

ATMO 01: Sprunghalle und Zurufe Trainer, Sprünge

0'30

Trainer ruft: Anna! Mit so einem ist alles versaut, das weißt du! Also, Ruhe im Anlauf, hoher Sprung und Pause! Fang noch mal an! ...

SPRECHER *rein in ATMO über Trainerin*

Sprung- und Schwimmhalle im Europasportpark Berlin.

Trainer ruft:

Kieu! Der ist ein bisschen früh aus der Schraube! Du machst mit dem Arm zu wenig! Mit dem musst du die Schraube wieder anhalten! Also aktiv gegen die Drehrichtung!

SPRECHER:

Auf der einen Seite der riesigen Halle liegt das 50 Meter lange Wettkampfbecken für die Schwimmer. Auf der anderen Seite steht über die ganze Breite des Beckens eine gewaltige Sprunganlage: Mehrere ein- und drei-Meter-Bretter ragen über die Wasseroberfläche, darüber strecken sich die fünf, siebeneinhalb und zehn-Meter-Türme bis unters Hallendach.

ATMO 01 Sprunghalle, Sprünge

SPRECHER:

Hier trainieren die Wasserspringer des Olympiastützpunktes und Landesleistungszentrums Berlin. Die etwas sperrige Bezeichnung wird in den Medien gerne mit „Medaillenschmiede“ übersetzt.

ATMO 02: Lachen Mädchen

01: O-Ton Gruppe

0'29

ATMO Wärmebecken davor und danach und ATMO Stimmen Mädchen davor!

Talisa, Anna: Also -

Kieu: fang an!

Talisa: Deutsche Meisterschaft, erster Platz, eigentlich schon jeder von uns. Mindestens fünfmal oder so.

Anna: Ja!

Kieu: Dann international sind wir auch schon gestartet erfolgreich.

Talisa: Ja genau. Und die hier ist Jugendeuropameisterin.

Anna: Ja, Kieu ist Jugendeuropameisterin vom Turm.

Kieu: Ja und ja.

Lachen in der Gruppe

Kieu: Und die da ist Dritte geworden vom Turm.

Anna: Jule.

Kieu: In der A-Jugend, falls es Euch interessiert.

Lachen in der Gruppe

ATMO 03: Mädchen Trainingsgruppe

SPRECHER:

0'35

Das war vor fast genau sechs Jahren. Ich hatte die 14- bis 18-jährigen Anna, Talisa, Kieu und My über mehrere Wochen bei Training und Wettkampf begleitet. Die vier waren über ihre gesamte Jugend in der gleichen Trainingsgruppe und sind dadurch zu engen Freundinnen geworden. Schon damals trainierten sie bis zu 6 Stunden täglich, an 6 Tagen in der Woche. Zwischen den Trainingseinheiten gingen sie noch für ein paar Stunden auf eine so genannte Eliteschule des Deutschen Olympischen Sportbundes. Vor 18 Uhr kamen sie nie nach Hause. Im Alter von 5 oder 6 hatten sie mit dem Wasserspringen begonnen. Mit 11 kamen sie auf die Sportschule und aus kindlichem Spaß am Springen wurde Leistungssport. Die vier Mädchen lebten für ihren Sport und ihren großen Traum:

02: O-Ton Kieu, My

0'10

Kieu: so, wir haben noch ein bisschen zu trainieren.

My: spätestens Olympia 2016

Kieu: da sind wir dann 100 pro dabei!

Lachen

Folgt: ATMO eintauchen, ATMO Wellen, Becken

SPRECHER:

0'02

Kieu, damals 15:

ATMO 13 Halle ruhig, Turm, Brett, OHNE Trainer, (nur Zehn!)

03: O-Ton Kieu**0'24**

Also, vom Zehner – das ist so ein Adrenalinkick. Also, ich habe immer Respekt vor 10-Meter-Turm, egal, was ich da für einen Sprung runter mache, weil ich weiß, dass es sehr gefährlich ist und man muss ja unten, wenn man auf die Wasseroberfläche prallt auch mehr als das fünffache des Körpergewichts aushalten. Ich weiß nicht, ich kanns nicht beschreiben, man hat dann Glücksgefühle, wenn man dann unten heil ankommt (*lacht leicht*).

ATMO 13 Halle ruhig, Turm, Brett, OHNE Trainer, (nur Zehn!)

SPRECHER:**0'03**

Andreas Hampel, Kieus damaliger Trainer:

04: O-Ton Trainer**mit ATMO Sprüngen****0'25**

Kieu ist eine ganz mutige Sportlerin. Man kriegt nicht viele Mädchen so auf den Turm in so einem jungen Alter und die schon solche schweren Sprünge machen. Sie ist ja auch noch elegant und hat Ausstrahlung, ja, da ist ja viel Ästhetik drinnen, wenn man sie so springen sieht. Ich sag mal, so eine talentierte Sportlerin, gibt es ganz selten. Ganz selten. Den dreieinhalb Delphin springt kein anderes Mädchen in ihrer Altersklasse in Deutschland. Da ist sie die einzigste.

