



Mirnesa und Mirneta Becirovic: Polizeidienst in Perchtoldsdorf; Goldmedaille bei den Jiu-Jitsu-Weltmeisterschaften 2016.

Ein unschlagbares Duo

Die Zwillingsschwestern Mirnesa und Mirneta Becirovic, Polizistinnen in der Polizeiinspektion Perchtoldsdorf, halten seit 2012 den Weltmeistertitel in Jiu-Jitsu.

Disziplin – und Spaß an der Sache: Dieses Erfolgsrezept hat den 25-jährigen Zwillingsschwestern Mirnesa und Mirneta Becirovic bereits vier Weltmeister- und zwei Europameistertitel sowie zahlreiche weitere internationale und nationale Siege in Jiu-Jitsu eingebracht. Am 25. November 2016 konnten die Schwestern bei der WM in Wroclaw (Polen) eine weitere Goldmedaille erringen.

Als eingespieltes Duo sind die beiden in der Disziplin „Duo Women“ unschlagbar. Dabei handelt es sich um eine Art Schaukampf, bei dem man unterschiedliche Angriffe abwehrt und kontert, wie Schläge und Tritte, Umklammerungen oder Waffenangriffe. Bewertet werden Schnelligkeit, Dynamik und Exaktheit der Techniken. Da ist es für die Zwillinge ein Vorteil, dass sie alles gemeinsam machen. „Wir haben das gleiche Gewicht, die gleiche Körpergröße und trainieren schon seit 20 Jahren miteinander“, sagt Mirnesa Becirovic.

Erste Siege. 1998 standen die Schwestern zum ersten Mal zusammen auf der Matte. Ihre Familie war 1992 aus Bosnien nach Österreich gekommen und wohnte in Pressbaum gegenüber der Volksschule. Dort fand das Training des Vereins Jiu Jitsu Goshindo Pressbaum statt, bei dem die Becirovic-Schwestern bis heute trainieren. Damals durften sie vorerst nur zuschauen, bis sie das damals gültige Mindestalter für Jiu-Jitsu, sechs Jahre, erreicht hatten.

Mit sieben gewannen die Zwillinge ihre ersten Wettkämpfe.

Der Erfolg beschränkte sich nicht auf den sportlichen Bereich. Mirnesa und Mirneta Becirovic hatten binnen kürzester Zeit Deutsch gelernt und zählten zu den besten Schülerinnen. „Wenn es darum gegangen ist, ob wir einen Einser oder einen Zweier bekommen, haben wir alles daran gesetzt, dass es ein Einser wird“, erzählt Mirnesa Becirovic. Die beiden schlossen die Handelsakademie mit Auszeichnung ab. Dann schlugen sie nicht, wie ursprünglich geplant, eine kaufmännische Laufbahn ein, sondern bewarben sich bei der Polizei.

„Schuld“ daran war ihr Trainer und Obmann ihres Jiu-Jitsu-Vereins, Gruppeninspektor Robert Horak, der als Polizist in Pressbaum Dienst versieht und über Jahre Exekutivbeamte in Selbstverteidigung schulte. „Er hat unser Interesse für die Polizei geweckt“, sagt Mirnesa Becirovic. Als 2011 sieben Planstellen für den Polizei-Spitzensportpool frei wurden, bewarben sich die Schwestern.

Es folgte die Grundausbildung, die bei Spitzensportlern statt der üblichen 24 insgesamt 48 Monate dauert, damit ausreichend Zeit für Training und Wettkämpfe bleibt. Die Becirovic-Zwillinge, die die Kunst, lernen und trainieren unter einen Hut zu bringen, schon in ihrer Schulzeit perfektioniert hatten, schlossen die Ausbildung als Einzige ihres Jahrgangs in allen Fächern mit Auszeichnung ab. Seit Oktober 2015 ma-

chen die beiden in der Polizeiinspektion in Perchtoldsdorf Dienst.

Mirnesa und Mirneta Becirovic sind nach wie vor im Spitzensport-Pool, dem österreichweit 30 Sportler angehören. Das bedeutet, dass ihnen ein Kontingent an 480 Sportbefreiungstunden – Sonderurlaub und Karenz für Trainingslager und Wettkämpfe – pro Jahr zusteht. Zur Gänze ausgenutzt haben die Schwestern dieses Kontingent allerdings nie und nach Abschluss der Grundausbildung sogar ein halbes Jahr lang Wettkampfpause gemacht, um sich voll auf den Einstieg in den Beruf konzentrieren zu können.

„Man muss belastbar sein“, erklärt Mirneta Becirovic, „nur wenn man Erfolge hat, bleibt man im Spitzensportpool.“ Es sei viel Planung nötig, um Dienst und Training zu koordinieren und in beiden Bereichen gute Leistungen zu erbringen. Einen Teil ihres Trainings absolvieren die Zwillinge in der Dienstzeit – was den Vorteil hat, dass die Kollegen ebenfalls motiviert werden, sich körperlich zu betätigen. Das tun viele ohnehin; speziell beim Jiu-Jitsu gibt es zahlreiche Polizisten.

Viel Training, wenig Freizeit. Außerhalb der Wettkampf-Saison stehen zwei Mattentrainings zu je eineinhalb Stunden pro Woche sowie dreimal wöchentlich je zwei Stunden Konditionstraining auf dem Programm, vor wichtigen Bewerbungen ist es deutlich mehr. „Privatvergnügen“, wie am Abend fortzugehen,



Mirnesa und Mirneta Becirovic mit Jiu-Jitsu-Präsident Michael Takacs und Wolfgang Sobotka; und bei der „Life-goes-on“-Gala.

sei vor einer Weltmeisterschaft „nicht drinnen“, betont Mirnesa. Da trifft es sich gut, dass ihr Freund nicht nur Polizist ist, sondern auch Trainer beim Jiu-Jitsu-Verein *Goshindo Women Defence (GWD)*. In den GWD-Kursen lernen Frauen, wie sie sich in gefährlichen Situationen verhalten sollen, was von aufmerksamem Beobachten der Umgebung bis zur Anwendung von Selbstverteidigungstechniken reicht. Körperliche Gegenwehr spiele im Ernstfall mit rund 30 Prozent eine weniger wichtige Rolle als präventiv richtiges Verhalten, erläutert Mirneta Becirovic. Sie selbst musste ihre Kampfkünste bisher weder beruflich noch privat in der Praxis einsetzen.

