

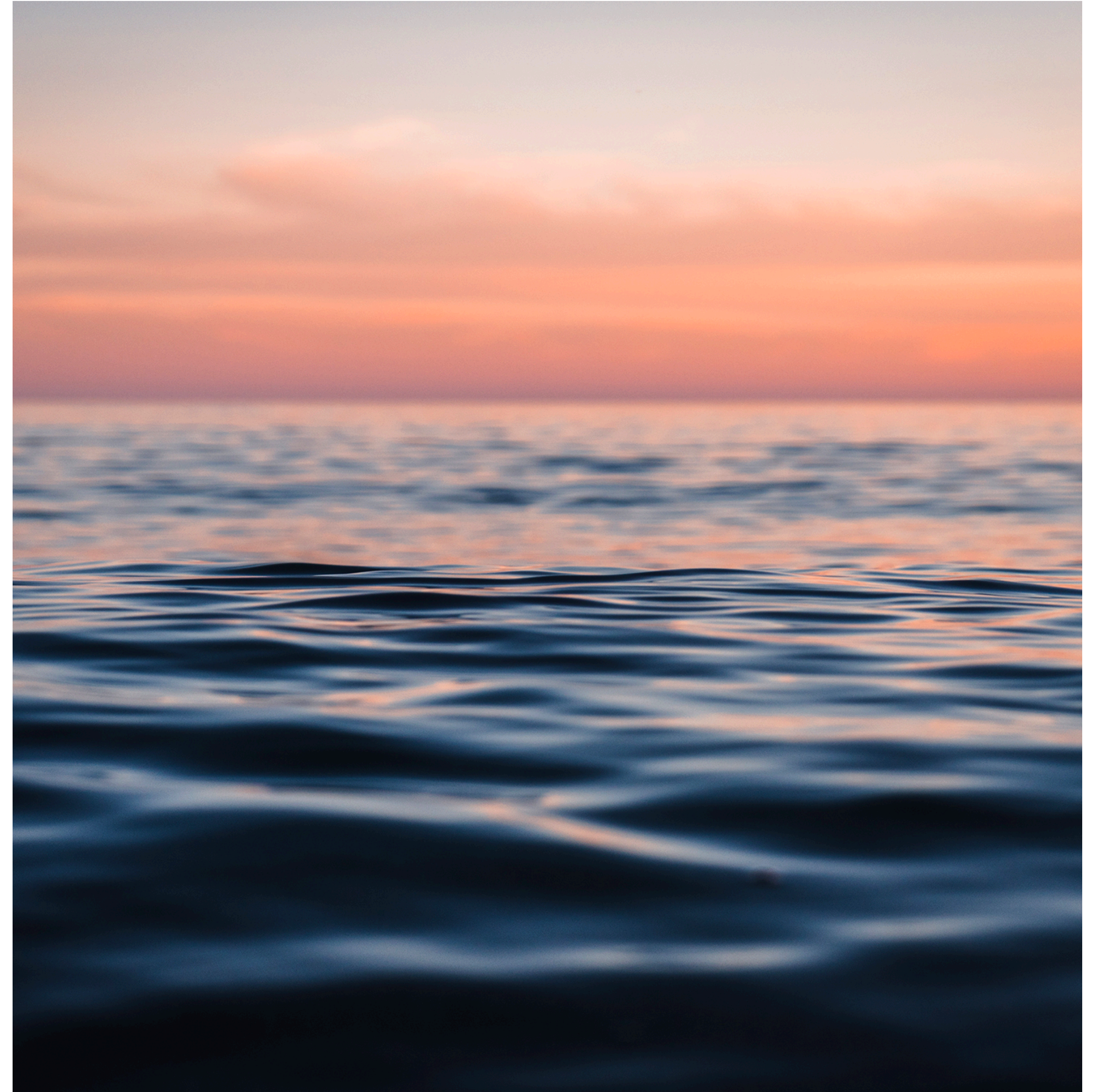


# JUDO 2020

Larissa Csatari

**„Wir können den Wind nicht ändern,  
aber die Segel anders setzen.“  
- Aristoteles**

Das Jahr 2020 begann wie jedes andere.  
Und dann kollabierte alles...mein letztes Training  
unter normalen Umständen war am 16. März.