ATMO 11 Kieu Prater, Vögel *unter folgenden Sprecher*

SPRECHER:

Dieses Jahr, drei Monate vor den Olympischen Spielen in Rio, treffe ich alle vier wieder. Wir verabreden uns zunächst für mittags in der Trainingspause, in einem Berliner Biergarten, unter dem Blätterdach riesiger Platanen.

Olympia – das ist der Lebenstraum wie Höhepunkt ihrer Karrieren. My ist die älteste aus der Gruppe.

08: O-Ton My**0'27**

Es werden meine ersten und wahrscheinlich auch letzten olympischen Spiele sein. Ich mein, ich bin jetzt 24 und dann möchte man dann schon endlich mal bei den olympischen Spielen teilnehmen, wofür man halt wirklich Jahre lang gearbeitet hat, eigentlich fast sein ganzes Leben. Ich bin von Aachen nach Berlin gezogen und bin auf die Sportschule gegangen, und das würde sich dann wirklich mal auszahlen, einfach diese Reise nach Rio, dort mit zuspringen, als Teil dieser Mannschaft dort zu sein. Das wäre atemberaubend.

ATMO 11 (Biergarten)

SPRECHER:**0'23**

Nach den olympischen Spielen 2012 in London kommt es bei den Berliner Wasserspringerinnen zu einer Zäsur. Die Planungen für Olympia 2016 beginnen. Ein neuer Perspektivkader wird aufgebaut. Während eines Trainingslagers auf Fuerteventura teilen die Trainer My und Kieu mit, dass sie ab jetzt zu den Erwachsenen kommen. Ihre bisherige Trainingsgruppe mit Anna und Talisa wird aufgelöst.

09: O-Ton My

0'24

Das war so ein großer Schock für uns. Wir wollten bei unseren Mädels bleiben und ich bin dann zurück in mein Zimmer und habe erstmal angefangen zu weinen (*lacht stark*). Also ich habe da echt geweint, weil auch mit Herrn Hampel, wir hatten so einen tollen Trainer gehabt damals, wir wollten ihn auch nicht verlassen. Das war der traurigste Augenblick in der Karriere, glaube ich (*lacht leicht*), dass da unsere Trainingsgruppe so einfach auseinander gerissen wurde.

REGIE ATMO Talisa Prater

SPRECHER:

0'07

Die jüngeren Anna und Talisa, bei denen die Trainer keine Perspektive für Olympia 2016 sehen, kommen in eine Gruppe mit gleichaltrigen Jungs.

My und Kieudagegen sind hin und her gerissen. Einerseits hängen sie noch sehr an ihrer alten Trainingsgruppe -

12: O-Ton My

0'23

Andererseits waren wir auch glücklich zu Herrn Kretschmer zu gehen, weil das ist ja ein Privileg, in seiner Trainingsgruppe zu trainieren, weil er hat ja wirklich nur die großen, erfolgreichen Sportler. Und er hatte das Potential in Kieu und mir gesehen. Wir wussten, dass es dann anders sein wird, auch ernster im Training, weil vorher: wir haben halt viel Spaß gemacht und viel Mist und wir waren verspielt. Wir wussten, dass wenn wir jetzt zu den Erwachsenen gehen, dass wir da ruhiger sein müssen.

13: O-Ton Kieu

0'29

Der Übergang ist schwer. Vor allem das erste Jahr, also man schwebt so in der Mitte. Eigentlich ist man noch so jugendlich, aber trotzdem muss man bei den Großen schon zeigen, was man drauf hat. Für mich galten die Großen immer ja als super ehrgeizig und die trainieren ich sag mal ohne Spaß, sondern einfach nur fokussiert auf den einen Sprung und die ganze Atmosphäre in der Trainingsgruppe, man konnte halt nicht mehr jeden Tag Quatsch machen und über alles tratschen, sondern musste sich schon irgendwie erwachsener verhalten.

ATMO Kieu Prater

SPRECHER:

0'11

Nach der Auflösung ihrer Trainingsgruppe versuchen die vier Freundinnen trotzdem in engem Kontakt zu bleiben. Sobald sie Zeit finden, machen sie übers lange Wochenende auch mal einen Städtetrip - wie vor kurzem - nach Venedig.

14: O-Ton Zuruf Trainer, viele ATMO Sprünge, Halle mit Zurufen und Springen,

Trainer ruft:

ATMO Sprung Der gefällt mir gar nicht! Da war der erste deutlich besser, jetzt holst du dir den Salto, indem du nur den Armrumpfwinkel zumachst, da ist kein Abdruck mehr, der schleudert, der kann nicht anhalten, musst dich oben abdrücken! *ATMO Sprung* Ach, der ist Murks!

ATMO Training, Sprunghalle aus O-Ton 14 weiter unter Sprecher

SPRECHER:

0'26

Zum Training in der Sprunghalle kommt noch Krafttraining, Ballett, Bodenturnen und Athletik in der Trockenhalle. Und das vormittags wie nachmittags. Dazwischen haben sie Unterricht in der Sportschule. Es bleibt kaum Zeit für Regeneration. Frei haben sie nur am Sonntag. Das gilt nicht nur für My und Kieu im Perspektivkader für Olympia, sondern auch für Talisa und Anna in ihrem letzten Juniorenjahr.

