

„IN MIR STECKT MEHR“ – DENISE KREBS GEHT MIT NEUEM ELAN INS JAHR 2017

Die Jahre 2015 und 2016 mit zahlreichen Rückschlägen sind für Denise Krebs abgehakt. Jetzt zählt für die in Heilbronn-Biberach aufgewachsene Mittelstreckenläuferin nur noch die Zukunft. Mit 29 Jahren hat sie unlängst ihren auslaufenden Vertrag beim TV Wattenscheid 01 verlängert, um im seit 2007 vertrauten Umfeld auf die Qualifikation zur Hallen-Europameisterschaft und zur Leichtathletik-Weltmeisterschaft in London hinzuwirken. Auch auf ihrer neuen Homepage, ihrem Instagram- und Facebook-Profil strahlt die angehende Journalistin – 2017 steht der Abschluss ihres Studiums an der Westfälischen Hochschule in Gelsenkirchen an – Gelöstheit und Optimismus aus. Wir haben Denise Krebs beim Fotoshooting für ihre Homepage im Heilbronner Frankenstadion begleitet und haben gemeinsam mit der sympathischen Läuferin die „Seuchenjahre“ 2015 und 2016 aufgearbeitet.

„Das Wort Olympia ist für mich immer noch ein Reizthema, das auch Monate danach den Schmerz zurückbringt“, gibt Denise Krebs beim Rückblick auf ihre gescheiterte Qualifikation für die Olympischen Spiele 2016 in Rio zu. „Der Nominierungsprozess war eine so undurchsichtige Angelegenheit, dass bis heute eigentlich noch keiner wirklich weiß, nach welchen Kriterien entschieden wurde, wer nach Rio mitfahren durfte und wer nicht.“

Natürlich, so die 1500-Meter-Spezialistin, habe sie die Olympia-Norm von 4:07 Minuten verpasst und habe damit auch keine Rio-Teilnahme verdient gehabt – eigentlich. Da sie jedoch nicht die einzige deutsche Spitzenläuferin war, die an der Norm scheiterte, ging der Nominierungsprozess beim Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) hinter verschlossenen Türen weiter, um auf die gewünschte Anzahl an Starterinnen zu kommen: „Da tauchte auf einmal eine ominöse Liste auf, von der zuvor keiner gewusst hatte.“

Doch bereits bevor die Olympia-Liste im

Internet veröffentlicht wurde, hatte Denise Krebs schon Wochen der Ungewissheit in Sachen Qualifikation für die Europameisterschaft durchleben müssen. „Ich hatte den Bundestrainer gefragt, was ich denn genau tun müsse, um bei der EM in Amsterdam dabei zu sein. Er meinte vor dem Finale um die Deutsche Meisterschaft, ich müsse in jedem Fall die Norm von 4:09,00 laufen um mich zu qualifizieren. Eine Medaille allein würde mir nichts nützen, es würde rein um die Zeit gehen. Also bin ich volles Risiko gegangen um die Norm zu erreichen, hatte aber leider nicht meinen besten Tag, wurde am Ende Fünfte und bin die nötige Zeit nicht gelaufen.“

Dennoch habe ihr der Bundestrainer nach dem Wettkampf gesagt, dass er sie aufgrund ihrer Bemühungen beim Finale für eine No-

minierung vorschlagen werde – zumal sie mit ihrer Bestzeit nur 21 Hundertstel über der Norm gelegen war. Diese Aussage revidierte er am nächsten Tag. „Er rief mich an und sagte, er habe stattdessen Maren Kock vorgeschlagen, die bei der DM Silber gewonnen hatte – obwohl sie als Bestzeit nur 4:09,33 Minuten stehen hatte. Das hat weh getan!“

Nur wenige Tage später unterbot Denise Krebs im finnischen Turku vor 15.000 Zuschauern mit 4:08,14 die EM-Norm. „Leider war ich damit zu spät dran und wurde trotzdem nicht zur EM nominiert. Da tauchen dann schon ziemliche Selbstzweifel auf und man fragt sich, warum einem die Trainer nicht das Vertrauen schenken. Aber ich habe dennoch weitergekämpft um zumindest in Rio dabei zu sein.“

Im belgischen Kortrijk wollte die Biberache-

Denise Krebs kämpfte lange verbissen um eine Olympia-Teilnahme.



Fotos: Marcel Tschamke

rin nochmal alles geben, um trotz der Enttäuschung ihren Platz im Kader für die Olympischen Spiele zu bekommen – denn noch war in Sachen Olympia-Nominierung das letzte Wort nicht gesprochen.

