

Polizistinnen im „Flow“

Die Zwillingsschwestern Nadine und Teresa Strauss schlugen im Alter von 15 Jahren eine Profikarriere im Beachvolleyball ein. Seit 2018 sind sie im Spitzensportkader des Innenministeriums.

Wir stehen wie Polizistinnen, die auf Doppelstreife gehen, zu zweit am Feld, und wir müssen uns wie Polizistinnen aufeinander verlassen können“, sagt Tessa Strauss, die mit ihrer Zwillingsschwester Naty im Alter von elf Jahren beschloss, nicht mehr nur zum Spaß mit dem Ball zu spielen, und die beide mit 15 Jahren eine Profikarriere im Beachvolleyball einschlugen. Teresa (Tessa) und Nadine (Naty) Strauss sind Polizistinnen und BMI-Spitzensportlerinnen. Ihre ersten Lebensjahre

verbringen sie in Guntramsdorf in Niederösterreich. Im Volksschulalter ziehen sie mit ihren Eltern ins 20 Kilometer entfernte Leobersdorf, gehen dort gemeinsam in die Volksschule. Danach trennen sich ihre Wege.

„Irgendwie sind wir als Zwillinge immer nur als eine Person wahrgenommen worden, das wollten wir nicht mehr“, erzählt Nadine. „Wir wollten uns selbständig entfalten, wollten eigene Freundinnen finden und eigene Freundinnen haben.“ Was bedeutet, dass sie in der Schule fortan zwar getrennt auftreten, beim Spiel mit der Mutter im Garten und später beim Volleyball auf dem Feld aber weiterhin gemeinsame Sache machen.

Mit elf denken sie wie Profis. Die Mutter spielte Hallenvolleyball in einer Vereins-Mannschaft, mit den Kindern spielt sie im Garten, und irgendwann sagen Nadine und Teresa, dass auch sie gerne in einem Verein spielen würden. „Wir haben in Bad Vöslau angefangen, mit elf Jahren“, sagt Teresa. „Und wir haben schnell gemerkt, dass wir mehr wollten, als gelegentlichen Spaß beim Spielen mit dem Volleyball. Wir wollten nicht nur zweimal die Woche hobbymäßig spielen, wir wollten von Anfang an öfter trainieren, professioneller



Zwillingsschwestern Nadine und Teresa Strauss: Erfolgreiche Spitzensportlerinnen des Innenministeriums.

trainieren, weil uns die Leidenschaft gepackt hatte.“ Ein Jahr später wechseln sie in die Südstadt. Dort spielen sie drei Jahre lang Volleyball in der Halle. „Der Verein hat im Sommer auch Beachvolleyball angeboten, da haben wir schnell begriffen, dass wir lieber zu zweit als zu sechst auf dem Feld stehen“, sagt Nadine. Also entscheiden die Beiden, sich nur noch auf Beachvolleyball zu konzentrieren. „Wir haben nur mehr auf Sand trainiert, und da schon irgendwie mit Leistungssport begonnen“, sagt Teresa. „Wir haben angefangen, die ersten Jugendturniere und Landesmeisterschaften zu spielen.“ Und sie bleiben dabei, obwohl Experten davon abraten, weil es unüblich in Österreich ist, sich mit 15 Jahren nur auf Beachvolleyball zu konzentrieren.



Nadine und Teresa Strauss absolvieren seit 1. Oktober 2018 die Polizeigrundausbildung im BZS Salzburg.

Mit fünfzehn vom Profi trainiert. Von den Eltern bekommen sie ein Training mit Robert Novotny und Nik Berger geschenkt, zwei österreichischen Ex-Profi-Spielern, die 14 Jahre lang aktiv waren, bei Olympia teilnahmen und Top-Platzierungen auf der FIVB- und der CEV-Tour vorweisen konnten. „Sie haben uns nach diesem Training angerufen und gesagt, dass sie in uns zwei Talente erkennen, uns fördern und Trainings anbieten wollen – was für uns motivierend war“, erzählt Nadine. Die Schwestern

