

# „Ich habe eine neue Freiheit gewonnen“

Leichtathletin Malaika Mihambo begeisterte in Tokio mit ihrem Olympiasieg. Danach fiel sie in ein Loch und war wettkampfmüde. Doch sie arbeitete sich wieder nach vorn. Wie, das verrät sie im Gespräch

Zehneinhalb Monate ist es her, dass Malaika Mihambos Schrei durch das Olympiastadion Tokios hallte. Es war ihr sechster Versuch im olympischen Weitsprung-Finale, ihre letzte Chance, doch noch auf Rang eins zu springen – und sie nutzte sie. Mit einer inneren Stärke, die beeindruckte. Eine Frau, die eher in- als extrovertiert ist, die eine erstaunliche Ruhe und Gelassenheit ausstrahlt. Dieses Wochenende tritt sie bei den deutschen Meisterschaften im Rahmen der „Finals“ in Berlin an.

VON MELANIE HAACK

**WELT AM SONNTAG:** Frau Mihambo, durch Ihre Erfolge, auch durch Ihre Art beeindruckt Sie viele Menschen. Welche Begegnung hat Sie selbst zuletzt beeindruckt?

**MALAIKA MIHAMBO:** Es gibt natürlich immer wieder inspirierende Begegnungen. Dieses Jahr zählt auf jeden Fall der anregende Austausch mit einem Zen-Meister in Deutschland dazu, mit Hinnerk Polenski.

**Verraten Sie mehr? Auf welche Art hat er Sie beeindruckt?**

Ein Zen-Meister hat natürlich wesentlich mehr Erfahrung als ich, gerade was das Meditieren angeht. Und das merkt man diesen Menschen einfach an. Sie ruhen so sehr in sich, dass es enorm beeindruckend ist. Und sobald man sich im Austausch mit ihnen befindet, kann man auch selbst ganz anders zur Ruhe kommen. Eine Meditation, die begleitet wird durch so einen Menschen, empfinde ich als viel intensiver, weil ich viel mehr aufnehmen kann und dadurch auch selbst deutlich fokussierter bin. Er bringt zudem viel Lebensweisheit mit, die er teilt. Ich glaube, immer wenn man sich mit sehr weisen Menschen auseinandersetzt, fühlt man sich am Ende inspiriert und kann viel mitnehmen.

**Wie wichtig ist es Ihnen, immer wieder neue Inspirationen, neue Herangehensweisen kennenzulernen, neue Herausforderungen zu wagen?** Das ist mir sehr, sehr wichtig. Ich tobe mich da gern aus, lerne gern neue Dinge kennen und gebe ihnen eine Chance. Ich denke aber auch, dass alles seine Zeit hat. Man lernt sich selbst erst richtig kennen, wenn man viele verschiedene Dinge ausprobiert. Wer immer nur das Gleiche macht, lernt sich immer nur in einer Facette kennen und kann einen Teil seiner Persönlichkeit womöglich gar nicht ausleben.

**Dazu gehört auch Mut, oder? Wer Neues kennenlernt, muss erst mal aus seiner Komfortzone heraus.**

Stellenweise braucht man auf jeden Fall Mut. Zum Beispiel, um allein nach Indien zu reisen.

**Was Sie 2018 taten. Nur Sie und Ihr Rucksack.**

Ohne ein bisschen Mut ginge das nicht. Und den habe ich auf jeden Fall. Und Neugier. Aber ich glaube, dass man das ganz schnell lernt, wenn man sich mit sich selbst auseinandersetzt, vor allen Dingen auch mit den eigenen Ängsten. Und wenn man es schafft, seine Ängste in den Griff zu bekommen, dann fällt es auch viel leichter, aus der Komfortzone zu gehen.

**Von welchen Ängsten sprechen Sie?** Es gibt ja vieles, was uns Angst machen kann. Im Sportlichen zum Beispiel auch Gedanken wie: „Diese eine Konkurrentin kann ich nicht schlagen.“ Oder: „Dieses Jahr springe ich nicht gut, vielleicht kann ich es gar nicht mehr, ich will mich gar nicht zeigen. Ich habe Angst davor, einen Wettkampf zu machen.“ Es geht gar nicht darum, welcher Natur diese Angst ist, sondern dass man sich jeglicher Angst stellt, bis man sie überwunden hat.