„In Kortrijk hatte ich mein bestes Rennen der Saison. Ich war voll auf Kurs, war vorne dabei und hatte gerade zum Schlussspurt angesetzt, als ich einen Krampf bekam und wenige Meter vor dem Ziel stürzte. Eigentlich war mir klar, dass es das für mich gewesen war, aber dennoch war das letzte Wort auch nach Kortrijk immer noch nicht gesprochen – denn jetzt ging die Olympia-Diskussion erst richtig los.“

Ihr Freund Thomas, Trainer des DLV in Leipzig, rief sie in der Uni an und teilte ihr mit, dass Maren Kock und Diana Sujew nominiert wurden, obwohl keine der beiden Olympia-Norm gelaufen war. Doch sie hatte gar keine Zeit um sich darüber aufzuregen, denn nur kurze Zeit später wurden beide Läuferinnen wieder ernomniert.

„Dann tauchte diese ominöse ‚Road to Rio‘-Liste auf“, schüttelt Denise Krebs noch heute fassungslos den Kopf. „Dort wurde Maren mit ihrer Zeit vom Vorjahr gelistet, die eigentlich nicht für die Nominierung hätte zählen dürfen, während mein Name dort gar nicht zu finden war. Das widersprach komplett den deutschen Nominierungsrichtlinien, ging aber wohl mit den internationalen Vorgaben konform.“

Selbst für Maren Kock war diese Entscheidung nicht nachvollziehbar. „Sie rief mich an“, berichtet die mehrfache Deutsche Meisterin, „und sie konnte nicht fassen, weshalb man sie mir vorzog, obwohl ich eine schnellere Zeit gelaufen war. Diese Geste rechne ich ihr hoch an, das war sportlich ganz groß.“

Dass die Regensburgerin nach der Einkleidung für Rio dann selbst noch aus dem Olympia-Kader gestrichen wurde, passte ins Gesamtbild...

Was für Denise Krebs das Ende einer langen Leidenszeit hätte bedeuten sollen, ließ die Athletin vollends in ein mentales Loch fallen. „Da reißt man Jahr und Tag bei Wind und Wetter zwölf bis 14 Trainingseinheiten pro Woche runter, hat keinen Sonntag und keinen Feiertag frei – und wird dann in so einem ungerechten Auswahlverfahren um den Lohn seiner Arbeit gebracht. Ich habe keine Minute von den Olympischen Spielen im Fernsehen angeschaut. Das tat einfach zu sehr weh. Ich habe mich zu diesem Zeitpunkt wirklich gefragt, wieso ich mir das alles noch antue.“

Schon 2015 war die fast durchgehend verfolgt. „Das war eine spirale, bei der eines kam. Ich musste Schickpersönlichen Umfeld mein Körper machte, kam keinen Berg mehr noch müde. Der funktionieren dabei immens, mir keine Pause ich sowohl in der Fördergruppe der Bundeswehr als auch im Nationalkader bleiben musste, um weiter finanziell abgesichert zu sein. Leider zählt dort nur die Leistung und ich musste mich bei beiden verabschieden.“

Trainingslager, Physiotherapie, Ernährungsberatung, Diagnostik – diese und noch viel mehr Kosten musste Denise Krebs quasi von ei-



Studentin vom Pech Art Abwärtszum anderen salsschläge im verkraften, was er wollte, ich hoch und war nur Druck, dennoch zu müssen, war denn ich konnte erlauben, da der Fördergruppe als auch im

WOCHENPLAN DER LEISTUNGSSPORTLERIN DENISE KREBS:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00-11.30 Uhr: Training (12 km Laufen, Gymnastik, Steigerungsläufe)	9.30-12.00 Uhr: Training (8 km Dauerlauf, Sprints)	10.00-12.00 Uhr: Training (langsamer Dauerlauf über 16 km, Athletik)	10.00-12.00 Uhr: Training (Sprints)	10.00-12.00 Uhr: Training (Krafttraining)	10.00-12.00 Uhr: Training (Tempoläufe)	egal wann: Training (langer Dauerlauf)
30-40 Min. Fahrt	16.00-18.00 Uhr: Training (Tempoläufe)	30-40 Min. Fahrt	16.00-18.00 Uhr: Training (Tempo-Dauerlauf)	30-40 Min. Fahrt	16.00-17.00 Uhr: Training (Ausjoggen 8 km)	
12.00-14.00 Uhr: Universität	18.30-19.00 Uhr: Physio	13.00-19.00 Uhr: Universität	18.30-19.00 Uhr: Physio	13.00-17.00 Uhr: Universität		
30-40 Min. Fahrt				30-40 Min. Fahrt		
16.00-18.00 Uhr: Training (Kraftausdauer, Kombination, ca. 12 km Laufen)				19.00-20.30 Uhr: Training (Dauerlauf)		

Gesamt: 130 - 140 km gelaufene Kilometer pro Woche



Nach dem Olympia-Frust nahm sich Denise Krebs viel Zeit, um über ein mögliches Karriereende nachzudenken.

