



Sabrina Filzmoser erlangte im Oktober 2020 ihren 14. Staatsmeistertitel in ihrer Gewichtsklasse bis 57 Kilogramm.

Breit gestreute Interessen

Sabrina Filzmoser ist Polizeischülerin, Judo-Europameisterin, Akademikerin, Pilotin, Extrembergsteigerin, Mountainbikerin und sie unterstützt Hilfsprojekte für Waisenkinder. Sie führt ein Leben ohne Stillstand.

Judo bedeute „Der sanfte Weg“ und Jigoro Kano, der Erfinder des Judo aus Japan, lehrte, dass Judo eine Lebensschule sei, bei der es darum gehe, „den Weg“ als „das Ziel“ zu erkennen, sich tagtäglich zu verbessern, geistig wie körperlich, das stehe dabei im Vordergrund, sagt Sabrina Filzmoser, Polizeischülerin und ehemalige Weltranglistenerte im Judosport. Selbstverständlich sei das Leben vor allem als Hochleistungssportlerin nicht immer so ‚sanft‘ wie das Wort ‚Judo‘ beschreibe, doch scheitern sei für sie nichts Tragisches mehr. Es mache sie nur zäher, schenke ihr Mut und Courage, nie aufzugeben und Jigoro Kanos Philosophie den jungen Generationen weiterzugeben. Das motiviere sie, so viele Dinge gleichzeitig zu tun.

Olympiasieg als letztes großes Ziel.

„Die Olympischen Spiele 2016 in Rio sind mein letztes großes sportliches Ziel.“ Sabrina Filzmoser sagte das im März 2014, als ihr der Judoverband den 5. Dan in Wels verlieh. Das war vor knapp 7 Jahren. Im Herbst 2020 er-

klärt sie, dass sie sich gerade auf die Europameisterschaften 2020 in Prag und die Olympischen Spiele 2021 in Tokio vorbereite. „Der Judosport in Japan hat denselben Stellenwert wie der Skisport in Österreich. Seit 23 Jahren trainiere ich mindestens zweimal im Jahr für einige Wochen in Japan, daraus resultiert eine tiefe Verbundenheit zu den Menschen, zur Kultur und zur wundervollen Landschaft“, sagt sie. „Deshalb bedeutet gerade diese vierte Olympiateilnahme in Tokio 2021 für mich etwas ganz Besonderes.“ Olympiasiegerin als krönender Abschluss, wäre das was? „Noch dazu in Japan, der Heimat des Judosports – auf jeden Fall sind das Grund und Ansporn, warum ich diese Herausforderung angenommen habe.“

Ehemalige Weltranglistenerte. Auf die Begeisterung, mit der Filzmoser, die „Grande Dame“ im Judosport, dieses Ziel in Angriff nimmt, weist die Antwort auf die Frage nach der Anzahl der wöchentlichen Trainingseinheiten hin: „Zwei bis drei Mal am Tag.“ Wie

viele Kämpfe sie bisher bestritten hat, kann sie nur vermuten. „Puh! Ich glaube, judoinside.com‘ beziffert meine internationalen Kämpfe ab 1997, da war ich 17 Jahre alt, mit 600. Ich war acht, als ich mit Judo begonnen habe, also kommen sicher noch ein paar dazu.“

Gewonnen hat Filzmoser in dieser Zeit so einiges: In der Gewichtsklasse bis 57 kg wurde sie zwei Mal Europameisterin, sie trägt zahlreiche österreichische Staatsmeistertitel und holte diverse Top-Platzierungen bei Welt- und Europameisterschaften – insgesamt erkämpfte sie zehn Medaillen bei Großereignissen. 2006, nach einem Sieg in Paris-Bercy, führte sie für kurze Zeit sogar die Weltrangliste in ihrer Gewichtsklasse bis 57 Kilogramm an.

Den jüngsten Staatsmeistertitel holte sie am 18. Oktober 2020 in Oberwart im Burgenland – mit 40 Jahren. Nur 52 Tage nach einem Kreuzbandriss im rechten Knie triumphierte die Oberösterreicherin in der Klasse bis 57 kg. Die entscheidende Wertung im Finale gegen Lisa Grabner gelang sogar



Einer der Berufswünsche Sabrina Filzmosers ist Hubschrauberpilotin.

mit dem rechten Bein. Eigentlich unglaublich! Denn eine Operation stand für die Polizeischülerin nie zur Diskussion, „schon allein wegen der Olympischen Spiele 2021 in Tokio habe ich einen Tag nach der Verletzung schon wieder darauf hingearbeitet“.