Ihre Schwester schon – ein einziges Mal. „Im Dienst habe ich einen Hebel als präventive Hilfeleistung angewendet. Verletzt worden ist dabei niemand“, erzählt Mirnesa Becirovic, die jeder Frau empfehlen würde, einen Selbstverteidigungskurs zu absolvieren. Die Zwillinge haben unlängst in einer Volksschule in Kaisermühlen eine Jiu-Jitsu-Einheit geleitet.

Disziplin. „Wenn ich ein Kind hätte, würde ich es auf alle Fälle Sport machen lassen“, betont Mirneta Becirovic. Im Pressbaumer Jiu-Jitsu-Verein können Kinder ab drei Jahren dabei sein. Die Jüngsten, die „Fruchtwerge“, trainieren spielerisch, wobei es in diesem Alter mehr auf Spaß an der Bewegung und Koordination als auf die korrekte Ausführung der eigentlichen Jiu-Jitsu-Techniken ankommt. Auch Disziplin lernen die Kinder – was Mirneta Becirovic mit „je früher, desto besser“ kommentiert. „Jiu-Jitsu ist sehr vielfältig, man hat Techniken aus Judo, Karate und Aikido dabei“, erklärt Mirnesa. Diese breite Palette spiegelt sich auch in

den unterschiedlichen Wettkampf-Disziplinen wider. Bei internationalen Bewerben treten die Zwillinge ausschließlich im „Duo“-System an. Von den vier Angriffsserien sind ihnen Messer und Stock sowie Schläge und Tritte am liebsten. Früher haben die Schwestern bei nationalen Meisterschaften auch im „Fighting“-System gekämpft, einem Freikampf mit Schlägen und Tritten, Würfen und anschließendem Bodenkampf.

Neben der Möglichkeit, bei sportlichen Bewerben anzutreten und die Techniken zur Selbstverteidigung einzusetzen, zeichnet sich Jiu-Jitsu durch weitere Vorteile aus, betonen die Becirovic-Zwillinge: Dabei erworbene Stabilität und Koordination würden dazu beitragen, dass man andere Sportarten schneller erlernt. Die Schwestern erzählen, wie sie zum ersten Mal auf Ski standen – und ihre Freunde glaubten, sie hätten davor schon einen Skikurs besucht. Bei einem Sturz bewahre das intensive Falltraining vor größeren Verletzungen.

Schwerer Unfall. Dass sie nur aufgrund ihres vom Sport gestärkten Körpers einen schweren Verkehrsunfall überlebt hat, ist sich Mirneta Becirovic sicher. Im Oktober 2007, einen Tag vor ihrer ersten geplanten U-18-WM, saßen die Zwillinge als Beifahrerinnen im Auto ihres Bruders, das von einem anderen Auto seitlich gerammt wurde. „Wir waren beide bewusstlos. Unser Bruder hat uns aus dem Auto rausgeholt und auf den Pannestreifen gelegt. Mirnesa ist wieder zu sich gekommen und hat gesagt: ‚Los, was macht Mirneta da? Sie muss aufstehen. Wir müssen zur WM fahren!‘“ Mirneta wurde mit dem Hubschrauber ins Spital gebracht, wo sie

drei Tage lang in künstlichen Tiefschlaf versetzt wurde. Die Folgen des Unfalls waren vor allem Gleichgewichtsprobleme beim Gehen und Kraftverlust. „Unser Trainer Robert Horak hat ein Spendenkonto für mich eröffnet, damit ich Osteopathie und Physiotherapie bekommen kann – und er war dahinter, dass wir keine Sportpause machen“, erinnert sich Mirneta. Sie nahm bald wieder am Vereinstraining teil, wo sie mit leichten Übungen begann. Mit Erfolg: Ein halbes Jahr später erreichten die Schwestern beim „Hamburg Open“ erneut eine Podestplatzierung. Mirnesa Becirovic spricht von einem „gewissen Ehrgeiz“ und dem Willen, im Sport und im Beruf erfolgreich zu sein. „Wir brauchen das Adrenalin, diesen Kick, ohne Dienst und Training ist es langweilig.“ Damit es das nicht wird, dafür sorgen rund sechs wichtige Turniere pro Jahr – und das Ziel, bei den Weltmeisterschaften so lange wie möglich ungeschlagen zu bleiben.

Auszeichnungen. Ihre sportlichen Erfolge brachten den Becirovic-Zwillingen zahlreiche Auszeichnungen ein. So nominierte sie das Land Niederösterreich im Rahmen der „Sport-Lounge“ dreimal zu Sportlerinnen des Jahres. Die *World Games Association* ernannte sie am 31. Juli 2013 zu „Athletes of the day“. Ihre Heimatgemeinde Pressbaum ehrte sie 2012 mit dem Goldenen Verdienstzeichen. 2011 erhielten sie das Goldene Verdienstzeichen der Republik Österreich, 2016 das Goldene Sportehrenzeichen des Landes Niederösterreich. Sportminister Mag. Hans Peter Doskozil überreichte ihnen im November 2016 das Goldene Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich.

Rosemarie Stöckl-Pexa