**Auch Druck kann Angst machen, einschüchtern.**

Mir fiel die Favoritenrolle vor Tokio durch das Ausbleiben überdurchschnittlich guter Leistungen meinerseits auch anfangs nicht leicht. Aber ich habe mich damit auseinandergesetzt, gelernt, damit umzugehen und mich davon freizumachen.

**Mancher zerbricht am Druck, Sie scheinen genau dann am stärksten zu sein. 2019 in Doha meditierten Sie vor dem letzten Sprung im Schneidersitz. Meditation braucht Übung – inwieweit ist es Teil Ihres Alltags?**

Eine Meditation lebt davon, dass man täglich dabei ist. Es ist ein ganz anderes Meditieren, wenn man es täglich in den Alltag einbindet, als wenn man es mehrmals in der Woche nur wenige Minuten praktiziert. Wenn man sich damit beschäftigt, und das tue ich, kann man viel besser dranbleiben und noch tiefer eintauchen, den Kopf leer bekommen. Das gelingt dann auch in schwierigen Situationen – wenn zum Beispiel der Druck wie damals in Doha groß ist und es um viel geht.

**Inwieweit half Ihnen das auch in Tokio, als Sie mit dem letzten Sprung Gold holten?**

Ich glaube, es hat mir sehr geholfen, dass ich tatsächlich noch mehr im Moment sein konnte als je zuvor. All die Erfahrungen, die ich bis dahin gemacht hatte, und die Art, wie ich mein Leben gestalte, halfen. Zum einen war ich wirklich schon glücklich darüber und dankbar dafür, das Finale erreicht zu haben und generell so weit gekommen zu sein.

**Tatsächlich? Kein unbedingter Siegeswille?**

Ich wäre auch zufrieden gewesen, wenn das, was ich erreicht hatte, alles gewesen wäre. Das Glück, das ich bereits erleben durfte, war mir eigentlich schon genug. Und das sage ich nicht nur so dahin. Dieses Wissen, dieses Gefühl gab mir eine ziemliche innere Ruhe. Andererseits wusste ich natürlich, dass ich immer noch eine Chance hatte. Die wollte ich nutzen, und noch mal 100 Prozent geben. Ich glaube, dass es durch die Meditation möglich ist, so etwas in diesem einen Moment viel schneller umzusetzen und Ängste oder einfach nur Ablenkungen auszublenden – und somit die Chance zu nutzen.

**Zufriedenheit auf der einen Seite, Biss, Kampfgeist auf der anderen – die Balance ist wohl das Geheimnis. Für mich definitiv. Denn dann will ich nicht zu viel, sondern gerade genug, um sehr gute Leistungen möglich zu machen.**

*Hat alles gewonnen, was es zu gewinnen gibt: Malaika Mihambo*

**Ich erinnere mich noch an Ihren Schrei, die Erleichterung und die Tränen. Wie lange halte das nach?** Nachgehallt hat der Wettkampf wirklich sehr lange – zum einen natürlich positiv, aber auch in einer negativen Art, weil ich gemerkt habe, dass ich sehr müde und fertig war. Mental müde, wettkampfmüde, leistungsmüde, performancemüde.

**Sie haben danach Kraft getankt, indem Sie auf Reisen gingen. Dieses Mal blieben Sie in Europa und haben Windsurfen gelernt.**

Na ja, ich habe es ausprobiert. Dass ich es gelernt habe, möchte ich nicht behaupten.

**Neues ausprobieren – da ist es wieder, das Motiv, das sich durch Ihr Leben zieht.**

Ich habe einfach Spaß daran, Neues auszuprobieren. Ich fand auch Tauchen sehr toll, als ich das in Thailand ausprobiert habe, und fand es schön, in Indien auf einem Kamel zu reiten. Oder die dreitägige Schlittenhundetour in Finnland. Für mich sind diese besonderen Erlebnisse sehr intensiv. Sie eröffnen auch neue Blickwinkel. Und ich bin dankbar, dass ich so etwas erlebt habe. Windsurfen ist so interessant, weil du versuchen musst, Wellen, Wind, Board und Segel unter einen Hut zu bekommen, um mit einer guten Geschwindigkeit durch das Wasser zu fahren, ohne zu fallen.

