

Kampfsportzentrum Taekwondo-Schule Riehen

Bericht BZ Baselland 5. Mai 2017

Mit Wille und Talent zum Erfolg

Taekwondo Maria Gilgen reist heute nach Rhodos - um dort als 43-jährige erstmals an einer EM teilzunehmen

VON VALENTIN MBARGA

Maria Gilgen ist gewiss keine gewöhnliche Athletin. Mit 43 Jahren nimmt sie erstmals an einer Europameisterschaft teil - und darf sich dennoch Chancen auf eine Medaille ausrechnen. Noch erstaunlicher ist aber, dass sie all ihre Erfolge mit der EM-Teilnahme als Krönung binnen neun Jahren erreicht hat.

Als die Athletin gemeinsam mit ihrem Trainer Daniel Liederer zum Interview erscheint, wirkt sie gelassen und ruhig. Beim Treffen mit den beiden in ihrem Trainingscenter in Riehen stellt sie sich als Maria vor und lächelt. Die Schweizerin mit Wurzeln in Portugal ist Mutter zweier Kinder und lebt in unmittelbarer Nähe vom Center. Daneben arbeitet Gilgen Teilzeit an einem Mittagstisch für Kinder. Momentan liegt ihr Fokus jedoch woanders: Sie befindet sich in den letzten Zügen der Vorbereitung, denn bald geht es los: Am 7. und 8. Mai findet im griechischen Rhodos die Europameisterschaft im Poomsae - einer Form des Taekwondo - statt. Beim Poomsae werden vorgeschriebene Formen als Bewegungsabläufe vorgeführt, wobei kein Gegner involviert ist.

Über Zufall zum Taekwondo

«Das erste Mal kam ich mit Taekwondo in Berührung, als mein Sohn damals angefangen hatte. Was ich gesehen habe, hat mir gefallen und um noch näher dabei zu sein, habe ich selbst damit begonnen. Das war vor neun Jahren.» Begleitet wird sie auch damals schon von Liederer, der auch für die Leitung des Kampfsportzentrums in Riehen verantwortlich ist. Zum Aufstieg seiner Athletin meint dieser: «Bei Maria hat man früh schon ihr grosses Potenzial gesehen und wohin es einmal gehen könnte. Seit ihrem Eintritt war sie stets voll und ganz bei der Sache. Dazu kam, dass sie auch immer schon extrem ehrgeizig war und sehr verbissen trainiert hat. Ausschlaggebend für die Disziplin von Maria ist dabei ihre Vergangenheit im Leistungssport.» Damit spricht Liederer die Laufkarriere an, welche Gilgen bis zu ihrem 19. Lebensjahr verfolgte. In ihrer ersten Heimat Portugal lief sie Marathon. Immer wieder wird im Gespräch deutlich, wie gut Schülerin und Trainer miteinander funktionieren. In aller Ruhe sprechen sie gemeinsam über Gilgens eindruckliche Karriere. Die Karriere einer Frau, die zutiefst beeindruckt. Und eine Karriere, deren ersten grossen Meilenstein Gilgen erst vor drei Jahren erreichte.

Damals wird sie, nach vielen Jahren im Trainingscenter, von Swiss Taekwondo ins Nationalkader aufgenommen und darf an internationalen Turnieren teilnehmen - und schlägt sich gut. «Nach dem Eintritt ins Nationalteam ist es mit den Fortschritten erst so richtig losgegangen. Man arbeitete mit ihr noch gezielter an der Technik und am Feinschliff der Details. So kam dann



Maria Gilgen fliegt heute an die EM in Rhodos. Dass sie mit Taekwondo angefangen hat, verdankt sie ihrem Sohn.

auch die Begeisterung und gleichzeitig wurde das Interesse, an Wettkämpfen teilzunehmen, noch grösser.» Letztes Jahr nahm Gilgen an verschiedenen Turnieren, darunter auch am President's Cup in Bonn teil. Dort belegte sie den hervorragenden zweiten Platz. Dieser ist gleichbedeutend mit ihrem bis dato grösstem Exploit, denn mit dem

Erreichen dieser Platzierung ist sie gleichzeitig direkt für die Europameisterschaft in Rhodos qualifiziert.

Anfangs kaum denkbar

Die bescheidene Gilgen, die vor erst neun Jahren mit dem Taekwondo begonnen hatte, ist auf einmal Teilnehmerin an einer EM. Für sie anfangs un-

denkbar: «Ich hatte grundsätzlich keine festgelegten Ziele, bis ich auf einem bestimmten Level war. Danach strebte ich dann zuerst die Aufnahme in das Nationalteam und danach die Teilnahme bei internationalen Turnieren an. Als ich dann realisierte, dass ich mich für die EM qualifiziert hatte, war die Freude aber natürlich sehr gross.»



«Bei Maria hat man früh schon ihr grosses Potenzial gesehen und wohin es einmal gehen könnte.»

Daniel Liederer Trainer von Maria Gilgen

Auf dem Weg dorthin erhält die Athletin nicht nur von ihrem Trainer grosse Unterstützung und lobende Worte. Auch vom nationalen Verband geniesst sie grosse Rückendeckung. So bezeichnet Nationalcoach Fredy Wüthrich Gilgen als äusserst seriös und sehr talentiert. Zudem glaubt auch er, dass an einem guten Tag alles möglich ist. Wie ihr Trainer ist auch er davon überzeugt, dass Gilgen eine mögliche Gold-Medaillen-Kandidatin sein kann. Die Athletin selbst sieht es ein wenig nüchterner: «Ich gehe mit keinen konkreten Zielen in das Turnier. Ich möchte einfach unabhängig vom Ausgang meine beste Leistung abrufen.» Eine weitere grosse Unterstützung für sie ist, dass Swiss Taekwondo für die gesamten Reise- und Unterbringungskosten, die mit der Teilnahme an der EM verbunden sind, aufkommt. Etwas, das keine Selbstverständlichkeit ist. An den normalen Turnieren, an denen sie über das Jahr hinweg teilnimmt, muss Gilgen nämlich selbst für die Kosten aufkommen.

Durch ihren aktuellen Erfolg ist auch ihr Mutter-Sein betroffen. Was aber denken ihre Kinder über die ihre Mutter? Darauf angesprochen meint Gilgen: «Klar bedeutet meine strenge Vorbereitungszeit für die Kinder, dass zu Hause ein paar Mal mehr auf Mami verzichtet werden musste. Dennoch sind sie sehr stolz auf mich. Die Unterstützung rund um meine Person bedeutet mir daher sehr viel. Sie zeigt mir, dass ich genau so weitermachen muss.»

Nach drei harten Vorbereitungswochen stehen nun nur noch Regeneration und kleinere mentale Aspekte auf dem Plan. Nervös sei sie allerdings noch nicht. «Das kommt dann, wenn ich im Wettkampf bin». Gefragt, was sie nach der EM machen werde, lautet ihre Antwort wie aus der Pistole geschossen: «Weitermachen!» Eine WM sei eine mögliche Option. Dafür müsse sie sich allerdings zuerst wieder qualifizieren. Es passt zu ihr, sich so zurückhaltend auszudrücken. Den Willen dafür hat sie aber. Und mit diesem scheint Gilgen auch ihren Weg gefunden zu haben.