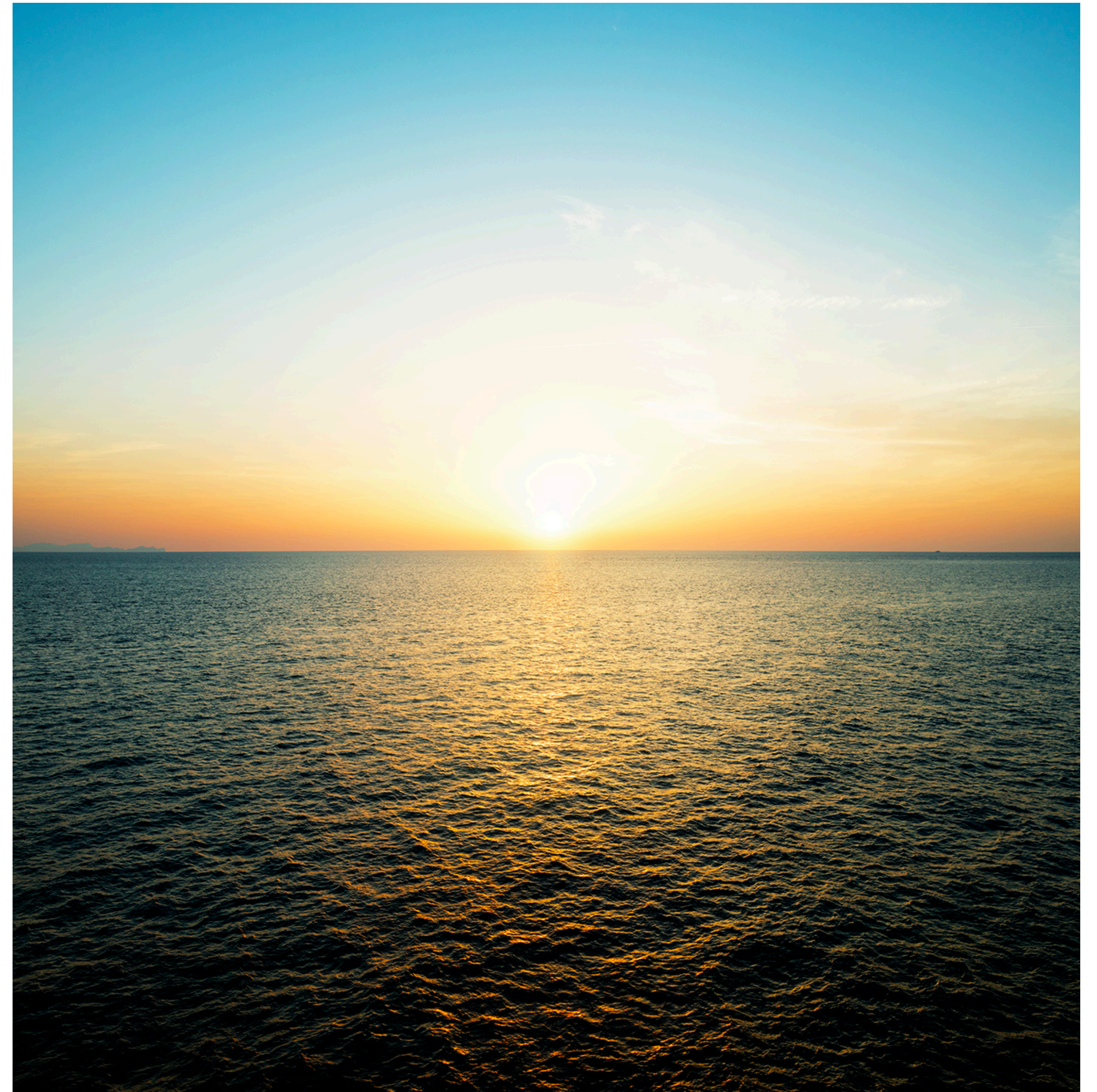


# lockdown

## Was tun, wenn die Zeit still steht?

Meine Situation ab dem 17. März 2020 sah wie folgt aus:

