

Interview mit Weitsprung-Weltmeisterin

INTER Versicherung gratuliert Partnerin Malaika Mihambo zum WM-Titel / Mihambo spricht über Meditieren, Rituale und Ziegenmilch

INTER Versicherungsgruppe
Unternehmenskommunikation
André Dinzler
(0621) 427-1334
presse@inter.de

10. Oktober 2019

MANNHEIM. Am 6. Oktober holte Malaika Mihambo mit phänomenalen 7.30 Meter im Weitsprung in Doha/Katar WM-Gold für Deutschland. Danach flog sie direkt nach Thailand, um sich vier Wochen aktiv zu erholen. Natürlich hat es sich ihr Partner, die INTER Versicherungsgruppe aus Mannheim, nicht nehmen lassen, ihr persönlich zum WM-Gold zu gratulieren. Dabei erzählt Malaika Mihambo exklusiv, wie sie die WM erlebt hat, wie wichtig ihr eine gesunde Lebensweise ist und welche neuen Erfahrungen sie in Thailand sammeln möchte.

Malaika, herzlichen Glückwunsch! Sie haben bewiesen, dass Sie zu den ganz Großen gehören: Ein unglaublicher Sprung, 7.30 Meter, der weiteste seit 15 Jahren – Weltmeisterin! Haben Sie das alles schon realisiert?

Noch nicht so richtig. Es sind eigentlich zwei Kracher auf einmal, die ich gerade versuche zu realisieren...einmal Weltmeisterin werden... und dann noch 7.30 Meter springen, das ist noch so weit weg, irgendwie so surreal, das ist schon heftig. Gleichzeitig freue ich mich einfach, bin dankbar, stolz und zufrieden mit dem Fortschritt, den ich gemacht habe.

Ihre sportlichen Fähigkeiten sind immens. Wie wichtig ist Ihre mentale Stärke, um Ihr Riesenpotential wie heute genau auf den Punkt abzurufen?

Die mentale Stärke ist eines der Dinge, die mich auszeichnen und gerade im Sport ist das entscheidend, weil man auch mal in Situationen kommt, wo es schwierig oder gar brenzlich ist – so wie am Sonntag

beim Wettkampf. Ich lag nach einem schlechten und einem ungültigen Sprung auf dem 7. Platz und hatte nur noch einen Versuch, um in die Top 8 zu kommen und weiter im Wettkampf dabei zu sein. Das muss man dann einfach ausblenden – oder eben ummünzen, um daraus noch weitere Kraft zu ziehen und dann eben auch einen Sprung von 7 Meter 30 zu machen.

Inwieweit hat Ihr Umfeld zu Ihrem Erfolg beigetragen? Stimmt es, dass auch Ihre Mutter in Doha dabei war?

Ja, meine Mutter war in Doha dabei. Das Umfeld ist natürlich sehr wichtig. Ich weiß, dass ich von so vielen Menschen Rückhalt bekomme, sei es im Privaten als auch im Sport. Es gibt so viele Menschen, die für mich da sind, die mich nicht nur als Sportlerin sondern auch als Mensch wertschätzen. Ich bin sehr dankbar, diese Menschen in meinem Leben haben zu dürfen.

Apropos Doha: Welche Eindrücke haben Sie insgesamt gewonnen?

Doha war für mich ein sehr interessantes Erlebnis. Ich habe es noch nicht ganz verarbeiten und einordnen können. Es war sehr interessant zu sehen, wie da so eine moderne Stadt einfach aus dem Nichts in der Wüste hochgezogen wird. Wir waren wirklich in einer City...nur Hochhäuser, so hab ich noch nirgendwo gewohnt. Bei mir zuhause hat man immer viel Natur. Das mag ich lieber. Auch völlig konträr zu uns ist der Umgang mit Klimaanlage. Alles ist stark klimatisiert. Da wird sogar bei stehenden Autos die Klimaanlage aufgedreht.

Konnten Sie auch abseits der Wettkämpfe einmal in das Leben vor Ort eintauchen?

Leider nein. Das ist immer schwierig vorm Wettkampf. Ich nutze die Zeit vom Wettkampf um mich vorzubereiten, mich zu fokussieren und vermeide Risiken. Sightseeing wird eigentlich meistens danach gemacht.

Die Kritik um den Austragungsort, die schwierigen klimatischen Bedingungen – wie sind Sie damit umgegangen?

Für mich waren die klimatischen Bedingungen nicht besonders schwer. Ich bin zwar mit leichten Halsschmerzen angereist, konnte diese aber vor Ort gut in den Griff bekommen. Ich bin später angereist und habe vor Ort nur drinnen trainiert. Sowohl das Stadion wie auch das Trainingsstadion waren klimatisiert, von Luftfeuchtigkeit und Hitze war nichts zu spüren. Von daher bin ich eigentlich immer nur vom Hotel zum Bus oder vom Bus zum Stadion gelaufen.

