

BRUGG

Der Sport bestimmt sein Leben – Michael Kistler (22) hat ein grosses Ziel

von Janine Müller — az Aargauer Zeitung • 30.3.2017 um 14:00 Uhr





Judoka Michael Kistler im Dojo in der Mülimatt, wo er viel Zeit verbringt. Sandra Ardizzone

© Sandra Ardizzone

Der Judoka Michael Kistler (22) kämpft sich an die Weltspitze heran – vor Augen hat er ein grosses Ziel. Und danach richtet er seine Priorisierung aus. Ein Leben für den Judo-Sport.

Artikel zum Thema

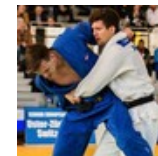
JUDO

Trotz internationaler Konkurrenz: Michael Kistler hat am Swiss Open gute Medaillenchancen 10.3.2017



BRUGG

Judoka Michael Kistler schrammt an einer Medaille vorbei 13.3.2017



Schlafen, Training, etwas essen, mit dem Velo zur Arbeit düsen, etwas essen, mit dem Velo ins Training düsen, etwas essen, schlafen. Der Tagesablauf von Judoka Michael Kistler ist durchgeplant - und komplett dem Sport untergeordnet. Der 22-jährige Brugger hat sich

im Alter von 15 Jahren für den Leistungssport entschieden. Und damit für ein Leben, das viel Disziplin, Fleiss und Beharrlichkeit erfordert.

Während andere in seinem Alter jedes Wochenende Party machen, verbringt Michael Kistler seine Zeit an Turnieren - häufig im Ausland - oder im Training. Und wenn er mal nicht trainiert, dann arbeitet er in einem 40-

Prozent-Pensum in der Administration des Hochschulsports der Fachhochschule Nordwestschweiz in Brugg-Windisch. Für anderes bleibt da kaum Zeit. Den Termin mit der Zeitung legt er zwischen die Mittagspause und die Arbeit. «Ich bin sehr froh, dass ich einen kulantem Arbeitgeber habe, der mir dies so ermöglicht», sagt Michael Kistler, der von Freunden Michi genannt wird. «Das ist nicht selbstverständlich.»

Auf einem Bänkli am Ufer der Aare vor der Mülimatt spricht er über



hp

Intel
CORE i7
7th Gen

HP EliteBook x360
Verführerisch. Sicher.
Ihr neues Handgepäck
für unterwegs.

Mit Intel® Core™ i7 Prozessor.
Intel Inside®. Leistungsstark &
effizient Outside.

MEHR ERFAHREN

ARP

sein Leben als Leistungssportler, das zwar vieles von ihm abverlangt, das er aber noch keine Sekunde bereut hat. «Das Judo, der Leistungssport, geben mir viel mehr zurück, als es mir nimmt», sagt er. «Klar, andere in meinem Alter haben mehr Freizeit als ich, dafür kann ich reisen, lerne andere Länder, Kulturen und Religionen kennen.» Das, was er mache, sei eine gute Lebensschule. Tatsächlich scheint Michael Kistler reifer zu sein als Gleichaltrige. Er ist fokussiert und organisiert, spricht überlegt. «Natürlich würde ich gerne mal in den Ausgang gehen. Aber ich weiss auch, wofür ich so hart arbeite», sagt er.

Hart arbeiten. Das heisst zweimal täglich Training im Dojo in der Sportanlage Mülimatt plus Wettkämpfe an den Wochenenden entweder mit dem NLA-Team des Judo-Teams Brugg oder im Ausland auf internationalem Parkett. Häufig bleibt nur der Sonntag für etwas Freizeit übrig. Dann zieht es den 22-Jährigen mit seiner Freundin ins Kino, geht in einem Restaurant gut essen oder gönnt sich in einem Spa Erholung beim Wellness. Manchmal reicht es auch für einen Spaziergang mit dem Familienhund im Wald. «Unter der Woche bin ich abends meistens so müde, dass ich nichts mehr unternehmen mag», sagt Michael Kistler. Dabei hilft es ihm, dass praktisch alles seine Freunde ebenfalls Judokas sind und das gleiche erleben.

