

Christine Theiss, Kristin Behr, Sabrina Macht & Peter Kuhn

"Du hast verdammt wenig Platz für Ausreden im Ring"

Interview mit Dr. med. Christine Theiss

Das Gespräch

jomar: Ich zeige dir einmal, worüber wir sprechen wollen [1]. Das heißt nicht, dass wir das abarbeiten werden, aber das sind die Themen unseres Athleten-Interviews. Was jetzt da zum Beispiel nicht draufsteht und was man noch ergänzen könnte, wäre dein ehrenamtliches Engagement, falls es eine Bedeutung in deiner Entwicklung hat.

1: Interviewer zeigt den Interviewleitfaden.

Theiss: Hm. (zustimmend).

jomar: Und deine Hunde, die stehen da auch nicht drauf.

Theiss: (lacht) Ja.

jomar: Und deine Tätigkeit als Moderatorin.

Theiss: Hm. (zustimmend).

jomar: So etwas ist ja nicht normal, deshalb steht das nicht so im Basisleitfaden drin. Wir werden dann wahrscheinlich darauf zu sprechen kommen, weil sich das ja zeitlich überschneidet – also deine Karriere als Profi mit der Moderatorentätigkeit.

Theiss: Hm (zustimmend). Genau.

jomar: Das denken wir uns einfach dazu. Beginnen darfst du, wo du willst, aber ich habe trotzdem das hier ausgedruckt (Foto 1).



Foto 1 (Quelle: Dr. Christine Theiss)

Theiss: Das Uralt-Foto, das ich letztens auf Instagram gepostet habe.

jomar: *Uralt-Foto... Wie alt warst du da? Sieben oder so?*

Theiss: Acht. Mit sieben habe ich angefangen und mit acht war das Foto. Das war das erste Foto...

jomar: *Erste Gürtelprüfung oder so?*

Theiss: Ich weiß gar nicht, ob das schon eine Gurtprüfung war, ich glaube, das war nur darüber, dass trainiert wurde, oder? Oder nein... Muss wohl eine Gurtprüfung gewesen sein.

jomar: *Könnte schon sein.*

Theiss: In der Halle des Stadtbads. Da trainieren sie [die Mitglieder des KDA Bayreuth e.V.] ja heute noch. Ja... mal gucken, ob da noch welche drauf sind. Wir treffen uns jetzt nächste Woche alle wieder.

jomar: *Klassentreffen?*

Theiss: Ja. Wir [die alten Vereinskollegen] treffen uns alle wieder. Wir haben uns jahrelang aus den Augen verloren. Letztens ist ja Alex [2] [mein ehemaliger Trainer und Gründer des Vereins] gestorben. Und ich komm rein in die Kirche und auf der linken Seite hockt die erste [Wettkämpfer-]Generation – Stefan Haas und so – und rechts war meine Generation gesessen. Es war unglaublich als ich da reingekommen bin. Da waren sie alle. Alle sind sie gekommen.

jomar: *Ja, das glaube ich.*

Theiss: Alle. Und danach haben wir uns gleich am selben Tag noch verabredet und gesagt: Wir müssen uns wieder treffen. Es kann eigentlich nicht sein, dass das auseinander geht.

jomar: *Ja, und dass man sich nur zu den Beerdigungen trifft.*

Theiss: Genau. Und dann haben wir uns letztes Jahr schon getroffen und jetzt findet das zweite Treffen statt. Und die, die in Bayreuth sind, machen wieder Kickboxen. Die haben sich jetzt schon ein paar Mal zum gemeinsamen Sparring getroffen.

jomar: *Ja, wollen wir da gleich weitermachen, bei der Zeit, bevor du zum Leistungssport gekommen bist. Ansonsten würden wir dir einfach überlassen, wo du einsteigen möchtest. Also du könntest ja sagen: Okay, 2001 war für mich das entscheidende Jahr. Oder so...*

Theiss: Ja, sagen wir es mal so: Die ersten dreizehn, vierzehn Jahre in dem Sport waren ja nichts Besonderes. Man hat es als Hobby gemacht. Semi-Kontakt – das holt keine Katze hinter dem Ofen hervor – wobei ich es ideal finde für Kinder. Es ist perfekt, weil sie einfach unglaublich Körperbeherrschung lernen, weil die Härte sanktioniert wird, weil sie Selbstbeherrschung und Disziplin lernen müssen. Ich finde Semi-Kontakt extrem geil für Kinder. Und das habe ich gemacht bis ungefähr 2000.

jomar: *Wann hast du nochmal Abitur gemacht?*

Theiss: 1999. Und Ende 2000 bin ich dann aus Bayreuth weggegangen.

2: Aleksandar Repovicz, Gründer und Leiter des Karate-Dojo Aleksandar, in dem Theiss 1988 mit Kickboxen begonnen hat. Ein [Nachruf](#); aufgerufen 2018-06-06.

jomar: *Zum Studium.*

Theiss: Ja, erstmal zu einem Vorstudium nach Köln und dann zum Medizinstudium nach München. Ich habe fast anderthalb Jahre in der Arztpraxis meiner Eltern gearbeitet und da verletzungsbedingt nur noch wenig trainiert. Es gab halt einen Punkt: Ich war dreimal Deutsche Meisterin, das dritte Mal bin ich bei den Erwachsenen Deutsche Meisterin geworden. Die ersten zweimal waren Jugend-/Juniorenbereich.

jomar: *Wann war das?*

Theiss: 1998. Damals habe ich Adriane Doppler geschlagen. Große Favoritin, Europameisterin, in aller Munde, alles gewonnen und so. Und ich habe sie im Finale in Wolfsburg geschlagen.

jomar: *Damals warst du aber noch kein Profi, oder?*

Theiss: Nein. Semi-Kontakt. Da gibt es nicht so einen Profibereich wie im Vollkontakt.

jomar: *Und das war Junioren?*

Theiss: Nein, das war Erwachsene.

jomar: *Und wie alt warst du da?*

Theiss: Achtzehn. Und dann ging es darum, wer zur WM fahren darf: Ich bin Deutsche Meisterin geworden und sie war bereits im Nationalteam. Und dann war ein Kaderlehrgang, und ich komm zu dem Kaderlehrgang hin ohne Trainer – es war ja einfach nur ein Lehrgang – und dann sagen die mir dort: «Ja, du und die Adriane Doppler, ihr werdet jetzt gleich noch einen Ausscheidungskampf machen. Und wer gewinnt, der fährt hin.» Sie hingegen war mit ihrem Trainer da, hatte also jemanden an ihrer Seite. Wir bekamen eine kurze Vorbereitungszeit, ich habe mich ein bisschen warm gemacht und dann ging es los. Ich habe verloren und damit war ich raus. Und das hat mir damals einen Knick gegeben. Das hat mich dermaßen demotiviert, und hinzukam, dass ich mir bei diesem Ausscheidungskampf die Schulter verletzt habe, und zwar die Bizepssehne, und das ist echt eine langwierige Sache.

jomar: *Ja klar.*

Theiss: Also es war wirklich so, dass ich nicht mal mehr eine Tasse richtig hochheben konnte oder mich anschnallen konnte im Auto. Das war so etwas einfach Langwieriges, wobei ich auch glaube, dass da auch der Kopf eine Rolle mitgespielt hat.

jomar: *Bei der Rehabilitation oder bei der Genesung? Oder bei der Verletzung?*

Theiss: Die Verletzung ist in diesem Kampf passiert. Aber dann bei der Genesung war einfach der Wille nicht mehr da. Ich habe diesen Schmerz förmlich als Ausrede benutzt, da kann es nicht besser werden. Dann habe ich kaum noch trainiert und bin nur noch zu den Wettkämpfen gefahren, aber das geht ja auf die Dauer nicht gut. Du kannst das nicht nur durch Erfahrung kompensieren.

jomar: *Warst du da aber noch zu Hause, also in Bayreuth?*

Theiss: Da war ich noch in Bayreuth. 2000 bin ich dann weggegangen. Erstmals nach Köln, da habe ich noch ein bisschen weiter trainiert und dann bin ich nach München gekommen, habe dort im März 2001 einen Studienplatz gekriegt, und seitdem bin ich hier. Das ist jetzt auch schon über siebzehn Jahre her. Ich bin mittlerweile länger in München als ich in Bayreuth war.

jomar: *Und warum warst du in Köln?*

Theiss: Da habe ich ein Vorstudium gemacht, nachdem ich keinen Medizin-Studienplatz bekommen hatte. Ich hatte nach zwei Wartesemestern die Einladung zu einem Auswahlverfahren bekommen, da damals Universitäten zwanzig Prozent ihrer Studenten im persönlichen Gespräch selbst aussuchen durften. Das lief bei mir so ab: In Ulm sah der auswählende Professor nur den Briefkopf meiner Eltern, die mir ein Zeugnis geschrieben haben. «Ach, Ihre Eltern haben eine Arztpraxis. Ja super, dann brauchen Sie ja gar nichts mehr zu machen, sobald Sie einen Studienplatz haben.»

jomar: *Was? Was ist das denn?*

Theiss: Das war das Vorgespräch. Danach haben wir noch fünfzehn Minuten Geplänkel geredet, um die Zeit rumzukriegen, denn für ihn war ich schon abgehakt, weil meine Eltern Ärzte sind.

jomar: *Wolltest du tatsächlich Ärztin werden, weil du das von deinen Eltern her kanntest?*

Theiss: Ich wollte ursprünglich nicht Medizin studieren, weil ich bei meinen Eltern gesehen habe, wie viel Arbeit dieser Beruf bedeutet und dass er nichts ist, was man mal beiseite legen kann. Du kommst nicht nach Hause und hängst das an den Haken, sondern du bist Arzt oder du bist es nicht. Und deswegen wollte ich nie Medizin machen. Und habe lange überlegt, ob ich Sport studieren sollte und dann habe ich am Ende meiner Schulzeit doch Blut geleckt, nachdem ich in den Ferien und in meiner Freizeit mit in der Praxis ausgeholfen habe. Weil es doch... Es ist der sinnvollste Beruf, den du lernen kannst. Es ist einfach so. Und dann habe ich hin und her überlegt. Damals auch mit Spöko, ob ich vielleicht lieber das studiere [3]. Und dann habe ich mir gesagt: «Okay, nach dem Abitur – ich hatte 2,2 und musste eh warten – arbeitest du in der Arztpraxis deiner Eltern, vielleicht merkst du da, dass es doch nichts ist für dich.» Aber genau das Gegenteil war der Fall, ich habe gemerkt: Ja, das ist genau das, was ich machen will. Und deswegen habe ich Spöko sein lassen und habe mich dann vollen Herzens für Medizin beworben. Nachdem ich anderthalb Jahre in einer Arztpraxis gearbeitet hatte, wusste ich, dass mir der praktische Teil der Medizin liegt. Jetzt war nur die Frage: Kann ich auch die Theorie bewältigen? Und deshalb bin ich nach meiner Pleite im Auswahlverfahren für dieses Vorstudium nach Köln gegangen. Ich hatte so wahnsinnig Respekt vor dem Lernpensum – dabei musst du für das Medizinstudium nicht intelligent sein. Du musst einfach nur fleißig sein, das ist alles. Das habe ich damals in Köln auch kapiert, dass ich das schaffen werde und mir das Spaß macht. Direkt im Anschluss habe ich einen Studienplatz in München bekommen. Nach meinem Umzug dorthin habe ich zunächst bewusst kein Kickboxen gemacht, weil ich mich erst einmal aufs Medizinstudium konzentrieren wollte

3: Gemeint ist der Diplomstudiengang – heute Bachelor und Master – Sportökonomie an der Universität Bayreuth.

und die Schulter sollte auch komplett ausheilen. So habe ich zwei Jahre lang Kickboxen komplett sein lassen.

Ich habe dann irgendwann den Daniel Gärtner kennengelernt, der hat hier im Hochschulsport Tae-Bo-Kurse gegeben. Da bin ich zweimal in der Woche hin und ich war laufen, um mich selber fit zu halten. Sport ja, aber kein Kickboxen.

jomar: *Aber du hattest doch auch viele Trainerwechsel, oder?*

Theiss: Ja und nein. Ich habe viele Trainer gehabt in meiner Laufbahn, aber ich hatte eigentlich nur zwei Haupttrainer. Aleksandar Repovic in Bayreuth und Mladen Steko in München. Darum herum hat man Teams – gerade hier in München. Da macht der Mladen das Haupttraining und dann hast du Trainer nur für Kondition, du hast Trainer nur fürs Krafttraining, die wechseln auch durch, weil die Steko-Brüder immer schauen, dass sie sich auch von außen Expertise holen. Ich hatte zum Beispiel einen Trainer, der nur für die spezielle Kondition zuständig war. Da habe ich zur Hochphase meiner Karriere ein richtiges Team um mich herum gehabt.