15: O-Ton Anna

0'30

Der Leistungsdruck ist enorm. Ich habe auch das Gefühl, er wird von Jahr zu Jahr immer stärker. Natürlich die Konkurrenz ist enorm stark, sowohl national als auch international, auch wenn es jetzt vielleicht nicht die Quantität ist, aber es gibt auf jeden Fall guten Nachwuchs und da muss man sich ranhalten, da klappt es halt wirklich nur, wenn man jeden Tag die Zähne zusammen beißt. Und gerade in diesen Wettkämpfen – du hast nur diesen einen Versuch. Und du weißt: wenn es jetzt bei diesem einen Versuch nicht klappt, dann kannst du halt z.B. nicht zur Jugend-Europameisterschaft fahren.

ATMO Training, Sprunghalle aus O-Ton 14 weiter

SPRECHER:

0'19

Mit ihrer Trainingspartnerin und Freundin Talisa gewinnt Anna 2012 die Deutsche Meisterschaft im Synchronspringen vom 3-m-Brett und das als 16-Jährige bei den Erwachsenen. Für beide der bislang größte sportliche Erfolg.

Und doch kann er die stärker werdenden Zweifel bei Anna nicht aus der Welt schaffen.

16: O-Ton Anna

0'16

Es zehrt natürlich auch an den Nerven. Man steht morgens um sechs auf, geht zur Schule, hat Training, kommt abends wirklich nur noch platt nach Hause und es ist schon wirklich nicht ohne. Diese Momente kommen auf jeden Fall immer wieder, dass man sich denkt: wieso, wieso tust dir das noch an?!

17: O-Ton Talisa

0'06

Man hat es ihr auch extrem angesehen. Man merkt es ja, wenn jemand nicht mehr so viel Spaß im Training hat. Wir haben ja auch so viel gelacht früher immer.

ATMO 11 Prater

SPRECHER:

0'04

Für Talisa kommen die Zweifel ihrer Trainingspartnerin Anna nicht überraschend.

18: O-Ton Talisa

0'05

Ich habe ihr gesagt: du musst wissen, wie viel Gutes noch da drinnen steckt und wie viel Schlechtes, ich mein, das sage ich mir selber immer.

SPRECHER:

0'03

Was sie befürchtet wird wahr: Anna hört mit dem Wasserspringen auf.

19: O-Ton Anna

0'28

Es war auf jeden Fall keine leichte Entscheidung und man weiß, wenn man aufhört, ist es vorbei. Man hat keine Wettkämpfe mehr, man hat das Training nicht mehr. Und man fühlt sich natürlich schon so, als wenn man die ganzen Jahre an Training und Wettkämpfen schon so ein bisschen wegschmeißt. Aber ich denke, da fällt auf jeden Fall eine sehr große Last von einem ab, wenn man dann wirklich sagt: okay! Bis hierhin und nicht weiter. Und ich denke, dass tut der Seele auch ganz gut, wenn dann wirklich Schluss ist.

ATMO 11 Prater

SPRECHER:

0'12

So ganz loslassen kann Anna aber dann doch nicht: sie macht einen Übungsleiter-Schein und trainiert jetzt zweimal in der Woche die Kleinsten, also die 5- und 6-Jährigen bei ihrem Start ins Wasserspringen.

ATMO 11 Prater

SPRECHER:

0'32

Auch für ihre Trainingspartnerin Talisa ergeben sich über den Sport überraschend neue Perspektiven.

Für seinen Kino-Film „Halt auf freier Strecke“ sucht der Regisseur Andreas Dresen eine Turmspringerin. Nach dem Casting bei den Berliner Wasserspringerinnen fällt die Wahl auf Talisa. Mit 14 spielt sie die Tochter eines Vaters, der urplötzlich an einem Gehirntumor erkrankt. Die mehrmonatigen Dreharbeiten werden für sie zu einem unvergesslichen Erlebnis – trotz der zusätzlichen Belastung.

20: O-Ton Talisa

0'06

Also, es war eine total tolle Erfahrung, man denkt immer: ach mir würde so was NIE passieren oder ich habe nie die Chance

so was zu erleben oder so.

ATMO 11 Prater

SPRECHER:

0'08

Talisa gewinnt durch die Filmarbeit das erste Mal Abstand zum Leistungssport. Sie spürt, dass sie auch noch andere Dinge gut kann, die ihr sehr viel Spaß machen.

ATMO 14: Sprung mit Unterwasser-Aufnahme

0'10

SPRECHER:

0'18

Kieu wartet oben auf der Plattform des 10-Meter-Turms auf ein Zeichen ihres Trainers, der das Becken für den nächsten Sprung erst freigeben muss. Dann schließt sie für einen kurzen Moment die Augen.

ATMO 14

SPRECHER:

Beim Sprung vom 10-Meter-Turm rast der Körper der Sportlerinnen mit 60 Stundenkilometern aufs Wasser. Der Sprung dauert nur 1,4 Sekunden. Und in der Zeit haben sie in der Luft bis zu sieben Saltos und Schrauben zu machen.

