

Desiree Singh

„ICH MAG ES GERNE, NOCH MENSCH ZU SEIN“

Zweifache Mutter und auch weiterhin ambitionierte Athletin: Desiree Singh will zu Olympia 2020.



Mit 16 war sie U18-Weltmeisterin im Stabhochsprung, kurz darauf wurde sie unerwartet schwanger. Mittlerweile hat die 23 Jahre alte Desiree Singh zwei Kinder. Die Olympischen Spiele 2020 hat sie dennoch im Visier. Ein Gespräch über Vielfachbelastung.

Desiree Singh, wenn Sie noch mal zurückblicken: Sie galten nach ihrem U18-WM-Sieg 2011 als eine der größten Nachwuchshoffnungen in Deutschland. Dann wurden Sie im Alter von 17 Jahren schwanger. Wie sind Sie damit umgegangen?

Erst mal war es ein Schock. Ich war gerade erst 17 geworden, es war natürlich auch nicht geplant. Dann kam aber der erste Frauenarzttermin, und ich habe das Herz schlagen sehen, das Lebewesen ist einfach schnell sichtbar. Ich habe mich nach wenigen Wochen damit anfreunden können, und mir war relativ schnell klar, dass ich das Kind behalten würde.

Wie waren denn die Reaktionen aus Ihrem Umfeld?

Die Reaktionen waren ziemlich krass, von fast allen Seiten. Erst mal musste ich es selbst verarbeiten. Man kann sich als 17-Jährige gar nicht vorstellen, was da auf einen zukommt. Ich musste es meinen Pflegeeltern erzählen, zu denen ich aber Mama und Papa sage und sie genauso liebe. Sie haben sehr krass reagiert, mein Vater ist damit gar nicht klargewonnen. Er hat sehr lange gebraucht, um sich damit anzufreunden. Dann musste ich der Schulleitung von der Schwangerschaft erzählen. Die hat zum Glück wirklich super reagiert und mir direkt angeboten hat, dass Emma von der Schultagesmutter betreut werden kann. Die Schule hat mich wirklich super unterstützt, ich habe Lehrer für Nachhilfeunterricht zur Verfügung gestellt bekommen und wurde teilweise vom Nachmittagsunterricht freigestellt. Wenn Emma Hunger

hatte, wurde ich angerufen oder vom Hausmeister geholt, damit ich sie stillen konnte. Das war wirklich toll.

Und wie ist Ihr Trainer damit mit der Nachricht umgegangen?

Olaf (Hilker, Singhs Heimtrainer, Anm. d. Red.) war der Einzige, der richtig cool reagiert hat. Das rechne ich ihm wirklich hoch an. Ich saß da und habe ihm unter Tränen gestanden, dass ich schwanger bin. Olaf hat aber gelacht und gesagt: „Ja, das ist dann halt so. Und wenn du weitermachen möchtest, sag Bescheid. Dann überlege ich mir was. Das bekommen wir schon hin.“ Ich habe mit meinem Frauenarzt besprochen, in welchem Umfang und wie lange ich noch trainieren kann. Das Training wurde komplett auf die Schwangerschaft umgestellt und war medizinisch voll abgesichert. Ich bin bis zur 16. Woche gesprungen. Dann habe ich zum ersten Mal ein Stechen im Unterleib gespürt

und wusste, dass es jetzt erst mal der letzte Sprung war. Ab dem Zeitpunkt wurde nur noch alternatives Training gemacht.

Wie haben Sie die Belastung koordiniert, als Emma geboren wurde? Sie sind ja auch noch Schule gegangen.

Ich war zu dem Zeitpunkt gerade erst von der Realschule aufs Gymnasium gewechselt, und für mich war von Anfang an klar, dass Schule und der Sport so weiterlaufen würden. Emma ist früh zur Tagesmutter gekommen, und ich konnte weiter zur Schule gehen. Ich bin nach zwei Wochen auch wieder regelmäßig zum Training gegangen. Das hat alles super funktioniert, ich hatte wirklich viel Hilfe – unter anderem vom Jugendamt. Ich bin relativ schnell ausgezogen, als Emma noch kein Jahr alt war, und habe ange-

fangen, auf eigenen Beinen zu stehen.