Nach dem Physikum war mir klar, wenn du das Physikum gepackt hast, dann hast du das Medizinstudium praktisch geschafft. Damals habe ich schon von allen gehört, wenn du in München bist, dann geh zu den Stekos. Und dann bin ich zu den Stekos gegangen.

jomar: *Auch 2003?*

Theiss: 2003, genau. Im Steko's Sportcenter wird aber kein Semi-Kontakt angeboten. Und so habe ich damals gesagt: Gut, dann mach ich halt Leicht-Kontakt. Denn ich fand Voll-Kontakt bei Frauen total sch****. Die Frauenkämpfe, die ich gesehen habe, haben mich nicht wirklich überzeugt, dass diese Version die richtige für mich wäre. Auf jeden Fall war für mich klar, dass ich zum Leichtkontakt wechsele. Dass es dann anders kam, lag nur an einem Missverständnis. Zum Grundverständnis: Im Steko's Sportcenter läuft es ganz anders ab als beim KDA Bayreuth mit seinen vier Trainingstagen in der Woche. Die Steko-Brüder haben mittlerweile über dreitausend Mitglieder. DREITAUSEND!

jomar: *Wow.*

Theiss: Das sind ganz, ganz andere Dimensionen. Die haben von früh um neun bis abends um zehn offen, mit Mittagspause, und dann findet eine Einheit nach der anderen statt. Und es gibt die normalen Trainingseinheiten und dann gibt es ein Wettkampftraining, da ist die Wettkampfmannschaft drin, die Profis wie die Amateure. Zudem haben natürlich die Profis alle ihre Einzeltrainings. Ich bin damals hingekommen mit diesem Verständnis: Ich komme aus dem Nationalteam, oder? Ja doch, in der Reservemannschaft war ich. Aber zumindest war ich dreimal Deutsche Meisterin, Schwarzgurtträgerin. Klar will ich da weitermachen, wo ich aufgehört habe. Ich will endlich auf eine WM. Also war mir klar, ich gehöre ins Wettkampftraining. So habe ich ab Juni bei den Stekos erst einmal das normale Training mitgemacht, wo halt jeder Otto-Normal-Verbraucher auch drin ist, und da im August während der Ferienzeit kein spezielles Wettkampftraining stattfindet, habe ich in dieser Zeit ab und zu auch mit Wettkämpfern trainiert und fand, dass ich jetzt genug geübt hätte. Im Septem-

ber fing das Wettkampftraining wieder an und ich bin da einfach reinmarschiert. Was ich damals nicht wusste, ist, man geht nicht einfach ins Wettkampftraining, sondern man wird natürlich von den Steko-Brüdern dazu berufen.

jomar: *Macht der immer Jahre vorher irgendwo...*

Theiss: Nein, wenn ihnen Athleten im normalen Training aufgefallen sind und nach ein persönlichen Gespräch.

jomar: *Ah, okay.*

Theiss: Aber das Gute ist (lacht): Die Brüder kommunizieren jetzt nicht wirklich miteinander. Die haben zwei Studios und einer ist immer einen Tag in dem einen und der andere in dem anderen Studio und jeder dachte vom anderen Bruder, der hat das Mädels in die Wettkampfgruppe geholt, und weil sie nicht miteinander geredet haben, ist ihnen gar nicht aufgefallen, dass keiner mich reingelassen hat und dass ich einfach rein bin. Zudem haben sie gedacht, das erledigt sich bald wieder, die geht schon wieder, denn das ist viel zu hart. Damals waren keine Frauen im Wettkampftraining, da war nur ich. Ich bin aber geblieben und konnte mich mit jedem Training besser umstellen: Dieser Unterschied zwischen Semi-, Leicht- und Voll-Kontakt ist schon groß. Das sind Welten, das ist nicht einfach nur härter schlagen, das ist einfach eine komplett andere Art zu kämpfen, vor allem im Voll-Kontakt. Jedenfalls war es dann im November soweit, dass man mich dann angesprochen hat, ob ich Wettkämpfe machen will. Und ich so: «Ja klar, da will ich wieder hin.»

jomar: *Von wem wurdest du da angesprochen?*

Theiss: Vom Trainer selbst. Von Pavlica damals. Das ist der Bruder vom Mladen.

jomar: *Und das war dann Voll-Kontakt?*

Theiss: Ja, aber zunächst habe ich gesagt: Leicht-Kontakt. Da schaute er mich nur an, lachte sich tot und sagte: «Du haust viel zu fest hin. Das mit dem Leicht-Kontakt kannst du vergessen.» Und so bin ich direkt zum Voll-Kontakt gewechselt, weil ich zu fest hingehauen habe. Aber ich habe halt nur mit Männern trainiert. Das war reiner Überlebensinstinkt, dass ich da fest hinhauen musste, und so bin ich zum Voll-Kontakt gekommen. Und da kam mir halt dann zu Gute, dass ich schon einmal erfahren habe, wie es ist, wenn man einen Sport aufhört und ich weiß, wie es ist, wenn man diesen Sport vermisst, und deswegen bin ich danach mit einer ganz anderen mentalen Stärke in meine Wettkämpfe gegangen. Wie oft habe ich als Jugendliche gezweifelt und wie oft hatte ich Angst zu verlieren. Das ist aber der erste Schritt, um genau dies zu tun. Um zu verlieren. Das Gegenteil ist richtig. Der erste Schritt, um nicht zu verlieren, ist: keine Angst davor zu haben. Du darfst keine Angst haben. Du musst überzeugt davon sein, dass du gewinnst, und wenn du dann doch mal verloren hast, kannst du dich immer noch hinterher drum kümmern. Aber du darfst nie nie nie nie mit dem Gedanken einer Niederlage in den Wettkampf gehen.

jomar: *Und deine Zweifel waren damit verbunden, dass du Angst hattest vor der Niederlage, oder gab es auch noch andere.*

Theiss: Nein, und das war auch ein ganz unbewusster Prozess, der sich so eingeschlichen hat. Keine bewussten Zweifel, sondern eher ein unbestimmtes Gefühl, zum Beispiel dass man sich eher daran erinnert, wie das ist, wenn die Hand vom Gegner bei der Siegereverkündung hochgehoben wird. Das habe ich dann in meiner zweiten Karriere anders gemacht. Ich habe mich immer nur daran erinnert, wenn MEINE Hand gehoben wird. Ich war vor dem Spiegel gestanden und habe schon geprobt, wie das ist, wenn ich gewinne, und das kam für mich überhaupt nicht in Frage, dass ich verliere. Und es war wirklich so: Ich habe angefangen und ich habe gewonnen, gewonnen, und gewonnen, ich habe gewonnen. Ich habe letztendlich... Was habe ich im Amateurbereich verloren? Ich habe krank unter Antibiotikaeinfluss meinen allerersten Vollkontaktkampf verloren – totaler Schwachsinn, habe ich nie wieder gemacht –, ein WM-Finalkampf und ein EM-Finale. Das zweite WM-Finale im Amateurbereich, in dem ich dann war, habe ich 2005 gewonnen. Also es war nette Geschichte außen rum. Die WKA-/ISKA-WM fand eigentlich in Niagara Falls/Kanada statt, aber wir „bösen“ Ringsportler waren in diesem Bundesstaat verboten, sodass wir jeden Tag über die Grenze nach Buffalo/USA mussten, um dort unseren Sport auszuüben. Die anderen Disziplinen wie Semi- oder Leichtkontakt fanden hingegen in Kanada statt.

jomar: *Und wodurch kam dieser mentale Knackpunkt, dass du dann plötzlich so gesagt hast: Ja, jetzt verlier ich nicht mehr?*

Theiss: Ich glaube, dass das zwei Sachen waren. Ich glaube zum einen, weil ich gewusst hab, was es bedeutet, wenn ich den Sport nicht mehr habe. Ich war einfach nur froh, dass ich ihn jetzt wieder hatte. Und zum anderen habe ich zu dem Zeitpunkt einfach auch schon studiert. Wenn du ein Physikum geschafft hast, ist doch so ein sch**** Kampf, entschuldige diese Wortwahl, aber der ist doch pillepalle. Und genau mit demselben Denken bin ich dann später aber auch in meine Prüfung rein: «Hey, du hast einen WM-Kampf gewonnen. Da ist doch so eine Prüfung pillepalle.» Und so hat sich das gegenseitig im Guten beeinflusst. Das war einfach eine Positiv-Spirale, und bei jedem Sieg, den ich hatte, bin ich eine Windung höher gerutscht in dieser Positiv-Spirale. Genauso wie es Abwärts-Spiralen gibt, wo du dich immer weiter und weiter reinziehst, wie ich es halt früher hatte. Wo ich früher erst die Verletzung hatte, dann keine Lust mehr am Training und schließlich auf Kämpfen verloren hatte, hatte ich jetzt diese Positiv-Spirale. Und die füttert dir ja ein Selbstbewusstsein an, das reicht dann für mehrere Prüfungen und Kämpfe (lacht).

jomar: *War es dann gut, dass du quasi so eine duale Karriere hattest, dass du zwei Sachen hattest, wo du immer wusstest: Okay, das eine ist nicht so lebenswichtig, weil...*

Theiss: Richtig. Ich glaube, dass ich im Medizinstudium nie so gut gewesen wäre ohne den Sport, denn ich bin am ineffektivsten, wenn man mir Zeit gibt. Gib mir Zeit und ich komm nicht zu Rande, und so hatte ich aber den nötigen Impuls. Auch als Amateur war ich ja vor den WM-Kämpfen jeden Tag zweimal im Training. Dieses frühe Aufstehen und das damit verbundene Gefühl, bereits die erste Trainingseinheit absolviert zu haben, während viele meiner Kommili-

tonen um diese Uhrzeit erst das rechte Auge geöffnet haben, das ist schon richtig gut. Die verbliebene Zeit bis zum Unibeginn habe ich meist noch genutzt, ich war ja eh schon wach und habe gelernt. Du warst in einem ganz anderen Flow. Du hast ganz anders gearbeitet. Und Mediziner-Partys, die berücktigten, die kann ich an einer Hand abzählen. Ich war vielleicht auf drei Stück in meinem ganzen Leben. Die waren super. Auf einer habe ich meinen Mann kennengelernt, auf der ersten. Aber man hat auch nicht wirklich was verpasst, wenn man da nicht jedes Mal war. Ich hatte einfach einen ganz anderen Drive, ja. Und auch mein Ehrgeiz im Training war anders. Ich hatte einen anderen Biss als die anderen, weil die anderen noch nicht wussten, wie das ist, wenn sie den Sport nicht mehr haben. Ich kannte das Gefühl schon, wenn der Sport weg ist und deswegen wusste ich bei ekelhaften Trainingseinheiten immer: Das, was du jetzt machst ist vielleicht gerade sch****, aber es ist immer noch besser, als keinen Sport zu haben.

jomar: *Aber hast du auch irgendwann mal überlegt, vielleicht nach dem Abi, dass du nur noch Sport machst. Oder stand das nie zur Debatte?*

Theiss: Nein, nicht wirklich. Sportstudium ja, aber nicht nur Kickboxen. Aus Bayreuth heraus hätte ich das, was ich jetzt habe, niemals geschafft.

jomar: *Also war dir das schon bewusst dann?*

Theiss: Ja, zu der Zeit war es undenkbar, dass ich Profisportler werde. Wir müssen ja auch mal die Begrifflichkeiten klären. Profisport im Kickboxen bedeutet erstmal nur, dass man keinen Helm aufhat. Das ist die Definition von Profisport. Man hat keinen Helm auf. Und die ganzen Profi-Weltmeister, die da draußen rumlaufen... Sorry, aber das hat meist nichts mit dem zu tun, was ich gemacht hab. Für mich war das mein Beruf, ich bin früh aufgestanden. In der Regel um sechs hat mich Mladen Steko das erste Mal antanzen lassen in meinen Profi-Jahren, weil er da so viele Leute im Einzeltraining hatte, dass er mich als erstes drangenommen hat, weil er wusste, ich kann einen Mittagsschlaf machen. Aber ich hatte jeden Tag noch das Drumherum wie Interviews, Shootings, Presse oder Fernsehen. Das gehört ja alles mit dazu. Ich habe für meinen allerersten WM-Kampf – ein Profi-WM-Kampf in Portugal – über Sponsoren 1.500 Euro geholt. Wenn ich vier WM-Kämpfe im Jahr hab, habe ich 6.000 Euro verdient. Was soll ich denn damit machen? Gar nichts kannst du damit machen.

jomar: *Kann man im Kickboxen auch in die Sportfördergruppe oder bekommt man Sporthilfe oder so etwas?*

Theiss: Das war bis jetzt nicht der Fall. Wer bei der WAKO ist, die WAKO ist seit kurzem Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) [4], hat aber jetzt die Möglichkeit, dass es in Zukunft Förderung gibt.

jomar: *Aber zu deiner Zeit gab es nichts?*

Theiss: Zu meiner Zeit fingen damals die ersten Verhandlungen an. Das war 1998/99, da fingen die ersten Gespräche an. Wir schreiben jetzt zwanzig Jahre später und jetzt sind sie Mitglied im DOSB. Das ist schon ein unglaublicher Zeitraum. Wobei ich ja meine ganze Amateur-, die ganze Voll-Kontakt-Karriere

4: Der DOSB hat auf seiner 14. Mitgliederversammlung am 2. Dezember 2017 beschlossen, den Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland) als 101. Mitglied aufzunehmen ([Quelle](#); aufgerufen 2018-06.06).

in einem anderen Weltverband gemacht hab: WKA/WKU. Und wieso bin ich überhaupt Profi geworden? Ich bin halt 2005 bei den Amateuren Weltmeisterin geworden und wollte für mich einfach nochmal bis 2007, bis ich mein Studium beende, eine andere Herausforderung suchen. Und die hieß für mich: mehr Runden kämpfen. Im Amateurbereich sind es max. drei Runden, im Profibereich max. zehn, bei Männern zwölf Runden.

jomar: *Aber hat dich dann dein Trainer so darauf hingewiesen: Ja, wie wär's? Überleg doch mal...?*

Theiss: Nein. Ich habe ja schon von Anfang an meiner Vollkontakt-Karriere auch Profi-Kämpfe gemacht – ohne Kopfschutz –, aber das waren keine Titelkämpfe. Das sind drei Runden-Kämpfe ohne Kopfschutz. Die Stekos veranstalten so vier, fünf Profigalas im Jahr, wo die großen Namen kämpfen und ich habe ab 2004 auf diesen Galas im Vorprogramm gekämpft.

jomar: *Hast du nie befürchtet, dass du, wenn du in den Profisport gehst, später Schwierigkeiten haben wirst, eine ärztliche Karriere zu starten?*

Theiss: Was glaubst du denn, warum ich keine Ärztin mehr bin? Weil der Schritt zurück mental nicht zu machen ist. Wenn du einmal draußen bist aus so einem System, gehst du doch nicht mehr freiwillig zurück. Ich bin voll approbiert, aber für den Facharzt müsste ich nochmal in die Klinik und dahin gehe ich nicht freiwillig zurück.

jomar: *Und hast du dir währenddessen darüber Gedanken gemacht?*

Theiss: Ja natürlich. Ganz viele. Tagelang. Vielleicht versteht ihr meinen Schritt. 2005 habe ich gesagt: Ich möchte jetzt eine neue Herausforderung. Nutze nochmal die zwei Jahre, die du ja im Studium hast, wo du nochmal frei bist von allem. Und werde Profi, um eben mehr Runden zu haben. Denn ich bin jemand, der startet spät. Wer meine Kämpfe gesehen hat, weiß: erste Runde: Theiss tastet nur ab. Zweite Runde: Theiss fängt an, ein bisschen mehr zu testen. Dritte Runde: Ich fange an, meinen Wettkampf aufzubauen und dann rolle ich und werde von Runde zu Runde besser. Amateurkämpfe dauern drei Runden. Das heißt, ich habe oft die erste verloren und dann ist das nach hinten raus immer schwierig. Und in drei Runden haust du auch keinen um. So lange hält jeder aus. Die Frauen sind verdammt zäh. Und das ist auch oft schludriger, denn drei Runden kannst du dich schon mal durchbeißen. Bei zehn Runden trennt sich die Spreu vom Weizen. Selbst wenn da eine vier Runden bolzt – du lässt das Gewitter einfach vorüberziehen –, dann kannst du sie immer noch sechs Runden lang knacken. Da brauchst du halt einfach nur die Ruhe im Kopf. Und ich find, grad im Voll-Kontakt-Bereich und im Profi-Bereich ist es gut, wenn du älter bist, wenn du die Erfahrung hast, wenn du die Gelassenheit hast, wenn du diesen Background von den Amateurkämpfen hast. Ich habe über hundert Kämpfe im Semi-Kontakt-Bereich, ich habe dreißig im klassischen Boxen – ich war ja auch Deutsche Vize-Meisterin im Boxen. Ich wäre sogar Deutsche Meisterin geworden, denn ich habe bei allen drei Punktrichtern vorne gelegen, aber weil die es nicht geschafft haben, gleichzeitig zu drücken, habe ich mit einem Punkt Unterschied verloren. Aber ich habe den größten Pokal des Turniers bekommen als der knappste Verlierer.

jomar: Hast du öfter mal daran gezweifelt, ob es richtig ist, das Studium zu beenden?