**Perfektes Abschalten?**

Auf jeden Fall, genau wie zum Beispiel beim Tauchen. Das ist so anspruchsvoll, dass ich vollkommen in diesen Bewegungsablauf eintauchen kann und dadurch den Alltag oder Sorgen, Ängste, einfach die Gedanken, die ich gerade habe, vergesse. Ich mag es sehr, wenn ich mit dem verschmelzen kann, was ich tue.

**Sie haben noch etwas anderes gemacht, um die Akkus wieder aufzuladen: ein Aufenthalt in einem Kurhotel. Es ging vor allem um Ernährung. Was hat Sie daran gereizt?**

Ich kann auch in diesem Bereich sehr viel Neues dazulernen. Mir ist dort

noch einmal bewusst geworden, dass es wichtig ist, sehr gut zu kauen. Ich achte jetzt mehr darauf als früher, auch wenn ich es nicht so intensiv mache wie in der Kur.

**Was genau heißt „intensiv“?**

Dort hat man jeden Bissen bis zu 30-mal gekaut. Es gab nur sehr kleine Portionen, aber auch für diese habe ich eine halbe Stunde gebraucht, weil ich so gut gekaut habe. Ich habe auch gelernt, dass man nicht so viel essen sollte, wenn man sich nicht gut fühlt, zum Beispiel sehr traurig oder sehr müde ist. Also lieber auch mal nichts essen, wenn der Körper eigentlich nicht bereit ist, weil man die Nahrung dann nicht gut verdauen kann und sich Fäulnisgase im Darm bilden. Toxine, die man sonst nicht mit sich herumschleppen würde.

**Wie gut haben die Erholungsmaßnahmen funktioniert?**

Ich konnte mich gut auf die Saison vorbereiten, habe mich nach der Kur sehr erholt gefühlt, weil auch die Selbstheilungskräfte wieder bestens funktionierten. Ich konnte körperlich ohne Probleme durchtrainieren, und auch mental geht es mir wieder gut. Ich habe mich von Tokio und dem steinigen Weg dorthin erholt.

**Sie hatten vor Tokio sportlich zu kämpfen. Dann die Bürde als Gold-Hoffnung. Geschafft haben Sie es trotz allem. Was verändert das?**

Ich sehe jetzt vieles lockerer, weil ich weiß: Ich habe in meinem Sportlerleben alles erreicht, was man sich vorstellen und wünschen kann. Ich muss niemandem mehr etwas beweisen. Mir nicht. Anderen Leuten nicht. Ich bin frei, habe eine neue Freiheit gewonnen, weil ich nicht mehr diesen großen Leistungsdruck verspüre. Ich kann einfach versuchen, bei jedem Wettkampf das Beste daraus zu machen, freue mich darauf und hoffe, dass ich diese Freiheit weiter umsetzen kann.

**In der Pandemie haben Sie trotz Tokio-Vorbereitung Kinder zum virtuellen Training eingeladen. Was kommt nun?**

Mir liegen Kinder besonders am Herzen. Und ich freue mich darauf, wenn bald die Arbeit meines Vereins „Malaikas Herzsprung“ wirklich starten kann. Pandemiebedingt war das etwas schwierig. Ich freue mich aber auch immer wieder über kleine Projekte, bei denen ich noch unmittelbarer eingreifen kann – wie das Videoprojekt damals. Ich glaube, dass man im Leben die Balance halten muss zwischen dem eigenen, ganz privaten Leben, dann seinem öffentlichen Leben und dann aber auch dem Part, in dem man für andere Menschen da ist.

**Malaika Mihambo**  
Weitspringerin

Die Leichtathletin, am 3. Februar 1994 in Heidelberg geboren, gewann 2018 EM-Gold und feierte 2019 den WM-Titel. 2021 gewann sie Olympiagold in Tokio. Mihambo, dreimal in Folge Deutschlands Sportlerin des Jahres, spielt Klavier und komponiert. Ihr soziales Engagement dreht sich seit Langem um Kinder, neuerdings auch mit ihrem Verein „Malaikas Herzsprung“.