Ich wohne alleine in einer bescheidenen 1.5 Zimmer-Wohnung in Windisch. Meinen engsten Kontakt vor Ort habe ich zu meinen 85-jährigen Nachbarn, denn mein soziales Umfeld liegt hauptsächlich in Zürich. Das tägliche Judo-Training im Dojo Brugg wird auf Eis gelegt - auf unbefristete Zeit. Sämtliche internationale Turniere werden ab sofort abgesagt - die EM vom Mai wird bis auf weiteres verschoben. Meine Arbeit in der update Fitness AG wird unterbrochen und auf Kurzarbeit angemeldet.



# mein lockdown

## immer in Bewegung bleiben

Wie jeder andere zielstrebige Athlet, orientierte ich mich zu Beginn an den Dingen, die in meiner Macht standen. Ich machte mir einen Plan, wie ich diese aussergewöhnliche Zeit zu meinen Gunsten nutzen werde. Eine tägliche Struktur war essentiell. Mir war bewusst, dass die Challenge mehrheitlich mental sein wird. Ich begann also in diesem Bereich intensiver zu recherchieren. Meine Google Verläufe hiessen beispielsweise: „Meditation Varianten.“ „Brain Training für zuhause.“ „Yoga für Anfänger.“ Ich machte mir eine Liste mit reichlich mentaler Herausforderungen, welche ich in meine wöchentliche to-do-Liste einbaute. Ich bestellte mir neue Sachbücher, Puzzles, knifflige Rätsel - bestimmt war ich mitverantwortlich für den wirtschaftlichen Boost bei galaxus & co. Hauptsache, ich würde mich nicht langweilen. Das Risiko, dass ich zu sehr über meine Lage nachdenken würde und dabei in ein depressives Loch abgleite, war allgegenwärtig. Daher probierte ich alles Mögliche aus, um mich immer schön beschäftigt zu halten. Immer schön in Bewegung bleiben, riet mir mein Mental Trainer (Julien Hirano). Ich skype regelmässig mit meinen Freunden, meiner Familie, um dem Gefühl der Einsamkeit zu entfliehen. Ab und zu genoss ich es jedoch soviel Zeit für mich selber zu haben. Jeden Tag trainierte ich. Vom National Trainer erhielt jeder Kader-Athlet ein Polar-Pulsband. Mit dem dazugehörigen App konnten wir uns gegenseitig tracken und hatten somit etwas mehr Ansporn am Ball zu bleiben. Für mich war das nicht nötig, ich war reichlich motiviert mich zu bewegen. Ich fand das jedoch eine schöne Idee.

Die ersten zwei, drei Wochen hielt ich es auf diese Weise ziemlich gut aus. Allmählich spürte ich den Drang zurück zur Normalität zu wollen. Oder einfach nur zu wissen, wie lange diese Situation noch auszuhalten ist. Zu meinem Glück (in diesem Fall) bin ich eine Meisterin der Verdrängung...

# 18. Mai

## der Tag der Heimkehr

- 9 Wochen ohne geregelten Trainings-Ablauf.
- 9 Wochen ohne das Gefühl ans Limit zu pushen.
- 9 Wochen ohne meine grösste Leidenschaft.
- 9 Wochen ohne Judo.



