

03.09.2014 (Aktualisiert 21:03 Uhr)

# „Mir bleibt gar nichts anderes übrig, als mit Vollgas zu starten“

Kerstin Wohlbold (30) ist beim Thüringer HC und dem Nationalteam acht Monate nach ihrer schweren Knieverletzung schon wieder



gefragt

Demnächst wieder im Einsatz: Kerstin Wohlbold (rechts)

mit Physiotherapeutin Monika Muehlberger.

Jochen Dedeleit

Kluftern ded Nachdem Kerstin Wohlbold, 41-fache Handballnationalspielerin aus Kluftern, sich im Dezember einen Riss des vorderen Kreuzbandes und einen Knorpel- und Meniskusschaden im rechten Kniegelenk zugezogen hatte, war für die 30-jährige gebürtige Häflerin in den darauffolgenden Wochen und Monaten Physiotherapeutin [Monika Muehlberger](#) in Markdorf die wichtigste Person in ihrem (Sportler-) Leben. Im Gespräch mit SZ-Mitarbeiter Jochen Dedeleit blickt die sechsfache Deutsche Meisterin auf die neue Bundesliga- wie Nationalmannschafts-Saison, die in den nächsten Tagen (am Samstag daheim gegen TuS Metzingen und am 9. September gegen die Schweiz).

Eine Saisonvorbereitung ist für viele ein notwendiges Übel. Wie verhält es sich bei Ihnen, nachdem Sie mit ihrem ersten Kreuzbandriss außer Gefecht gewesen waren?

Am Anfang war jedes Mannschaftstraining für mich spannend wie in einem neuen Team. Nach achtmonatiger Pause ist man einfach nur froh, wieder daran teilnehmen zu dürfen. Mit der Zeit hat sich das jedoch gelegt, Vorbereitung ist nun einmal Vorbereitung.

Sehen Ihre Mitspielerinnen noch eine andere Kerstin Wohlbold, wie sie sie vor der Verletzung gekannt haben? Inwieweit können Sie schon ausblenden, was passiert ist?

Ich denke, dass ich noch nicht soweit bin wie vor der Verletzung. Doch meine Mannschaft hilft mir Tag für Tag, einen Schritt nach vorne zu machen. In gewissen Situationen denke ich an mein Knie und zögere etwas. Dies nimmt aber kontinuierlich ab. Ich muss erst lernen, meinem Knie zu vertrauen. Das dauert eben seine Zeit.

Wo sehen Sie sich selbst eine Woche vor dem Saisonstart?

Aufgrund unserer personellen Situation bleibt mir gar nichts anderes übrig, als mit Vollgas in das erste Spiel zu starten. Und darauf freue ich mich auch schon sehr. Die Vorbereitungsspiele waren für mich und mein Knie eine gute Testphase. Jetzt brauche ich aber das gewisse Kribbeln im Bauch, um richtig angreifen zu können.

In den vergangenen Monaten konnten Sie wenigstens an einer ihrer Stärken, der Fitness, arbeiten. Wie haben Sie sich aber in den Wochen nach Ihrer Knieverletzung durchgekämpft? Gab es gar die Phasen, an denen selbst Sie sich gefragt haben, ob es noch Sinn macht?

Die Diagnose war ein Schock für mich. Bisher bin ich ja von größeren Verletzungen verschont geblieben. Die ersten Tage waren hart, vor allem, wenn einem bewusst wird, was man durch die Verletzung alles verpasst. Nach der Operation hieß es für mich dann allerdings nur noch so schnell wie möglich fit zu werden. Ich hatte ein gutes Ärzte- und Physiothekenteam um mich, das mir bei meiner Genesung unheimlich geholfen hat. An ein Karriereende habe ich zu keiner Zeit gedacht.

Sie haben selbst einmal gesagt, dass Sie keine 20 mehr sind. Überrascht es Sie, dass Sie selbst im Nationalteam gleich wieder gefragt sind?

Im Laufe meiner Handballkarriere habe ich gelernt, auf meinen Körper zu hören. Die Verletzung hat mir gezeigt, dass ich das noch besser machen muss, vor allem im fortgeschrittenen Handballalter. Der Körper braucht seine Ruhephasen und Auszeiten, die man ihm auch geben muss. In meiner Verletzungspause hatte ich stets Kontakt zur Nationalmannschaft und habe auch über ein Comeback gesprochen. Ich möchte möglichst schnell dorthin zurückkehren. Beim nächsten Lehrgang in Ruit werde ich teilnehmen und versuchen, langsam wieder ins Geschehen einzugreifen. Inwieweit das bereits möglich ist, wird man sehen.

Für die Kapitänin des THC sowie Spielführerin der deutschen Nationalmannschaft bleiben die Olympischen Spiele 2016 in Rio und auch die Heim-WM 2017 als große Ziele?

Ich werde auf meinen Körper hören. Erst möchte ich zu alter Form zurückfinden und mit dem Thüringer HC eine erfolgreiche Saison spielen. Alles andere lasse ich auf mich zukommen.

Den sechsten Meistertitel Ihrer Karriere dürften Sie nicht so ausgiebig gefeiert haben. Und im „Ranking“ dürfte dieser doch weit hinten anstehen?

Titel ist Titel. Aber es stimmt schon, dass man natürlich lieber zu einem Erfolg beiträgt. Trotzdem haben wir den Titel ausgiebig gefeiert (lacht).

Wundert Sie selbst, dass der Thüringer HC diesen nach dem Verletzungspech so souverän über die Ziellinie gebracht hat? Und führt auch 2014/2015 kein Weg an Euch vorbei, obwohl Ihr wichtige Spielerinnen verloren habt und die Konkurrenz (etwa Metzingen und Bietigheim) aufgerüstet hat?

Die Mannschaft hatte sich in einen Flow gespielt. National waren wir unschlagbar. International hat es leider ganz knapp nicht fürs Final Four in der Champions League gereicht. Dieses Jahr ist die Situation eine andere. Uns haben drei wichtige Stammkräfte verlassen, zudem haben wir viele Verletzte. In Meisterschaft, Pokal und Champions League braucht man einen großen Kader, um jedes Spiel auf hohem Niveau bestreiten zu können. Man wird erst im Laufe der Saison sehen, wie wir mit diesem kleinen Kader mithalten können. Dennoch denke ich, dass die erneute Meisterschaft das Ziel dieser Mannschaft sein muss.