



„Es gibt kein Zurück“

Anna Bader hat die Patenschaft für den Deutschen Jugend-Arbeitsschutz-Preis 2008 übernommen. Die zweifache Europameisterin im Cliff Diving erklärt im Interview, warum diese Extremsportart viel Teamgeist voraussetzt und wo ein gedanklicher Zusammenhang zum Arbeitsschutz besteht.

Anna Bader wurde 1983 in Mutlangen geboren. Ihre Mutter Angelika Kern, eine aktive Turnerin, die 1968 und 1972 an den Olympischen Spielen teilgenommen hat, sorgte selbst für die sportliche Früherziehung ihrer Tochter. Vom Turnen aus führte Anna Baders sportlicher Weg zum Kunst- und Turmspringen. Anna Bader war zwei Jahre lang Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft. Mit dem Cliff Diving hat Anna Bader vor drei Jahren begonnen. In den Jahren 2006 und 2007 gewann sie die Europameisterschaften im Cliff Diving. Anna Bader lebt in Mainz und studiert dort Geografie, Englisch und Spanisch.

Anna Bader ist eine erstaunliche junge Frau: Wer sie sieht, glaubt kaum, dass die zierliche 24-Jährige sich kopfüber aus einer Höhe von 20 Metern von einer Klippe stürzt. Am Cliff Diving, so heißt offiziell ihre Sportart, ist so ziemlich alles extrem: Die Höhe, die Tatsache, dass die Athleten nur etwa 2,5 Sekunden Zeit haben, um in der Luft ihre Salti auszuführen und natürlich das Tempo von bis zu 80 Stundenkilometern, mit denen ihre Körper auf die Wasseroberfläche treffen. Bei einem Sprung aus 20 Metern Höhe unterscheidet sich die Tauchtiefe übrigens kaum von der eines Sprunges aus drei Metern. Auch das zeigt die enorme Belastung, die während der Eintauchphase von den Cliff Divern zu bewältigen ist.

Frau Bader, wenn man sich über Cliff Diving informiert, dann stellt sich automatisch die Frage: Wer tut so etwas – freiwillig aus einer Höhe von 20 Metern oder mehr zu springen?

Cliff Diving ist eine relativ exklusive Sportart. An Wettkämpfen nehmen nur etwa 30 bis 40 Personen teil, die meisten sind Männer. Nur wenige von uns sind Profi-Sportler, die ihren Lebensunterhalt mit dieser Sportart betreiben, die meisten haben einen ganz normalen Beruf oder studieren.

Wie sind Sie zum Cliff Diving gekommen?

Der Zugang war eher spielerisch. Als Kind war ich mit meinen Geschwistern häufig an einem Baggersee. Dort sind wir von Bäumen aus ins Wasser gesprungen. Wie das bei Kindern so ist, wurden die Distanzen immer größer (*lacht*). Das Gefühl, dass man sich selbst bei einem Sprung überwindet, kenne ich also von Kindesbeinen an.

Sie sagten „überwinden“: Kennen Sie Angst vor einem Sprung?

Angst nicht, aber Respekt. Dieser Respekt schützt uns auch. Cliff Diver sind alles andere als leichtsinnig. Neben den körperlichen Voraussetzungen und der sportlichen Erfahrung braucht man vor allem Geduld und die richtige Selbsteinschätzung. Schließlich gibt es nach dem Absprung kein Zurück mehr.

Warum haben Sie die Patenschaft für den Deutschen Jugend-Arbeitsschutz-Preis 2008 übernommen?

Weil ich das Thema Arbeitsschutz für wichtig halte. Durch mein Geografiestudium hatte ich mal Gelegenheit, eine Fabrik in der Dominikanischen Republik zu besuchen. Die Zustände,

unter denen dort gearbeitet wurde, haben mich lange beschäftigt – es war laut, niemand trug Gehörschutz oder andere Schutzkleidung. Man kann Menschen ja nicht nur unter Effizienzgesichtspunkten sehen und sie einfach, wenn sie durch die Arbeit krank werden, austauschen. Arbeitsschutz setzt hier einen Akzent. Diesen Gedanken versuche ich auch in meinem Sport umzusetzen.

Inwiefern?