Welche Feierlichkeiten stehen in Doha noch an?

Es gab keine offizielle Abschlussfeier. Aber wir haben danach privat im Hotel gefeiert. Meine Mutter, sowie meine Trainingspartnerin und einige aus meinem Verein sind extra mit nach Doha gekommen. Das war großartig. Wir haben bis in die Morgenstunden zusammen mit Johannes Vetter gefeiert. Danach ging es direkt an den Flughafen. Es war also eine sehr kurzweilige Nacht, hat aber jede Menge Spaß gemacht.

Sie fliegen ja direkt von Doha nach Thailand. Wie sehr freuen Sie sich auf Ihren Urlaub dort?

Ich freue mich sehr auf meinen Urlaub. So eine große Reise ist natürlich immer sehr aufregend. Auch zu wissen, dass man jetzt vier Wochen nicht mehr nach Hause kommt, das ist natürlich auch ein wenig surreal. Aber nichtsdestotrotz freue ich mich auf die neue Kultur, die neuen Eindrücke, die ich erleben werde und noch auf ganz viele schöne Momente, Begegnungen und Erinnerungen. Gerade diese Saison, in der die WM so spät war und die Olympischen Spiele vor der Tür stehen, ist es für mich wichtig, jetzt Energie und Kraft für die neue Saison zu tanken. Das habe ich letztes Jahr auch so gemacht und es hat wunderbar geklappt.

Sie sind Partner der INTER Versicherungsgruppe – wie die Adler Mannheim und Grün-Weiss Mannheim, die beide 2019 die deutsche Meisterschaft in die Kurpfalz holten. Nun setzen Sie dem Ganzen die Krone auf - Weltmeisterin! Die INTER scheint ein prima Partner zu sein, stimmt's?

Die INTER ist ein super Partner. Ich habe mich nicht nur sehr über die unterstützenden Anzeigen gefreut und wenn mich Bekannte darauf aufmerksam gemacht haben, sondern auch über den tollen Artikel im Grün-Weiss-Heft. Das war wirklich sehr schön. Ich freue mich einfach auf die weitere Zusammenarbeit unserer noch jungen Partnerschaft.

Eishockey und die Adler Mannheim sind in Ihrer Heimat überaus beliebt. Haben Sie schon einmal ein Spiel in der SAP Arena gesehen? Oder sind Sie etwa schon einmal auf Schlittschuhen gestanden? Oder haben Sie lieber festen Boden unter den Füßen, von dem Sie mit Riesensprüngen dann weich im Sand landen?

Ich war 2010 bei den Weltmeisterschaften in Deutschland. Die fanden ja auch teilweise in der SAP Arena statt, da hab ich mir dann Eishockey zum ersten Mal angeschaut. Ich stand auch früher öfter auf Schlittschuhen. Mir macht es immer mehr Spaß selbst aktiv zu sein als nur von außen zuzuschauen. Dennoch ist natürlich Schlittschuhlaufen auch immer mit Gefahren behaftet, dass man sich verletzt. Von daher bin ich jetzt schon seit Jahren nicht mehr Schlittschuh gefahren. Aber prinzipiell finde ich es auch schön mal übers Eis zu gleiten.

Eine gesunde Lebensweise hilft natürlich jedem Menschen. Ausreichend Bewegung und Schlaf, Entspannung und ausgewogene Ernährung – gerade für Hochleistungssportler wie Sie sind das zusätzlich Schlüssel zum Erfolg. Gehen wir einmal davon aus, dass sie genug Bewegung haben und demzufolge tief und fest schlafen – worauf achten Sie grundsätzlich bei Ihrer Ernährung?

Ich ernähre mich am liebsten vegetarisch und versuche mich sehr ausgewogen zu ernähren, also auch immer wieder tierische Produkte mit einzunehmen, wenn möglich in Bioqualität. Außerdem versuche ich Kuhmilch zu reduzieren und setze stattdessen auf Schafsmilch- und Ziegenmilchprodukte. Was ich auf jeden Fall anfangen will, ist Saaten zu keimen, was ja auch sehr gesund sein soll. Daran, habe ich mich bisher aber noch nicht getraut. Ansonsten trinke ich natürlich viel Wasser oder Tee, esse viel Gemüse, am liebsten regional, biologisch und saisonal. Ich koche einfach, was mir schmeckt und lege auch gerne mal Detox-Zeiten ein, Das hilft mir, mich wieder an das gesunde Essen zu gewöhnen und es fällt mir auch leichter dabei zu bleiben, wenn man seine Geschmacksnerven wieder auf gesunde Nahrungsmittel umtrainiert hat.