Talisa ist vor Jahren noch unbekümmert von 10 Metern gesprungen. Aber mit zunehmendem Alter denkt sie oben vor dem Absprung immer mehr nach. Die Höhe und der gestiegene Schwierigkeitsgrad der Sprünge werden für sie zur täglichen Überwindung.

ATMO 11 Prater

31a: O-Ton Talisa, Kieu

0'56

Talisa: Also, sich dann auf 10 Meter zu stellen und zu sagen: ach! mein Körper weiß schon, was ich tue, ist dann doch nicht immer leicht. Kieu kennt das auch, aber sie schafft das immer wieder, sich zu überwinden.

Kieu (*lacht*): na ja, mehr oder weniger! Es ist halt so ein Sprung, wo man einfach abspringt, ohne nachzudenken und man muss sich ...

Talisa: auf seinen Körper verlassen.

Kieu: genau, auf seinen Körper verlassen, aber den Mut aufzubringen, einfach ins Nichts zu springen, ist schon wirklich sehr schwierig und vor allem von 10 Meter, wenn man ja weiß, was da alles passieren kann, das ist dann immer schon eine schwere Geburt.

Talisa: Und das war dann so der Punkt, wo ich gedacht habe: ich kann es nicht mehr, also ich habe dann auch echt schon die Stunden und Minuten gezählt in der Schule, wo ich saß: oh Gott! In einer Stunde musst du auf 10 Meter gehen!

Kieu: *(lacht)*

SPRECHER:

Im Sommer 2013 durchlebt Talisa die schwerste Phase in ihrer jungen Karriere.

31b: O-Ton Talisa, Kieu

Talisa: Mit 16, 17 war das, da habe ich meine Turmkarriere an den Nagel gehangen, weil ich einfach vom Kopf her, vom Mut, also da habe ich echt Respekt z.B. vor Kieu, das konnte ich einfach nicht mehr und habe dann nur noch von 1 m und 3 m meine Sprünge gemacht und dann haben die Trainer auch schon gleich gesagt: aber wenn du jetzt aufhörst, dann ist dein Traum von Olympia Geschichte, weil von 3 m und 1 m schaffst du es nicht so weit!

SPRECHER:

0'11

Ihr Traum von Olympia ist nun passé, aber sie will nicht aufhören mit ihrem Sport, den sie schon so lange macht.

32: O-Ton Talisa

0'10

Ich wollte bloß nicht mehr diesen 10-Meter-Druck haben und so, und dann hat zum Glück unser damaliger Trainer Herr Hampel gesagt: nein, ich möchte nicht, dass Talisa aufhört, ich trainiere sie trotzdem noch. Und da bin ich auch sehr, sehr dankbar.

SPRECHER:

0'05

Talisa bleibt weiterhin im Team und springt von jetzt an vom 1- und 3-Meter Brett.

33: O-Ton Talisa

0'11

Es waren auch einige Trainer überrascht, dass ich es dann doch noch geschafft habe, meine Sprünge aufzubauen, aber es war halt trotzdem nie genug.

SPRECHER:

Für größere Erfolge reicht es bei ihr nicht mehr.

33: O-Ton Talisa

Es hat halt nur fürs Mittelfeld gereicht.

ATMO 09: Training, Zurufe Trainer zu My, Sprünge

0'04

Trainer: Kieu in Ordnung, My etwas besser. Kannst du mir mal bitte erklären, warum du immer so machst beim Eintauchen!

SPRECHER: *über ATMO 09*

0'18

My, die heute zur nationalen Spitze zählt, erlebte ich vor sechs Jahren in einem Motivationsloch: sie wirkte mit sich selbst und ihren Leistungen unzufrieden, spulte lustlos im Training ihre Sprungserie ab, reagierte schnippisch auf Kritik vom Trainer. Damals dachte sie immer mal wieder ans Aufhören.

22: O-Ton My

0'09

Ich dachte mir: ja! Ich will mal das Leben von der anderen Seite sehen, weil jaa! Warum mache ich das hier eigentlich! Warum gehe ich jeden Tag zum Training und eigentlich will ich lieber mit meinen Freunden abhängen.

SPRECHER:

0'19

My sprang zu der Zeit vom 1- und 3-Meter Brett. Als ihr Trainer einmal verhindert war, ermutigte sie der Vertretungstrainer doch mal auf den 10-Meter Turm zu steigen. Eine Höhe, die My seit vielen Jahren nicht mehr gesprungen war. Doch dieses eine Training wird für sie zum Schlüsselerlebnis. Sie entdeckt ihr Talent für den Turm.

23: O-Ton My

0'18

Ich habe dann einfach gemerkt: ja, ich weiß warum ich das mache, mein Herz hängt noch daran, das ist einfach meine Leidenschaft, und ich mache das nicht, weil ich das schon immer gemacht habe. Klar, es gibt immer Tage, wo man sich denkt, ich will lieber im Bett liegen, aber, wenn ich dann zu Wettkämpfen fahre, dann weiß ich auch ganz genau, wofür ich alles geopfert habe und wofür ich die ganzen Jahre so hart gearbeitet habe.