Theiss: Nein, ich habe das zu Ende gemacht.

jomar: Aber den Facharzt...?

Theiss: Ich habe das Studium nicht aufgehört. Nein. Du bist noch zu früh. Wir sind jetzt 2006/2007 und 2007 war das entscheidende Jahr. Im Dezember 2007 wollte ich einen WM-Kampf machen. Ich wollte Weltmeister werden bei den Profis und dann wollte ich aufhören und Arzt werden. Das wäre im Dezember 2007 gewesen. Im Frühjahr habe ich ein Freisemester genommen, um meine Dissertation zu Ende zu schreiben, die ich 2003 begonnen hatte. Die Studie war zu Ende. Jetzt musste Ganze natürlich noch zu Papier gebracht werden. Im Oktober 2007 waren das schriftliche Staatsexamen, im November das mündliche Staatsexamen und im Dezember der WM-Kampf angesetzt. Ich habe dann im März, April, Mai meine Dissertation zusammengeschrieben und Mai, Juni, Juli, August, September, Oktober habe ich jeden Tag fürs Staatsexamen gelernt. Jeden Tag bin ich zu meinen Schwiegereltern rausgeradelt, habe mich ins Gartenhäuschen gesetzt und gelernt bis abends und bin dann ins Training. So war der Plan. Ich wollte gar nicht Voll-Profi werden. Ich wollte nicht mit Kickboxen Geld verdienen, sondern es sollte mein Abschluss werden – und dann ruft mich im April mein Trainer an: Chrissi, du hast die Chance, in Portugal um die WM zu kämpfen. WAKO-Titel.

Und dann sag ich: Coole Idee. Portugal – da kriegt keiner mit, wenn was schief läuft. Du hast eh grad Freisemester, kannst das Training hochschrauben, also ich so: Ja, mach ich. Dann ruft Mladen mich am nächsten Tag an: «Chrissi, also WM-Kampf klappt, aber das Beste ist, ich habe ein Team von sternTV, die kommen mit, die filmen alles.» Und ich so: «Okaayyy, so viel zum Thema Anonymität.» Das heißt, da hatte ich schon einmal deutlich mehr Druck als geplant und dann wurde der Druck noch höher. Ich hatte damals mein erstes Maxim-Shooting. Das war, also nicht so wie Playboy, denn du ziehst nicht alles aus, aber es war ein freizügiges Körpershooting. Auf jeden Fall haben die mich damals aufs Cover genommen, die Titelzeile war: „Unsere schöne Weltmeisterin.“ Gedruckt wurde das in den Tagen vor dem Kampf und raus kam es drei Tage nach dem Kampf. Und dann sind wir nach Portugal gefahren und Rachel Kirkhouse aus Wales war meine Gegnerin. Sah total süß und niedlich aus. Hat komplett anders gekämpft als in allen Videos, die wir alle zuvor gesehen haben und es war echt in den ersten Runden ein ganz furchtbarer Kampf. Es war genauso, wie ich es nie wollte. Zwei Frauen, die wie Kampfhähne aufeinander losgehen. Und dann hatte ich ab der zweiten Runde einen Cut – der war vielleicht hier (zeigt auf die Augenbraue), deswegen schaut die so ein bisschen zerzaust aus, da sind sechs Stiche drin – und mir lief ständig das Blut ins Auge. Dann fällt natürlich die Kontaktlinse raus, wenn Blut drunter ist. Ich habe jetzt mittlerweile minus 4.75 Dioptrien – da siehst du nicht so viel ohne Linse. Und du brauchst ja die Millimeter, um genau die Distanz einschätzen zu können. Wenn du auf einem Auge nichts siehst, weil Linse draußen und Blut drin, und auf dem anderen Auge siehst du super – das ist ja suboptimal. Dann war auch

nur der Mladen dabei und mein Mann. Der war überhaupt keine Hilfe (lacht), denn mein Mann war so aufgeregt, ich habe fünf Runden lang kein Wasser bekommen, ich habe auch keine Anweisung bekommen, weil... Naja, sind wir mal ehrlich: In Deutschland hätten die den Kampf abgebrochen, denn mein Cut hat ja geblutet ohne Ende, und wir hatten keinen Cutman dabei, gar nichts. Das war halt echt in den Anfängen. In den Pausen hat der Mladen immer nur den Arzt angebettelt, dass er weiterlaufen lässt. «Bitte, bitte, das ist unsere Chance, du musst das hier laufen lassen, das ist unsere Chance, lass das bitte!» Und dann habe ich in der letzten Runde – bis dahin war Gleichstand, wie wolltest du denn da punkten? Zwei Hühner rasen aufeinander und es fliegen die Fetzen – und dann habe ich aber in der letzten Runde einen Kick zum Kopf gemacht und der saß volle Kanne drin und dann sagt der Mladen: «Und davon machst du jetzt noch zwanzig». Und das habe ich gemacht. Einen Roundkick nach dem anderen habe ich an den Kopf gesetzt und Rachel konnte nicht mehr reagieren. Sie hat einen Kick nach dem anderen abgekriegt. So habe ich diesen Kampf gewonnen und er hatte damals eine Wahnsinns Einschaltquote. Also erst lief der Kampf live auf Eurosport – wir sind dann damals, nachdem wir aus dem Krankenhaus draußen waren, noch zum Feiern in so eine portugiesische Bar; lauter Russen und Engländer, die alle den Kampf gesehen hatten, was total witzig war – und dann lief eine Woche später das auf sternTV und dieser Beitrag ist durch die Decke gegangen.

jomar: *Und das war der Durchbruch?*

Theiss: Ja genau. Das waren über drei Millionen Zuschauer. Und damals haben wir plötzlich mitgekriegt, verdammt nochmal, das ist gar nicht das Ende von etwas, sondern das ist gerade mal der erste klitzekleine Schritt. Wir können hier was richtig, richtig Großes machen. Und all das, was dann gefolgt ist, wäre nie passiert ohne Mladen. Der Mladen und ich, wir haben einfach gepasst wie A**** auf Eimer. Der Mladen und ich waren ein kongeniales Team. Er hat in mir diejenige gefunden, die beißt, die durchzieht, die den Ehrgeiz hat, die aber natürlich auch den Background hat, Medizinstudium, Akademikerhaushalt, gutaussehend – gehört auch dazu, das ist einfach so. Als Einzelsportler musst du eine eierlegende Wollmilchsau sein, um erfolgreich zu sein. Also so auszuschaun wie beispielsweise Ribery, das funktioniert wirklich nur im Fußball. Woanders geht das nicht.

jomar: *Und zum Beispiel dann, wenn du auch deine Eltern ansprichst, haben die das dann immer unterstützt?*

Theiss: Zwei Seelen wohnen – ach! – in meiner Brust. Mein Vater war einerseits wahnsinnig stolz auf mich, aber bei jedem Aufeinandertreffen ist er zu mir her: «Wann hörst du endlich auf?» Wir haben uns jedes Mal deswegen kurz gezofft, wenn wir uns gesehen haben. Naja, und dann habe ich im Oktober das Staatsexamen gemacht, im November das mündliche Staatsexamen, im Dezember den WM-Kampf. Ich habe ihn gewonnen. Und da hatten Mladen und ich schon verabredet: «Wir probieren das jetzt einfach mal.» Meine Bedingung war aber folgende gewesen: «Ich mach das nur, wenn du mir einen Vertrag gibst, in dem ich so viel verdiene wie als Assistenzarzt.» Denn es kann nicht

sein, dass ich hier dreizehn Semester Medizin studiere und dann von Luft und Liebe lebe in so einer Stadt, die so teuer ist wie München. Ich kann das ja nicht alles auf meinen Mann abwälzen. Und dann hat der Mladen gesagt: «Ich werde das schaffen.» Und der hat mir tatsächlich damals einen Werbevertrag mit Ergee an Land gezogen, das war eine österreichische Sockenfirma. Wir haben es einfach probiert und einen Fünfjahresvertrag unterschrieben, wobei wir eigentlich alle dachten, das wäre total utopisch. Ganz ehrlich. Ich habe den Vertrag so geschlossen, dass ich jederzeit hätte aufhören können, wenn es nicht funktioniert hätte. Aber stattdessen wurde daraus eine Story, die wir uns nie zu träumen gewagt hätten. Zum Schluss sogar unabhängig von Sponsoren. Denn ab 2010 habe ich in Sat.1 gekämpft, zunächst noch im Vorprogramm von Sturm und schließlich mit einem eigenen Fernsehvertrag und ab da war es dann eh ein anderes Arbeiten, weil du nicht mehr sponsorenabhängig warst. Ich hatte immer noch Sponsoren, aber ich habe natürlich auch pro Kampf das Geld vom Sender bekommen. Ich wurde also kampfwise bezahlt. Das waren jetzt keine Millionen. Das ist auch bei den Männern nicht so. Aber bis auf Regina Halmich – da weiß ich, dass sie mehr verdient hat – hat keine Frau in Deutschland im Kampfsport so viel verdient wie ich. Und auch die ganzen Kickboxer-Jungs haben auch heute noch nicht so viel bekommen wie ich. Also, da haben wir echt eine Erfolgsgeschichte gemacht, und es war perfekt, wie ich aufgehört habe, weil ich oben aufgehört habe.

jomar: *War das an deinem emotionalen Höhepunkt? Ich habe da etwas in deiner Vita gelesen...*

Theiss: Ja definitiv. Also bei der Niederlage hat man vorher schon gemerkt, dass sich da Fehler einschleichen, sonst hätte ich nicht verloren. Beim Kickboxen kannst du ja immer verlieren. Ich bin auch froh, dass ich diese Niederlage hatte, denn sie hat das Ganze komplettiert und sie hat auch den ganzen Hatern, Besserwissern, Maulaufreißern gezeigt: Das, was die Olga geschafft hat, das hätte jeder schaffen können – sie haben es nur nicht geschafft! Mich hätte jeder umhauen können. Da war kein Fake, gekauft oder was auch immer man sich da an Blödsinn anhören musste. Du glaubst doch nicht im Ernst, dass ich mir pro Kampf sechzehn Wochen lang den Hintern aufreiße, um einen gekauften Kampf zu machen. Sorry, aber das ist ein Witz. Ich meine, den Anspruch muss man schon an sich selbst haben. Ja und es ist auch noch einmal ein Unterschied, wenn du ein Voll-Profi bist und nicht ein Profi-Kickboxer, der nebenher noch einen kompletten Beruf ausübt, der ihn finanziell trägt. Das ist auch eine große Leistung, die ich nicht kleinreden möchte, aber es ist ein anderer Druck, wenn du weißt, dass bei jedem Kampf deine Existenz auf dem Prüfstand steht. Und es hätte auch sein können, dass nach dem Kampf, den ich verloren habe, die Leute sagen: «Wir wollen dich nicht mehr sehen». Das war ja jedes Mal derselbe Druck. Ich habe sieben Jahre lang all die Vollprofizeit immer nur drei Monate lang planen können. Ich wurde immer gefragt: «Was machst du nach dem Kampf?» Sag ich: «Weiß ich doch nicht! Keine Ahnung!» Ich habe immer ein Kampfdatum bekommen, ich habe die Gegnerin bekommen und ich war drei Monate lang, vier Monate lang nur auf diesen einen Kampf fokussiert. Später waren es Gott sei Dank nur noch drei Kämpfe im Jahr,

weil sonst gehst du irgendwann kaputt. Du bist dermaßen fokussiert mit allem, was du denkst, tust, machst – und das zermürbt dich.

Und dann diese Social Media und diese Foren und was weiß ich. Das erste, was du lernen musst, ist, geh nie auf ein Forum, lies nie Kommentare, weil da alle über dich herfallen und das ist etwas, was du auch lernen musst. Auch wenn du versuchst, es nicht an dich ranzulassen – es zermürbt dich trotzdem irgendwann.

