

„Always hungry“

Die Polizeischülerin und Kickboxerin Stella Hemetsberger ist hungrig aufs Kämpfen, aufs Gewinnen, auf neue Herausforderungen. Oder, wie Freunde sagen: Immer hungrig, weil sie gerne isst.

Stella Hemetsberger hatte im Alter von 13 Jahre mehrere Sportarten ausprobiert: Turnen, Klettern, Fußball, Wandern, Skifahren, Radfahren, so manche Freude daran gefunden, auch, weil ihren Eltern viel daran gelegen war. „Ich bin ein sportliches Kind gewesen und habe alle möglichen Sportarten ausprobiert“, sagt sie. „Mit 13 Jahren habe ich mir eingebildet, ich müsste mit Boxen anfangen.“ Über eine Freundin ihrer Mutter schnupperte sie im RS Gym Salzburg in das Thaiboxen hinein. „Da habe ich noch nicht einmal gewusst, was Thaiboxen eigentlich ist – aber sofort nach dem ersten Training ist mir klar gewesen, dass ich nichts anderes mehr machen wollte und meinen Sport gefunden habe.“ Das war 2012.

Danach ging es rasch bergauf. Auf Initiative ihres Trainers Roland Schwarz nahm sie 2016 erstmals an Wettkämpfen teil. 2017 wurde sie Staatsmeisterin in der K1-Disziplin. Im selben Jahr holte sie in Skopje den K1-Europameistertitel. 2019 erkämpfte sie bei der Weltmeisterschaft in Sarajewo Bronze. 2020 wurde sie beim Irish Open World-Cup-Siegerin und holte weitere Medaillen bei World Cups in Prag, Budapest und Dublin. Im September 2021 gewann sie in Budapest Gold in der Disziplin K1 bis 60 Kilogramm. „Ich bin besonders stolz auf die Bronzemedaille bei der vergangenen Weltmeisterschaft“, sagt sie. „Und natürlich auf die Goldmedaille in Skopje bei der Junioren-Europameisterschaft. Aber auch der Sieg beim World-Cup-Turnier in Budapest hat mich unheimlich gefreut.“

Always hungry. Stella Hemetsberger kommt 1999 in Wien zur Welt, wächst in Salzburg auf. Nach dem Gymnasium absolviert sie die HTL für Maschinenbau und schließt diese 2018 mit der Matura ab. Danach arbeitet sie eine Zeit lang in England. Später trainiert sie in England, Thailand und Australien; im vergangenen Sommer in Spanien. Seit 2020 studiert sie Sportwissenschaften,



Stella Hemetsberger, Staatsmeisterin und Europameisterin im Kickboxen, hat 27 Kämpfe hinter sich.

„um mein Wissen im Bereich Sport weiter auszubauen“. „Always hungry“, sagen Freunde zu ihr. „Das ist mein Spitzname, aber auch mein Kampfname“, sagt die Polizeischülerin. „Weil ich immer hungrig aufs Kämpfen, hungrig aufs Gewinnen, hungrig auf neue Herausforderungen bin, oder, wie meine Freunde auch gerne sagen, ‚auch immer hungrig, weil sie so gerne isst.““

Stella Hemetsberger ist seit Juni 2021 Polizeischülerin und im Spitzensportkader des Bundesministeriums für Inneres. „Ich fand den Beruf einer Polizistin schon immer interessant und bewundernswert“, sagt sie. Außerdem wusste sie: „Nach meiner technischen Ausbildung habe ich rasch gewusst, dass ich mit meiner Leidenschaft zum Sport nicht in Vollzeit in einem Ingenieurbüro sitzen möchte.“ Der Polizeiberuf sei aufregend und abwechslungsreich, „genau das brauche ich“. Außer-

dem sei die Möglichkeit, sich auf seinen Sport konzentrieren und gleichzeitig eine Ausbildung machen zu können, das Beste, das einem Sportler passieren könne, ergänzt sie. „Das ist schon unglaublich für eine Spitzensportlerin oder einen Spitzensportler.“

Zeit fürs Entspannen findet die Spitzensportlerin nach Turnieren, wenn nicht direkt anschließend ein weiteres Turnier ansteht. „Normalerweise habe ich aber ein paar Tage, die ich lockerer angehe. Da versuche ich, viel Zeit in der Natur und mit Freunden und der Familie zu verbringen.“ Während der Vorbereitung für einen Wettkampf trainiert die Polizeischülerin etwa zehn Mal in der Woche. 27 Kämpfe hat sie bereits hinter sich. Woran denkt man während eines Kampfes? „Sobald ich in den Ring steige, sind meine Gedanken stark fokussiert auf das Hier und jetzt – ich möchte Spaß haben, ich möchte meine beste Leistung abrufen, das Training in die Praxis umzusetzen. Und natürlich denke ich daran, den Kampf zu gewinnen, das ist ja immer das Ziel einer Sportlerin oder eines Sportlers.“

Fehler gehören zum Leben. Stella Hemetsberger, die dazu tendiert, gerne neue Sachen auszuprobieren und neue Herausforderungen anzunehmen, sagt: „Eine gute Kämpferin macht natürlich ihre technischen Fähigkeiten aus, aber vor allem auch das Kämpferherz, das sie im Ring an den Tag legt, wenn es darauf ankommt.“ Wenn dir ein Fehler passiert, ist dann der Tag im Eimer? „Definitiv nicht – Fehler gehören zum Leben. Natürlich können Fehler manchmal ärgerlich sein, aber am Ende sind Sie dazu da, um daraus zu lernen – man muss versuchen, dass dieser Fehler beim nächsten Mal nicht mehr passiert.“ Hört sie eher auf ihren Bauch als auf ihren Kopf? „Ich denke, ich bin schon eher ein Kopfmensch und versuche immer, alle Möglichkeiten abzuwägen. Die letzte Entscheidung kommt aber aus dem Bauch heraus.“ R. G. L.