

# Trotz Höhenflug auf dem Boden geblieben

Seit rund 15 Jahren schwingt Mona Barthel den Tennisschläger und ist dabei sehr erfolgreich. Dem Courier stand das Ausnahmetalent aus Neumünster in einem Interview Rede und Antwort.

**Neumünster** – Wenn Mona Barthel über ihre Erfolge beim Tennis spricht, ist von ihrem Titel als Deutsche Meisterin, ihrer Stellung auf Platz 505 der Weltrangliste der Women's Tennis Association (WTA) und Reisen zu diversen Turnieren bis nach Übersee die Rede. Dabei wirkt die 18-jährige Neumünsteranerin auf der einen Seite schon unheimlich professionell, auf der anderen Seite aber auch immer noch wie eine „ganz normale“ Schülerin. Keineswegs abgehoben, zeigt sie sich begeistert von dem, was sie bereits erreicht hat – noch mehr vielleicht aber davon, was sie in Zukunft noch alles erreichen kann. Courier-Mitarbeiter Nico Haupt bat das Ausnahmetalent zu einem ausführlichen Interview.

*Herzlichen Glückwunsch, Sie haben jetzt alle Abi-Klausuren geschrieben.*  
Danke.



**Bodenständig:** Trotz ihrer Erfolge ist Mona Barthel bescheiden geblieben und arbeitet hart an ihrer Tenniskarriere.

Foto: Haupt

und Spieler, die mir sehr gut gefallen.

*In Ihrer Schulzeit opfern Sie Ihre Freizeit Ihrem Hobby und machen Ihr Hobby zu Ihrem Beruf. Haben Sie ein anderes Hobby, rein zum Spaß in der Freizeit?*

Nein, eigentlich nicht. Aber ich treffe mich gerne mit Freundinnen und Freunden.

*Andere in Ihrem Alter organisieren sich heutzutage über öffentliche soziale Netzwerke im Internet. Sie haben eine eigene offizielle Homepage. Ist dies ein überlegter Schritt in Richtung Profi?*

Ja, natürlich.

*Wozu dient Ihnen Ihre Homepage?*

Zum einen dazu, dass auch andere verfolgen können, was ich tue. Man kann dort alles über mich lesen. Solche Dinge machen mir auch Spaß. Ich habe die Seite alleine mit meiner Mutter erstellt.

*Haben Sie schon einmal Neid wegen Ihres Erfolges zu spüren bekommen?*

Nein, eigentlich nicht! Aber ich bin nun auch nicht eine, die in die Schule geht und mit ihren Erfolgen prahlt. Ich bin eher zurückhaltend. Meine Freunde freuen sich immer, wenn ich irgendwo etwas gewinnen.

*Was waren Ihre bisher weitesten Tennis-Reisen?*

nicht. Aber...

*...Tennis ist für Sie mehr als nur irgendein Sport.*

Ja, genau!

*Was ist Ihrer Meinung nach*

studieren oder so, sondern den Fokus nur auf Tennis setzen, um auch ganz viele Turniere zu spielen. Das wird eine ganz neue Situation, ein

Gegnerin. Aber so ein Ritual, dass ich zum Beispiel erst mit dem linken Fuß aufstehe oder so etwas, habe ich nicht (lacht) Ich mache auch kein

bei drei, vier Punktspielen dabei sein. Unser Mindestziel ist es, die kommende eingeleitete zweite Liga zu erreichen.

Ausnammentatent zu einem ausführlichen Interview. *Herzlichen Glückwunsch, Sie haben jetzt alle Abi-Klausuren geschrieben.*

*Und das nach nur zwölf Schuljahren.*

Ja, das stimmt. Ich habe das G8-Abi gemacht, also ein Jahr gespart, musste dafür aber jeden Tag immer ein bisschen länger zur Schule gehen. Das war natürlich immer etwas schwierig, Tennis und Schule miteinander zu vereinbaren. Da habe ich teilweise bis um 16 Uhr in der Schule gesessen, bis anschließend zum Training gefahren und musste dann noch die ganzen Hausaufgaben machen.

*Heißt das, dass Sie jetzt wieder mehr Zeit für Ihren Sport haben?*

Genau, wenn mein Abitur im Sommer endgültig geschafft ist, kann ich mich wieder voll auf Tennis konzentrieren. Das werde ich auch erstmal machen, also nichts

studieren oder so, sondern den Fokus nur auf Tennis setzen, um auch ganz viele Turniere zu spielen. Das wird eine ganz neue Situation, ein ganz anderes Leben.

*Sie haben im Alter von drei Jahren mit Tennis angefangen, heute stehen Sie als 18-jährige Abiturientin auf Platz 505 der WTA-Weltrangliste. In der Zwischenzeit muss sich unglaublich viel getan haben.*

Ja, ich habe schon die ganze Zeit Tennis gespielt. So weit ich mich zurück erinnern kann, wollte ich schon immer Tennisprofi werden. Das habe ich auch immer im Fokus behalten. Aber ich wollte und will auch auf jeden Fall meine Schule beenden, damit ich auch noch etwas in der Hinterhand habe, sollte sich der Traum vom Profitennis nicht erfüllen.

*Würden Sie sich denn als geborene Tennisspielerin bezeichnen?*

(lacht) Na ja, als geborene

nicht. Aber...