Und was ich für mich auch festgestellt habe, all die boxenden Männer – alle, die es gibt, es gibt keine Ausnahme, egal wie sie heißen – werden mit Mitte dreißig schlechter. Das ist so. Und ich wollte aufhören, bevor ich schlechter werde. Ich wollte aufhören und ich habe es geschafft. Die Leute heulen jetzt noch nach. Der Sender würde mir ich weiß nicht was für eine Summe zahlen, wenn ich noch einmal in den Ring steigen würde. Aber ich mache es nicht. Das würde alles kaputt machen. Das würde das, was ich sportlich geleistet habe, kaputt machen.

jomar: *Und machst du es privat noch?*

Theiss: Ja, klar. Mein letzter Nasenbruch war erst Anfang des Jahres (lacht). Ich habe zum Beispiel Marie Lang bei ihrer Vorbereitung zu ihrem WM-Kampf am 09.06.18 unterstützt und bei mehreren Sparringseinheiten ihre Gegnerin simuliert.

jomar: *Ja genau. Du hast ja ein Bild gepostet, wo du mit deinem Trainer... (Foto 2)*



Foto 2 (Quelle: Dr. Christine Theiss)

Theiss: Genau, genau. Da war sie frisch gebrochen. Und genau das zeigt vielleicht den Unterschied. Ich habe mir den Bruch gleich in der allerersten Runde im bedingten Sparring, das heißt mit klarer Aufgabenstellung, zugezogen. Der

Mladen kam zu meiner Trainingspartnerin und mir und sagte: «Mädels, geht näher zusammen und keine Gerade! Ich will nur Infight!» Und was bricht mir drei Sekunden später? Die Nase! Nach einer langen Geraden! Ich habe geguckt, ob es blutet, und dann habe ich einfach weitergemacht und dann bin ich am Schluss hin und: «Sag mal, kannst du mir das mal gerade machen». Und dann hat er mir die Nase wieder gerade gemacht. Hinterher bin ich noch zu ihm ins Büro gekommen und da sagt er ganz wehmütig zu einem anderen Trainer: «Das ist der Unterschied. Die Theiss bricht sich in der ersten Runde die Nase. Sagt nichts, kämpft weiter und kommt am Schluss her und lässt sie gerade machen. Das hätte kein anderer gemacht und das ist der Unterschied.» Und das hat mich gefreut.

jomar: *Warum kannst du das? Worauf führst du das zurück? Hast du das Mao- – wie heißt es? –, dieses Krieger-Gen?*

Theiss: Nein. Du härtest ab mit der Zeit. Die Schläge, die ich am Schluss weggesteckt hab, die hätten mich am Anfang dazu gebracht, dass ich heulend nach Hause gehe und nie wieder Kickboxen mache. Du wirst einfach mit der Zeit härter, und Schmerz hat einfach eine unfassbar große psychische Komponente dabei. Die Intensität von Schmerz hängt auch stark damit zusammen, wie man selbst den Schmerz bewertet. Wenn ich Schmerzen hatte und gemerkt habe, dass es eine Entzündung ist, wo mehr entstehen könnte, habe ich mit dem Training pausiert. Wenn ich wusste, das ist jetzt nur eine Prellung, die zwar sehr weh tut, aber wo das Kind schon in Brunnen gefallen ist und es nicht mehr viel schlimmer werden kann, dann habe ich diese Schmerzen ignoriert. Sie sozusagen als Opfergabe für den Erfolg mit eingepreist. Da hat mir der medizinische Background schon geholfen bei der Einschätzung von Schmerzen.

jomar: *Also hast du dann im Training schon gemerkt, wo die Grenze ist.*

Theiss: Klar, immer. Und ich bin auch echt aggressiv geworden, wenn jemand im Training gemeint hat, er muss seinen Hammer rausholen, denn das hat im Training nichts verloren. Also, an Wettkampfhärte heranführen, ja, aber nicht zeigen: Ich bin der Boss im Ring. Das ist nicht zielführend. Für keinen. Und deswegen gehe ich wirklich auch jetzt nur noch ins Wettkampftraining, nicht zu anderen, weil jeder der Weltmeisterin Theiss die Fresse polieren will. Da gibt jeder sein Bestes. Das ist so, wie wenn du gegen Bayern spielst. Darauf habe ich aber keinen Bock mehr, auf diese Spielchen. Am häufigsten mache ich witziger Weise am Set von „The Biggest Loser“ Sparring. Zusammen mit Ramin Abtin, der Trainer von „The Biggest Loser“. Obwohl er deutlich schwerer ist als ich und ein alter Fuchs – er war neun Jahre Profi-Weltmeister – fetzen wir zwei uns dermaßen. Und hinterher siehst du nichts. Du siehst hier vielleicht mal vom Handschuh einen kleinen Kratzer, aber das war es auch schon. Da regt sich dann Anna, unsere Maske am Set, immer auf.

jomar: *Und wie war dann so die ärztliche Betreuung während deiner Zeit? Bist du immer zu deinen Eltern gegangen?*

Theiss: Meine Eltern habe ich tatsächlich nie beansprucht. Ich bin so gut wie nie zum Arzt gegangen. Ich schwöre auf gute Physiotherapeuten. Ich hatte am

Schluss eine extrem gute Osteopathin, die sensationell ist. Sie ist taub, ich glaube, deswegen arbeitet sie einfach mit anderen Sinnen. Da habe ich nie irgendwelche Angaben im Vorfeld gemacht, wo es gerade zwickt. Sie tastete beispielsweise meine Mundhöhle ab und sagte dann: «Hast jetzt aber einen auf die Leber gekriegt.» Und ich hatte am Tag davor tatsächlich das erste Mal seit langem mal wieder einen Leber-K.O. eingefangen.

jomar: *Das ist Wahnsinn.*

Theiss: Und du stehst nur so da und denkst: «What the f***.»

jomar: *Das ist krass, was die draufhaben.*

Theiss: Diese Osteopathin ist taub und dadurch hat sie, glaube ich, nochmal eine ganz andere Sinneswelt. Sie hat mich noch nicht mal angefasst. Sie hat nur ihre Hände über den Körper gehalten und hat die Problemzonen gespürt. Das ist unglaublich.

jomar: *Musstest du das dann selber bezahlen oder hast du das finanziert bekommen?*

Theiss: Das musste ich selber zahlen, aber ich bin privat versichert.

jomar: *Ah, okay.*

Theiss: Die von der Versicherung wissen, glaube ich, bis zum heutigen Tag nicht, dass ich Profi-Kickboxerin war, weil ich einen Arzttarif habe. Aber meistens bin ich nicht zu Ärzten gegangen. Also wenn überhaupt mal Not am Mann war, bin ich zu Physiotherapeuten gegangen, die im Profisport tätig sind, weil die da eine andere Denke haben.

jomar: *Und wie bist du auf die gekommen? Also war das dann über deinen Trainer?*

Theiss: Da hört man sich halt um. Einer meiner Trainer zum Beispiel, der Alfred Segerer – ein sensationeller Typ, der kann einen wirklich in den Tod treiben mit seinem Konditionstraining, und du machst es für ihn, weil er dich dabei so lieb anschaut, weil du ihn nicht enttäuschen möchtest; das ist also keiner, der dich anbrüllt, sondern der guckt dich immer so lieb an (lacht), dass du es einfach machen musst; er ist mittlerweile über sechzig und hat jahrzehntelang Sportgruppen bei der Bundeswehr ausgebildet –, der hat natürlich ein sehr breites Netzwerk, wo du hingehen kannst, wenn was zwickt. Er war mein Schleifer in den letzten Jahren für die spezifische Kondition, und er ist sensationell.

jomar: *Also hast du das dann gar nicht in diesem Club gemacht?*

Theiss: Doch wir haben alles da, allein die medizinische Behandlung geht nur extern. Alfred kam immer mit seinen ganzen Folterinstrumenten zu uns in Studio oder wir gingen zusammen raus in die Natur für irgendwelche schrecklichen Bergsprints.

jomar: *Was fasziniert dich eigentlich am Kickboxen, Christine?*

Theiss: Du hast verdammt wenig Platz für Ausreden im Ring. Letztendlich verweigst du es selbst. Ich meine, ich hätte damals zum Beispiel die Adriane Doppler auch umhauen können, da hätte es keine Fragen gegeben. Das kommt

im Semi-Kontakt immer nicht so gut, ja, da wäre ich auch draußen gewesen, aber grad im Voll-Kontakt-Bereich hast du keinen Platz für Ausreden. Du gewinnst zwar mit einem Team – das geht nicht alleine; Kickboxen ist ein extremer Teamsport in der Vorbereitung – aber ab dem Moment, wo du im Ring stehst, bist du komplett auf dich alleine gestellt. Wobei ich eine war, die sehr, sehr gut auf den Trainer gehört hat. Wenn ich ein Hund gewesen wäre, hätte man immer gesehen, dass meine Ohren nach hinten sind. Ich habe immer auf meinen Trainer gehört. Bis auf den Kampf, den ich verloren habe, aber das lag daran, dass ich nicht mehr hören konnte. Ich war einfach auf den Amöben-Status zurückgesetzt. Ich weiß auch von dem Kampf nichts mehr. Ich hatte eben ein Schädel-Hirn-Trauma. Das ist so wie im Nebel, weit weg. Und das ist das, was mich fasziniert. Du wirst härter. Ich finde uns alle heutzutage total verweichlicht. Dabei können wir Menschen so, so viel. Deswegen bin ich auch wirklich der ideale Host für „The Biggest Loser“, weil mich das Jammern der Kandidaten nur peripher kratzt. Weil ich einfach weiß: «Ey, Junge, das ist jetzt alles gar nicht so schlimm, was du machst.» Und das sehen unsere Kandidaten am Schluss auch so. Wenn sie diese Umwandlung durchgemacht haben, sagen sie das auch. Ich finde, dass wir Menschen viel, viel mehr mit uns machen könnten. Was aber nicht heißt – und diesen Fehler machen viele Amateursportler –, dass man ohne Sinn und Verstand bolzen soll. Das meine ich nicht. Ich meine, dass man zum Beispiel sinnvoll Ruhepausen setzt. Ich finde, für wirklich erfolgreiche Sportler ist die Ruhephase mindestens genauso wichtig wie das Training. Das machen aber viele falsch. Vor allem Amateursportler bolzen sich ins Übertraining. Oder wie oft werde ich von Freizeitsportlern gefragt: «Ich habe Schnupfen, kann ich damit trainieren?» Sag ich: «Nein, warum denn? Ist doch völlig wurscht, ob du jetzt mal eine Woche nicht trainierst!»

jomar: *Wie bist du eigentlich zum Kickboxen gekommen?*

Theiss: Carina, sie müsste auch auf diesem Foto (Foto 1) sein, war meine Sitznachbarin in der zweiten Klasse und hatte damit angefangen und zu mir gesagt: «Komm doch mal mit!»

jomar: *Also ganz spontan eigentlich?*

Theiss: Ja. Ich finde auch, dass es als Kind doch völlig wurscht ist, ob du jetzt gewinnst. Ob du Leistungssport machst. Ich finde, als Kind ist es wichtig, dass die Gruppe passt, dass du dich wohlfühlst, dass du dich austoben kannst. Das ist das Entscheidende. Das war bei mir der Fall und deswegen bin ich dabeigebieben. Den ersten Wettkampf habe ich mit elf gehabt. Also, das war einfach alles langsam und allmählich aufgebaut und genauso ist es richtig. Eine Bekannte von mir zum Beispiel, die postet jeden Tag Videos von ihren Kindern beim Tennis. Der Sohn ist fünf Jahre alt und das Mädchel acht und es wird jeden Tag aus dem Training gepostet, wo ich mir echt denke, das will ich nicht. Das will ich auch für mein Kind nicht.

jomar: *War dann auch dein Freundeskreis hauptsächlich aus dem Sport?*

Theiss: Ich glaub, ich wäre ohne das Kickboxen, ohne Sport nicht das, was ich heute wäre, wer weiß, was ich geworden wäre. Aber auf jeden Fall nicht der Mensch, der ich bin, mit all meinen Ecken und Kanten. Klar, ein großer Teil

meiner Bekannten war aus dem Sport, da hast du gar nicht die Zeit anders gehabt. Und jetzt seit zehn Jahren Hundestaffel.

jomar: *Weil du vorhin angesprochen hast, du warst auf drei Mediziner-Partys: Hastest du irgendwann durch den Sport in deiner ganzen Karriere mal das Gefühl, dass du irgendwas verpasst?*

Theiss: Das Gefühl hatte ich mit achtzehn, neunzehn. Aber dann nicht mehr, als ich wiedergekommen bin. Nicht mehr mit dreiundzwanzig.

jomar: *Weil du es einfach schon wusstest?*

Theiss: Ja, und ganz ehrlich: So toll ist das auch nicht. Also mir gibt das bis zum heutigen Tag nichts, mir gibt bis zum heutigen Tag eine Disko nichts. Du kannst dich nicht unterhalten. Früher hast du auch noch nach Rauch gestunken und im schlimmsten Fall kotzt du den ganzen nächsten Tag. Also das ist jetzt nichts, worin ich einen Mehrwert sehe. Nichts gegen Trinken, aber ich sitz da lieber mit Freunden zusammen und wir kochen gut oder gehen gut essen. Dieses typische Partygedöns, das war noch nie meins.

jomar: *Und dann nochmal zu deinen Eltern. Du hattest gemeint, dass dein Vater nach außen hin sehr stolz auf dich war, aber innerlich eigentlich auch zu dir gesagt hat, dass er es nicht so toll findet.*

Theiss: Ja, ganz ehrlich, das verstehe ich. Ich will doch auch nicht bei ihr (sie meint ihre Tochter) am Ring stehen und zuschauen, wie sie verdrochen wird. Also Kickboxen Voll-Kontakt ist für die, die zuschauen und die jemanden mögen und lieben, echt eine harte Nummer.

jomar: *Aber haben sie dich dann trotzdem unterstützt, oder?*

Theiss: Ja, meine Eltern haben mich immer unterstützt, auch wenn mein Vater immer gesagt hat: «Willst du nicht aufhören?», war er gleichzeitig stolz wie Bolle und sie haben mir nie Steine in den Weg gelegt. Sie haben mich aber auch nie genötigt, es zu machen, also all die Jahre nicht. Sie haben mich immer samstags zu den Turnieren gefahren, aber sie haben mir nie gesagt: «Du musst da hin!»

jomar: *Und gab es mal Konflikte mit deinen Eltern oder Geschwistern aufgrund des Kickboxens? Ich glaub, du hast noch Geschwister?*

Theiss: Einen Bruder.

jomar: *Also, dass er dann vielleicht eifersüchtig war, weil die Eltern zu viel jetzt mit dir und deinem Kickboxen vielleicht...*

Theiss: Ja, mein Bruder und ich könnten unterschiedlicher nicht sein. Und das hat schon für Konflikte gesorgt, also in der Pubertät – mein Bruder und ich haben uns fast umgebracht gegenseitig. Wir haben aber beide überlebt und sind etwas geworden. Er ist mittlerweile Arzt bei Kiel. Wir haben beide die Kurve gekriegt, aber für ihn war es schwieriger als für mich. Ich hatte diese klare Struktur und habe mich in der auch wohl gefühlt: da war einfach Schule, Tierheim, Training (lacht). Mit fünfzehn bis achtzehn der erste Freund und dann von achtzehn bis dreiundzwanzig der zweite Freund und seitdem bin ich mit meinem Mann zusammen. Mein Bruder ist da anders und er hat vielmehr rum-

probiert als ich. Dann hat er mal Kickboxen gemacht, dann Tischtennis, dann Fußball. Das war nicht immer einfach – aber da würden wir wahrscheinlich in die Tiefenpsychologie eintauchen. Geschwister sind halt meistens komplett unterschiedlich.

jomar: *Wollen wir mal über den Übergang sprechen?*

Theiss: Welchen?

jomar: *Den Übergang von der Profiphase in die Nach-Profiphase, ob es da einen Anlass gegeben hat. Du hast vorhin von dem Kampf gegen die Olga gesprochen, das wird jetzt vielleicht irgendeine Rolle gespielt haben, aber du wirst dir wahrscheinlich auch andere Gedanken gemacht haben, wann du aufhören willst.*

Theiss: Ich hatte die Entscheidung schon vor dem ersten Olga-Kampf allen Beteiligten gesagt. Die Niederlage hatte nichts damit zu tun, dass ich aufhöre, sondern ich habe im Dezember, bevor ich aufgehört habe, den Entschluss getroffen, und ich habe das im Januar dem Mladen mitgeteilt, damit er noch ein Jahr lang Zeit hat, eine Nachfolgerin aufzubauen.

jomar: *In welchem Jahr war das?*

Theiss: 2013 habe ich aufgehört. Ende 2012 habe ich ihm das mitgeteilt.

jomar: *Also, du hattest dann noch zwei Kämpfe bevor du...*

Theiss: Drei waren es. Es war im Februar gegen Cathy Le-Mée, dann im Mai gegen die Stavrova und dann im Dezember nochmal gegen die Stavrova, um etwas gerade zu rücken.

jomar: *Und hattest du schon etwas für danach geplant?*

Theiss: Ich hatte ja schon laufende Verträge. Ich hatte 2011 „The Biggest Loser“ übernommen, das heißt ich bin nicht in ein Loch gefallen, sondern ich wusste, dass ich in ein Setting reingehe und ich habe, seitdem ich aufgehört habe, so genannte Rahmenverträge mit Sat.1 (Foto 3).