Würden Sie rückblickend sagen, dass die Reaktion Ihrer Eltern dazu geführt hat, dass Sie den Schritt in Selbständigkeit und Unabhängigkeit schneller gemeistert haben?

Auf jeden Fall. Das ist mir auch erst in den letzten Jahren klar geworden, dass die Reaktionen meiner Eltern mir gezeigt haben, dass ich meinen eigenen Weg gehen muss. Ich bin immer glücklich über jeden, der ihn mit mir geht und mich unterstützt, aber am Ende muss ich schauen, was mich glücklich macht. Meine Eltern haben mich wirklich ins kalte Wasser geschmissen und gesagt, dass ich von da an alles selbst machen müsse. Ab dem Zeitpunkt habe ich allen Bürokratiekram selber regeln müssen. Ich musste mich relativ schnell emotional abnabeln. Ich wusste wirklich nicht, ob dieser Zustand so auszuhalten sein würde, da man in dem Alter ja noch ganz

anders auf die Eltern fixiert ist. Mit Sicherheit haben mich die Dinge aber so, wie sie gelaufen sind, in meiner Persönlichkeit und Eigenständigkeit gestärkt. Trotzdem bin ich heute noch über einige Reaktionen enttäuscht, ich war wirklich unglücklich mit dieser Situation. Außer Olaf und ein paar Freunden, die in dem Alter aber auch mit anderen Problemen beschäftigt waren, hatte ich kaum Halt. Im Nachhinein hat es mich aber in allen Bereichen gestärkt, und ich habe auch noch ein gutes Verhältnis zu meiner Familie.

Inzwischen sind Sie schon zweifache Mutter, Ihr Sohn Ben kam 2016 auf die Welt. Das hat den Schwerpunkt noch mehr aufs Familienleben gelegt. Haben Sie nie ans Karriereende gedacht?

Ich bin in den letzten Jahren immer krass am Limit gefahren, 2015 wusste ich, dass es so nicht länger laufen kann. Ich war mit Emma sehr früh ausgezogen, bin weiter aus Gymnasium gegangen, wo ich einige Defizite aufzuholen hatte, und habe dazu noch jeden Tag trainiert. An zwei Tagen sogar noch vor der Schule. Ein Beispieltag sah so aus: Ich hatte bis 16 Uhr Schule, habe dann Emma abgeholt, bevor wir uns um 17 Uhr auf den Weg nach Paderborn zum Training gemacht haben. Das dauerte bis 21 Uhr. Um 22 Uhr waren wir dann zu Hause, ich habe Emma ins Bett gebracht, und für mich standen dann noch Hausaufgaben und Haushalt an, vor 2 Uhr war ich selten im Bett. Und so sah fast jeder Tag aus. 2013 ist außerdem meine leibliche Mutter verstorben, da habe ich mich noch um alle Belange wie Bestattung, Überführung und Papierkram gekümmert. Dennoch stand es nie im Raum, mit dem Sport aufzuhören.

Ich glaube, Sie sind in Deutschland die einzige aktive Leichtathletin, die schon zweifache Mutter ist. Wie gehen Sie mit dieser Rolle um? Wie ist es z. B. bei Wettkämpfen?

Es wird mit zwei Kindern natürlich nicht einfacher. Wobei ich wirklich Glück mit beiden Kindern habe. Als ich nur Emma hatte, war es wirklich überhaupt kein Problem, sie hat sich von jedem betreuen lassen, und ich hatte sie wirklich überall dabei. Das Gute beim Stabhochsprung ist: Du kannst dich im Wettkampf und im Training gut um die Kinder kümmern. Ben lässt sich zwar nicht so gut von Fremden betreuen, da ich jetzt aber einen Partner habe, der mich unterstützt, ist es nicht so schlimm. Bei Emma war ich komplett alleine. Bens Papa nimmt auch die Vaterrolle für Emma wahr, dementsprechend betreut er beide Kinder, was für mich eine riesige Erleichterung ist. Da kann ich die Kinder bei Wettkämpfen auch mal mit gutem Gewissen zu Hause lassen.

