

## **Johanna Krauß: Trotz Verletzung zurück auf die Sprungbretter**

Johanna Krauß spricht über ihre Rückkehr zum Wasserspringen nach einem Unfall. Trotz Herausforderungen zeigt sie beeindruckende Leistungen in Leipzig.

Unmittelbar nach ihrem schweren Unfall vor der Weltmeisterschaft sah Johanna Krauß ihre Karriere fast am Ende. Die 19-jährige Wasserspringerin hatte eine Fußverletzung erlitten, die sie daran hinderte, richtig zu trainieren. In einem Moment von Unkonzentriertheit und Überforderung musste sie mit den Folgen eines Sturzes umgehen, der nicht nur körperliche, sondern auch psychische Narben hinterlassen hat.

„Es war mein Fehler“, blickt Krauß kritisch auf die Situation zurück. Die Halle, in der sie sprang, war kalt und überfüllt, was die Stresssituation nur verschärfte. Auch nach drei Operationen – die letzte kürzlich – hat sie mit einem ständigen Druck im Gesicht zu kämpfen, ein gravierendes Gefühl, das sie nie ganz loslässt. Dennoch hat sie sich entschieden, nicht aufzugeben.

### **Der Weg zurück zum Erfolg**

Trotz der anhaltenden Beschwerden hat sich Johanna Krauß entschlossen, das Wasser wieder zu betreten. „Zwei, drei Wochen nach dem Unfall habe ich gesagt, ich springe nie wieder“, erinnert sie sich. Doch kurz nach ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus verspürte sie den Drang, den Sprung zurück ins Wasser zu wagen. Es kribbelte in ihrem Bauch, und die Liebe zum Sport gewann die Oberhand: „Es macht mir wieder

unheimlich viel Spaß, aber es ist schwieriger als vor dem Unfall“, gesteht sie. Krauß hat gelernt, auf ihren Körper zu hören und manchmal Sprünge auszulassen, wenn sie sich nicht hundertprozentig bereit fühlt. Diese neue Sensibilität ist wichtig für ihr weiteres Comeback.

Trainer Dmytro Ostapenko unterstützt sie voll und ganz: „Jeder Athlet hat seine eigenen Kämpfe, und ich stehe hinter ihr.“ Die Rückkehr ins Wasser zahlte sich bereits aus, denn nur wenige Monate nach ihrem verletzungsbedingten Rückschlag wurde Krauß zur Deutschen Meisterin vom Einmeterbrett gekrönt. Ihr Talent hat sich schnell erneut in der Öffentlichkeit gezeigt.

## **Die aktuellen Wettkämpfe**

Im März dieses Jahres trat Krauß als herausragende Talente bei den Deutschen Hallenmeisterschaften auf. Sie sprang vom Dreimeterbrett und sicherte sich die Goldmedaille in der Juniorenklasse, während sie vom Einmeterbrett die Silbermedaille erzielte. Diese Leistungen unterstreichen ihr großes Potenzial in einem Sport, der oft von erfahrenen Athleten dominiert wird. „Nach einem Olympiajahr hören viele Springerinnen auf, da steigen die Chancen für junge Springerinnen wie mich“, sagt sie selbstbewusst. Diese Anzeichen von Optimismus und Zuversicht sind bemerkenswert, insbesondere im Hinblick auf die Herausforderungen, die sie überwunden hat.

Krauß, die ihre erste Saison im Erwachsenenbereich genießt, ist dabei, ihren Platz im Wettbewerb zu festigen. Ihre bemerkenswerte Karriere trotz der harten Rückschläge wird nicht nur von ihren Fans, sondern auch von erfahrenen Wettkämpfern aufmerksam verfolgt. Dies könnte nicht nur zu weiteren Erfolgen führen, sondern auch andere junge Athleten inspirieren, die sich in ähnlichen Situationen befinden.

