

A close-up, high-angle portrait of Christina Obergföll. She has short, light brown hair and is looking upwards and to the right with a thoughtful expression. Her blue eyes are prominent, and her lips are slightly parted. The background is a soft, out-of-focus light blue.

„Der Sport hat meine Persönlichkeit stark geprägt“

2014 Babypause, 2015 Titelverteidigung bei der WM in Peking, 2016 Olympiade in Rio de Janeiro als denkbarer Schlusspunkt ihrer sportlichen Karriere – so sieht der Plan der Christina Obergföll für die nächsten Jahre aus. Nach Rio will die 32-jährige Weltmeisterin im Speerwerfen den Sprung ins Berufsleben wagen. Ein Gespräch mit der Sportlerin des Jahres über ihr nahendes Karriereende und den Beginn ihrer zweiten, beruflichen Laufbahn.

Mit Christina Obergföll sprach Ewald Manz. Fotos von Frank Blümli



positionen: Mit fünf Jahren Turnerin, mit 14 der erste Speerwurf, mit 23 Europarekordlerin, mit 31 dann die langersehnte Goldmedaille und jetzt Mutter mit Olympiaambitionen: Frau Obergföll, wie sind Sie zum Spitzensport gekommen?

Christina Obergföll: Zum Sport an sich bin ich schon sehr früh gekommen. Das Thema Spitzensport war als Vision schon immer da, stellte sich als konkrete Frage aber erst später. Ich bin in einer sportlichen Familie aufgewachsen. Über das Kinderturnen bin ich in der Leichtathletik gelandet und habe entdeckt, dass ich das mit Herzblut mache. Schon als Kind hatte ich den Wunsch, ganz groß rauszukommen.

positionen: Wie kam das? Hatten Sie Vorbilder, denen Sie nacheifern wollten?

Christina Obergföll: Eigentlich haben Vorbilder für mich nie eine große Rolle gespielt. Ich habe eher selbst den Wunsch gehabt, ein Vorbild für andere zu werden. Es hat mir gefallen, wenn andere meine Leistung bewundert haben.

positionen: Die Goldmedaille blieb Ihnen ja lange verwehrt. Wie sind Sie mit Rückschlägen umgegangen?

Christina Obergföll: Ich habe natürlich Niederlagen einstecken müssen. Aber seitdem ich in der Weltspitze bin, war ich eigentlich immer mit vorn dabei. Fünfter Platz in einer Weltmeisterschaft war meine schlechteste Platzierung, seitdem ich mitmische in der Weltspitze. Generell habe ich mir immer Zeit genommen, um Abstand vom Sport zu nehmen. Um wieder Lust zu bekommen, zu trainieren. Ich bin dann eine Weile nicht in den

Kraftraum gegangen, habe mich ins Studium gestürzt und bewusst andere Leute außerhalb meines Sports getroffen. Die Leidenschaft für meinen Sport kam dann immer wieder zurück. Wenn das nicht der Fall gewesen wäre, hätte ich aufgehört.

positionen: Und die fehlende Goldmedaille hat Sie weiter motiviert?

Christina Obergföll: Es war schon schwierig für mich, dass ich häufig während der Saison die Nummer eins war und dann der krönende Erfolg beim sportlichen Höhepunkt ausblieb. Ich habe dann oft zu meiner Familie und zu meinem jetzigen Mann gesagt: Ich habe so viel erreicht, ich habe so viele Medaillen, mische in der Weltspitze mit und verdiene sogar ein bisschen Geld mit meinem Sport. Und doch stieg immer wieder dieses „Ja, aber“ in mir hoch, der Wunsch, nur einmal die Hymne zu hören und ganz oben zu stehen. Damit ich nicht in zehn Jahren sage, dass mir die Medaille noch fehlt. Dieser Heißhunger hat mich immer wieder angetrieben.

positionen: Wie haben Sie es geschafft, Ihre sportlichen Erfolge mit Ihrem Studium zu vereinbaren?

Christina Obergföll: Mir war es immer wichtig, parallel zum Sport ein zweites Standbein aufzubauen und den Kopf zu beschäftigen. Doch war auch klar, dass das Studium immer an zweiter Stelle kam. Zu mehr war ich nicht bereit, meine Leidenschaft galt klar dem Sport. Deswegen bin ich auch nie nach Freiburg, an meinen Studienort gezogen. Ich bin in Offenburg geblieben, weil ich nah am Training sein wollte. →

„Als ehemalige Spitzensportler bringen wir Fähigkeiten wie Durchhaltevermögen, Ehrgeiz und Fokussierung mit, von denen Unternehmen profitieren können.“



positionen: Sie haben einen Master in Gesundheitsmanagement. Gleichzeitig gilt die Disziplin des Speerwerfens als eine der verletzungsintensivsten Disziplinen der Leichtathletik, weil enorme Kräfte wirken, wenn der Körper beim Abwurf abrupt stoppt. Wie gehen Sie mit diesem Gegensatz aus Theorie und Praxis um?