SPRECHER:

0'29

2013 zieht sich My allerdings bei einem Trainingssprung vom Turm eine komplizierte Schulterverletzung zu, die operiert werden muss. Ein ganzes Jahr lang kann sie nicht mehr vom Turm springen. Kein Training, kein Wettkampf, komplett raus. Während die anderen aus dem Perspektivkader Olympia an ihren Sprungserien arbeiten, steht für My einzig Reha auf dem Plan. Sie hat Zeit, viel Zeit und zweifelt, ob ihre Schulter jemals wieder Sprünge aus 10 Metern zulassen wird.

ATMO 10: My, Halle leer, kein Training

24: O-Ton My

0'09

Ich habe mit meinem Trainer darüber gesprochen, dass ich eigentlich keinen Sinn mehr darin sehe, weil mein Arzt zu mir meinte, ja er kann mir nicht versichern, dass ich wieder auf 10 m gehen kann.

SPRECHER:

0'04

Ihr Trainer aber versucht sie in vielen Gesprächen vom Weitermachen zu überzeugen:

25: O-Ton My

0'17

Er meinte: ja, wir haben erst 2013! Die olympischen Spiele sind erst 2016 und er war der festen Überzeugung, dass ich das wirklich noch mal schaffe, mich ran zu kämpfen und er war die ganze Zeit an meiner Seite und hat mich motiviert. Er hat letztendlich auch mich überredet, sonst hätte ich gesagt: tschüs! (*lacht*)

ATMO 09: Training, Zurufe Trainer, Sprünge

SPRECHER:

0'13

Während My das ganze Jahr in der Reha für ihre Rückkehr auf den Turm kämpft, qualifiziert sich ihre Trainingspartnerin und Freundin Kieu mit 18 das erste Mal für die Weltmeisterschaft bei den Erwachsenen in Barcelona:

Hatte sie im Juniorenbereich noch unzählige Meisterschaften, national wie international, gewonnen, scheidet sie bei ihrer ersten Erwachsenen-WM als 23. bereits im Vorkampf aus. Kieu muss erfahren, wie viel ihr noch zur Weltspitze fehlt. Geschockt ist sie davon aber nicht.

27: O-Ton Kieu

0'09

Mich hat das eher gepusht, wenn man weiß, die haben auch hart trainiert dafür und haben es geschafft, dann heißt es für mich: ja, wenn ich genauso hart trainiere, dann werde ich es auch irgendwann schaffen.

ATMO 12: Training, Sprünge, Turm, Brett, mehrere Springerinnen

SPRECHER:

0'10

Nach einjähriger Reha tritt My 2014 zum ersten mal wieder bei den Deutschen Meisterschaften vom Turm an. Sie hat keine Erwartungen, verspürt keinen Druck, springt aber auch ohne jegliche Wettkampfpraxis.

28: O-Ton My: Erfolg

0'11

Da bin ich Deutsche Meisterin geworden zum ersten Mal, ganz plötzlich und habe mich dann auch zum ersten Mal in das EM-Team rein gesprungen. Das war ein unglaubliches Erlebnis.

ATMO 12: Training, Sprünge, Turm, Brett, mehrere Springerinnen

SPRECHER:

0'32

Gestärkt und mit großem Selbstvertrauen geht es für My nun immer weiter bergauf. Kieu dagegen erlebt ihren ersten Rückschlag. Bei einem Salto im Training merkt sie, dass bei der Landung irgendwas passiert ist. Sie trainiert aber trotzdem weiter. Der Arzt diagnostiziert später eine Stressfraktur im Wirbelbogen. Kieu muss drei Monate komplett aussetzen.

Danach bleibt ihr wenig Zeit, um sich auf die deutschen Meisterschaften vorzubereiten. Aber nur mit einem guten Ergebnis dort kann sie sich für die darauf folgenden Europameisterschaften qualifizieren. Und nur wer auch dort startet, bleibt im Nationalteam.

ATMO 12:

29: O-Ton Kieu

0'31

Da ging's natürlich schön in die Hose und da war so das erste, wo ich mir dachte: okay! Wie soll ich da jetzt wieder anknüpfen an der Spitze der deutschen Mannschaft. Und da war so das erste Jahr wo ich halt nicht mit zur EM bin. Und 2015 lief dann halt auch nicht besser und ja, das war halt so ein Kreislauf, wo es schwierig war, raus zu kommen und mir dann schon so Gedanken gemacht habe: mh, ja gut! Jetzt haste trainiert, wirklich alles gegeben und stehst mit leeren Händen da. Ja, das war so das mich selbst enttäuscht hat.

ATMO 12: Training, Sprünge, Turm, Brett, mehrere Springerinnen

SPRECHER:

0'12

Kieu, das Ausnahmetalent, ist ein Jahr vor Olympia 2016 plötzlich nicht mehr Teil des Nationalteams. Für sie wird die Zeit, vor Rio noch rechtzeitig in Form zu kommen, immer knapper. Aber sie glaubt noch an ihre Chance. Die erste Standortbestimmung für die Springerinnen im Olympjahr sind wieder einmal die deutschen Meisterschaften, Anfang dieses Jahres.

34: O-Ton Kieu

0'22

Die waren, wenn es nach meinem Trainer ging, katastrophal, und da meinte er, ja, dass ich dann Neustart machen soll und ganz von vorn anfangen soll!

