



Abb. 1: Um einen Treffer zu landen, ist nicht nur hohe Konzentration gefragt, sondern Monika Karsch muss ihr Ziel mit der Pistole auch genau in den Fokus nehmen.

Susanne Wolf

Pistolenschützin auf der Erfolgswelle

Berufssoldatin, Studentin, Life-Kinetik-Trainerin, Ehefrau, Mutter und erfolgreiche Sportschützin: Die 34-jährige Monika Karsch aus Regensburg hat nicht nur Silber bei den Olympischen Spielen in Rio geholt, sondern auch einen Weltrekord mit der Sportpistole im EM-Finale aufgestellt – und bekommt Familie und Beruf perfekt unter einen Hut.

Doch sportlich gesehen ist noch lange kein Ende in Sicht: Karsch übt mehrmals wöchentlich am im Landkreis Regensburg beheimateten Schießstand, um fit für die nächste WM und EM sowie die Olympischen Spiele in Tokio zu sein.

Regensburg nördlich Richtung Lappersdorf verlassend führt der Weg durch Kareth über eine enge Straße vorbei an Wiesen und Feldern in den kleinen Ort Tremmelhauserhöhe. Idylle pur: Vögel zwitschern munter, die Flora ist in ihren verschiedensten Farben und Ausprägungen zu bewundern – man ist umgeben von einer wunderbaren Landschaft, die gleich vor den Toren Regensburgs zum Verweilen einlädt. Im Ort ist nicht nur eine Traditionsgaststätte beheimatet, sondern auch die Königlich privilegierte Hauptschützengesellschaft Regensburg hat hier mit ihrem Schützenhaus und ihrer Schießanlage eine Heimat

im Landkreis Regensburg gefunden. Ein Mitglied der Schützen ist die 34-jährige Monika Karsch, die hier mehrmals pro Woche trainiert, um ihren Erfolg bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro – sie hat mit der Sportpistole die Silbermedaille geholt – auch bei kommenden nationalen und internationalen Meisterschaften fortsetzen zu können. Erst im Juli hat Karsch den ersten Platz bei den Europameisterschaften belegt – und dabei mit 39 Treffern im Finale gleich noch einen Weltrekord aufgestellt.

Geboren ist die erfolgreiche Sportlerin am 22. Dezember 1982 im oberbayerischen Schongau, aufgewachsen in Rott am Lech. „Meine Eltern waren beide im Schützenverein. Ich war als Kind mit meinen Brüdern in allen Vereinen im Ort aktiv – zwangsläufig auch im Schützenverein“, beschreibt Karsch ihre sportlichen Anfänge. „Ich habe mit elf Jahren schon fünfmal pro Woche trainiert“, blickt sie zurück. Mit 14 habe sie bereits davon geträumt, einmal an Olympischen Spielen teilzunehmen. Bald kommt die talentierte Jungschützin in den Bayernkader, bereits 1999 siegt sie mit der Luftpistole als deutsche Einzelmeisterin. 2002 wird sie in die Nationalmannschaft berufen. 2005 folgt die Aufnahme in die Sportfördergruppe der Bundeswehr – wovon sie bis heute fester Bestandteil ist. Dank der Bundeswehr könne sie professionell trainieren. „Von den Sponsoren alleine könnte ich nicht leben.“ Stationiert ist sie in ihrer Position als Hauptfeldwebel in Neubiberg bei München. „Derzeit bin ich größtenteils für den Sport freigestellt und habe noch repräsentative Aufgaben.“

Der große Erfolg im Schießsport zeichnet sich in den letzten sieben Jahren ab, nachdem sie zum ersten Mal Mama geworden ist und den Trainer gewechselt hat. 2011 wird sie bei der EM mit ihrer Mannschaft Siebter, 2013 belegt sie bei der EM im Einzel den dritten und mit ihrem Team den zweiten Platz. Ein Jahr später holt sie im Einzel den zweiten und mit der Mannschaft den dritten Platz. 2015 nehmen Christian Reiz und Karsch am Mixed-Wettbewerb bei den Europaspielen



