

„An der Verletzung bin ich extrem gewachsen“

Badminton: Nach einer einjährigen Pause will die deutsche Nationalspielerin Miranda Wilson (22) in Schorndorf durchstarten

Nach drei Jahren in Wipperfeld kehrt Miranda Wilson zur neuen Saison zu ihrem Heimatverein zurück, dem Badminton-Erstligisten SG Schorndorf. Die 22-jährige deutsche Nationalspielerin hat viel vor, auf und neben dem Platz. Unter anderem ist sie im Badmintonverband die Präsidiumsbeauftragte für Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Im Interview mit unserem Redaktionsmitglied Thomas Wagner verrät sie, welche erstaunliche Mengen an Müll im Badminton anfallen – und wie sie mit ihrer einjährigen Verletzungspause umgegangen ist.

Frau Wilson, nach drei Jahren in Wipperfeld kehren Sie zur neuen Saison zur SG Schorndorf zurück. Wie fällt Ihr Resümee aus?

Es war für mich eine unfassbar gute Zeit. Ich gehe mit einem sehr positiven Gefühl. Ich habe viele sportliche und persönliche Erfahrungen gesammelt, die wichtig waren für meine sportliche Karriere. Jetzt bin ich aber froh, dass ich die Chance habe, wieder in Schorndorf aufzuschlagen.

Wie eng war der Kontakt zur SG Schorndorf in den vergangenen drei Jahren?

Die SG ist mein Heimatverein, zu dem ich eine Verbundenheit habe. Beni Wahl hatte immer Interesse, wie mein Weg weitergehen würde. Deswegen waren wir immer im Austausch. Ich hatte auch mit anderen Spielerinnen und Spielern Kontakt, mit denen ich aufgewachsen bin.

Wann hat sich der Gedanke entwickelt, nach Schorndorf zurückzukehren? Hat der Teamchef nicht lockergelassen?

Es war natürlich gegenseitiges Interesse und es hat mich daher auch gefreut, dass der Heimatverein wieder anklopft. Ich habe den Aufstieg der SG in die erste Liga gespannt mitverfolgt. Das war eine Motivation für mich, hier im Einzel wieder aufzuschlagen. In Wipperfeld hatten wir ein sehr starkes Team, wir sind ja auch zum ersten Mal Deutscher Meister geworden. Zum einen war das bereichernd, von so vielen guten Athleten umgeben zu sein. Aber andererseits hatten wir einen großen Frauenkader, der in der nächsten Saison wahrscheinlich noch stärker sein wird. Vor allem mit ein, zwei Spielerinnen, die im Moment vor mir sind in der Weltrangliste und was die Spielstärke betrifft. Da hätte ich vermutlich weniger Spielerfahrung auf dem Feld gesammelt. Die Entscheidung war also für mich relativ schnell klar, dass ich sehr gerne für Schorndorf spielen möchte, weil für mich zwei Dinge zusammenkommen: ein sehr cooles Team und zahlreiche gute Spieler, die mich weiterbringen.

Der Verein an sich hat wenig Auswirkung auf die Trainingssituation. Die Athleten kommen in der Regel zu den Spieltagen, trainiert wird aber selten zusammen.

Genau. Ich trainiere nach wie vor am Bundesstützpunkt und habe die gleichen Trai-

ningspartner. Der größte Unterschied für die Bundesliga liegt darin, dass ich nun öfters in den Süden pendeln werde und für ein neues Team aufschlage.

In der vergangenen Saison waren Sie wegen einer Achillessehnenverletzung lange außer Betrieb. Was war das Problem?

Ich hatte schon vor einiger Zeit eine Verletzung an der Wade. Durch eine ungenügende Pause, zu viel Training und Belastung hat sich da etwas festgesetzt. Das führte zu chronischen Problemen mit der Wade und Achillessehne. Es wurde irgendwann so schlimm, dass ich nach der Europameisterschaft im vergangenen Jahr erst mal ganz rausging aus dem Training, versucht habe, frei von den Schmerzen zu werden und dann Schritt für Schritt wieder aufzubauen sowie muskuläre Disbalancen in den Griff zu bekommen.

