

BRUGG

Für den Traum von Olympia: Wie sich ein Judoka von seiner Verletzung zurückkämpft

von Janine Müller (Text) und Sandra Ardizzone (Fotos) — az Aargauer Zeitung • Zuletzt aktualisiert am 9.2.2018 um 13:56 Uhr



Michi Kistler absolviert Stabilisations- und Koordinationsübungen im Dojo.

© Sandra Ardizzone

Elf Monate nach dem Kreuzbandriss will der Brugger Judoka Michi Kistler wieder ins Wettkampfgeschehen eingreifen. Dafür vorgesehen ist ein eher schwächer besetztes Turnier, damit er wieder Selbstvertrauen tanken kann und ein Gefühl für den Wettkampfmodus bekommt.

Während für die Wintersportler heute Freitag in Pyeongchang das Abenteuer Olympische Spiele beginnt, arbeitet in Brugg ein Judoka hart an seinem

Comeback, um sich den Traum von der Teilnahme an den Olympischen Spielen 2020 in Tokio zu erfüllen.

WERBUNG



inRead invented by Teads

Ende Juli 2017: Es passiert im Trainingslager. **Michi Kistler** übt mit einem Russen verschiedene Würfe. Er dominiert seinen Gegner, hat ihn voll im Griff. Nur eine Woche zuvor holte er sich den dritten Rang am Europacup in Saarbrücken in der Kategorie -81 kg. Sportlich läuft es so gut wie nie.

Die Trainingszeit ist eigentlich abgelaufen, die Einheit zu Ende. Doch der Russe will seinen Schweizer Gegner unbedingt nochmals werfen. «Dann ist er mir voll ins Knie gesprungen», erinnert sich der Brugger Judoka. «Es hat richtig geknallt.» Spital, MRI-Untersuchung. Die Diagnose: Das Kreuzband im linken Knie ist gerissen. «Scheisse, das darf nicht wahr sein», denkt sich Michi Kistler im ersten Moment.

Zwei Operationen in kurzer Zeit

Anfang Februar 2017: Wir treffen Michi Kistler (23) im Dojo der Brugger Judokas in der Sporthalle Mülimatt in Brugg-Windisch. Physiotherapie bei Luca Grossklaus steht auf dem Programm. Zweimal pro Woche absolviert Michi Kistler die Physio bei Sabine von Salis in der Rennbahnklinik in Muttenz, einmal pro Woche eben in Brugg. Zuerst macht sich Luca Grossklaus aber mit einem Tapeverband am rechten Fuss von Michi Kistler zu schaffen. Den Fuss liess der Judoka nämlich drei Monate nach der Knieoperation im August auch noch operieren. «Ich hatte schon länger Probleme damit», erklärt Michi Kistler.

«Darum habe ich mir gesagt: Wenn ich sowieso schon verletzt bin, lasse ich das auch gleich noch machen. Die Ärzte haben die Fussbänder gestrafft.»

Trotz seiner Verletzungen: Michi Kistler hat es sich in dieser Zeit nicht auf dem Sofa bequem gemacht. Stattdessen fokussierte er sich auf den Aufbau seiner Physis. «Bis anhin war ich meinen Gegnern physisch jeweils unterlegen. Nun habe ich stark an meinem Oberkörper gearbeitet.» Er habe sich geschworen, dass er stärker als zuvor zurückkommen will.

Das Arbeitspensum reduziert

Das muss er auch. Denn bereits im Mai beginnt im Judo die Qualifikationsphase für die Olympischen Spiele 2020. Illusorisch, dass Michi Kistler bis dahin wettkampfbereit ist. Er plant seinen Wiedereinstieg für Juni oder Juli. «Ich gebe mir lieber etwas mehr Zeit, um sicherzugehen, dass das Knie dann auch wirklich wieder hält», sagt er. Damit das Knie wieder gut wird, stehen zurzeit Stabilisations- und Koordinationsübungen auf dem Programm. Sprünge kann er erst seit zwei Wochen wieder machen.

Zweimal täglich trainiert Michi Kistler im Dojo. Er ordnet dem Traum von Olympia alles unter, hat dafür sogar sein Arbeitspensum bei der Fachhochschule von 40 auf 20 Prozent reduziert. Und das trotz dem Umstand, dass ihn ein Judo-Jahr zwischen 20 000 und 25 000 Franken kostet. Und das sind nur die Auslagen, davon gelebt hat er dann noch nicht. «Weil mein Arbeitgeber sehr tolerant ist, halten sich die finanziellen Einbussen in Grenzen», sagt der Brugger. Er ist auch dankbar, dass er noch bei seinen Eltern zu Hause wohnen kann.

Obwohl Judokas aufgrund ihrer Kontaktsportart immer wieder mit kleineren und grösseren Blessuren zu kämpfen haben, hat die Rehapphase den jungen Sportler gelehrt, besser auf seinen Körper zu achten. «Früher war ich eher ein Draufgänger, habe weitergemacht, auch wenn es geschmerzt hat», sagt er. Heute arbeite er mehr präventiv.

Um den Kopf freizubekommen, hat er zudem mit Teamkollege Tobias Meier, der sich mit derselben Verletzung konfrontiert sieht, einen Fischerkurs gemacht. Und er gönnt sich in ein paar Tagen eine zweiwöchige USA-Reise, um seinen dort wohnhaften Onkel mit Familie zu besuchen. «Bis anhin hatte ich nie die Gelegenheit, dies zu tun. Jetzt habe ich endlich Zeit dafür.» Danach nimmt er den letzten Teil der Reha in Angriff, um seinem Traum ein Stück näher zu kommen.

Judo-Saisonauftritt Nationalliga A am 10. Februar um 14 Uhr. Brugg - Morges, Sporthalle Mülimatt Brugg-Windisch. Eintritt gratis.

Die Multimedia-Reportage zu den Brugger Judokas lesen Sie [hier](#).

© Copyright 2010 – 2018, az Aargauer Zeitung