

Anna-Maria Wagner: Auf der Suche nach Freude nach Paris

Judo-Weltmeisterin Anna-Maria Wagner braucht Wochen, um ihre Olympia-Enttäuschung zu verarbeiten. Unterstützung findet sie bei Freunden und Familie.

Die Reise von Anna-Maria Wagner nach den Olympischen Spielen in Paris spiegelt nicht nur persönliche Herausforderungen wider, sondern steht auch für einen größeren Trend im Leistungssport: die psychischen Belastungen, die Athleten nach großen Wettkämpfen verspüren. Die Judo-Weltmeisterin und deutsche Fahnenträgerin hat die erhoffte Medaille knapp verfehlt und kämpft nun mit den Folgen dieser Enttäuschung.

Auf der Suche nach Trost und Verständnis

Vor Kurzem kehrte Wagner aus Paris zurück, wo sie nach einem enttäuschenden Wettkampf, in dem sie eine Bronzemedaille verpasste, von Familie und Freunden Trost erhielt. Ihr Freund, Domenic Weinstein, ein ehemaliger Bahnradfahrer, begleitete sie auf der Rückreise zu ihrer Familie in Ravensburg. Diese Unterstützung spielt eine entscheidende Rolle, um den emotionalen Kummer nach der Niederlage zu verarbeiten.

Die belastende Bedeutung des Versagens

Wagner, die sich im Halbschwergewicht dem international starken Konkurrenzfeld stellte, verspürte tiefe Enttäuschung über ihre Leistung. Vor einigen Monaten hatte sie mit ihren Siegen bei den Weltmeisterschaften hohen Erwartungen an ihre

Olympiateilnahme geknüpft. „Der Herzschmerz, ohne Medaille nach Hause gekommen zu sein, sitzt noch tief“, äußerte Wagner. Diese Enttäuschung wird durch die Erinnerungen an den verlorenen Kampf gegen die Vize-Weltmeisterin Ma Zhenzhao aus China verstärkt.

Erinnerungen an die Vergangenheit: Post-Olympia-Depression

Wagners Situation ist nicht einzigartig. Viele Athleten erleben nach den Olympischen Spielen eine Art von emotionalem Tiefpunkt. Nach Tokio 2020 fiel sie in eine Post-Olympia-Depression, die sie mit Hilfe eines Sportpsychologen überwinden konnte. „Ich glaube, so ganz gewappnet ist man nie,“ erklärt Wagner, die nun aktiv daran arbeitet, positive Ablenkungen in ihr Leben zu integrieren und die Zeit nach ihrer sportlichen Karriere zu genießen.

Ein Ausblick auf die Zukunft

Die Judo-Weltmeisterin plant, ihren Judo-Anzug bis Ende des Jahres beiseite zu legen. „Die vergangenen drei Jahre waren extrem hart, und so sehr ich diese Sportart liebe, so sehr genieße ich jetzt den Abstand.“ Diese bewusste Entscheidung ist auch ein Teil ihrer Strategie, um fokussiert und ausgeglichen zu bleiben. Sie möchte unbeschwert Zeit verbringen und ohne den Druck von Wettkämpfen leben.

Schritt für Schritt zur Selbstfindung

Wagner hat die Hoffnung, dass sie irgendwann anders auf ihre Olympialeistung in Paris blicken kann und möglicherweise stolz darauf sein wird, was sie erreicht hat. Der Prozess der Verarbeitung wird Zeit verlangen. „Ich werde noch einige Wochen brauchen, um das zu verarbeiten“, sagt sie. Es bleibt abzuwarten, ob sie ins aktive Wettkampfgeschehen zurückkehren wird, aber erst einmal nimmt sie sich die Freiheit,

in ihrem persönlichen Leben neue Wege zu erkunden.

Insgesamt verdeutlicht die Geschichte von Anna-Maria Wagner die enormen psychischen Lasten, mit denen Leistungssportler konfrontiert sind, und unterstreicht die Notwendigkeit, nach großen Wettkämpfen mehr über mentale Gesundheit zu sprechen. Das Beispiel von Wagner könnte anderen Athleten Mut machen, ihre eigenen Emotionen anzuerkennen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um Rückschläge zu verarbeiten.

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)