Foto 3 (Quelle: Dr. Christine Theiss)

jomar: *Das heißt, du hast für dich in einer bestimmten Zeit beschlossen, da hör ich jetzt dann auf?*

Theiss: Ja. Erstens wollte ich aufhören, solange es im Herzen weh tut und nicht vom Körper her. Ich wollte nicht aufhören, indem mein Körper das bestimmt. Zweitens wollte ich aufhören, bevor ich schlechter werde. Drittens, ich bin eine Frau. Ich wollte das hier (zeigt auf ihr Kind).

jomar: *Ja.*

Theiss: Ich habe mit fast vierunddreißig aufgehört und habe unsere Tochter dann mit sechsunddreißig bekommen. Der Körper war ja gefühlt ein Leben lang im Extremzustand. Der hat erst einmal seine Zeit gebraucht, sich überhaupt einzupendeln, dass eine Schwangerschaft überhaupt möglich war. Das war nicht so: Du setzt die Pille ab und wirst schwanger, da war gar nichts. Ständig Gewichtmachen, ständig dieser Stress, ständig dieses im Höchstleistungsbereich nach oben Pushen. Und ich bin jetzt immer noch fitter als fünf- undneunzig Prozent der Bevölkerung wahrscheinlich, aber diese letzten fünf Prozent raus zu kitzeln, das ist so krass schwer und damit treibt man den Körper permanent in einen Überforderungszustand. Und deswegen war das für mich alles eine ganz klare Entscheidung für das Leben danach. Das hätte ich mir wahrscheinlich ein Leben lang nicht verziehen, wenn ich so lange übertrieben hätte, bis dann gar nichts mehr gegangen wäre. Und das wäre es mir nicht wert gewesen.

jomar: *Also war dein Hauptsteckenpferd quasi „The Biggest Loser“, wo du dann wusstest: «Okay, da bin ich dann auf jeden Fall noch weiter mit dabei.»*

Theiss: Genau, da bin ich mit dabei, wobei du ja im Fernsehen nie weißt... Aber mittlerweile bin ich doch recht gefestigt.

jomar: *Also hattest du nie dann so Angst, dass du finanziell irgendwie dann abrutschst?*

Theiss: Mittlerweile nicht mehr. Ich verdiene jetzt nicht mehr so viel wie in der Maximum-Zeit am Schluss, wo ich Kampfgehalt plus „Biggest Loser“ plus Sponsorenverträge hatte. Das war natürlich mehr Geld als jetzt, aber ich bin zufrieden.

jomar: *Das reicht ja, aber da kannst du wahrscheinlich nicht sagen: «Okay, dann habe ich ausgesorgt?»*

Theiss: Das kannst du im Leben sowieso nicht. Aber wir haben zum Beispiel hier zwei Straßen weiter eine Eigentumswohnung. Nix Gespinnertes, aber wir fühlen uns da sehr wohl. Die Finanzierung ist so gewählt, dass wir auch in einer Extremsituation, in der einer von uns beiden als Verdiener ausfallen würde, den Kredit zurückzahlen können. Dieses Wissen ist sehr viel wert.

jomar: *Aber dann hattest du quasi nie so eine Sorge, dass du nach dem Sport nichts mehr hast. Weil viele dann ja auch gar nichts mehr haben, wenn sie mit dem Sport aufhören – aber die Sorge hattest du nie?*

Theiss: Dazu bin ich zu breit aufgestellt. Ich liebe „Biggest Loser“, aber wenn es mit dem Fernsehen nicht geklappt hätte, mein Gott, dann hätte es halt

nicht geklappt. Ich werde dann nicht ins „Dschungel-Camp“ gehen und meine Seele an RTL verkaufen, um mein Gesicht im Fernsehen zu sehen. Ich liebe „Biggest Loser“, ich liebe dieses Projekt. Und es ist ein geiler Job, aber ich würde nicht alles dafür tun, um mein Gesicht im Fernsehen zu sehen. Ich bin ja doch breit aufgestellt und ich bin Ärztin und wenn jemals alle Stricke reißen würden, dann würde ich in meinen gelernten Beruf zurückkehren. In welcher Form auch immer. Angebote sind jedenfalls da.

jomar: *Genau.*

Theiss: Die mich mit Kusshand nehmen. Ich habe so viele Leute, die immer wieder mit konkreten Jobangeboten auf mich zukommen. Zum Beispiel Sportmediziner, denn privat-ärztlich kann ich ja tätig sein. Und wenn sie nur meinen Namen aufs Schild kleben könnten, weil mein Name mittlerweile mit so viel verbunden ist. Ein weiteres Feld, auf dem ich bereits tätig bin, sind Keynotes oder Motivationsvorträge. Das mache ich ja nicht umsonst.

jomar: *Wenn du als Lehrer oder Trainer ein Kind kennst, wo du siehst, da entwickelt sich was: Was sage ich dem Kind? Oder wie begleite ich das Kind in einer bestimmten Phase? Oder wie schaue ich, dass das Kind sich weiterentwickeln kann oder wo sehe ich Gefährdungspotential, wo ich sagen muss: «Nein, bleib lieber draußen. Wir schauen jetzt woanders hin.» Was würdest du aus deiner Erfahrung heraus da sagen?*

Theiss: Ich meine, ich fang das ja grad selber an (blickt auf ihre Tochter). Ihr seht, ich habe ein sehr agiles Kind – da hinten sitzt sie – die ich zum Beispiel jetzt im Sportkindergarten angemeldet habe. Super sensationell. Im Nachbarhaus hier. Hat ganz frisch aufgemacht, bieten jeden Tag Sport an. Skifahren, Klettern, Schwimmen, Turnen, alles Mögliche. Mir geht es nicht darum, einen Leistungssportler aus diesem Kind zu trimmen. Mir geht es darum, dass das Kind Bewegung als das Natürlichste auf der Welt betrachtet, denn ich halte Sport für unfassbar wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen. Nicht nur, weil man dadurch Selbstbewusstsein kriegt, sondern auch, weil man ein Gespür dafür bekommt, was der Körper braucht. Weil man normal essen kann und nicht in die Extreme verfällt, entweder zu viel oder zu wenig. Ich sehe das bei meinen übergewichtigen Kandidaten von „The Biggest Loser“. Sie haben alle kein Gefühl für ihren Körper. Ihnen fehlt das, dass wir zum Beispiel Freitagabend mal richtig viel gegessen haben, weil es ein geiler Abend war. Ist völlig in Ordnung. Dann haben wir am nächsten Tag gar nicht so viel Hunger. Das kennen sie gar nicht. Diese natürliche Balance fühlen. Und das möchte ich ihr (Tochter) vermitteln und ich glaube, mit diesem Ansatz sollte man aber jeden Sport sehen. Und wenn ich sehe, dass da mehr dahintersteckt, wenn das Kind dann zu den Turnieren fahren oder zum Training will – ja gerne und natürlich sollte dann die Unterstützung der Eltern kommen, aber es darf kein Muss rein. Und wenn dann mal in der Pubertät eine Phase kommt, wo das Kind partout nicht will, man aber das Gefühl hat, eigentlich wirft es etwas weg, was ihm dann später leidtut, da, glaub ich, kann man schon mal einen Deal machen, dass man sagt: «Okay, wenn du willst, probier' was anderes

aus, und kannst es auch mal so ein bisschen schleifen lassen, aber steig nicht ganz aus!» Also da dann schon so: «Bleib dran!» Dieses Durchhaltevermögen gehört fürs Leben dazu, aber da rede ich von der Pubertät und nicht von Kindern in der Zeit davor.

Und wenn jetzt jemand kommt und sagt, er will Profi-Kickboxer werden, da kann ich nur sagen: Ja...

jomar: *Kann man machen.*

Theiss: Ja, aber die Wahrscheinlichkeit, dass du davon leben wirst, ist praktisch nahe null Prozent. Denn das klappt tatsächlich – sind wir mal ehrlich – wenn überhaupt, dann nur hier in München mit Mladen Steko, der mittlerweile einfach ein gutes Standing beim Fernsehen hat. Du kannst nur Geld verdienen, wenn du die Öffentlichkeit hast und die hast du durch das Fernsehen. Oder halt, wenn du ins Ausland gehst und dann die ganz großen Sachen kämpfst. Aber trotz allem: Wenn der Sport die Liebe deines Lebens ist, dann mach' es. Du sollst lieber etwas machen, was du liebst, aber du musst immer noch einen Plan B haben. Und ich würde auch nie einem Kind empfehlen, die Schule für den Sport schleifen zu lassen, weil ich glaub, dass wir auch heutzutage zu früh zu viel wollen.

jomar: *Von den Kindern meinst du?*

Theiss: Ja. Schaut doch die Fußballer an! Sind heute mit achtzehn, neunzehn schon sowas von reif, dafür sind sie mit Ende zwanzig dann aber auch durch. Die sind am Ende, was logisch ist, weil man nur ein gewisses Zeitfenster hat. Ich würde sagen, eigentlich ist die Zeit der Jugend und die Juniorenzeit dazu da, Liebe zum Sport zu prägen und gewisse Verhaltensmuster zu haben und Ehrgeiz zu entwickeln. Aber das Abschöpfen das Ganzen ist eigentlich erst im Erwachsenenalter angebracht und da hast du dann auch die Reife dazu. Da hast du dann auch die Reife, mit Niederlagen anders umzugehen und mit der Öffentlichkeit umzugehen, was ja alles mit dazu gehört. Das gilt allerdings nicht für alle Sportarten. Ich glaube, es gibt Sportarten, da bist du einfach viel, viel früher reif – zum Beispiel im Schwimmen.

[Das zum Beispiel (die Tochter hat sich weh getan). Das ist bei ihr immer nach zwei Sekunden wieder weg, weil ich kein Aufhebens darum mache. Da wird mal gepustet (spricht wieder zu ihrer Tochter) und weiter geht es im Leben.]

Eine Eiche wächst halt langsam. Die ist nicht in drei Jahren fertig. Aber die musst du werden, um das wirklich durchzustehen. Und – ganz ehrlich – ich beneide auch nicht die Fußballer. Ich beneide die Fußballer vielleicht um das extrem professionelle Training, was sie haben. Ich beneide sie nicht um ihre Kohle. Ich beneide sie aber vor allem nicht um diesen Druck in der Öffentlichkeit. Um die zwei oder – wie viele Millionen Bundestrainer haben wir? – drei- undachtzig Millionen Bundestrainer. Das Leben möchte ich nicht haben. Um das Trainingsgelände beneide ich sie allerdings.

jomar: *Du hast ja jetzt positive Erfahrungen mit Trainern gehabt.*

Theiss: Ja, und negative. Ich will das nicht ausbreiten, aber einmal hatte ich einen Konflikt mit einem Trainer. Und da ist mir bewusst geworden, wie wichtig

es ist, einen guten Berufsabschluss in der Tasche zu haben. Denn damals hatte ich schon das Medizinexamen und deshalb konnte ich mich in dem Konflikt gut behaupten.

jomar: *Okay. Das heißt, an solchen Stellen denk ich, müssen Eltern auch mit hinschauen. Wie geht der Trainer mit meinem Kind um? Ich glaube, das ist etwas Wesentliches.*

Theiss: Und wenn ein Kind sich nicht wohl fühlt, dann kommt es da raus aus dem Verein. Da ist wieder der Punkt, den ich bereits am Anfang gesagt habe – WOHLFÜHLEN ist das Wichtigste. Ich gebe doch nicht ein Kind in den Sportverein mit dem Gedanken, es wird ein Leistungssportler. Ich find das so krank. Da hängt so viel dran. Ich glaube, das Wichtigste, was man kapieren muss, ist, dass man zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein muss und auch verdammt viel Glück braucht. Und der Rest ist Leistung.

jomar: *Und wie ist jetzt so der Übergang zum Alltag? Also, wie viel trainierst du noch, wenn du noch ab und zu in deinen Verein gehst?*

Theiss: Nur noch, wenn ich Bock hab. Das ist total schön. Und ich trainiere halt jetzt meistens vormittags, weil ich da die Kleine mitnehmen kann. Abends ist es viel zu voll.

jomar: *Aber was heißt denn zum Beispiel: So oft wie ich Bock hab? Ist das dann fünf Mal die Woche?*

Theiss: Quatsch. Ich überleg zum Beispiel, dass ich morgen früh gehe. Werde ich wahrscheinlich nicht machen, weil ich schon einen Termin habe und wahrscheinlich komm ich ins Gehege und es wird zeitlich nicht hinhalten. Aber vielleicht gehe ich morgen.