SPRECHER: *in Pause von O-Ton rein*

Und das sechs Monate vor Olympia!

34: O-Ton Kieu

Das war ein super Schock für mich! Da war ich auch echt enttäuscht irgendwie von mir selber, ja gut, das Training davor lief auch schon nicht gut, aber dass es dann so hart auf hart kommt, hätte ich NIEMALS gedacht.

ATMO 15: Atmosphäre London

englischer Kommentator

0'12

SPRECHER:

0'16

Im Mai 2016 finden die Europameisterschaften im London Aquatics Centre statt. Für My so etwas wie die Generalprobe im Olympiajahr, auch wenn sie nicht im Einzel vom Turm startet, sondern im Synchronwettbewerb mit ihrer Partnerin Maria.

35: O-Ton My

0'12

Ich habe diesen Wettkampf sehr genossen einfach, weil London ist erstens meine Lieblingsstadt (*lacht*) so. Zweitens war die Atmosphäre total schön und die Stimmung war super und unser Team hat uns die ganze Zeit angefeuert.

ATMO 16: Sprunghalle ruhig, Kieu allein im Training

SPRECHER:

0'04

Während der Bundestrainer mit dem Nationalteam in London ist, trainiert Kieu in Berlin alleine.

36: O-Ton Kieu

0'16

So wie mein Trainer dann mit mir gesprochen hat, klang es so, ja mal schauen, wann ich da bin, dann kannst du bei mir trainieren, und sonst meldest du dich einfach bei irgendjemandem. Da stand ich dann auch erstmal da und dachte so: okay, gut! Sie können mir auch direkt sagen, dass Sie mich nicht mehr haben wollen so nach dem Motto.

ATMO 11 Prater

SPRECHER:

0'04

Kieu fühlt sich das erste Mal so richtig aussortiert.

38: O-Ton Kieu

0'27

Da war es dann auch noch mal schwer, sich zu motivieren, weil ich zu dem Zeitpunkt halt nicht genau wusste: ja, bringt das überhaupt was, jetzt weiter zu kämpfen? Weil Rio ist ja eh gelaufen für mich. Aber ich wollte nicht aufgeben, ich wollte nicht einfach sagen: ja, gut, ich hör jetzt auf und das war's dann, weil das hätte dann so einen negativen Touch für mich. Es wäre

mit einer schlechten Erfahrung - hätte meine Karriere aufgehört und das wollte ich nicht. Ich will aufhören, wenn es gerade gut läuft.

ATMO 17: letzter Sprung EM

SPRECHER:

0'08

My erlebt währenddessen in London einen der aufregendsten Wettkämpfe ihres Lebens. Vor dem letzten Sprung liegt sie mit ihrer Synchronpartnerin auf Rang vier.

39: O-Ton My

0'13

Natürlich war ich nervös, klar, ich war von Anfang an nervös, aber ich wollte unbedingt Bronze haben (*lacht*) und ich wusste, dass wir das können und ich wusste auch, wenn ich motiviert bin und aufgeregt bin, dann kann ich den Sprung auch gut machen.

ATMO 18

SPRECHER:

0'19

My und Maria behalten die Nerven. Mit einem zweieinhalb Salto rückwärts mit anderthalb Schrauben legen sie einen exzellenten letzten Sprung hin. Die drei vor ihnen platzierten Paare, untern ihnen die favorisierten Engländerinnen, zeigen sich beeindruckt und patzen allesamt bei ihrem letzten Sprung. My und Maria gewinnen sensationell Gold.

ATMO 05 My Prater

SPRECHER:

0'25

Es ist Mys bislang größter Erfolg. Drei Tage danach treffe ich sie in Berlin an ihrem trainingsfreien Tag. Sie strahlt. Und sie zieht die Goldmedaille aus ihrer Handtasche.

My hat sie nicht für den Reporter mitgebracht, sondern um sie ihrer Sportpsychologin vom Olympiastützpunkt später zu zeigen. My hat ihr viel zu verdanken. Die Psychologin hilft ihr seit einem Jahr, sich auf ihre Stärken zu fokussieren und nicht permanent selbst unter Druck zu setzen.

My steckt die Goldmedaille wieder ein. Ihr Blick geht schon nach Rio.

42: O-Ton My

0'09

Das ist jetzt noch der einzige Traum, den ich mir gern erfüllen würde. Also, ich will mir nicht ausmalen, wie es mir dann geht, wenn ich es nicht schaffe, aber ich will jetzt erstmal darum kämpfen.

ATMO Applaus spärlich darunter

SPRECHER:

0'18

Es ist Mitte Juni: noch 6 Wochen bis zu Olympia. In Berlin finden die Deutschen Meisterschaften der Wasserspringer statt. Die Zuschauertribünen sind spärlich besetzt, eigentlich nur mit Teamkollegen der teilnehmenden Vereine aus Berlin, Dresden, Halle, Leipzig und Aachen. Reines Fachpublikum also.

ATMO 20 Hallensprecher, Starterinnen

0'04

Hallensprecher: *liest die 8 Starterinnen für das Finale vor*

Dritte Starterin: My Phan vom Berliner TSC APPLAUS.