*...Tennis ist für Sie mehr als nur irgendein Sport.*

Ja, genau. *Was ist Ihrer Meinung nach wichtiger: Talent oder Training?*

Ohne Talent geht es natürlich nicht. Das braucht man. Training ist aber sehr wichtig, weil man dort alles verbessern und optimieren muss. Kein Spieler kann ohne Training super gut werden. Man muss schon sehr viel trainieren. Ich trainiere noch relativ wenig – ungefähr vier Mal pro Woche im Schnitt. Da gibt es andere, die nicht mehr zur Schule gehen, und die täglich mehrmals trainieren und vier bis fünf Stunden pro Tag auf dem Platz stehen. So sollte es eigentlich auch sein, zumal im Tennis sehr große Konkurrenz vorhanden ist. Viele versuchen es, erfolgreich zu sein. *Sie besuchen immer noch die Schule. Wie sieht da Ihr Trainingsplan aus?*

Nach der Schule stehen zwei Stunden Training an. Das war es dann eigentlich auch schon. Entweder spiele ich Tennis, oder ich mache Konditions- beziehungsweise Krafttraining.

*Wie bereiten Sie sich psychisch auf ein Spiel vor? Haben Sie ein bestimmtes Ritual, oder sogar einen Notfallplan, falls mal etwas schief gehen sollte?*

Ein richtiges Ritual habe ich nicht. Aber beim Aufwärmen gehe ich noch mal alles durch: Worauf muss ich besonders achten, was möchte ich erreichen und – wenn ich sie kenne – wie agiert meine

Gegnerin. Aber so ein Ritual, dass ich zum Beispiel erst mit dem linken Fuß aufstehe oder so etwas, habe ich nicht (lacht). Ich mache auch kein Mentaltraining oder etwas in der Art.

*Ernähren Sie sich speziell?*

Nein. Ich achte zwar darauf, dass ich nicht zu viele Süßigkeiten oder ähnliches esse, aber ich denke, dass das fast jeder macht. Wichtig sind eine ausgewogene Ernährung und viele Vitamine, aber es gibt keinen genauen Plan und kein Kalorienzählen.

*Was war Ihr bisher größter Erfolg, was Ihr schönstes Tennis-Erlebnis?*

Mein schönstes Erlebnis war die Siege bei den deutschen Meisterschaften 2006 im Einzel und im Doppel. Natürlich waren es auch tolle Erlebnisse, die Weltranglisten-Turniere zu spielen und am Porsche-Tennis-Grand-Prix in Stuttgart teilzunehmen.

Das ist ein riesengroßes Turnier. Da konnte ich mal erleben, wie das alles in den Regionen abläuft, in die ich mal vorstoßen möchte. Ich durfte sogar auf dem riesigen Centrecourt vor 4000 Zuschauern spielen.

*Im Winter haben Sie in der Regionalliga für den TC Rot-Weiß Wahlstedt gespielt, im Sommer geht es in die zweite Bundesliga. Was ist Ihr nächstes Ziel?*

Im Sommer werde ich wohl

bei drei, vier Punktspielen dabei sein. Unser Mindestziel ist es, die kommende eingeleitete zweite Liga zu erreichen. Wenn möglich, wollen wir natürlich auch den Aufstieg. Ich denke, wir haben so eine gute Mannschaft, dass wir das auch schaffen können.

*Im Jahr 2006 sind sie nach Wahlstedt gewechselt. Warum erfolgte dieser Schritt?*

Ganz früher war ich bei Olympia Neumünster, dann bin ich zum TC Alsterquelle gegangen. Dort hat sich aber fast alles aufgelöst, und die Damenmannschaft ist komplett nach Wahlstedt gegangen. Dort hat sich alles konzentriert, denn dort sitzt auch der Tennisverband Schleswig-Holstein. So bin auch ich dahin gekommen.

*Dann kennen Sie auch Julia Görges, die bei den Australian Open mitgespielt hat, persönlich. Ist sie ein Vorbild für Sie?*

Ein Vorbild direkt nicht. Aber ich respektiere sie und denke, dass sie schon sehr viel geleistet hat. Sie hat uns gezeigt, dass man viel erreichen kann, auch wenn man aus dieser Region kommt. Wir kennen und verstehen uns sehr gut.

*Gibt es für Sie andere Tennis-Vorbilder?*

Früher fand ich Steffi Graf immer ganz toll. Im Moment habe ich jedoch keines. Es gibt aber immer Spielerinnen

Freunde freuen sich immer, wenn ich irgendwo etwas gewinne.

*Was waren Ihre bisher weitesten Tennis-Reisen?*

Ich war einmal in Südafrika, das waren die Nike-Weltmeisterschaften. Und in Miami beim Orange-Bowl, einem der größten Tennisturniere, die es im Jugendbereich gibt. *Sieht so in etwa das Leben eines Profis aus?*

Ja, ich glaube, dass man als Profi die meiste Zeit reist und Woche für Woche in einem anderen Hotel und in einer anderen Stadt lebt. Das ist zwar schwierig, aber ohne diesen Aufwand geht es nicht. *Wer begleitet Sie auf diesen Reisen?*

Bisher war meine Mutter immer dabei. Nun werde ich aber wahrscheinlich auch viel mit meinem Trainer Sönke Capell reisen.

*Wie sieht es mit Ihrer aktuellen Turnierplanung aus?*

Weitgehend steht die Planung. Genaue Termine weiß ich aber noch nicht. Nur wie viele Turniere ich spielen will, habe ich schon geplant. Demnächst fahre ich erstmal zu einem Lehrgang mit DTB-Trainerin Barbara Ritterer. Danach spiele ich noch ein 25 000-Euro-Turnier in Belgien. Im Anschluss muss ich mich wieder auf die Schule konzentrieren.

*Was ist Ihr langfristiges Ziel?*

Ich möchte im nächsten Jahr bei einem Grand-Slam-Turnier dabei sein. Dafür müsste ich dann ungefähr auf Platz 200 der Weltrangliste stehen.

NICO HAUPT



**Schlagkräftig:** Mona Barthel zieht hier ihre Vorhand voll durch.