Das klingt sehr gesund, Malaika – und professionell obendrein, um die letzten Prozent Leistung „herauszukitzeln“. Wie sieht es denn an Wettkampftagen aus, ernähren Sie sich hier speziell? Haben Sie im Wettkampf besondere Rituale? Wie zum Beispiel immer den gleichen Rhythmus, in dem Sie sich vor dem Anlauf selbst abklatschen – bevor Sie dann das Publikum zum Mit-Klatschen animieren?

An Wettkampftagen ernähre ich mich immer vegetarisch, weil das einfach leichter im Magen liegt und mir ein besseres Gefühl gibt. Ansonsten esse ich eigentlich nicht anders als an anderen Tagen auch, wichtig ist nur, dass ich genug esse, damit ich nicht hungrig im Wettkampf stehe.

Bestimmte Wettkampfrituale habe ich nicht. Ich meditiere gerne, also auch täglich, im Schnitt circa fünfmal die Woche und auf jeden Fall auch immer vor dem Wettkampf. Zudem mache ich noch Chi-Gong-Übungen, um mich weiter zu fokussieren und die inneren Kräfte zu balancieren, um einfach auf den Punkt genau da zu sein. Ansonsten schau ich einfach, dass an den Tagen nur Dinge tue, die mir gute Laune bereiten, so dass ich mit einem guten Gefühl in den Wettkampf starten kann.

Das mit dem Selbstabklatschen ist einfach um nochmal ein anderes Körpergefühl zu bekommen oder sich selbst zu pushen. Ich schaue immer vor jedem Sprung, auch im Wettkampf, was ich jetzt gerade brauche...Bei der WM zum Beispiel war nach dem ersten Versuch mein Pulsschlag und meine Atmung sehr erhöht. Ich habe mich einfach kurz hingesezt, Atemübungen gemacht, die Augen geschlossen und versucht, ganz kurz zu meditieren, einfach um wieder zurückzukommen und das hat ja auch sehr gut geklappt.

In Ihrem Urlaub möchten Sie den Tauchschein machen. Sehen Sie dies auch als neue Erfahrung, um in eine völlig neue Welt der Entspannung „einzutauchen“?

Ich sehe generell einfach jede neue Erfahrung als einen super Weg an, um sich selbst zu bereichern, den Horizont zu erweitern und noch mehr Lebensfreude zu gewinnen. Ich möchte an meinem Lebensende zurückblicken und sagen können, dass ich glücklich war und viele Dinge gemacht habe, die mich interessierten und mein Leben bereichert haben. Deshalb suche ich mir immer neue Erfahrungen, von denen ich glaube, dass sie mir gefallen könnten. Wichtig ist mir dabei, sie auch zeitnah umzusetzen und nicht auf „morgen“ zu verschieben.

Von der fernöstlichen Lebensweise haben Sie ja aus Ihrem Indien-Urlaub die Meditation mitgenommen. Was möchten Sie Neues für sich kennenlernen, in welchen Bereichen möchten Sie sich nun in Thailand weiterentwickeln?

Das weiß ich ehrlich gesagt noch gar nicht. Ich habe gelesen, dass es dort andere Meditationstechniken gibt und mir einen entsprechenden Kurs schon mal rausgesucht. Grundsätzlich finde ich die Lebensweise sehr interessant und die Küche ist sehr lecker. Ich war jetzt hier in Bangkok auch in einem vegetarischen, veganen Restaurant, die eben auf biologisch zertifizierte Ernährung Wert legen und keine Aromastoffe oder ähnliche künstliche Dinge zufügen. Das war so

lecker. Es gibt dort sogar glutenfreie Pancakes - da werde ich morgen mal zum Frühstück hingehen und ein paar davon verzehren.

Über die INTER Versicherungsgruppe

Die INTER Versicherungsgruppe ist ein unabhängiger Konzern, der eine umfassende Produktpalette für Privat- und Gewerbekunden anbietet. Spezielle Angebote richten sich insbesondere an Kunden aus dem Heilwesen und dem Handwerk. An der Spitze steht der INTER Versicherungsverein aG. Er nimmt im Wesentlichen eine Holdingfunktion für die unmittelbar oder mittelbar gehaltenen Tochtergesellschaften wahr. Dies sind insbesondere die INTER Krankenversicherung AG, die INTER Lebensversicherung AG, die INTER Allgemeine Versicherung AG, die Bausparkasse Mainz AG und die beiden polnischen Versicherer TU INTER Polska S.A. sowie TU INTER-ZYCIE Polska S.A. Die INTER Versicherungsgruppe kooperiert zudem umfassend mit der Freie Arzt- und Medizinkasse der Angehörigen der Berufsfeuerwehr und der Polizei VVaG (FAMK) mit Sitz in Frankfurt. Die Anzahl der angestellten Mitarbeiter des Konzerns im Innen- und Außendienst betrug im Geschäftsjahr 2018 durchschnittlich 1.575 Personen.