Es gibt Wochen, da komme ich tatsächlich auf Trainingseinheiten und es gibt Wochen, die sind in der Mehrzahl, da komme ich auf keine einzige richtige Sporteinheit. Allerdings gehe ich täglich lange Gassi, laufe grundsätzlich viel und kleine Kraftübungen zu Hause gehen immer.

jomar: *Nach dieser Bizepssehngeschichte hast du kaum größere Verletzungen gehabt, oder?*

Theiss: Ich habe einfach – wer meine Kämpfe gesehen hat, kann das bestätigen –, ich habe schlaue gekämpft. Ich habe gar nicht so körperverschleißend gekämpft. Es gibt ja Leute, die gehen auf Biegen und Brechen wie Bekloppte rein, aber ich hatte im ersten Kampf meiner Karriere und im vorletzten Kampf meiner Karriere einen Cut und das war's. Alle anderen Cuts, alle anderen Nasenbrüche übrigens auch, habe ich mir in meiner Freizeit zugezogen. Weil ich ein unglaublicher Schussel bin. Also mein Trainer hat schon immer gesagt, am liebsten würde er mich ja die letzten vier Wochen vor dem WM-Kampf in eine Gummizelle sperren und nur zum Training rausholen, weil ich mir da immer was geholt hab. Aber so richtig. Ich hatte mal hier (zeigt auf ihre Hand) einen Bandanriss gehabt, das ist extrem schmerzhaft und nervig. Aber – witziger Weise – im Handschuh hat's am wenigsten weh getan, denn da ist es fixiert. Während im Alltag, da hat es weh getan.

jomar: *Also denkst du jetzt nicht, dass dein Körper jetzt ein bisschen geschädigt ist, durch den ganzen Sport?*

Theiss: Überhaupt nicht. Ich konnte halt immer gut unterscheiden zwischen: Ist es was, wo du aufhören musst, wo du Pause brauchst. Vor allem, wenn du merkst, dass es ein Entzündungsgeschehen ist. Da musst du sofort rausgehen. Ich war auch NIE krank. Ich war nie krank, denn ich habe jeden Früh den Mund aufgemacht und den Rachenring angeschaut. Wenn der Rachenring rot war, habe ich alles abgesagt an dem Tag und habe mich hingelegt und vielleicht noch eine Aspirin oder ähnliches dazu. Das war's. Und damit habe ich mich schon immer gesund geschlafen, bevor irgendwas kam. Ich war nicht krank.

Manche Dinge tun einfach verdammt weh und es ist harmlos. Eine Prellung zum Beispiel. Da kannst du noch hundert Mal draufkloppen. Das ist völlig Wurst. Da konntest du weiter trainieren. Die Geschichte mit hier mit dem dämlichen Bänderanriss war so ein Beispiel. Da konnte ich trotz Verletzung gut trainieren. Das habe ich immer schön fixiert und dann ging das problemlos. Damit habe ich sogar einen WM-Kampf gewonnen. Die Nase habe ich, glaub, jetzt mit der neuen Geschichte vor ein paar Wochen, dreimal gebrochen beim Kickboxen. Fünfmal insgesamt. Da hat mir das Medizinische schon geholfen, aber ich habe halt einfach ein gutes Gefühl dafür gehabt, wann man es laufen lassen kann und wann man raus muss. Und viele trainieren auch zu einseitig. Viele achten nicht auf die TrainingsPAUSEN. Das ist das, was ich vorhin schon mal angesprochen hab, der Körper braucht die Regenerationspausen. Und viele trainieren halt entweder das, was schick ist, oder was man grad im Training braucht, aber nicht die anderen Teile. Du brauchst aber immer alles, um das Gleichgewicht zu halten. Du musst dieses Gleichgewicht halten. Du kannst beispielsweise nicht immer nur den Bizeps trainieren. Wer beim Kickboxen vor allem Bizeps trainiert, ist sowieso blöd. Den braucht man beim Kampfsport gar nicht, wir brauchen den Trizeps, aber der ist halt nicht so schick.

jomar: *Würdest du dann sagen, dass deine Trainer das wirklich alles perfekt gemacht haben? Denn oft ist es ja auch so, dass man denkt: «Hm, okay, was der Trainer jetzt macht, das glaub ich, ist jetzt nicht so gut, oder ich bräuchte jetzt doch einen Tag Pause oder einen Tag mehr, weil mein Körper jetzt grad so tot ist?»*

Theiss: Wir hatten einen ganz klaren Trainingsplan. Und trotzdem hat mich mein Trainer, der Haupttrainer, Mladen, jeden Tag in der Früh gefragt: «Wie geht's dir?» Und du musstest dann ehrlich antworten und dann wurde der Plan darauf angepasst.

jomar: *Gab es dann auch mal Tage, wo du gesagt hast: «Ja, jetzt nicht so gut», und er dann gesagt hat: «Okay, geh heim?»*

Theiss: Ja, oder er hat gemerkt, dass ich mehr schnaufe als sonst, oder irgendwie kurzatmiger war. Dann hat er mich rausgenommen. Der hat da ein feines Gefühl. Mladen hat Montag früh gewusst, was ich Sonntag gegessen habe. Denn Sonntag hatte ich immer frei. Und dann hat er immer gefragt: «Theiss, was hast du denn gestern Abend schon wieder gegessen? Du schnaufst so!» Dann hatte ich Kuchen oder so gegessen.

Also, der war halt nie einer – oder ist es bis zum heutigen Tag nicht –, der stillsteht und zufrieden ist, mit dem was er erreicht hat. Er will weiterkommen. Wenn ich jetzt ins Studio komme, sind schon wieder neue Trainer da und auch wieder neue Trainingsaspekte, weil Mladen sich immer fortbildet und immer Leute von außen reinholt. Er bleibt nicht stehen und schaut immer über den Tellerrand. Ich glaube, dass das aber ein Problem in VIELEN Vereinen ist. Und ich finde, grade im Kampfsport ist dieses Schmoren im eigenen Saft sehr ausgeprägt. Ich liebe diesen Sport, aber die Szene drum herum widert mich oft an. Jeder hat schon mal jemandem im Training die Fresse poliert und dadurch fühlt man sich stark. Und dadurch weiß man alles besser. Und es nervt mich dermaßen, wie viele Gscheidhaferl [5] da rumrennen. Und sie drehen sich aber alle in ihrem eigenen Saft und sie selber sind die einzig Wahren und die Besten. NEIN. Das ist das, was Mladen Steko eben nicht ist. Der holt permanent Leute von außen rein. Der gibt ganze Trainingskomponenten ab und sagt sich: «Da bist du besser als ich. Machst du das. Ich will zwar wissen was du machst, aber wie du das machst, musst du entscheiden.» Das ist das sein Geheimnis. Die sind so gut, weil sie wirklich, wirklich professionell sind und nicht nur sich „Pro“ auf die Stirn schreiben. Und der Typ arbeitet jeden Tag von sechs bis dreiundzwanzig Uhr.

5: Dialektsprachlicher Ausdruck für Besserwisser.

jomar: *Christine, wenn es dir nichts ausmacht, würden wir auch gern darüber sprechen, was dein ehrenamtliches Engagement für eine Rolle gespielt hat. Das begleitet dich ja seit ewigen Zeiten, oder? Das war ja immer ein Anliegen von dir, dass du dich nicht nur um dich selber kümmerst, sondern auch um Andere.*

Theiss: Ja, das ist vom Elternhaus mit in die Wiege gelegt worden. Also ich bin der ganz, ganz festen Überzeugung, dass jeder der Gesellschaft etwas zurückgeben muss. Entweder Geld oder Zeit. Das ist meine innerste Überzeugung. Ich glaube, dass Gesellschaft nur so funktionieren kann. Und ich verknüpfe damit halt die Leidenschaft für den Hund, die ich einfach schon immer habe. Ich war schon immer „Hundler“ und diese Passion verknüpfe ich seit zehn Jahren mit der Rettungshundearbeit. Da bin ich beim Arbeiter-Samariter-Bund und über diese Arbeit in der Rettungshundestaffel bin ich vor vier Jahren in den Bundesvorstand des ASB gekommen. Und so kam zu der eh schon zeitaufwendigen Arbeit in der Hundestaffel noch viel, viel mehr dazu. Also Bundesvorstand ASB, da sind es schon sehr viele Termine (lacht).

jomar: *Das glaube ich.*

Theiss: Das ist auch komplett ehrenamtlich. Hundestaffel sowieso. Heute Abend habe ich noch drei Stunden Training mit den Hunden. Jeden Mittwoch von sieben bis zehn. Und jeden Samstag sieben Stunden Training, außer an den Samstagen, wo ich in Köln bin für den ASB Bundesvorstand. Da bin ich alle sechs Wochen von Freitag auf Samstag, zwei Tage. Und dann noch mein Engagement für die Arbeiter Samariter Stiftung, deren Vorsitzende ich bin. Ja man steckt viel Energie rein, aber man bekommt auch vielfach was wieder, in vielerlei Hinsicht.

jomar: *Weil du meintest, das kommt von deinem Elternhaus: Setzen deine Eltern sich auch so sehr ein? Waren sie dir ein Vorbild in dieser Hinsicht?*

Theiss: Also, ich glaube, so etwas geschieht auch unbewusst. Ich erlebe das ja jetzt bei mir selbst. Die Richtung, von der ich mir wünsche, dass meine Tochter sie eines Tages einschlägt, die muss ich vorleben und nicht sie dazu erziehen. Das bringt sowieso gar nichts. Also hier mal ein Beispiel, um mal meine Eltern zu beschreiben, wie die ticken. Sie haben vor einigen Jahren ein Projekt ins Leben gerufen. Bei einem Afrikaurlaub, wo sie schon seit Jahren immer wieder hinfahren, haben sie festgestellt, dass nachts in ihr Zelt ein Elefant eingebrochen ist, um aus dem Klo zu trinken. Bei ihren Recherchen nach den Hintergründen haben sie erfahren, dass es im Nationalpark kein Wasser gibt. Das ist ein Riesenproblem, weil die Elefanten deshalb immer aus dem Nationalpark rausgehen auf die Felder. Dann gibt es natürlich Kollisionen mit den Bauern, weil sie denen die Felder zerstören. Aber nur dort gibt es Wasser. Daraufhin hat mein Vater angefangen – eigenfinanziert und jetzt hat er einen Verein gegründet –, dort Brunnen zu bohren. Da sind jetzt bis zu dreihundert Elefanten am Tag. Da ist eine riesen Solaranlage dabei. Und mein Vater hat eben diesen Verein gegründet, weil sie noch weitere Brunnen bohren wollen. Das heißt: machen. Dinge einfach mal selber in die Hand nehmen und machen.

jomar: *Nochmal kurz zurück zu den Hunden...*

Theiss: Na ja. Grad habe ich ja nur einen Hund. In vier Wochen kommt mein Neuer. Der Hermes (Foto 4).

jomar: *Der Hermes, wie der...*

Theiss: Hermes, wie der Götterbote. Ich meine, wenn man als Rettungshund Hermes heißt, ist doch geil, oder?



Foto 4 (Quelle: Dr. Christine Theiss)

jomar: *Die Rasse eignet sich wohl sehr gut für diese Aufgaben?*

Theiss: Als ich angefangen hab, haben mich alle ausgelacht, wie ich mit Boxer versuchen könnte, Mantrailing [6] zu machen, weil die so eine kurze Nase haben. Aber ich halte den Boxer für ausgesprochen gut geeignet, weil die so stur sind. Denen ist das scheißegal, was du für eine Laune hast. Und vielleicht ist die Nase kürzer als von einem Jagdhund, aber dafür sind nicht so nervös wie viele von denen. Die ziehen ihr Ding einfach durch. Ich glaub nicht, dass meine Tiffany besonders war. Die war ein stinknormaler Boxer aus einer guten Zucht, aber sie war besser als die meisten anderen. Und der zweite Boxer, den ich bei uns in der Staffel hab, die ist auch sehr gut. Da habe ich nur lange an der Hundeführerin gearbeitet. Ist halt immer so. Du musst auch den Menschen mitausbilden und nicht nur den Hund. Das würde es manchmal viel einfacher machen.

jomar: *Jetzt würden wir noch gern das Thema Moral und Fairplay ansprechen. Das ist ja vielleicht auch in einer Kampfsportart ein echtes Thema. Ist es für dich ein Thema gewesen? Dass du dir darüber Gedanken gemacht hast? Oder vielleicht auch, dass deine Trainer dich da drauf hingewiesen haben?*

Theiss: Ich finde, beim Kampfsport ist es kein Thema, weil es gelebt wird. Also es ist jetzt nicht so künstlich – wir müssen einen Fairplay-Preis machen, wer die wenigsten roten Karten hat –, sondern ich habe Kampfsport eigentlich immer als sehr, sehr fair empfunden. Und bis zum heutigen Tag bin ich mit den meisten Gegnerinnen in Kontakt und man gratuliert sich oder was weiß ich. Es gab eigentlich nur eine Gegnerin, mit der es nicht so funktioniert hat. Die halt sich ein Jahr lang aufgeführt hat wie die Wutz im Walde, so: Ich würde mich nicht trauen, gegen sie zu kämpfen und was weiß ich. Wo ich nur denke: «Mädel, ist ja schön, dass du Thaiboxweltmeisterin bist, dann sei es doch einfach!» Aber letztendlich haben wir dann gegeneinander gekämpft und ich habe gewonnen. Ich habe klar gewonnen, da gab es auch überhaupt keine Diskussion, auch nicht von ihrer Seite oder der Seite ihres Trainers. Dann hat sie nach vier Wochen die Facebook-Gruppe „Rückfight gegen Theiss“ ins Leben gerufen, wo ich mir nur denke, so... (fasst sich an die Stirn). Also, es wäre gut gewesen... «Ich habe ein Jahr lang verstanden, dass du dich aufführst wie die Sau. Ich habe auch noch verstanden, dass du davor fett große Töne spuckst.» Ist auch noch richtig. Dann nach dem Kampf haben wir uns die Hand gereicht und es war alles gut. Und dann nach vier Wochen das Ding mit der Facebook-Gruppe. Das war das einzige wirkliche Unfaire in meiner Laufbahn. Ansonsten hatte ich von den Sportlern nie den Eindruck der großen Unfairness. Ich habe das Gefühl, dass beim Kampfsport Fairness tatsächlich gelebt wird, weil wir auch wissen, dass wir in einem Grenzbereich sind.

jomar: *Aber hast du da nicht zum Beispiel in einem Kampf, wo du dann deutlich überlegen warst, von der Gegnerin gemerkt, so: «Oh jetzt, die weiß echt nicht mehr weiter, die versucht jetzt mit allen Mitteln, sich...»*

Theiss: Ja, hatte ich tatsächlich schon. Gegen Cathy Le-Mée. Das fand ich zum Beispiel ganz schlimm. Die stand heulend im Ring. Also die hat geheult, während sie gegen mich gekämpft hat. Aber ich kann ja nicht aufhören. Kann da nicht sagen: «Sorry Leute, ich hör jetzt auf, weil die weint» oder so. Das wäre

ganz, ganz klar die Aufgabe ihres Trainers gewesen, das Handtuch zu werfen. Und das war ihr Vater, für den sie gekämpft hat. Den Kampf vorher mussten wir absagen, weil er im Koma lag. Und dann ist er aus dem Koma zurückgekommen. Das heißt, es war alles sehr emotional aufgeladen. Und er hatte dann auch kurz danach einen zweiten Schlaganfall und ist verstorben. Das heißt, das war eh schon schwierig und da hat sie dann der Ringarzt rausgeholt. Oder der Ringrichter... Ich glaub der Ringrichter hat sie rausgeholt. Aber es gibt ja eigentlich drei Instanzen, die sie rausnehmen können. Das ist der Ringarzt, das ist der Trainer und das ist der Ringrichter. Aber eigentlich ist es die Aufgabe des Trainers, einzuschreiten. Ja, die tat mir wirklich, wirklich leid, aber deswegen kann ich nicht aufhören. Die drückst du halt hinterher noch fester bei der Umarmung.

jomar: *Hattest du jemals das Gefühl, dass die andere Seite richtig unfair gekämpft hat und du gesagt hast, «das macht man einfach nicht»?*

Theiss: Nicht auf dem Niveau, auf dem ich gekämpft habe. Wir kommen da ja nicht auf der Brennsuppe daher geschwommen [7]. Wir haben einen WM-Kampf. Also, das hat man vielleicht auf der Bayerischen Meisterschaft oder was weiß ich. Natürlich gibt es da Sportler, die machen Kniestöße und alles Mögliche, aber weil sie es nicht besser können und nicht, weil sie primär unfair sind. Aber nicht auf dem Niveau, wo ich gekämpft habe.