sind 15 Jahre alt, und der Grundstein für eine Profikarriere im Beachvolleyball ist gelegt. „Damit hat der Leistungssport für uns begonnen – mit Robert Novotny als Trainer“, sagt Teresa. Sie trainieren fünf Mal in der Woche in der Südstadt, jeden Tag nach der Schule, trainieren an den Wochenenden Kraft und Ausdauer, mit einem eigenen Kraft- und Konditionstrainer in St. Pölten, und spielen Turniere in ganz Österreich. 2011 gewinnen sie die österreichische Meisterschaft der U18 und werden Vizemeister der U20. 2012 und 2013 werden sie österreichische U20-Meister. Ihre erste internationale Medaille gewinnen sie 2013 bei der U20-Europameisterschaft in Vilnius in Litauen; die Bronzemedaille. Bei der U20-Europameisterschaft 2014 in Cesenatico in Italien verlieren sie erst im Endspiel und werden Vizeeuropameister. 2015 legen sie eine Pause ein. 2016 belegen sie zwei zweite Plätze bei der European Tour in Timișoara in Rumänien und in Skopje in Nordmazedonien.

Berufswunsch Polizistin. Natalie fängt mit dem Studium der Sportwissenschaften an, „damit ich auch nebenbei etwas mache“, und wechselt zwei Jahre später ins Fach der Rechtswissenschaften. Teresa studiert Psycholo-

gie, neben dem Sport, und mit dem Hintergedanken, zur Polizei zu gehen. „Ich habe gedacht, dass ich das ja später einmal mit dem Polizeiberuf verbinden kann“, sagt sie. „Der Polizeiberuf hat auch mich schon seit der Volksschule interessiert“, sagt Nadine. „Es ist auch deswegen interessant, weil man neben der Ausbildung Spitzensport ausüben kann.“ Teresa wollte als Volksschulkind zur „Cobra“ gehen. „Heute bin ich mir nicht mehr sicher, ob ich das noch möchte, das Interesse für die Polizei ist mir aber in jedem Fall erhalten geblieben“, sagt sie.

Deshalb entscheiden die beiden Schwestern, auch abseits des Sports wieder etwas Gemeinsames in Angriff zu nehmen. Sie bewerben sich bei der Polizei, und schicken Anfang 2018 dem Spitzensportkoordinator des Bundesministeriums für Inneres, Reinfried Herbst, ihre Bewerbungen. „Da es noch keinen neuen Aufnahmetermin gegeben hat, sind wir vorerst einmal getröstet worden“, sagt Nadine. Am 1. Oktober 2018 ist es aber so weit. „Wir sind beide so nervös gewesen, weil wir das so gerne machen wollten. Das ist eine aufreibende Zeit gewesen, nach der Aufnahmeprüfung, weil man ja nicht gewusst hat, ob man genommen wird oder nicht.“ Sie werden aufgenommen, und zwar in den Spitzensportkader des Bundesministeriums für Inneres.

Die Polizeigrundausbildung für Spitzensportlerinnen und -sportler dauert fünf Jahre. „Weil auf den Sport Rücksicht genommen wird und alles auf das Training ausgerichtet ist, deshalb wird die Ausbildung gestreckt“, sagt Nadine. Für die Schwestern steht jedenfalls fest, auch nach der sportlichen Karriere bei der Polizei arbeiten zu wollen. „Es ist auch eine enorme Zeitersparnis, dass man die Ausbildung dann bereits absolviert hat“, ergänzt Teresa.

Nach Lockdown erstes Turnier gewonnen. 2020 macht der „Corona-Lockdown“ auch den Strauss-Schwestern einen Strich durch die Rechnung. Ausdauer- und Krafttraining stehen am Programm, aber kein Training mit dem Ball. Trotzdem gewinnen sie im Juli gleich das erste Turnier, an dem sie teilnehmen – den an drei Wochenenden gespielten Champions-Cup auf der Wiener Donauinsel.

Reinhard Leprich

INTERVIEW

Tessa und Nadine Strauss

Was ist der Reiz an Beachvolleyball?