Wie lange hat das insgesamt gedauert?

Sehr lange. Die Reha hat sich ewig hingezogen. Ich war vom letzten Frühsommer bis etwa Ende letzten Jahres überwiegend in der Reha und kaum auf dem Spielfeld. Ich habe da ganz, ganz langsam wieder angefangen – immer an die Schmerzen angepasst. Das war ein unfassbarer Geduldsprozess. Im Frühjahr habe ich mehr und mehr auf dem Feld gemacht. Erst vor ein paar Wochen habe ich wieder meine ersten internationalen Turniere gespielt. Alles in allem war ich jetzt ein Jahr raus.

Und wie war das Comeback?

Großartig. Ich war total dankbar, dass ich im Training wieder auf dem Feld stehen und den Schläger in der Hand halten kann. Es war ein Glücksgefühl, dass ich es geschafft habe, diese Geduld aufzubringen, wieder Freude haben kann am Sport und Spiel. Und dann kam der Wettkampf dazu, wo noch mehr Gefühle und Adrenalin hochkommen. Das ist noch einmal etwas ganz anderes. Es war sehr wichtig, dass ich die beiden Einstiegsturniere gespielt habe. Das gibt mir bestimmt noch einmal einen Push für die nächsten Trainingswochen.

War das Ihre erste längere Verletzungspause?

So etwas Großes hatte ich noch nie, deswegen war das auch krass für mich. Ich bin daran extrem gewachsen, was den Umgang mit Verletzungen angeht. Wenn man noch nie so etwas Langwieriges hatte, dann lernt man da viel dazu. Ich nehme viel mit, auch wenn's niederschmetternd war, so lange raus zu sein.

Sind Sie grundsätzlich ein geduldiger Mensch?

Wenn ich Sachen lerne, fliegen sie mir schnell zu. Ich war intuitiv immer eine schnelle Lernerin. Daher fällt es mir schwer, viel Geduld aufzubringen bei kleinen Schritten und nicht direkt durch die Decke zu gehen, wenn mal etwas nicht so schnell



Miranda Wilson trainiert zwar weiterhin am Bundesstützpunkt in Mülheim an der Ruhr. Aufschlagen wird die deutsche Nationalspielerin künftig aber wieder für ihren Heimatverein SG Schorndorf. Foto: Claudia Pauli

klappt, wie ich das möchte.

Was sind die Ziele mit der SG Schorndorf für die kommende Saison?

Ich kenne noch nicht alle im Team persönlich und kann deshalb nicht für alle sprechen. Wir haben aber gesagt, wenn wir das Team jetzt aufstocken, möchten wir gern unter die ersten vier. Ich bin gespannt auf die Teamdynamik. Ich denke, es wird viel davon abhängen, wie sich das alles entwickelt. Es kommt ja auch immer darauf an, wer wie oft und an welchem Spieltag zur Verfügung steht.

Was sind Ihre persönlichen sportlichen Ziele?

Mein größtes Ziel ist ein souveräner Saison-einstieg – ohne Schmerzen. Ich weiß, dass ich viel Potenzial habe, meine beste Leistung zu bringen im Einzel, wenn ich verletzungsfrei bin. Ende des Monats steht die deutsche Meisterschaft in Mülheim an. Ich gehe da sehr locker rein. Ich werde spielen und mein Bestes geben. Es ist für mich aber kein Ultimatum, ins Finale zu kommen. Ich möchte einfach den Schwung nutzen vom Aufbau der letzten Wochen. Natürlich will ich im nächsten Jahr wieder zu den Europameisterschaften fahren und mich in der Weltrangliste nach oben arbeiten. Im vergangenen Jahr hatte ich ja meine erste Individual-EM. Langfristig möchte ich mein erstes internationales Turnier gewinnen. Dazu brauche ich einen soliden Trainingsaufbau in den nächsten Monaten.