7: Alltagssprachlich für „Erfahrung haben“

jomar: *Also, dann war das nicht so, dass die mit allen Mitteln dann irgendwie versuchen wollten, das irgendwie noch zu drehen?*

Theiss: Und selbst wenn meine Gegnerinnen alles in die Waagschale geworfen haben, ich bin auch nicht doof. Dann gehe ich zwei Schritte raus und bin aus der Distanz. Da lasse ich mich doch nicht auf einen Schlagabtausch ein, wenn ich in Führung liege.

jomar: *Hattest du irgendwann das Gefühl, dass es vielleicht mit Neid zu tun hatte?*

Theiss: Die Kampfsportszene ist eine unfassbar neidische Szene, weil alle natürlich denken, sie trainieren unheimlich viel. Wenn du nachhakst, trainieren sie trotzdem nur ein Drittel von dem, was du trainiert hast, aber es ist immer noch sehr viel und sie verdienen nichts. Natürlich ist da der Neidfaktor groß.

jomar: *Hast du dadurch Menschen irgendwie auf deinem Weg verloren?*

Theiss: Die, die mich wirklich kennen, habe ich dadurch nicht verloren. Und die, die mich kennen, haben auch sowas nicht geschrieben. Nur die, die mich gar nicht kennen. Das ist immer das Faszinierende, wenn Leute in den Sozialen Medien schreiben, die Theiss wäre so und so. Und du denkst dir: «Kennen wir uns? – Nein.» Und dann, ganz ehrlich, die sind halt dann auch egal. Es ist ja auch ein Prozess, soweit zu kommen, dass einem das egal ist. Am Anfang ist einem das nicht egal. Am Anfang versucht man, es jedem recht zu machen. Vergiss es. Du kannst es nicht jedem recht machen. «Everybody's Darling ist Everybody's Depp». Da zitiere ich gerne Franz-Joseph Strauß. Deswegen: Sei du selbst. Wer damit klarkommt, der bleibt, und wer damit nicht klarkommt – pff –, auf den kannst du auch verzichten. Die, die mich wirklich kennen, habe ich dadurch nicht verloren. Ich habe immer noch dieselben Freunde wie vorher.

Vielleicht sind ein paar neue dazugekommen, wobei das gar nicht so einfach ist in der Branche, wo ich tätig bin. Man hat extrem viele Bekannte, aber sehr wenig Freunde. Weil es schwierig ist. Vor allem von den Terminplänen her. Aber so, ich treffe immer noch meine Leute vom Studentag eins. Ich treffe mich nächste Woche in Bayreuth mit T., mit der ich ewig zusammen war.

jomar: *Und gab es irgendwann mal während deiner Karriere irgendwie Konflikte mit deinem Mann? Also aufgrund des Sports?*

Theiss: Nein. Der hat mich da immer zu hundert Prozent unterstützt, und das war sicherlich nicht einfach, denn – du musst überlegen – ich war früh aus dem Haus, da war er noch nicht wach und ich war abends noch im Training, wenn er heimkam. Ich glaub auch, dass ein Teil daran Schuld ist, dass ich ihn in die Politik getrieben habe, weil er sich halt noch eine Beschäftigung gesucht hat. Zusätzlich mit der Hundestaffel. Nein, der hat mich immer zu hundert Prozent unterstützt – auch mit „Biggest Loser“. Das ist am Anfang eine echte Herausforderung, wenn ich acht Wochen am Stück im Ausland bin. Jetzt haben wir uns da eingegroovt. Wenn du das erste Mal nach acht Wochen wiederkommst, ist das, wie wenn du von einem Paralleluniversum wieder zurückversetzt wirst. Das ist ein ganz, ganz krasser Unterschied. Und mittlerweile kenne ich das einfach und er natürlich auch. Wir haben unser Management gefunden, wie wir damit umgehen. Er hat NIE auch nur ein einziges Mal gesagt: «Das machst du nicht. Das will ich nicht.» Und das mach ich jetzt bei ihm auch. Wobei ich finde, sein Aufwand ist größer als meiner.

jomar: *Bemerkenswert. Christine, was würdest du als deinen größten Erfolg bezeichnen, wenn du so an alle Erfolge zurückdenkst?*

Theiss: Das war schon der letzte Kampf. Also, ich glaub, es gibt ein paar Kämpfe. Aber der letzte Kampf war – aahhh.

jomar: *Gegen die Olga.*

Theiss: Ja, gar nicht mal so sehr das Sportliche. Die Olga war eigentlich nicht meine schwierigste Gegnerin, da hatte ich andere. Du musstest halt nur aufpassen, dass sie ihren Schwinger aus Sibirien nicht wieder auf deiner Kinnspitze landet. Aber das ganze Mentale drum herum... Ich habe bis zum heutigen Tage noch nicht all die Kommentare gelesen, die unter dem Facebook-Beitrag stehen, dass ich verloren habe. Was da an Sch**** über mich drüber gekippt wurde, das kannst du dir nicht vorstellen. Wo ich mir denke: «Hey Leute, es geht hier um Kickboxen. Ich habe hier nicht den dritten Weltkrieg ausgerufen. Habe nicht deine Frau umgebracht. Was soll das hier? Also jetzt haltet mal irgendwie den Ball flach!» Ja, also, da kamen dann die ganzen Neider und Hater aus den Löchern gekrochen, die sich vorher nicht so richtig getraut haben. Das war extrem schwierig. Ich habe auch mein Team in der Aufarbeitung der Niederlage in Frage gestellt, denn das Ganze ist auch in die Grütze gegangen, weil das Hauptaugenmerk nicht mehr auf mich gerichtet war, sondern man sich da jetzt um die Nachfolgerin gekümmert. Ganz nach dem Motto: Die Theiss macht das schon.

Sonst war Mladen immer total versessen. Ich habe nie die Videos meiner zukünftigen Gegnerinnen angeschaut, sondern ich habe es Mladen machen las-

sen, weil ich keine Bilder im Kopf haben wollte. Ich wollte eben nicht sehen, wie meine Gegnerin andere Leute verdrischt, sondern ich wollte theoretisch wissen, was sie macht, darauf an der Pratte eingestellt werden und später dann im Sparring auf Gegner treffe, die danach ausgesucht werden, dass sie meiner WM-Gegnerin ähneln. Das heißt, ich wusste zu jeder Sekunde, wie die Gegnerin reagiert, ich habe es aber nie selbst gesehen. Und bei Olga Stavrova hatte Mladen exakt ein Video studiert, da hat sie noch mit Kopfschutz, also Amateur, gekämpft. Das kannst du nicht vergleichen, das sind zwei Welten. Dann hat man mich Freitagabend kämpfen lassen und Samstag früh musst ich schon in Köln sein, wo ich eine Woche Dreharbeiten hatte mit Oliver Pocher zusammen für die TV-Show „Mein Mann kann“. Wenn ich die Uhr zurückdrehen könnte, würde ich diesen „Mein Mann kann“-Dreh canceln, denn das war Bullshit. Denn erstens mit Pocher zusammenzuarbeiten ist wie mit einem, weiß nicht, wie mit einem Stachelschwein zusammenzuarbeiten oder so. Er ist ein cooler Entertainer und cooler Solokünstler, aber nicht wirklich ein Teamplayer. Also ganz schwierig für mich als Anfängerin. Und zweitens konnte ich mich überhaupt nicht auf die Dreharbeiten vorbereiten, denn ich sollte ja einen WM-Kampf gewinnen. Und die Einordnung, wie man diesen WM-Kampf von Fernsehseite gesehen hat, war wirklich so gewesen. Mich rief am Montag vor dem Kampf der Aufnahmeleiter an und meinte so: «Chrissi, am Freitag ist kalte Probe. Wann kommst du denn?» Für eine kalte Probe muss der Künstler, oder wer auch immer, überhaupt nicht kommen. Das ist eine Lichtprobe. Da nimmst du irgendeine Studentin mit einem Schild drum, da steht „Theiss“ drauf und die stellst du an die Stelle, wo ich während der Aufzeichnung stehen soll, weil da das Licht eingerichtet wird. Mehr nicht. Sag ich zu dem Aufnahmeleiter: «Das ist eine kalte Probe.» – «Ja, ja aber wir wollen, dass du kommst.» – Sag ich: «Du, ich habe einen WM-Kampf an dem Tag. Ich kämpfe.» – «Ja, aber doch nicht den ganzen Tag!» Und mit der Einstellung sind alle an diesen Kampf rangegangen. Die Theiss macht das schon irgendwie. Das war das erste Mal, dass ich im Auto gesessen habe und ich habe Rotz und Wasser geheult, weil ich das erste Mal, in all den Jahren meiner zweiten Karriere, das Gefühl hatte, dass ich das nicht schaffe. Prompt habe ich auch verloren, obwohl ich gut in den Kampf reingekommen bin und obwohl der Treffer wahrscheinlich auch nur... Nein, ich glaub nicht, dass es Zufall war, ich glaube, dass die geistige Mentalität und diese Wachheit nicht bei hundert Prozent war.

jomar: *Nicht so fokussiert?*

Theiss: Nein. Sonst wäre mir dieser Fehler nie unterlaufen. Ich glaube trotzdem, dass diese Niederlage gut war, weil ich dadurch einfach nochmal alles in Frage gestellt hab und meine ganze Karriere nochmal in einem anderen Licht gesehen habe. Und dann zum letzten Kampf einfach nochmal alle bei hundert Prozent waren und ich war nie, nie in meinem Leben so fit wie am 13. Dezember 2013. Ich werde es auch nie wieder sein. Aber ich habe mir sechs Monate lang jeden Tag den A**** aufgerissen für diesen einen Tag.

jomar: *Und das war taktisch so genial. Ich habe den Kampf ja live gesehen.*

Theiss: Der war nur taktisch geführt.

jomar: *Ich habe es gesehen und mir gedacht, was macht sie denn da? Du hast ja wahnsinnig viel mit Fußstößen nur aus der Distanz gearbeitet. Hast sie gar nicht rangelassen (Foto 5).*



Foto 5 (Quelle: Dr. Christine Theiss)

Theiss: Null. Weil sie so gefährlich war. Und sie war wirklich viel, viel besser als im ersten Kampf. Sie war auch extrem gut eingestellt.

jomar: *Also wir als Publikum wünschen uns da natürlich mehr, du weißt schon, In-fightszenen und so. Bis wir mitgekriegt haben, mit welcher Taktik du da reingegangen bist. Und das dann unter ästhetischen Gesichtspunkten anzuschauen. Da habe ich mir gedacht: «Das ist jetzt nicht der heiße Kampf, den sich alle vielleicht erwartet haben, aber wow, besser geht's nicht.»*

Theiss: Ja, aber alles andere wäre eine Prügelei geworden und das wollte ich ja nicht. Prügeln darfst du dich mit Olga nicht, und das war auch nicht nur taktisch, sondern das war auch viel vom Kopf her. Da muss ich mich jetzt selbst nochmal loben. Das war vom Kopf her eine starke Leistung, dem Drang nicht nachzugeben, eine Show machen zu wollen.

jomar: *In deiner Heimat Bayreuth noch dazu.*

Theiss: Dem Drang nicht nachzugeben, der Olga zu zeigen, wo der Frosch die Locken hat. All das nicht zu machen. Deswegen war das mein Meisterstück. Und das war wirklich das Meisterstück am Schluss. Und man hat ja an meinem Schrei nach der Urteilsverkündung angemerkt, wie die ganze Anspannung abgefallen ist (Foto 6).



Foto 6 (Quelle: Dr. Christine Theiss)

jomar: Na klar.

Theiss: Aber dass es in Bayreuth war. Das war so, so geil. Wir sind ja mehrere Tage davor schon angereist. Es hat dich jeder in dieser Stadt auf Händen getragen. Es war unglaublich. Wir hätten, glaube ich, noch fünf Mal so viele Tickets verkaufen können. Wir hätten alles vollgekiegt in Bayreuth. Da wäre jeder gekommen. Und die Einschaltquote war wahrscheinlich hundert Prozent in der Stadt (lacht). Es war unglaublich. Und ich wollt es unbedingt auch als Dankeschön an die Stadt nochmal machen. In Bayreuth. Um Abschied zu nehmen.

jomar: Ja. Wenn man einmal davon absieht, von diesem Moment, oder von diesem Tag, und auch mal davon absieht – Erfolg, oder nicht Erfolg. Gibt es in der ganzen Zeit eine Szene, wo du sagst: «Da hat irgendwas klick gemacht»? Oder: «Da habe ich irgendwas verändert, oder das ist was ganz Wesentliches gewesen»? Jenseits von Erfolg oder Misserfolg?