Abb. 2:
Schon als Jugendliche konnte Monika Karsch ihre ersten Erfolge im Schießen verzeichnen.

teil – und holen Gold mit der Luftpistole. Ein Jahr später folgt der große Durchbruch: Bei den Olympischen Spielen in Rio holt sich die sympathische Schützin die Silbermedaille im Sportpistolenschießen – und erlangt bundesweit Bekanntheit. Ende Juli 2017 legt sie bei den Europameisterschaften in Baku noch eine Schippe drauf: Sie siegt mit ihrer Mannschaft – auch im Einzelfinale sichert sie sich den Titel und stellt mit 39 Treffern einen Weltrekord auf.

Als Schlüssel zum Erfolg nennt sie: „Dass man sich einen Plan macht, sich daran hält und zwischendurch nicht ungeduldig wird. Abgerechnet wird nach dem Höhepunkt und nicht unter der Saison.“ Gerade sei sie noch nicht an ihrem Höhepunkt angelangt. „Jetzt heißt es: trainieren. Im Februar kann ich mir dann abholen, was ich mir erarbeitet habe.“ Über den Winter stehen Bundesligawettkämpfe an. „Im Januar wird wahrscheinlich die Qualifikation für die Europameisterschaft sein. Die ist dann im Februar. Das ist der erste Höhepunkt. Der eigentliche Höhepunkt 2018 ist die Weltmeisterschaft in Südkorea Anfang September.“ Ob sie sich dafür ein Ziel gesteckt hat? Darauf kommt prompt – wie aus der Pistole geschossen – und mit einem Grinsen im Gesicht: „Ich habe noch keine WM-Medaille. Das ist das Ziel!“ Sie hofft zudem, dass „wir eine starke Mannschaft am Start haben, die dann auch eine Medaille holen kann“.

Um ihr Ziel zu erreichen, muss Karsch hart trainieren. „Ich mache circa zwölf Einheiten in der Woche. Das meiste sind Schießeinheiten und ich teile mir das gerne auf eine Sechs-Tage-Woche auf.“ Auch ihr Lauftraining absolviert die Schützin meist auf der idyllischen Tremmelhauserhöhe. „Ich genieße es, hier zu laufen“, schwärmt sie. „Ich liebe die Stadt und die Region.“ Die Sportlerin muss nicht nur fit im Schießen sein, sondern auch eine gute Ausdauer haben. Seit zwei Jahren trainiert sie ihre Kraft. „Das war erst einmal



Abb. 3: Monika Karsch beim Wettkampf in Aserbaidshan



Abb. 4:
Stolz präsentiert die
34-jährige Schützin
ihre Trophäen im
heimischen Garten.

ein Experiment, damit man mit mehr Kraft in das Ganze geht. Aber es hat sich total gut bewährt“, berichtet sie. Wichtig ist Karsch außerdem die Life Kinetik. „Das ist eine Stütze für mich, damit ich besser und stabiler in meinen Wettkämpfen bin“, erklärt sie. Die Life Kinetik ist ein Training, das von Wissenschaftlern entwickelt wurde, um das Gehirn durch spezielle Übungen zu fordern und fördern. Das steigert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, was für den Erfolg von Schützen eine bedeutende Rolle spielt. Sie beschreibt sich selbst als „unheimlich zielorientiert“. Sowohl das Ziel sei für sie wichtig als auch „etwas gscheid zu machen, oder ich mach es gar nicht“.