Sport ist ein Bereich, der erst mal auf Effizienz ausgerichtet ist. Es gibt Sportler, die sich für ihre Konkurrenten nicht verantwortlich fühlen. Bei Cliff Divern ist das anders. Auch wenn jeder einzeln springt, herrscht großer Teamgeist. Man versucht gegenseitig dafür zu sorgen, dass dem anderen nichts passiert.

Wie kann man sich das vorstellen? Welche Schutzmaßnahmen gibt es überhaupt?

Es gibt ein unausgesprochenes Regelwerk. Dazu gehört, dass Leute, die unten stehen, das Wasser an der Oberfläche aufwirbeln. Das hilft dem Springer, die Entfernung zum Wasser besser einzuschätzen. Ich mache das auch für meine Konkurrentin. Man hilft sich auch nach dem Sprung, denn an den Steinen rutscht man schnell wieder ab und kann sich verletzen. Wir springen auch niemals allein im Training. Außerdem tragen wir bei Trainingssprüngen Neoprenanzüge.

Also im Grunde eine „Persönliche Schutzausrüstung“, so wie das auch an bestimmten Arbeitsplätzen vorgeschrieben ist?

Genau. Und es gibt bei uns niemanden, der sagt: Das ziehe ich nicht an, das sieht uncool aus.

Kommen wir noch mal zurück auf Ihren Sport: Wie bereiten Sie sich auf Wettkämpfe vor? Und vor allen Dingen wo? Sie leben in Mainz, da wird es in punkto Klippen ziemlich schwierig.

Das Mainzer Hallenbad hat nur einen Fünf-Meter-Turm, da kommt schon eher im Sommer das Frankfurter Freibad in Frage. Zum Grundtraining gehören Joggen, Turnen und Krafttraining. Körperspannung und Beweglichkeit sind wichtig. Man braucht genug Muskeln, um das Skelett vor den Kräften beim Eintauchen zu schützen. Dann gibt es auch Trainingslager, wo wir die Sprünge aus großen Höhen trainieren können. Ansonsten werden einzelne Phasen des Sprunges trainiert. >



Anna Bader

Wie ist die mentale Vorbereitung?

Vor Wettkämpfen stelle ich mir den Sprung im Kopf vor. Ich versuche grundsätzlich, mir keinen Druck zu machen. Man muss den Mut haben, zu sagen: Heute springe ich nicht, ich fühle mich nicht gut, irgendetwas stimmt nicht. Im Sommer habe ich das im Trainingslager gemacht. Ich habe mich

wochenlang auf den Sprung vorbereitet. Aber als ich dann tatsächlich oben stand, habe ich lieber einen Rückzieher gemacht. Die anderen Sportler haben übrigens applaudiert. Den Sprung werde ich nächstes Jahr machen.

Am 8. Oktober 2008 werden Sie in Hamburg bei der Eröffnungsveranstaltung der „Arbeitsschutz aktuell“ die Preisträger des Deutschen Jugend-Arbeitsschutz-Preises auszeichnen. Was macht Anna Bader bis dahin?

Sie wartet, was das Leben ihr anbietet. Nein, im Ernst: Ich werde mein Studium in Mainz fortsetzen und versuchen, mehr Wettkämpfe zu absolvieren. Ein Ziel ist es, in der Zukunft bei

den Männern (*springen aus bis zu 26 Metern, Anm. d. Red.*) mitzuspringen. Leider gibt es dafür noch nicht das entsprechende Regelwerk.

Vielen Dank für das Gespräch. ■

Das Interview führte Nina Sawodny.

Jetzt mitmachen!

Noch bis zum 31. Mai 2008 können Jugendliche bis zum Alter von 24 Jahren Projekte zum Deutschen Jugend-Arbeitsschutz-Preis bei der Fachvereinigung Arbeitssicherheit (FASI) einreichen. Der Preis wird alle zwei Jahre an Jugendliche verliehen, die mit innovativen, praxisnahen Ideen für mehr Sicherheit und Gesundheit an ihrem Arbeitsplatz gesorgt haben. Eine unabhängige Fachjury entscheidet über die Vergabe der Auszeichnungen. Der Deutsche Jugend-Arbeitsschutz-Preis 2008 wird unter anderem von folgenden Firmen unterstützt: Atlas Schuhfabrik und Universum Online. Mehr Infos unter www.jugend-arbeitsschutz-preis.de.