# Judo danach

## post lockdown

Nach 9 Wochen Isolation war es soweit. Ich durfte das Judo-Training am NLZ Brugg wieder aufnehmen. Der Schweizerische Judo und Ju-Jitsu Verband bemühte sich bereits während dem Lockdown um ein Konzept für den Leistungssport, welches vom BASPO (Bundesamt für Sport) im Mai endlich akzeptiert wurde. Somit durften alle Kader-Athleten unter der Betreuung des National Trainers in einer kleineren Gruppe zusammen trainieren. Ja, mit Körperkontakt. Die Emotionen lassen sich kaum in Worte fassen, als ich meinen Fuss das erste Mal wieder auf die Tatami setzte. Es schien mir, als ob ich nach einer sehr langen und einsamen Reise wieder zurück nach hause gekehrt bin. Wieder vereint im Dojo, grinsten meine Trainings-Kollegin und ich uns an, wie zwei Spitzbuben. Wir waren einfach überglücklich und enorm dankbar. Man sagt, man weiss die Dinge erst zu schätzen, wenn sie einem weggenommen wurden. Das Gefühl für meinen Sport verdoppelte sich sogar, da ich immer schon zu schätzen wusste, was ich im Judo gefunden habe. Ich kämpfe, weil ich mich dann am Meisten lebendig fühle. Trotz tonnenweise Endorphin-Ausschüttungen war der Wiedereinstieg in's Kampf-Training ziemlich harsch. Mir wurde schnell klar, kein Workout ersetzt die körperlichen und mentalen Anstrengungen eines Kampfes. Ich realisierte, dass mir wohl ein höllisch nervenzehrender Prozess bevorstehen würde. Aber wie man so schön sagt - von nichts, kommt nichts.



# **wie weiter?**

**Seit einigen Monaten bin ich wieder im  
Judo Training.**

**Nun drängt sich die Frage auf**

**-**

**Wann und wo findet wohl der nächste  
Wettkampf statt?**



\*Bilder vom European Open in Bratislava 15. Februar 2020



# born to fight

## bereit halten

„Die natürliche menschliche Reaktion auf das Unbekannte ist die Angst. Das beste Gegenmittel gegen die Angst jedoch, ist die Vorbereitung.“

Der Grund wesshalb ich es liebe zu Kämpfen ist, wie ich dabei empfinde. Es pusht mich ein wenig mehr an die Grenzen meiner Fähigkeiten - ans Unbekannte. Und ich liebe es, mich an einem Wettkampf meinen grössten Ängsten zu stellen. Der wage Verlust von Kontrolle und das Wittern der bevorstehenden Gefahr ist schlicht berauschend. Ein Adrenalin-Kick in seiner reinsten Form. Fakt ist, um einen Kampf effektiv zu gewinnen, braucht man vor allem ein starkes Mindset. Dies eignete ich mir durch eiserne Disziplin an. Lange Zeit analysierte ich intensiv meine Stärken und Schwächen, um daraus ein passendes Kampf-Konzept zu erstellen. Und festige es noch heute im Training in tausenden von Wiederholungen. Das entspricht einem kontinuierlichen Prozess der Vorbereitung. Aber was ist schon eine solide Vorbereitung ohne den Ernstfall? Wofür trainieren, wenn nicht für den einen bestimmten Moment?

Wann und wo mein nächstes Turnier genau sein wird, ist immer noch unbekannt. Aber eine Sache ist sicher - ich werde vorbereitet sein. Denn seit Mai arbeite ich mit einem neuen Team aus Betreuern in Sachen Ernährung und Trainingssteuerung zusammen. Sie nennen sich **better you**\* und versprechen sich einiges. Ich habe grosses Vertrauen in ihre Fähigkeiten und mit meiner Selbstdisziplin streben wir gemeinsam nun die Beste Version meiner Selbst an.

\* [better-you.ch](https://www.better-you.ch)

# Danke!

Für deine stetige Unterstützung.

Für dein Vertrauen.

Für dein Glaube in mir.

*Larissa*  
Swiss Judoka



**flexBelag•bau ag•**



***exact!***  
Exact! Werbeagentur Bern

2012 - 2020

**100%**

support



Teil der Kalaidos  
Fachhochschule



sommer AG