Pilotenschein während Trainingspause. Schmerzhafte Tiefschläge und Verletzungen gab es immer wieder in der Karriere der Sportlerin. 2004 war es etwa ein Bandscheibenvorfall, der die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2004 verhinderte. „Die schönsten und emotionalsten Siege sind immer jene nach Tiefschlägen“, sagt sie. Wenn man ganz unten gewesen sei, sich wieder hochgearbeitet habe, nichts selbstverständlich sei, das präge einen für immer, betont sie. Die Trainingspause nutzte Filzmoser zur Erfüllung eines Lebenstraums. „Ich habe den Pilotenschein gemacht, weil mich die Leichtigkeit des Fliegens schon immer fasziniert hat, aber auch, um nach der Profikarriere eine berufliche Perspektive zu haben.“

Doktorats-Studium in internationalem Management. Viel zu breit gestreut ist Sabrina Filzmosers Interesse am Leben und viel zu tief verankert Jigoro Kanos Philosophie, um ihre Leistungen nur auf den Judosport zu limitieren. Nach ihrem HTL-Abschluss legte sie einen MBA mit Japan-Schwerpunkt ab. Darauf folgte ein Doktorats-Studium in internationalem Management. Sowohl in Schul- als auch Studienzeiten trainierte sie bereits frühmorgens, „um den ganzen Tag nutzen zu können“. Und Verletzungspausen nützte sie, „um Ruhe zu finden und um den Geist zu fordern und zu fördern.“ Schon damals merkte sie, dass man Träume verwirklichen könne, auch wenn der Weg steinig sei.

Besteigung eines Achttausenders. Sabrina Filzmosers Suche nach neuen Herausforderungen führte sie 2016 auf den achthöchsten Berg der Erde: Der Manaslu in Nepal ist mit 8.163 Metern einer der vierzehn Achttausender. „Es war sehr aufregend für mich, auch, weil ich mir mit britischen Elitesoldaten das Basislager geteilt habe“, erzählt sie. „Sie hatten großartige und spannende Geschichten zu erzählen.“ Ein „Riesenrespekt“ habe sie begleitet, ergänzt sie, „denn es kam für mich nur eine Besteigung ohne Sauerstoff in Frage“. Die Planung ging auf. „Ich habe gemeinsam mit den Sherpas und Trägern gut akklimatisiert das Base Camp erreicht, und die mit einem Helikopter angereisten Briten schafften es trotz Sauerstoff schlussendlich nur bis Camp 3.“

Ein Jahr darauf bestieg Filzmoser den 6.812 Meter hohen Ama Dablam im Himalaja. Warum das alles, der Liebe zu den Bergen wegen? „Einerseits wollte ich wissen, wie es sich anfühlt, sich ohne Sauerstoff auf über 8.000 Metern zu bewegen, andererseits habe ich sehr viel über den Manaslu gelesen. Er hat eine besonders beeindruckende Geschichte, war für viele Bergsteiger

eine äußerst schicksalshafte Begegnung. Aber auch, weil Japaner ihn zuerst bestiegen haben.“

Waren da nicht auch noch diese Mountainbike-Rennen, das höchst gelegene der Welt, und das härteste der Welt? „Ja, beim ‚Yak Attack‘ in Nepal, dem höchsten Mehrtages-MTB Rennen der Welt über den 5.450 Meter hohen Thoronglappass war ich 2016 (3. Platz) und 2017 (2. Platz) mit dabei“, erzählt die Polizeischülerin. „Das ‚Tour of the Dragon‘ in Bhutan, das längste und härteste Eintages-MTB-Rennen mit 254 Kilometern im Himalaya, habe ich 2015 sogar gewonnen.“

Hilfsprojekte und Pilotenscheine. Blickt man auf das Leben der 40-jährigen Sabrina Filzmoser, gleicht es dem Wasser in einem Fluss. Zwar nicht immer sanft fließend, dafür pausenlos. Ohne Moment des Stillstandes. Und niemals zurück. Deshalb war das noch nicht alles in ihrem Leben. Sie vertritt als Athletensprecherin den *Österreichischen Judoverband* in der *International Judo Federation (IJF)* und gibt ihm eine Stimme für Gleichberechtigung, Toleranz und gegen Rassismus. Sie engagiert sich mit dem Hilfsprojekt „Judo for Peace“ für Waisenkinder in Nepal und Bhutan, gründete die „Judo Journeys“ und den „Everest Judoclub“.

„Mit meinen Entwicklungsprojekten in Nepal und Bhutan will ich den Menschen eine Perspektive zur Weiterentwicklung schenken“, erzählt sie. „In einem beeindruckenden Gebiet mit inspirierenden Menschen und einer reichen Kultur sind aufgrund von Naturkatastrophen die wirtschaftlich benachteiligten Regionen nicht mit dem Lebensstandard und der gleichen medizinischen Versorgung wie wir gesegnet“, erzählt sie, „und deshalb brauchen diese Menschen eine Unterstützung“.