SPRECHER:

0'15

Heute, bei diesem Wettkampf, entscheidet sich, wer für Deutschland beim Turmspringen der Frauen in Rio an den Start geht. Wer unter den ersten zwei landet und dabei die Punktzahl von 315 überschreitet, ist bei Olympia dabei.

ATMO Halle Hallensprecher

ATMO 20: Hallensprecher „Wir wünschen euch viel Erfolg! Einen schönen Wettkampf“

ATMO 21 Sprünge, Applaus, Hallensprecher

SPRECHER:

0'17

Am Nachmittag steigt das Finale der besten acht. Auch Kieu hat sich dafür problemlos qualifiziert. Für sie ist es ihr letzter größerer Wettkampf in diesem Jahr. Sie will zeigen, was sie gerade drauf hat und einen versöhnlichen Saison-Abschluss erreichen.

ATMO 22: Kieu, Hallensprecher, Applaus

0'04

Hallensprecher: Kieu Duong: dreieinhalb Salto vorwärts gehechtet 10 Meter

Talisa ruft: Kieu, (*klatscht*)

SPRECHER: **0'04**

Talisa, ehemalige Trainingspartnerin von Kieu und My, sitzt auf der Tribüne und feuert ihre Freundin an.

Folgt in ATMO 22: ATMO Klatscher, ATMO Ruf: hoi! Applaus

ATMO 23: Talisa: über Kieu **0'09**

Talisa: Das ist auf jeden Fall ein guter Start ins Finale für Kieu auch sehr gut, was sie unten gemacht hat. Sie hat ja immer Probleme mit dem Eintauchen, und das war jetzt halt ziemlich gut, also optimaler Start.

SPRECHER: **0'05**

Im Unterschied zu Kieu geht es für My jetzt um alles! Olympia ja oder nein.

ATMO 24: My, Hallensprecher, Applaus **0'05**

In File: ab **0'20:**

Hallensprecher: My Phan! Handstand mit Doppelt-Salto rückwärts

Talisa ruft: Hey My!

Hallensprecher: mit ...Schraube ... von 10 Metern.

APPLAUS, Pfiff

SPRECHER: **0'18**

My geht in den Handstand, mit dem Rücken zum Wasser. Ihre Fingerspitzen liegen gespreizt auf der Plattform auf: 10 Meter überm Wasser, 5 Meter über den Zuschauerrängen. Ihre Zehenspitzen scheinen fast das Hallendach zu streifen. Sie steht den Handstand eine gefühlte Ewigkeit, ohne Wackler.

ATMO 24: Talisa: über My **0'18**

Talisa: Eigentlich ist der Handstand, wenn man den steht, ist der Sprung eigentlich relativ in Ordnung. Ja, das hat sie gut gemacht.

ATMO Klatscher, APLLAUS (*verhalten*)

Talisa: Ich glaub, das unten war jetzt halt wegen – ein bisschen gespritzt, wegen ihrem Arm. Ist halt schwer dann Druck aufzubauen in den Armen, wenn du den einen Arm nicht genau so lang machen kannst wie den zweiten.

SPRECHER:

Erst als My aus dem Becken steigt, sieht man die blauen Tapes an Ellenbogen und Schulter. Talisa erzählt mir, dass My vor zwei Wochen bei einem Trainingssprung den Ellenbogen überstreckt hat. Sie musste einige Tage mit dem Training pausieren, bis kurz vor der Meisterschaft war es unsicher, ob sie überhaupt starten kann. My kann während des Sprungs ihren Arm nicht mehr komplett durchstrecken, was beim Eintauchen zu starken Spritzern und damit zu erheblichem Punktabzug führt.

ATMO 25 Anfeuerung My, Applaus, Talisa: Ey My!

SPRECHER:

0'21

Im Vorkampf zeigte sie trotz der Verletzung eine starke Leistung. Zu keinem Zeitpunkt während der fünf Durchgänge lässt My die Schultern hängen oder wirkt resigniert. Sie kämpft. Und sie wird es bis zum letzten Sprung tun!

ATMO 26 in File bei 0'27: Klatscher Eintauchen UND: Zuschauer begeistert oioi! Starker Applaus

SPRECHER: *über Applaus aus ATMO 26*

Aber die Belastung binnen weniger Stunden durch Vorkampf, Halbfinale und Finale ist mit dieser Verletzung extrem. Nicht nur körperlich, sondern vor allem auch psychisch.

Am Ende reicht es nicht für My. Sie wird hinter Kieu vierte. Die Beeinträchtigung durch die Verletzung war ein zu großes Handicap.

ATMO 27 Siegerehrung

0'02

Hallensprecher: Achtung Siegerehrung!

SPRECHER:

Kieu zeigt einen starken Wettkampf und wird Dritte.

Hallensprecher: Und Gewinnern der Bronzemedaille Kieu Duong, Berliner TSC 309,60 Punkte *APPLAUS*
spärlich Herzlichen Glückwunsch liebe Sportlerinnen und einen schönen Abend wünschen wir euch noch!

ATMO 11 Kieu Prater

SPRECHER:

0'09

ATMO 11 Kieu Prater

Sprecher:

Wenige Tage nach den Meisterschaften treffe ich Kieu noch mal. Sie wirkt zum ersten Mal seit langem wieder gelöst. Sie lacht, ihre braunen Augen strahlen.