Aufwand soll sich auszahlen

Der Aufwand, den er betreibt, soll sich bald auszahlen. Nachdem er bei den letzten vier European Cups in der Kategorie 81 kg jedes Mal

bei den letzten vier European Cups in der Kategorie -81 kg jedes Mal auf dem fünften Platz gelandet ist, will er am nächsten Wochenende im kroatischen Dubrovnik am European Cup einen Schritt nach vorne machen. «Die letzten Turniere haben gezeigt, dass ich vorne mithalten kann, aber für ganz nach vorne hat es die letzten Male nicht gereicht», schätzt Michael Kistler die Situation ein. Die Ansage ist klar: Am Wochenende soll es endlich mit einer Medaille klappen. In Slowenien ist ihm dies im Jahr 2015 bereits einmal gelungen. Damals holte er sich den zweiten Rang. «Da habe ich ein ganz starkes Turnier absolviert», sagt Michael Kistler.

Von Verletzungen zurückgeworfen

Es sind Verletzungen, die ihn immer wieder zurückgeworfen haben. Vor gut vier Jahren fiel er wegen einer komplizierten Schulterverletzung - «da war fast alles kaputt, was kaputt sein kann» - neun Monate aus. Er nahm das Training wieder auf, verletzte sich daraufhin die Bänder an den Füßen und später in den Handgelenken, dann kam noch eine Hirnhautentzündung dazu. Konstantes Training war dabei fast nicht möglich. In diesen Zeiten sah er sich jeweils die Turniere im Livestream im Internet an. Er beobachtete die gleichaltrigen Kämpfer, sah, wie sie sich verbessern und Medaillen holen. «Ich sagte mir immer wieder: «Ich kann das auch, es ist möglich, so weit zu kommen»», erinnert sich Michael Kistler.

Mittlerweile ist er gut sechs Monate verletzungsfrei. Kleine Blessuren

mittlerweile ist er gut sechs Monate verletzungsfrei. Kleine Blessuren, die im Judo immer wieder vorkommen, mal ausgenommen. Judokas sind hart im Nehmen, beissen bei kleineren Verletzungen für einen Kampf auf die Zähne. «Jetzt brauche ich noch mehr Erfahrung und Konstanz, damit es auch mit Top-Resultaten klappt», sagt Michael Kistler. Dieses Jahr ist für ihn ein Aufbaujahr. Im Frühling 2018 beginnt die Qualifikationsphase für die Olympischen Spiele in Tokio 2020 - dem grossen, übergeordneten Ziel des Brugger Judoka. Die Qualifikationsphase dauert dann bis in den Frühling 2020, wobei das letzte Jahr am meisten zählt.

Auf Sponsoren angewiesen

Die nächsten drei Jahre dürften also die bisher wichtigsten sein in der Karriere von Michael Kistler. Dafür möchte er eigentlich auch sein Arbeitspensum reduzieren, damit mehr Zeit für Training, vor allem aber für Erholung bleibt. Das bedeutet aber auch, dass er dafür sorgen muss, dass die Finanzen trotzdem stimmen. Mit Preisgeldern kommen die Sportler im Judo nicht weit. Bisher haben ihn Menschen aus dem privaten Umfeld als Gönner unterstützt. Zudem wohnt er noch bei den Eltern zu Hause. Hilfe erhält er zudem vom heimischen Judoklub. Mit seinem Lohn bezahlt er sämtliche Kosten, die für das Judo anfallen: Mitgliederbeitrag, Tape, Kleidung, Reisen, Akkreditierungen, Unterkunft und Verpflegung. Ein Turnier im Ausland kostet rasch 700 bis 1000 Franken. Gut 25 000 Franken kostet ihn eine Saison. Darum ist Michael Kistler dringend auf

Unterstützung von Sponsoren angewiesen. Die sind bisher ausgeblieben.