Trotz allem konkurrieren Sie auf hohem Niveau, sehen aber auch, wie die anderen Stabhochspringerinnen ihr Leben nach dem Sport ausrichten. Fühlen Sie sich manchmal benachteiligt, dass Sie das nicht machen können?

Im Gegenteil, ich sehe sogar einen großen Vorteil darin, da ich mich noch nie über den Sport definiert habe. Ich war nie besonders karrierefikziert. Es hat mir immer Spaß gemacht, und ich hatte das Glück, dass ich mit relativ wenig Aufwand viel Erfolg hatte. Das ist nach wie vor so. Mir ist es aber auch wichtig, dass meine Kinder ein schönes Leben haben und sich zum Beispiel mal verabreden können. Deshalb bedarf es eines guten Zeitmanagements zwischen meinem Training und den Terminen meiner Kinder. Ich bemühe mich, nach besten Gewissen so viele Einheiten wie möglich zu machen und mich gut zu ernähren. Aber auch da sage ich: In meinen Kaffee soll Zucker, und ich möchte am Wochenende auch mal eine Pizza essen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Ich mag es gerne, noch Mensch zu sein, und sehe es als großen Vorteil, nicht nur Desiree die Sportlerin zu sein, sondern auch die Mutter, Freundin und eigenständige Person, die ihr Leben lebt. Der Sport ist einfach ein schöner Zusatz, der mir super viel Spaß macht. Sonst würde ich es lassen.

Haben Sie noch sportliche Ziele?

Ich hatte nie Ziele, was Höhen oder Bestleistungen angeht. Seit Bens Geburt ist das anders, und ich habe mir konkret vorgenommen, im Sommer wieder an meine Bestleistung (4,40 Meter, Anm. d. Red.) heranzuspringen – wenn möglich, sogar höher. Ich habe technisch in der letzte Zeit super viel dazugelernt, springe inzwischen mit dem Kopf und nicht nur nach Gefühl. Ich habe im Sommer dann noch zwei Jahre Zeit, mich auf das Niveau für Olympia zu bringen. Ich würde mir dieses Ziel nicht setzen, wenn ich nicht wüsste, dass es realistisch ist. Zudem bin ich im Frühjahr mit meiner Ausbildung als Kreissekretärin fertig. Zurzeit arbeite ich noch 30 Stunden, habe aber mittlerweile einen Manager gefunden, der mich unter Vertrag genommen hat und dafür zuständig ist, mir ein Netz von Sponsoren zu erstellen, die mir den Verdienstausfall erstatten, wenn ich meine Arbeitsstunden reduzieren möchte. Dann kann ich so richtig loslegen. Bis Olympia 2020 gebe ich noch mal alles, dann ist aber auch gut. Nach der sportlichen Karriere steht auch noch ein drittes Kind an. Ich freue mich auch auf das Familienleben ohne Sport – mit all seinen Vorzügen!

Josefina Elsler



DESIREE SINGH

LG Lippe Süd
Geboren: 17. August 1994
Disziplin: Stabhochsprung
Trainer: Olaf Hilker
Persönliche Bestleistung: 4,36 m (Freiluft, 2014), 4,40 m (Halle, 2015)
Größte Erfolge: U18-Weltmeisterin 2011

DAS LESEN SIE IN DER NÄCHSTEN AUSGABE*

INTERVIEW

Clemens Prokop

RÜCKSCHAU

Crossläufe

PORTRÄT

Pierre-Ambroise Bosse

* Aus aktuellem Anlass können sich die Themen noch verändern

Das nächste Heft erscheint am 15.11.2017