## **Die Zukunft im Wasserspringen**

Johanna Krauß hat bewiesen, dass sie das Potenzial hat, im künftigen internationalen Wettbewerb eine Rolle zu spielen. Durch ihr starkes Engagement und ihren unerschütterlichen Willen, die Herausforderung anzunehmen, könnte sie eine Vorbildfunktion für andere Sportlerinnen übernehmen. Sie zeigt nicht nur, wie wichtig es ist, sich Traumen zu stellen, sondern auch, dass der Rückweg oft mit harter Arbeit und Hingabe gepflastert ist. Ihr Weg zurück ins Wasser könnte anderen Mut machen, ähnliche Risiken einzugehen und ihre eigenen Träume zu verwirklichen.

## **Rehabilitation und Rückkehr zum Sport**

Die Rehabilitation nach einem schweren Unfall ist eine entscheidende Phase für Sportler. In Johanna Krauß' Fall bedeuteten die drei Operationen nicht nur körperliche, sondern auch psychische Herausforderungen. Physiotherapie und mentale Unterstützung sind oft unerlässlich, um Athleten zu helfen, ihre Motivation wiederzufinden und Selbstvertrauen aufzubauen.

Ähnliche Fälle zeigen, dass eine strukturierte Rückkehr zum Sport entscheidend ist. Athleten verbringen oft Monate damit, wieder auf ihr ursprüngliches Leistungsniveau zu kommen. In Krauß' Fall könnte die Unterstützung von Coaches und Therapeuten dazu beigetragen haben, dass sie relativ zügig ihre Wettbewerbsfähigkeit zurückgewinnen konnte.

## **Mentale Gesundheit im Leistungssport**

Die mentale Gesundheit ist ein oft übersehener Aspekt im Leistungssport. Nach Verletzungen wie Krauß' können Athleten unter Angst oder Unsicherheit leiden. Studien haben gezeigt, dass die psychische Verfassung eines Sportlers eng mit der Leistungsfähigkeit verbunden ist. Laut einer Umfrage des Sportvermarkters PRS aus dem Jahr 2022 haben 45% der Leistungssportler angegeben, dass sie während ihrer Karriere mit mentalen Problemen zu kämpfen hatten. Es ist daher

wichtig, dass Sportler wie Johanna Krauß nicht nur physisch, sondern auch psychisch betreut werden.

## **Aktuelle Erfolge und Perspektiven**

Nach ihrem Comeback hat Johanna Krauß bereits bedeutende Erfolge erzielt, darunter der Titel bei den Deutschen Meisterschaften. Diese Leistung unterstreicht nicht nur ihr Talent, sondern auch ihren Willen, sich gegen die Widrigkeiten durchzusetzen. Die Entwicklung junger Talente im deutschen Wasserspringen wird durch Herausforderungen wie Verletzungen verstärkt, die sich sowohl positiv als auch negativ auf ihre Karriere auswirken können.

Die Tatsache, dass viele Sportler nach einem Olympiajahr ihre Karriere beenden, bietet jedoch jungen Athleten wie Krauß zusätzliche Chancen, sich in der Szene zu etablieren. Der Deutsche Schwimmverband fördert aktiv junge Talente, um ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln und ihnen die Bühne zu geben, die sie verdienen.

## **Wettbewerbsumfeld im Wasserspringen**

Das derzeitige Wettbewerbsumfeld im Wasserspringen ist geprägt von einem starken internationalen Austausch. Viele Springsportler haben Zugang zu Hochleistungszentren, wo sie unter optimalen Bedingungen trainieren können. Diese Einrichtungen bieten nicht nur moderne Trainingsmethoden, sondern auch Zugang zu hochqualifizierten Trainern und Sportwissenschaftlern. Das Wasser- und Sprungtraining hat sich in den letzten Jahren weiterentwickelt, was Athleten ermöglicht, neue Techniken zu erlernen und sich zu verbessern.

Ein Aspekt, der hierbei von Bedeutung ist, sind die technologischen Fortschritte im Sport. Modernste Analysewerkzeuge ermöglichen es Trainern, die Sprünge ihrer Athleten präzise zu bewerten und Anpassungen vorzunehmen. Diese Innovationskraft hat dazu beigetragen, dass Athleten in

der Lage sind, neue Höhen zu erreichen, sowohl in der Technik als auch in der Leistung.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**