Sind Sie noch in der Sportfördergruppe der Bundeswehr?

Ja, seit einigen Jahren. Es wird jedes Jahr neu entschieden, deswegen ist das niemals eine Absicherung. Während meiner Verletzung war das eine wichtige Säule für mich. Es wird spannend, ob ich trotz der einjährigen Pause weiterhin diesen Förderplatz

habe. Der wäre auch wichtig fürs Selbstvertrauen.

Und was macht das Fernstudium?

Das mache ich nebenher in Teilzeit. Ich bewege mich voran. Ich würde sagen, mein Tempo ist eher langsam, aber das ist auch okay so. Ich kann nicht auf allen Hochzeiten mit hundert Prozent tanzen, das ist mir auch klar.

Sie sind auch in vielen anderen Bereichen und Projekten eifrig unterwegs. Sie engagieren sich unter anderem für Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Wie bringen Sie das noch unter?

Ich bin jemand, der eingeht, wenn ich nur eine einzige Sache mache. Mein Fokus sitzt aber ganz klar im Sport, da investiere ich auch mit Abstand die meiste Zeit, der ist meine Hauptsäule. Auch wenn manche Leute nur sehen, was ich im Nachhaltigkeitsbereich mache.

Sport und Nachhaltigkeit lassen sich ja auch bestens miteinander verbinden.

Ich setze mich für Nachhaltigkeit ein, weil ich das Thema für wichtig erachte und ich sehe, dass da nicht genug passiert. Deswegen mache ich da ehrenamtlich auch viel. Ich habe zum Beispiel den Posten im Badmintonverband als Präsidiumsbeauftragte für Nachhaltigkeit und Klimaschutz und habe unter anderem das Klimaprojekt „BadmintONEarth“ gegründet. Wir sind im Team gerade dabei, Recyclinginitiativen zu starten für den immensen Müll, der beim Badminton entsteht, und kooperieren mit Firmen. Das ist ein großes Themenfeld und macht mir viel Freude, daran mitzuarbeiten und zu sehen, was wir schon alles bewirkt haben seit 2020. Das ist sehr erfüllend.

Welche Art von Müll verursacht der

Badmintonsport?

Zusammen im Team mit Kai Schäfer und Anne Portscherer haben wir Statistiken aufgestellt. Es haut einen schon um, was da anfällt. Wir kommen auf etwa 22,4 Tonnen Bälle im Jahr in Deutschland. Das ist wirklich erschreckend, wenn man bedenkt, dass ein Ball nur rund fünf Gramm wiegt. Es gibt aber noch viel mehr Kunststoffmüll, gerissene Saiten beispielsweise. Da müssen wir dringend Lösungen finden. Andere Sportarten verursachen auch viel Müll, aber Badminton steht da bestimmt weit vorne.

Wird auch Schorndorf von Ihrem Nachhaltigkeits-Know-how profitieren?

Ich war schon im Austausch mit Beni Wahl. Er hat eine Vision angedeutet, wie die SG Schorndorf nachhaltiger aussehen soll. Das soll sich in Richtung Klimaneutralität bewegen. Ich kann da sicher ein paar Kontakte mit meinem Netzwerk herstellen und unterstützen.