Theiss: Gibt es viele. Kann man nicht nur eine ausmachen. Zum Beispiel bei der WM 2005. Da war ich nur mit den Nationaltrainern da, wir hatten zwei Nationaltrainer. Meine beiden Heimtrainer Mladen und Pavlica waren ja gar nicht dabei. Nationaltrainer Marco Ross und ich wir kannten uns kaum vorher. Denn bei den anderen Nationalmannschaftsauftritten war ich eigentlich immer mit Hometrainer unterwegs. In dem Fall ging das nicht, auch weil es in den USA war und jeder das finanziell selber stemmen musste. Der andere Nationaltrainer war gleichzeitig der Heimtrainer von der Conny Zimmer. Conny Zimmer war normalerweise dreiundsechzig Kilo. Warum auch immer war sie bei dieser WM plötzlich in meiner Gewichtsklasse – sechzig Kilo. Auf jeden Fall waren wir beide dann im Finale gegenüber gestanden. Conny ist eine ganz, ganz Netze. Wir haben uns eine Woche mit dem A**** nicht angeschaut. Du kannst nach

dem Kampf nett sein, aber du kannst nicht vorher dutzidutzi machen und dann aufs Ganze gehen im Ring. Übrigens, ein Nasenbeinbruch geht auf ihre Kosten. Aber der war's wert.

Conny war also mit ihrem Heimtrainer da. Und dann entwickelte sich so eine unglaubliche Woche, auch weil Marco Ross, wenn wir als Nationalmannschaft gemeinsam trainiert haben, immer zu mir gekommen ist und – obwohl noch gar nicht klar war, dass Conny und ich im Finale gegeneinander antreten würden – gesagt hat: «Komm Chrissi, wir trainieren jetzt nochmal abseits und so. Ich will nicht, dass der Ronny [8] alles von dir weiß. Das ist nicht fair.» Und das, obwohl wir uns bis dato praktisch nicht kannten. Wir sind in dieser einen Woche so unglaublich gut zusammengewachsen und wir haben bis heute ein sehr engen Draht zueinander, der Marco und ich. Ja und im Finale sind tatsächlich Conny und ich uns gegenübergestanden. Ich habe es gewonnen mit einem Trainer an meiner Seite, den ich erst seit einer Woche kannte und sie hat mit Ronny gegen mich verloren. Und das waren dann auch so Kleinigkeiten, dass der Marco Ross zum Beispiel zu mir gesagt hat: «Mach dies oder das im Training mit der Mannschaft anders als du es sonst machst.» Das fand ich einfach fair, dass man mir da die Chance gibt, zu gleichen Bedingungen wie meine Gegnerin da antreten zu können. Das war sensationell. Die ganze Woche war ein Erlebnis, vor allem vom Teamspirit her... Das war unglaublicher Teamgeist, der da geherrscht hat im Nationalteam damals. War toll.

8: Gemeint ist der zweite Bundestrainer

Zwei weitere Erlebnisse haben mich noch geprägt. Das war eher, was Teamgeist angeht, bei den Stekos. Ich weiß nicht, wie es heute ist. Weil jetzt einfach eine andere Generation dran ist. Wenn ich jetzt in Trainingsraum gehe, kenn ich vielleicht noch zwei, drei, die sich am Anfang ihrer Karriere überschritten haben mit mir. Oder Sportler, die ich in meiner heutigen Funktion als Ringreporterin vor dem Mikrofon hatte, aber das ist von einer anderen Seite. Aber es ist keiner meiner alten Trainingskollegen mehr im Wettkampftraining. Aber zum Beispiel ist damals – es ist bald elf Jahre her – der Ivan Steko gestorben, der das Kampfsportzentrum Steko gegründet hat. Das war der Vater von Pavlica und Mladen. Und der war im Prinzip ein Leben lang schwer krank, und ist letztendlich mit siebenundfünfzig gestorben. Ivan war immer im Studio. Das war ein richtiger Pate. Als Ivan gestorben ist, wurde er im kroatischen Teil von Bosnien beerdigt. Im absoluten Nirwana. Da ist nichts außer Steppe und Horizont. Dorthin sind fünfhundert Leute zur Beerdigung gekommen aus der ganzen Welt. Wir haben uns einen Mietwagen genommen – kleine Busse – und sind mit den Sportlern aus dem Studio da zwölfhundert Kilometer gefahren zur Beerdigung. Das war schon was, was den Geist ausgedrückt hat.

Und dass wir nicht nur den Erfolg im Kopf haben. Ich weiß nicht, ob die Generation das heute noch hat. Die Mädels oder Jungs, die jetzt anfangen, Profisportler werden wollen, die haben mein Bild im Kopf. Das hatte ich nicht, wir hatten gar nichts. Wir haben aus dem Nichts angefangen. Aber wir hatten diesen Teamgeist, wir hatten diese Familie, und wir hatten noch Gemeinschaftserlebnisse. Ein weiteres sehr prägendes Erlebnis war der Selbstmord 2011 von Besim Kabashi. Er war unser Thaiboxweltmeister hat sich am vierten Dezember umgebracht. Neun Tage später hatten wir die Fight-Night. Ich war gar

nicht in Deutschland als das passiert ist, sondern ich war beim Dreh für die erste „Biggest Loser“-Staffel in Spanien. Dort habe ich in der Früh einen Anruf von Mladen bekommen, dass Besim hat sich umgebracht habe. Erst drei Tage vor dem Kampf bin ich überhaupt nach München zurückgekehrt.

jomar: *War der bei euch im Dojo?*

Theiss: Na ja klar, das war unser Thaiboxweltmeister. Was war die Rahmengeschichte. Der Besim war ein toller Mensch. Wenn du ihn außerhalb vom Ring getroffen hättest, hättest du nie gedacht, zu was er im Ring fähig war. Also du hast gesehen, dass er ein Schank ist – Schwergewichts-Weltmeister Thaiboxen –, aber der hat einem die Tür aufgehalten, hat sich an die Verkehrsregeln gehalten, der hat «Bitte», der hat «Danke» gesagt. Weißt du, der war nie so ein typischer Macho. Im Nachhinein wird einem so vieles klar. Und im Kampf ist der explodiert. Im Kampf war er eine Maschine. Die Zuschauer haben ihn geliebt, denn bei dem war immer jeder Kampf alles oder nichts. Also mit Taktik hatte es Besim nicht so. Den hast du von der Leine gelassen, dann ist der da rein. Aber es war halt spektakulär, sensationell. Ein Jahr vorher war er auf dem Oktoberfest, und er hat sonst nie Alkohol getrunken. Dann hat der da eine Maß getrunken, es kam es zu einer Schlägerei und er hat mitgemacht. Was wir alle nicht wussten, dass er zu diesem Zeitpunkt Medikamente nehmen musste, was er aber nicht öffentlich eingestehen wollte. Ein Jahr später lief die Gerichtsverhandlung und er wurde wie die Sau durchs Dorf getrieben. Da war die Presse und das Internet voll von dieser Story. Der war abgestempelt. Der hat sich aber nicht getraut, als starker Albaner zu sagen: «Leute, ich musste Medikamente nehmen.» Denn wenn er das einmal gesagt hätte, hätte jedes ärztliche Gutachten bestätigt, dass Alkohol und diese Medikamente paradoxe Reaktionen auslösen können. Da hätte ihn jedes Gericht der Welt freisprechen müssen. Seinem Kontrahenten ist ja zum Glück auch nicht wirklich was passiert. Also, wenn Besim wirklich zugehauen hätte, wäre der tot gewesen. Es war nicht richtig und es darf eben nicht passieren, aber es war auch nicht Besim. Der hat auch nicht viel getrunken gehabt. Also der Promillewert, der nach der Schlägerei getestet wurde, war nicht hoch. Der allein hat sein Verhalten nicht erklärt, aber die Kombination war das Gefährliche. Aber Besim hat sich lieber das Leben genommen, als öffentlich einzugestehen, dass er unter Medikamenteneinfluss stand. Er ist unter diesem Druck eingegangen. Und das war was, was uns alle, die ganze Trainingsgruppe, die damals zusammen war, sehr, sehr zusammengeschweißt hat. Es war aber auch ab dem Tod von Besim trotzdem anders.

jomar: *Ich glaube, was wir völlig unterschätzen – weil wir uns das nicht von innen heraus vorstellen können –, ist die Beziehung zur Öffentlichkeit.*

Theiss: Ja.

jomar: *Also, keiner von uns hat eine Beziehung zur Öffentlichkeit, aber das ist ja Kunst für sich, das Umgehen mit der Öffentlichkeit. Du kommunizierst ja von dir aus, indem du Bilder von dir hergibst. Und du musst von der Öffentlichkeit entgegennehmen, was sie dir geben, was über dich geschrieben wird, was über dich geredet wird.*

Theiss: Deswegen überlege ich mir bei jedem Bild genau, was ich mache, und, wenn du es genau betrachtest, gebe ich gar nicht so viel bekannt. Ich nutze ganz oft die Hunde, um den Fans das Gefühl zu geben, sie sehen was Privates von mir. Aber du wirst nie sehen, wie meine Wohnung aussieht.

jomar: *Und du wirst nie dein Kind zeigen.*

Theiss: Du wirst nie mein Kind sehen. Du siehst heute exakt mal so viel von ihrer Hose in den Schuhen (zeigt eine Spanne). Also, das habe ich vorhin gepostet, aber nur in der Story. In der Nicht-Story siehst du sie gar nicht. So dass du es gar nichts nachvollziehen kannst. Du wirst von ihr nie ein Gesicht sehen. Das wird es nicht geben. Denn sobald ich da die Grenze einreiß, darf es auch die Presse machen. Im Moment dürfen sie unser Kind nicht fotografieren, weil ich selbst die Grenze nicht einreiß. Und eigentlich gebe ich gar nicht so viel Privates bekannt. Ich tue so, als ob ich Privates bekannt gebe. Deswegen sind auch mein Mann und ich so zurückhaltend mit Pärchenbildern. Wenn wir beispielsweise auf dem roten Teppich stehen, heißt es immer: «Enger, enger, Bussi, Bussi!» Das machen wir nie. Wir stehen immer in derselben langweiligen Pose da. Das ist immer das Gleiche. Du kannst jedes Foto nehmen, was in den letzten fünfzehn Jahren von uns gemacht wurde. Um Teflon zu sein. In meine Wohnung kommt auch keiner. «Dürfen wir bei dir drehen?» – «Nö.» Thema schon beendet. Raus. «Können wir...?» – «Nein, gibt's nicht.»

Ja, man muss Fanpflege betreiben, und ich merke zum Beispiel auch, Instagram macht mir viel mehr Spaß als dieses blöde Facebook. Facebook nervt mich einfach nur noch, das ist so der Auskotzeimer der Nation. Du kannst nichts posten, ohne dass irgendjemand sein negatives Serum drunter schreibt. Wobei ich meistens kontere. Das sind sie nicht gewohnt. Dann ist meistens Ruhe im Karton. Jetzt zum Beispiel selbst beim Hundewelpen. «Ja, warum holst du dir nicht einen aus dem Tierschutz?» – «Ja, weil mir das Risiko zu groß ist, dass ich mit einem Hund aus dem Tierschutz nicht in der Rettungshundestaffel arbeiten kann. Deswegen. Weil ich die Schnauze voll habe, als Ausbilder ständig die Löcher zu stopfen, die der Hundevorbesitzer hinterlassen hat. Ich will einen Hund haben, mit dem ich Menschen retten kann. Der nächste Hund kann dann wieder gerne ein Second-Hand-Hund sein, wie sowieso die meisten meiner Hunde sind. Aber nicht der, mit dem ich professionell arbeiten will. Da will ich die Eltern kennen. Da will ich von Tag eins den Daumen draufhaben. Da will ich alles wissen. Weil ich keine Löcher will.» Sowas antworte ich dann auch, dann sehe ich: Okay, sein Statement hat zwei Likes, ich habe zwanzig. Passt. Verhältnis wiederhergestellt. Aber das nervt mich bei Facebook, dass einfach jeder was dazu sagt. Aber naja, so ist es halt und gar nicht geht auch nicht heutzutage. Kannst du auch nicht machen. Das kann sich die ganz alte Generation noch leisten. Wie eine Senta Berger oder so, aber das ist eben eine ganz andere Dimension. Die Frau ist wirklich ein Star.

jomar: *Apropos Öffentlichkeit. Ist das okay für dich, wenn wir ein Foto machen?*

Theiss: Jaja. So viel zum Thema Person des öffentlichen Lebens (lacht). Letztes Mal am Flughafen, so peinlich. Ich stehe, ich weiß nicht, kennt ihr den Berliner Flughafen Tegel? Okay, nichts verpasst. Nur Chaos an diesem Flughafen. Ich

stehe ewig in dieser blöden Schlange und zum Glück standen um mich herum auch Leute, die auf denselben Flug wollten. Auf jeden Fall kommt dann einer her. Hinter mir zwei kleinere Kinder. Vor mir ein Geschäftsmann. Kommt einer her. Diese Autogramm-Jäger, ich werde sie nie verstehen. Ich weiß nicht was daran... Ich weiß es einfach nicht. Auf jeden Fall kommt der her: «Frau Theiss, kann ich ein Autogramm bekommen?» Ich unterschreibe das erste Foto und dabei wird diesem Mann bewusst, dass die Warteschlange lang ist und so sagt er: «Können Sie die auch noch alle unterschreiben?» Dann hat er alle Playboy-Bilder ausgedruckt. ACHTUNDACHTZIG! Und das Lustigste kommt zum Schluss. Kaum ist Autogramm-Jäger wieder weg, dreht sich der Geschäftsmann vor mir um und fragt ganz erstaunt: «Waren Sie das?»

Fotograf alias Kellner: Ich mach einfach mal.



Foto 7 (Quelle: Dr. Peter Kuhn)

Theiss: Super. Vielen Dank.

jomar: Christine, vielen, vielen Dank. Das war wirklich sensationell.

Theiss: Gern geschehen. Ich habe mich gefreut.

Zur Person

Dr. med. Christine Anna Maria Theiss, geb. Hennig (* 22. Februar 1980 in Greiz, Bezirk Gera), ist eine ehemalige deutsche Kickboxerin, die von 2007 bis 2013 Profi-Weltmeisterin im Vollkontakt-Kickboxen war. Mit insgesamt 23 gewonnenen WM-Kämpfen in vier verschiedenen Weltverbänden (World Association of Kickboxing Organizations (WAKO), World Karate and Kickboxing Association (WKA), International Sport Karate Association (ISKA) und World Kickboxing and Karate Union (WKU)) gilt Theiss als weltweit erfolgreichste Profikickboxerin ([Quelle](#); aufgerufen 2018-06-06). **Homepage:** www.christinetheiss.de

Contact

Prof. Dr. Peter Kuhn
Sportpädagogik/Sportdidaktik
Universität Bayreuth
peter.kuhn@uni-bayreuth.de

Die Interviewer*innen

Das Interview führten Kristin Behr, Peter Kuhn und Sabrina Macht (Universität Bayreuth) am 7. März 2018.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](#) and published in the [Journal of Martial Arts Research](#) (ISSN 2567-8221) on 2018-07-12.