rechte Schulter aus. Trotzdem kämpfte er weiter. Jetzt sind die Sehnen und Bänder überdehnt. Physiotherapeut Malte Spieckermann muss ran. „Naja, perfekt ist die Schulter noch nicht, aber es hätte schlimmer kommen können“, sagt er. Vorsichtig massiert und dehnt Spieckermann den Nackenbereich. Beinahe täglich lässt sich Christophe Lambert in der Praxis behandeln.

Derweil nutzt sein Bruder Maxime die Zeit, um einzukaufen. Er ist in der heißen Vor-Olympia-Phase Christopes Rundum-Betreuer. Maxime Lambert ist selbst ein guter Judoka, doch seit einer Weile muss er wegen einer Knieverletzung kürzer treten. Um seinen Bruder zu unterstützen, hat der 23-Jährige alles zurückgestellt: Sein Biologie-Studium liegt auf Eis, sein Praktikum hat er abgeblasen. Maxime Lambert begleitet Christophe zu den Turnieren, nach Samoa, nach Tiflis, nach Tokio. Er ist Vertrauter Nummer eins – und Leibkoch.

Es regnet in Strömen. Maxime Lambert steht an der Theke eines türkischen Supermarktes in Köln-Ehrenfeld. Er besorgt die Kühlschrank-Füllung für die nächsten Tage. „Heute gibt es Lamm, morgen Rumpsteak. Nicht, dass jemand denkt, wir essen ständig so nobel. Wir gehen auch zu Aldi oder Lidl. Nur kurz vor Christopes wichtigen Turnieren versuche ich, richtig gute Lebensmittel zu besorgen.“

Wieder zuhause schleppt Maxime den Einkauf vier Stockwerke hoch. Kahler Hausflur mit einfachen Fenstern, es riecht nach Scheuerpulver.

In der Küche knistert es aus der Pfanne. Heißes Fett dampft. Heute wird schon am Nachmittag gegessen, weil Christophe gegen Abend zur Nationalmannschaft muss – Vorbereitung auf den nächsten Weltcup. Maxime Lambert schnippelt Tomaten, reibt Käse und schmeckt das Dressing ab. Das Ganze in Windeseile. Im Hosenbund steckt ein großes Geschirrhändtuch. Was er da so treibt, sieht ziemlich professionell aus. „Maxime hat die Zeitschrift Essen und Trinken im Abo“, lässt

Christophe. Kaum brutzelt das Fleisch in der Pfanne, holt Maxime es wieder raus. „Wir sind Halbfranzosen und essen die Koteletts beinahe roh – das mag nicht jeder.“ Dann beginnt das Rennen. Wortlos wird der Salat weggeputzt. „Saft?“ Christophe hebt die Flasche an. „Nee, Wasser“, schmatzt Maxime zwischen zwei Bissen. Tischkonversation der Lamberts. Blitzschnell vertilgen die beiden die sechs Lammkoteletts. Auch das Süßkartoffel-Püree wird nicht kalt. Die Geschwindigkeit hat weniger mit Gier zu tun. Sie ist eine Angewohnheit aus den Trainingslagern. Bei der Nationalmannschaft wollen alle möglichst schnell zur Mittagsruhe kommen. Deshalb hauen sie rein, als gäbe es kein Morgen mehr: Wer schnell isst, darf zehn Minuten länger schlafen.

Maxime Lambert serviert den Nachtisch. „Sahne-Quark-Früchte-Keks-Speise – eine Eigenkreation.“ Christophe hält sich den Bauch und stöhnt, aber sein kleiner Bruder mahnt: „Mensch iss! Denk’ an dein Gewicht“, der Große folgt und löf-felt artig die Kalorienbombe leer.

Christophe Lambert schaut auf die Uhr. Er muss noch schnell zur Medizinischen Hochschule – zunächst in die Bibliothek, Bücher zurückbringen. Die Leihfrist ist überzogen. Das kostet. „Sechs Euro Mahngebühren, geht ja noch. Ich komme auch zu nichts“, schimpft er leise vor sich hin.

Der Holler wuppt so einiges. Das Medizinstudium ist nicht ohne. Daheim über dem Schreibtisch hängen ganz akkurat drei große Poster: der menschliche Körper mit all seinen Organen und Knochen. „Das musste ich vor dem Physikum auswendig lernen“, sagt Christophe Lambert. Pauken, pauken, pauken, dazu Training, Training, Training.

Der Kampf hat er gewonnen und das Physikum längst in der Tasche. 2014 will Lambert das Studium abschließen. Raus aus der Bibliothek, rüber ins Sekretariat des Fachbereichs. Termine für sein Studium klären. Christophe Lambert marschiert lässig über den Campus. Das Kinn leicht angehoben, den Mantelkragen hochgeschlagen – ein souveräner, selbstsicherer Gestus. Dazu will so gar nicht sein Nervenflattern und seine Grübelei passen.

Was ist denn, wenn er die Qualifikation für London 2012 verpasst? Sein Blick senkt sich zu Boden. Negativgedanken – die würde er gern aussparen. Eines ist klar: Er hätte schwer daran zu schlucken. „Aber wie sich das genau anfühlen könnte, damit habe ich mich noch nicht beschäftigt“, meint Christophe Lambert. Seit mehr als einem Jahr bestimmen Judo und Welttranglistenpunkte sein Denken. Doch sie wird kommen, die Nach-Olympiadezeit. „Kinderarzt wäre ein guter Job. Ich bin gern an der Uni und freue mich schon darauf, endlich wieder intensiv zu studieren und ruhiger zu schlafen.“ Es kommt zurzeit vieles zu kurz: die Freundin, die Kumpels, die Familie.

Nebenbei wird er dann wieder etwas dazuverdienen. Als Assistent im Operationssaal. Geld kann er immer gebrauchen, denn Judoka sind alles andere als Schwerverdiener. Das hat auch seine Vorteile. „Wir bleiben selbstständig, meistern unser Leben. Alles eine gute Schule“, glaubt Christophe. Und irgendwie immer auch ein Kampf.

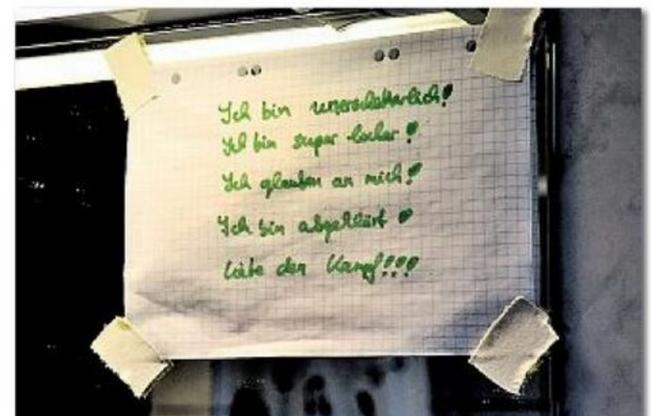
Genau so steht es über seinem Spiegel im Bad geschrieben – in Grün auf Weiß und in geschwungener Schrift: „Liebe den Kampf!“ Egal, wie er ausgeht.



Zur Entspannung kommt dann und wann die PlayStation ins Spiel – das WG-Trio (von links) Benedikt Brotzat, Christophe Lambert und Maxime Lambert.



Leibliche und mentale Unterstützung – Nahrungsergänzungsmittel in der WG-Küche und ein Plakat im Judo-Olympiastützpunkt.



Schon bei der morgendlichen Toilette hat Christophe Lambert sein Glaubensbekenntnis vor Augen: „Ich bin unerschütterlich!“ Überall in der WG hängen diese Zettelchen.