nem Tag auf den anderen selbst tragen. „Ich habe die ganzen Jahre über sparsam gelebt und habe mir Monat für Monat etwas zur Seite gelegt. Hätte ich dies nicht getan, dann hätte ich vermutlich mit dem Leistungssport aufhören müssen.“

Einer, der der Kämpferin auch bei den größten Rückschlägen stets zur Seite gestanden war, ist Sportpsychologe Harald Dobmaier. Denise Krebs: „Er hatte es schon 2015 geschafft, dass ich bei meinem Durchhänger den Glauben an mich selbst wiedergefunden habe. Mit ihm gemeinsam haben wir eine Methode ausgearbeitet, wie ich meine Nervosität vor den Wettkämpfen in den Griff bekommen konnte. Und nachdem ich aus der Bundeswehr und dem Nationalkader geflogen war, hat er sich ehrenamtlich an meine Seite gestellt. Als dann die Sache mit der Olympia-Qualifikation durch war, meinte er zu mir, er könne verstehen, wenn ich jetzt den Bettel hinschmeißen und mit dem Sport aufhören würde.“

Tatsächlich wollte sie vom Sport erstmal eine Weile nichts mehr wissen. Stattdessen legte die Wahl-Bochumerin eine fünfwöchige Trainingspause ein: „Ich hatte plötzlich die Zeit, Urlaub zu machen und einfach mal ins Freibad zu gehen. Dazu habe ich in einer Eventagentur gearbeitet und habe das alles genossen. Das wäre der per-

fekte Zeitpunkt gewesen um alles hinter mir zu lassen. Ich wollte aber keine überhastete Entscheidung treffen und habe mir deshalb eine Frist gesetzt: Wenn nach acht Wochen die Lust und der Glaube an mich selbst nicht zurückkehren würden, dann würde ich die Konsequenzen ziehen und meine Karriere beenden. Gottseidank kam der Wille, nochmal angreifen zu wollen, schneller als erwartet zurück.“

Deshalb steht Denise Krebs seit Oktober wieder „voll im Saft“, sie absolviert ein wöchentliches Mammut-Trainingsprogramm und war unlängst zweimal im portugiesischen Monte Gordo im Trainingslager.

„Der Spaß ist wieder zurückgekommen und ich bin hoch motiviert, dass ich endlich neue Bestleistungen schaffe. Denn meine 4:06,01 Minuten über die 1.500 Meter und die 2:02,12 über die 800 Meter sind inzwischen schon ein paar Jahre alt. Außerdem möchte ich 2017 die Qualifikation zur Hallen-Europameisterschaft und zur Weltmeisterschaft in London schaffen.“

Dabei geht die 29-Jährige mit wesentlich we-



niger Druck zu Werke als zuvor: „Ich bin keiner Bundeswehr mehr Rechenschaft schuldig und lege auch nicht mehr alles auf die Goldwaage, was ich irgendwo aufschnappe. Am Wichtigsten ist mir, dass ich Spaß an dem habe, was ich am liebsten mache – dem Laufen.“

Spaß hatte die Team-Europameisterin von 2009

auch beim Fotoshooting im Frankenstadion mit sportheilbronn-Fotograf Marcel Tschamke. Die Lockerheit und den Optimismus, den Denise Krebs im Gespräch ausstrahlt, finden sich deshalb auch auf ihrer neuen Homepage und in ihren Social-Media-Profilen wieder.

„Bisher hatte man mich online nie wirklich gefunden, denn für vernünftige Online-Auftritte hatte ich vor lauter verbissenem Training nie einen Kopf“, sagt die Biberacherin, die immer noch gerne ihre Familie in der alten Heimat besucht. „Aber gerade bei der Suche nach Sponsoren ist es wichtig, in den diversen Kanälen mit repräsentativen Auftritten präsent zu sein.“

Neue Partner zu finden, die ihr bei der Finanzierung ihrer Vorhaben unter die Arme greifen, ist momentan eine ihrer obersten Prioritäten. „Wichtig wäre mir dabei vor allem, dass ich ein Autohaus finde, das mir ein Fahrzeug zur Verfügung stellt, mit dem ich zum Training und zu den Wettkämpfen fahren kann. Denn mein jetziges Auto ist inzwischen doch schon ziemlich in die Jahre gekommen.“

Wir sind überzeugt, dass Denise Krebs mit ihrem neuen Elan neben dem Abschluss des Journalistik-Studiums und dem Erreichen ihrer sportlichen Ziele auch in diesem Bereich erfolgreich sein wird!

Nach ihrer langen Frustphase kann Denise Krebs endlich wieder lachen. Fotos: Marcel Tschamke



DENISE KREBS IM INTERNET:

www.denise-krebs.com

www.facebook.com/NisiKrebs

www.instagram.com/denisekrebs1500m