Filzmoser ist außerdem Fixed-Wing-Berufspilotin und macht gerade den Hubschrauber-Pilotenschein. „Ich habe die Berufspilotenprüfung für mehrmotorige Flugzeuge (Fixed-Wing) vor zwei Jahren in den USA abgeschlossen und arbeite derzeit an der Berufspilotenlizenz für Hubschrauber.“

Polizei-Spitzensportlerin. Ihr sei wichtig, einen Ausgleich zu schaffen, betont sie. Das gelinge meist recht gut, „weil ich viel an der frischen Luft, in den Bergen und in der Natur trainiere“. Außerdem schätze sie es sehr, der jun-



Spitzensportlerin Sabrina Filzmoser ist seit 1. Oktober 2018 bei der Polizei.

gen Generation viel weitergeben und sich für Entwicklungsprojekte im Himalaya einsetzen zu dürfen. „Damit schaffe ich mir ein ausgezeichnetes Gleichgewicht zwischen dem Privileg, Spitzensportlerin sein zu dürfen, und der Ungerechtigkeit, am richtigen Ort geboren worden zu sein.“

Seit 1. Oktober 2018 ist Sabrina Filzmoser bei der Polizei und Mitglied im Spitzensportkader des Bundesministeriums für Inneres. „Die Polizei macht es möglich, dass ich meinen Sport professionell ausüben und gleichzeitig einen Beruf erlernen kann“, sagt sie. „Um Sicherheit und Hilfe anderen Menschen sowie Respekt und Demut gegenüber dem Leben gewährleisten zu können, benötigt



Sabrina Filzmoser engagiert sich mit dem Hilfsprojekt „Judo for Peace“ für Waisenkinder in Nepal und gründete die „Judo Journeys“ und den „Everest Judoclub“.

es zahlreiche persönliche Erfahrungen, die im Spitzensport und bei der Polizei zum Alltag gehören. Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Möglichkeit erhalten habe.“

Innenministerium wichtiger Spitzensport-Förderer. Die Spitzensportförderung hat im Innenministerium eine lange Tradition und ist als duales System aufgebaut, was bedeutet, dass die sportliche und berufliche Karriere optimal aufeinander abgestimmt werden können. Einerseits bietet das Innenressort den Athletinnen und Athleten eine fundierte Berufsausbildung, andererseits werden Wettkämpfe und Trainings gefördert, um Bestleistungen zu ermöglichen.

„Im Innenministerium sind neue Rahmenbedingungen geschaffen worden, die der Polizei und den Spitzensportlerinnen und -sportlern helfen, gemeinsam erfolgreich zu sein“, sagt Dr. Günther Marek, Leiter der Gruppe I/C (Öffentlichkeitsarbeit, Gesundheit, Psychologie, Sport) im Bundesministerium für inneres. „Es wurde unter anderem die Ausbildungszeit auf fünf Jahre verlängert und es wurden E-Learning-Module eingeführt, damit die Athletinnen und Athleten auch lernen können, wenn sie trainieren oder einen Wettkampf bestreiten.“ Was den Vorteil habe, dass die sportliche mit der beruflichen Karriere abgestimmt werden könne, ergänzt der Gruppenleiter.

Reinhard Leprich

BMI-SPITZENSPORT

16 Neuaufnahmen

Am 1. September und am 1. Oktober 2020 wurden 16 neue Spitzensportlerinnen und -sportler in den Spitzensportkader des Bundesministeriums für Inneres (BMI) aufgenommen. Die Ausbildung findet im Bildungszentrum Graz der Sicherheitsakademie des BMI statt. Die Ausbildungszeit für Spitzensportlerinnen und Spitzensportler wurde auf fünf Jahre verlängert und es wurden E-Learning-Module eingeführt, damit die Athletinnen und Athleten auch lernen können, wenn sie trainieren oder einen Wettkampf bestreiten. „Das hat

den Vorteil, dass die sportliche mit der beruflichen Karriere abgestimmt werden kann“, sagt Dr. Günther Marek, Leiter der Gruppe I/C (Öffentlichkeitsarbeit, Gesundheit, Psychologie, Sport) im BMI. Neu bei diesem Lehrgang sei, dass mit der Polizistin Elisabeth Aigner, die als Guide für ihre Schwester Veronika mit Sehbehinderung fungiere, das erste Mal ein zusammengestelltes Paralympics-Team gefördert werde, ergänzt der Gruppenleiter.

Neuaufnahmen: Elisabeth Aigner (Ski Alpin/Paralympics Guide), Katrin Beierl (Bob), Christoph Krenn (Ski Al-

pin), Stefan Pokorny (Karate) und Laura Maria Schöfegger (Segeln) wurden am 1. September 2020 als neue Spitzensportlerinnen und -sportler in den Spitzensportkader des Bundesministeriums für Inneres aufgenommen. Jakob Dusek (Snowboard Cross), Alisa Fessl (Skateboard), Bernadette Graf (Judo), Fabio Gstrein (Ski Alpin), Soli Mesotitsch (Biathlon), Fabian Obmann (Snowboard), Philip Pertl (Triathlon), Hannah Prock (Kunstbahnrodeln), Elisabeth Reisinger (Ski Alpin), Stefan Rieser (Ski Alpin) und Lisa Schulte (Kunstbahnrodeln) folgten am 1. Oktober 2020.