44: O-Ton Kieu

0'20

Ich bin auch super, super erleichtert darüber, dass die deutschen so gut für mich liefen, und ja, das war halt auch so ein Zeichen für mich: es hat sich alles ausgezahlt, auch wenn die Vorbereitung nicht so optimal war. Es hat sich gelohnt trotzdem weiter zu machen und das hat mir so die Bestätigung gegeben: huh! hast alles richtig gemacht! Jaaa! (*seufzt stark*)

SPRECHER:

0'13

Mit diesem Erfolgserlebnis sieht sich Kieu wieder nah dran an der nationalen Spitze, sie ist nur knapp hinter denjenigen gelandet, die jetzt in Rio dabei sind. Das war ihr wichtig bei den Meisterschaften. Gerade auch gegenüber Verband und Trainern!

45: O-Ton Kieu

0'08

Ja, so ein bisschen habe ich mir auch gedacht: ja gut! Dann hab's ich euch noch mal gezeigt, dass es ein Fehler war, mir keine Chance zu geben!

ATMO 11 Kieu Prater

SPRECHER:

0'10

Kieu ist sich sicher, dass es eine richtige Entscheidung war, nicht alles hinzuschmeißen, als es in den vergangenen zwei Jahren überhaupt nicht lief. Denn ihr großer Traum ist weiterhin Olympia.

47: O-Ton Kieu

0'17

Ich will unbedingt einmal an den Spielen teilnehmen, also bis 2020 Tokio würde ich schon noch gerne mitnehmen. Das wäre wirklich so mein Traum.

Mal schauen, ob der Plan jetzt so aufgeht und ob alles noch funktioniert. Bis dahin sind ja noch 4 Jahre Zeit.

SPRECHER:

0'09

Kieu wird dann 25 sein. Die beiden Startplätze für den Turm der Frauen gingen dieses Mal an eine 27-Jährige und eine 15-jährige.

ATMO 10 My Halle leer *komplett unter folgenden Sprecher legen*

SPRECHER:

0'24

My ist nach dem Wettkampf für eine Woche nach Aachen zu ihrer Familie gefahren, sie will abschalten, den Kopf wieder frei kriegen. Ihre Eltern haben sie in ihrer Entscheidung für den Leistungssport über all die Jahre aus der Ferne unterstützt. Sie sind stolz auf die Erfolge ihrer Tochter. Aber sie haben nie Druck auf sie ausgeübt. Nach ihrer Rückkehr aus Aachen treffe ich My kurz vor ihrem Reha-Termin in der Sprunghalle.

48: O-Ton My

0'17

Also, ich bin sehr traurig darüber, dass ich es nicht geschafft habe. Aber es bringt jetzt auch nichts, dem nachzutruern. Ich glaube, so richtig realisieren werde ich es erst, wenn ich die Spiele im Fernsehen sehen kann, muss (*lacht*), werde. Ja, aber mal schauen.

SPRECHER:

0'08

Für ihren Traum hat My alles gegeben. Dieses Mal, die letzten drei Jahre nach ihrer schweren Schulterverletzung und all die 18 Jahre davor. Sie bereut es nicht.

50: O-Ton My

0'29

Ja, früher in der Jugend habe ich darüber nachgedacht: ja, hm meine Jugend und Kindheit. Ich war die ganze Zeit in der Schwimmhalle und habe trainiert während alle anderen unterwegs waren, sich mit Freunden getroffen haben. Früher habe ich so gedacht, aber heutzutage denke ich mir so: nee! Ich habe nichts verpasst. Und wenn ich das Leben noch mal leben könnte, ich würde es genauso machen. Also, ich muss sagen dieser Sport, er hat viel mehr gegeben als er mir genommen hat. Und wer weiß, was aus mir geworden wäre, wenn ich keinen Leistungssport gemacht hätte, so denk ich dann immer (*lacht*).

Weiter mit ATMO 10 My Halle ruhig

SPRECHER:

0'17

My wird nach der erneuten Reha mit dem Leistungssport weitermachen und sich für die nächste EM und WM vorbereiten. Weiter möchte die 24-Jährige erstmal nicht blicken.

Kieu will im Spätsommer im Training wieder angreifen, um den Sprung zurück ins Nationalteam zu schaffen.

ATMO 10 My Halle leer

51: O-Ton Kieu

0'34

Manche können mit einem Tief nicht so umgehen und die sagen dann: ja, gut das ist ein Zeichen, ich hör auf! Aber es gibt auf jeden Fall Sportler, die so ein Tief brauchen, um dann die Kraft daraus schöpfen zu können, um wieder aufzustehen. Und das war bei mir so. Also, es war zwar schwer, da wieder raus zu kommen, aber ich würde schon meinen, dass ich jetzt stärker geworden bin.

Weil ich halt auch weiß, wie es sich anfühlt, ganz unten zu sein. Und da möchte ich nicht unbedingt noch mal hin und deshalb werde ich jetzt hart trainieren, dass ich aufwärts klettere als abwärts falle. (*lacht leicht*).

FIN