Teresa Strauss: „Mich reizt an Beachvolleyball, dass es eine Outdoor-Sportart ist, dass man nicht ganz auf sich allein gestellt ist, aber auch nicht ein Riesen-Team hat wie zum Beispiel beim Hallenvolleyball. Und man die Möglichkeit hat, an viele wunderschöne Orte zu reisen.“

Wo liegt die Schwierigkeit beim Beachvolleyball?

Nadine Strauss: Der Sand ist ein wesentliches Kriterium. Gerade nach dem Lockdown, während dessen wir nicht auf Sand trainiert haben, haben wir gemerkt, wie anstrengend es ist, auf Sand zu laufen, sich zu bewegen, zu sprinten, zu springen. Die Schwierigkeit liegt aber auch darin, dass wir zu zweit ein großes Feld abzudecken haben, wodurch sich eine ganz andere Spieldynamik als beim Hallenvolleyball entwickelt.

Was macht ein gutes Spiel zu einem noch besseren?

Teresa Strauss: Ein gutes Spiel wird noch besser, wenn man in den sogenannten „Flow“ kommt und „drinnen“ bleibt. Da haben wir zusammen richtig Spaß am Feld. Dazu gehören motivierte Zuschauerinnen und Zuschauer, die richtig Stimmung machen, und natürlich darf auch eine gute Musik nicht fehlen. Das alles macht ein gutes Spiel noch besser.

Wie wird man erfolgreicher?

Nadine Strauss: Natürlich ist Training wichtig, weil man diese großen Wiederholungszahlen für gewisse Bewegungen einfach braucht. Man lernt auch dazu, wenn man sich Matches von Spielerinnen der Weltspitze ansieht, um von ihnen zu lernen. Es ist aber auch wichtig, die eigenen Spiele auf Video zu analysieren, um Fehler zu erkennen und auszubessern. Und es ist wichtig, das Spiel und die Bewegungen der Gegnerinnen „lesen“ zu können.

Wer von diesen Spielerinnen der Weltspitze beeindruckt dich am meisten?

Teresa Strauss: International gesehen beeindruckt mich das Team Slukova/Hermannova sehr. Sie haben zu zweit immer Spaß am Court, spielen mit Leidenschaft und sind auch außerhalb vom Court bodenständig und nicht abgehoben. Mit ihnen kann ich mich gut identifizieren, weil sie so wie wir mit 180 Zentimetern nicht die Allergößten in der Sportart sind und trotzdem eine coole Spielweise haben.

Woran erkennst du eine gute Volleyballerin?

Nadine Strauss: Eine gute Volleyballerin muss ein gutes Ballgefühl haben und den Willen, um jeden Ball zu kämpfen. Sie muss das Spiel verstehen und nicht nur blind den Ball schlagen können.

Bleibst du entspannt nach einem Fehler?

Teresa Strauss: Mittlerweile ja. Vor ein paar Jahren war das noch ganz anders, da habe ich mich nach einem Fehler richtig reinsteigern können. Das hat dann aber oft das Spiel gekostet. Mit den Jahren habe ich sehr viel gelernt und mich verändert – darüber bin ich sehr froh.

Wie gehst du mit negativen Schlagzeilen um?

Nadine Strauss: Negative Schlagzeilen sind bis jetzt Gott sei Dank nicht oft vorgekommen. Es kann einen aber schon verletzen, wenn man das Gefühl hat, dass die Leistung, die man Tag für Tag beim Training oder bei den Matches bringt, nicht wertgeschätzt wird. Aber im Endeffekt versuche ich, das dann nicht persönlich zu nehmen.

Gibt es Parallelen zwischen einem Polizeieinsatz und einem guten Spiel?

Teresa Strauss: „Man muss sich gut darauf vorbereiten, beim Sport mit hartem, professionellem Training, und bei der Polizei mit der Grundausbildung, damit man optimal für den Polizeialltag bereit ist, um professionell und sicher einschreiten zu können. Bei einem gelungenen Spiel geht man glücklich und zufrieden vom Platz, bei einem gelungenen Polizeieinsatz geht man ebenfalls zufrieden nach Hause.“

Interview: Reinhard Leprich