Christina Obergföll: Das muss man einfach trennen. Das eine, der Leistungssport, ist meine Leidenschaft und das andere, meine berufliche Ausbildung, ist die Welt, in der ich meine berufliche Zukunft sehe. Meine Rolle bei der Barmer GEK als Botschafterin für die Kampagne „Deutschland bewegt sich“ kann dabei ein Anfang sein. Zwischen meinen beiden Welten gibt es die Verbindung, dass ich selbst viel präventiv für mich tun muss, um die Belastungen des Spitzensports zu kompensieren. Da schließt sich der Kreis wieder.

positionen: Der Speerwurf ist eine Disziplin, die nicht so sehr im Scheinwerferlicht der Öffentlichkeit steht wie andere Sportarten. Wie finanziert man sich als Spitzensportler in einer solchen Disziplin?

Christina Obergföll: Bei uns in der Leichtathletik haben wir das Glück, zwischen den Extremen zu liegen. Wir gehören nicht zu den Top-Verdienern im Sport wie die Fußballer, Golfer oder Tennisspieler. Wir gehören aber auch nicht zu den Sportlern wie Kanuten, Ruderern oder Ringern, die mit ihrer Disziplin absolut nichts verdienen. Klar ist jedoch auch: Wenn ich nicht schon seit zehn Jahren in der Weltspitze wäre, ginge es finanziell nicht. Ich habe mir einen Namen erarbeitet, bin zu einer Marke geworden. So war es mir möglich,

mich über die vergangenen Jahre zu finanzieren – und mir auch etwas leisten zu können, wie beispielsweise den Hauskauf zusammen mit meinem Mann.

positionen: Gibt es in Ihrem Leben eine Person, die Sie bei Ihren beruflichen Überlegungen begleitet?

Christina Obergföll: Nein, das habe ich bisher eher selbst gemacht: Neben meinem Studium bin ich projektbezogen für die Barmer GEK tätig und für den Armaturenhersteller Hansgrohe, bei dem ich ein Gesundheitsmanagement-Projekt mit Übergewichtigen betreue. Dabei geht es um Grundlagen wie die richtige Ernährung, aber auch um Praxiseinheiten wie das gemeinsame Walken. Dadurch schnuppere ich schon einmal hinein in das Leben, das nach meinem Karriereende auf mich wartet. Und so hoffe ich, dass ich mir etwas erarbeitet habe, damit ich nicht in zwei bis drei Jahren in ein großes Loch falle, sondern nur in ein kleines. Ich habe heute einfach keine Ahnung, wo ich beruflich in fünf Jahren stehen werde. Davon habe ich schon Respekt.

positionen: Ist der Übergang zwischen sportlichem Karriereende und Beginn einer zweiten, beruflichen Laufbahn ein Thema, über das sich aktive oder ehemalige Spitzensportler austauschen?

Christina Obergföll: Austauschen kann ich nicht bestätigen, nein. Aber immer mehr Athleten beginnen parallel zum Sport ein Studium oder eine Ausbildung. Mein Empfinden ist, dass alle ebenfalls Respekt vor dem Schritt ins Berufsleben haben. Ich hoffe, dass mein Studium mir beim

Übergang von der sportlichen in die berufliche Karriere hilft. Auch die Deutsche Sporthilfe mit ihrer gezielten Förderung war dabei sehr wichtig für mich. Dafür habe ich mein Training gern für ein paar Tage unterbrochen, was nicht alle Sportler tun.

positionen: Und im Studium? Konnten Sie sich da mit Gleichgesinnten austauschen?

Christina Obergföll: In meinem Fernstudium habe ich Kommilitonen getroffen, die bereits seit fünf Jahren im Beruf waren. Wenn die sich über ihre beruflichen Erfahrungen ausgetauscht haben, habe ich zwar versucht, irgendwie mitzureden, aber eigentlich wusste ich nicht, wovon sie genau sprachen. Doch bin ich überzeugt, dass ich nach Olympia 2016 in Rio den Sprung in den Beruf schaffe. Die Energie, die ich jetzt in meinen Sport investiere, werde ich dann einfach für mein berufliches Weiterkommen nutzen.

positionen: Wo sehen Sie Ihre berufliche Zukunft? Was wäre für Sie die ideale Position?