Miranda Wilson

Miranda Wilson wurde am 6. April 2000 in Stuttgart geboren. **Mit neun Jahren** wechselte sie im Jahr 2009 zur SG Schorndorf und feierte hier große Erfolge. Mit 13 Jahren wurde sie dreifache Deutsche Meisterin. Sie wurde in die Jugend-Nationalmannschaft berufen, nahm an Europa- und Weltmeisterschaften teil und stieg mit der SG in der Saison 2014/2015 in die 2. Bundesliga auf. **Im Jahr 2016** wechselte Wilson an den Olympiastützpunkt nach Mülheim an der Ruhr, seit 2018 ist sie Mitglied der Sportfördergruppe der Bundeswehr. **Zur Saison 2019/2020** wechselte sie vom damaligen Zweitligisten SG Schorndorf zum Erstligisten 1. BC Wipperfeld, der in der vergangenen Spielzeit erstmals Deutscher Meister wurde. **Seit 2019** studiert Miranda Wilson im Fernstudium Ernährungswissenschaften.

KINDERLEICHT

Mehr Nachrichten für Dich gibt es jeden Freitag in der Kinderzeitung. JETZT bestellen unter: www.zvw-shop.de oder unter 07151 566-444



ZUM LACHEN

Zwei junge Faultiere hängen an einem Baum. Nach zwei Monaten gähnt das eine lang und laut. Da sagt das andere ungehalten: „Du machst mich noch ganz nervös mit deiner Hektik!“

Die Autobahn hat ein Land ins Rollen gebracht

Vor 90 Jahren wurde die erste Autobahn eröffnet. Damals hatte sie einen komplizierten Namen.

KÖLN. Die Autobahnen in Deutschland sind weltberühmt. Warum? Weil man auf manchen Abschnitten so schnell fahren kann, wie man will. Das geht in kaum einem anderen Land. Die schnellen Straßen heißen A7 oder A1, A4 oder A2.

Die Autobahnen, die von Norden nach Süden verlaufen, tragen in der Regel ungerade Zahlen, also 7 oder 1. Die Straßen, die von Ost nach West führen, haben dagegen gerade Ziffern wie 4 oder 2. In Deutschland gibt es mittlerweile etwa 13.000 Kilometer Autobahn. Vor 90 Jahren fing alles an. Am 6. August 1932 wurde die erste Autobahn eröffnet.



Die Kraftwagenstraße 1932 zwischen Köln und Bonn Foto: Stadthoch Bonn/dpa

Wobei sie zu dieser Zeit aber noch gar nicht so hieß. Die offizielle Bezeichnung war: kreuzungsfreie Kraftfahrstraße.

Die Straße war etwa 20 Kilometer lang, hatte vier Fahrspuren und führte von der Stadt Köln in die nahe gelegene Stadt Bonn. Veranlasst hatte den Bau ein Mann namens Konrad Adenauer, damals Kölns Oberbürgermeister. „So werden die Straßen der Zukunft aussehen“, soll er gesagt haben. Mit dem Bau wollte der Politiker zwei Probleme lösen: Es gab damals zwar schon eine Landstraße zwischen den beiden Städten, aber dort war immer mächtig viel los. Die Straße galt zu jener Zeit sogar als am stärksten befahrene Straße in Deutschland. Allerdings waren dort nicht nur Autos unterwegs, sondern auch jede Menge Pferdefuhrwerke, Radfahrer und Fußgänger. Immer wieder

kam es zu schlimmen Unfällen. Deshalb wollte Konrad Adenauer eine Straße bauen, auf der nur Autos unterwegs sein durften. Selbst Motorräder sollten auf der neuen Straße verboten sein. Halten, Wenden oder Parken waren streng untersagt!

Ein anderes Problem war die Arbeitslosigkeit. Die Wirtschaft war in einer Krise. Das Geld war immer weniger wert, und viele Menschen hatten keine Arbeit. Mit dem Projekt wollte Adenauer den Leuten wieder einen Job geben. Tatsächlich bekamen Tausende Menschen durch den Straßenbau etwas zu tun. So viel wie möglich sollte von Hand gemacht werden, mit Pickeln und Schaufeln. Nach drei Jahren Bauzeit war die Straße fertig. Es gibt sie heute noch. Sie heißt A555. Man kann auf ihr immer noch von Köln nach Bonn und zurück fahren. dpa