„Gscheid“ scheint die braunhaarige Regensburgerin einiges zu machen: Karsch ist nicht nur erfolgreiche Sportschützin, sondern auch Ehefrau und Mutter von zwei Kindern. „Meine Große ist in die Schule gekommen, da hat unser Leben jetzt einen anderen Rhythmus bekommen“, erzählt die 34-Jährige. „Vorher war es immer sehr auf den Sport abgestimmt, jetzt gibt die Schule die Zeit vor. Also wie lange ich Trainingszeit habe – oder eben auch nicht.“ Ihr Sohn ist fünf Jahre und besucht den Kindergarten. „Wenn man sportliche Ziele erreichen will, dann muss man eigentlich alles dem Sport unterordnen. Das ist aber nicht möglich, wenn man Mama ist. Wir müssen es einfach so organisieren, dass alles zusammenpasst“, erklärt sie ihren aktuellen „Zwiespalt“, den sie aber perfekt zu meistern scheint. Eine wichtige Stütze ist ihr Mann Thomas, der sie nicht nur trainiert, sondern auch ihre Betreuung sowie Planung übernimmt – und wegen dem sie ins schöne Regensburg gekommen ist. Kennengelernt hat sich das Paar – Wie sollte es auch anders sein? – beim Schießen. Aktuell planen die beiden die neue Saison, „also welche Wettkämpfe wir anfahren und wie wir die Saison aufbauen“, so Karsch. Allerdings sei ihr Mann bei den meisten Kämpfen nicht dabei,

„weil ich da mit der Nationalmannschaft unterwegs bin und mich da der Jan betreut“. Jan-Erik Aepley ist ihr Bundes- und Stützpunkttrainer in München.

Dem allen ist nicht genug: Die Olympia-Zweite absolviert derzeit auch noch ein BWL-Abendstudium: Ihr Ziel ist der Bachelor-Abschluss, den sie bis zu den Olympischen Spielen 2020 in der Tasche haben will. „Ich tu’ etwas für mein Leben danach. Das gibt mir ein gutes Gefühl und ein bisschen Sicherheit.“ Auch wenn sie noch lange nicht ans Aufhören denkt, kann sie sich vorstellen, nach ihrer Karriere weiterhin im Sportbereich tätig zu sein. „Ob ich dann damit mal mein Geld verdiene, weiß ich heute noch nicht. Am allerliebsten möchte ich etwas mit Management machen, weil das eine Stärke von mir ist.“

Betrachtet man ihren Erfolg in den letzten beiden Jahren, fragt man sich, ob Monika Karsch keine Angst davor hat, auf einmal weniger Leistung zu erbringen? „Bis jetzt habe ich immer noch das Gefühl, dass es das noch nicht war“, erzählt sie. Letztes Jahr sei sie ja Europameisterin mit Weltrekord geworden, „aber der Rekord ist noch relativ jung.“ Schmunzelnd fügt sie hinzu: „Ich würde ihn gerne nochmal verbessern.“ Mit ihrer Olympischen Medaille habe sie zwar eigentlich schon ihr Ziel erreicht. „Das ist ein Lebens Traum, von dem man nie weiß, ob man das schaffen kann.“ Trotzdem „möchte man sich in den nächsten Jahren auch noch etwas mit heimbringen“, gesteht sie im Hinblick auf das „tägliche harte Training“. „Im Moment habe ich das Gefühl, dass da noch Luft ist.“ Erst einmal muss sie sich aber keine Gedanken über „das Leben danach“ machen, denn gerade läuft es so richtig gut für Monika Karsch: Sie ist fokussiert auf die EM und WM sowie die Qualifikation für Tokio. Qualifiziert sie sich, dann ist ihr großes Ziel, die Goldmedaille mit nach Hause ins schöne Regensburg zu nehmen.



Abb. 5:
Um in Form für ihre Wettkämpfe zu sein, muss Monika Karsch nicht nur das Schießen trainieren, sondern auch Kraftsport machen.

Monika Karschs größte sportliche Einzelerfolge

2013	EM	Osijek, CRO	3. Platz mit der Sportpistole
2014	EM	Moskau, RUS	2. Platz mit der Luftpistole
	Weltcup	Maribor, SLO	1. Platz mit der Sportpistole
	WM	Granada, ESP	6. Platz mit der Sportpistole
2015	EM	Maribor, SLO	6. Platz mit der Sportpistole
	Weltcup-Finale	München, GER	6. Platz mit der Sportpistole
2016	Weltcup	Rio de Janeiro, BRA	4. Platz mit der Sportpistole
	Olympische Spiele	Rio de Janeiro, BRA	2. Platz mit der Sportpistole
2017	EM	in Baku, AZE	1. Platz mit der Sportpistole