Christina Obergföll: Kein Schreibtischjob, sondern eine eigenverantwortliche und abwechslungsreiche Arbeit. Dabei halte ich mich eher für Einzelkämpfer-Positionen geeignet, weniger für die Arbeit im Team. Inhaltlich würde ich gern im Gesundheitsmanagement tätig sein, um meine Erfahrungen weiterzugeben.

positionen: Würden Sie es denn schaffen, sich auf das Niveau von Breitensportlern einzustellen? Auf Menschen, für die Sport und eine gesunde Ernährung eher lästige Pflichten sind?



Odgers Berndtson-Partner
Ewald Manz im Gespräch
mit Christina Obergföll.

Christina Obergföll: Klar, das ist eine große Umstellung. Aber sicherlich werde ich meine Ansprüche auch herunterschrauben und den beruflichen Zielen anpassen. Vielleicht würde mich die gesundheitliche Förderung von Führungskräften reizen. Als Personal Trainerin, die einen Manager zur täglichen sportlichen Einheit in der Mittagspause oder morgens vor der Arbeit abholt.

positionen: Was würden Sie Sportlern, die am Anfang oder am Ende ihrer sportlichen Karriere stehen, für ihre berufliche Zukunft empfehlen?

Christina Obergföll: Das Berufliche nie aus den Augen zu verlieren. Ich habe einige warnende Beispiele in meinem Umfeld: Spitzensportler, die das nicht gemacht haben und auf die jetzt das große Loch wartet. Aber es gibt auch Positivbeispiele wie den Judo-Olympiasieger Ole Bischof, der nach Olympia 2012 in London aufgehört und direkt bei PricewaterhouseCoopers angefangen hat. Als ehemalige Spitzensportler bringen wir Fähigkeiten wie Durchhaltevermögen, Ehrgeiz und Fokussierung mit, von denen Unternehmen profitieren können.

positionen: Woher wollen Sie in dem Leben nach Ihrem sportlichen Karriereende die Bestätigung bekommen, die Sie sich sonst im Training oder im Stadion vor Tausenden von Zuschauern geholt haben?

Christina Obergföll: Das Stadion wird mir fehlen. 40.000 Zuschauer, die mir eine Gänsehaut machen und mich für eine herausragende Leistung belohnen. Diese Aufmerksamkeit, diese geballten

Emotionen werde ich in dieser Form nicht mehr erleben – und diese Momente werde ich vermissen. Diese Art von Bestätigung werde ich mir auch im Berufsleben nicht holen können. Das weiß ich von anderen ehemaligen Spitzensportlern, die diese Erfahrung gemacht haben.

positionen: Sie haben gerade Nachwuchs bekommen. Würden Sie Ihrem Kind später zu einer Karriere im Spitzensport raten?

Christina Obergföll: Eine Leistungssportkarriere würde ich immer unterstützen. Der Sport hat meine Persönlichkeit stark geprägt. Ich habe dadurch so viele Erfahrungen gemacht, die ich nicht missen möchte: Emotionen ganz intensiv zu erleben und in der Welt herumzukommen. Sich dadurch weiterzuentwickeln und einen anderen Blick auf seine Heimat und sein Umfeld zu bekommen. Natürlich habe ich auch verzichten müssen: auf die Partyzeit zum Beispiel oder ein Stipendium für die USA, das ich wegen meines Sports nicht wahrnehmen konnte. Doch dafür habe ich anderes erreicht: Titel und Medaillen, die für mich als 15-Jährige am Anfang meiner Karriere nur Visionen waren. Ich habe Leistungen erbracht, die ich mir vorher nie zugetraut hätte.

positionen: Frau Obergföll, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Christina Obergföll

Bis vor Kurzem war für die selbstbewussteste, bodenständige Sportlerin aus dem Schwarzwald immer der Sport die Nummer eins in ihrem Leben. Mit 14 Jahren hält sie erstmals einen Speer in der Hand. Was mit Tennisbällen-übers-Hausdach-Werfen angefangen hat, endet mit Speerwerfen im gut gefüllten Stadion ganz oben auf dem Siebertreppchen. Nicht nur dank Obergfölls Talent, sondern auch dank ihrer Disziplin und ihres Durchhaltevermögens. Denn lange bleibt sie die „ewig Zweite“. In Moskau 2013 ist es dann so weit: Mit 69,05 Metern holt sie sich nach fünf Silber-Rängen bei großen Meisterschaften erstmals den WM-Titel – und wird außerdem belohnt mit der Auszeichnung „Sportlerin des Jahres 2013“. Seit Juni 2014 muss sie sich einer ganz neuen Herausforderung stellen. Mit ihrem Ehemann und Trainer Boris Obergföll hat sie ihr erstes Kind bekommen.