Michael Kistler ist bewusst, dass Judo in der Schweiz eine Randsportart ist. Eine Randsportart, die aber immerhin in der Region Brugg, wenn nicht gar im Kanton Aargau, langsam aber sicher einen höheren Stellenwert erlangt hat. Die Popularität ist dank des 10. Schweizer Meister Titels des Brugger NLA-Teams gestiegen. Das Resultat: Das Team wurde zum Aargauer Sportler des Jahres gewählt. Das hat bisher nicht einmal der FC Aarau geschafft. Michael Kistler

hofft, dass er von diesem Schwung im Bereich Sponsoring profitieren kann.

In der Zwischenzeit macht Michael Kistler das, was er jeden Tag tut. Trainieren, essen, arbeiten, schlafen - dem Erfolg wird alles untergeordnet. Nach dem Gespräch schwingt er sich aufs Velo und düst Richtung Fachhochschule. Ein Nachmittag auf seiner Arbeit steht an, bevor er sich gegen Abend auf der Tatami, auf der Matte, wieder mit den Bruggern Kämpfern misst. Denn die Kämpfe sind es, die Michael Kistler herausfordern und motivieren. «Ich will jede Begegnung für mich entscheiden. Ich bin ein Kämpfer.»

Verwandte Themen:

[Judo](#) [Michael Kistler](#)

War dieser Artikel lesenswert?



KOMMENTAR HINTERLEGEN

ANZEIGE

HIER KÖNNEN SIE GÜNSTIG WERBEN

Wählen Sie Ihre Region und buchen Sie jetzt diesen Lokalbanner zum unschlagbaren KMU-Pauschalpreis

[Hier klicken und mehr erfahren](#)

The advertisement features a central image of a tablet displaying the website 'AZ nordwestschles.netz'. The website header includes 'AZ nordwestschles.netz' and 'AZ nordwestschles.netz'. The main content area shows a map of the region and a list of articles. The advertisement is framed by a thin black border and includes navigation arrows on the left and right sides.

UND JETZT

Lesen Sie ausserdem

SCHWAMENDINGEN

Grosser Brand im Zürcher Stadtkreis 12: Katze gerettet

BERÜHMT

Deep-Purple-Bassist ist nicht der einzige Promi - diese Bekanntheiten wohnen ebenfalls im Fricktal

4.4.2017 um 04:30 Uhr





#KELOSCHT

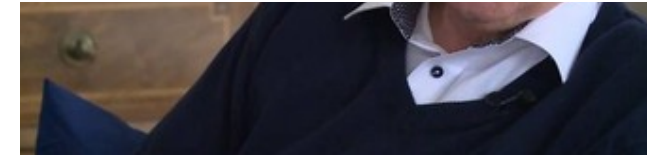
Demo in Aarau: Aargauer Schüler fahren heute nicht nach Luzern

5.4.2017 um 05:30 Uhr



25 IDEEN FÜR DIE KINDERPARTY

Spassige, günstige und einfache Ideen für Kinder-Geburtstagsfeste drinnen und draussen.



KINDERSPITAL KANTHA-BOPHA

■ Aargauer Kinderarzt übernimmt Leitung von Beat Richners Spitälern

4.4.2017 um 14:00 Uhr

Beliebte Videos

Pädagoge Jürg Jegge soll sexuellen Missbrauch begangen haben

„Jürg Jegges dunkle Seite“

Leonard Cohen - Hallelujah

[Kontakt](#)
[Impressum](#)

[E-Paper](#)
[Newsletter](#)
[Abonnement](#)

[Inserieren](#)
[az Bonus](#)

[AGB](#)
[Hilfe](#)

[Immobilien](#)
[Jobs](#)
[Auto](#)
[Events](#)
[Vereine](#)

ANGEBOTE EINBLENDEN

© Copyright 2010 – 2017, az Aargauer Zeitung