Comeback zum Sieg

Miriam Nagl spielte jahrlang in den Staaten auf der Ladies PGA-Tour. Nach einer langen Verletzungspause greift sie nun in Europa an – und hofft auf einen Sieg

FOTO: OLIVER HARDT

Entspannt auf dem Sofa: Miriam Nagl greift für das Foto in die leere Schüssel.

FOTOS: OLIVER HARDT

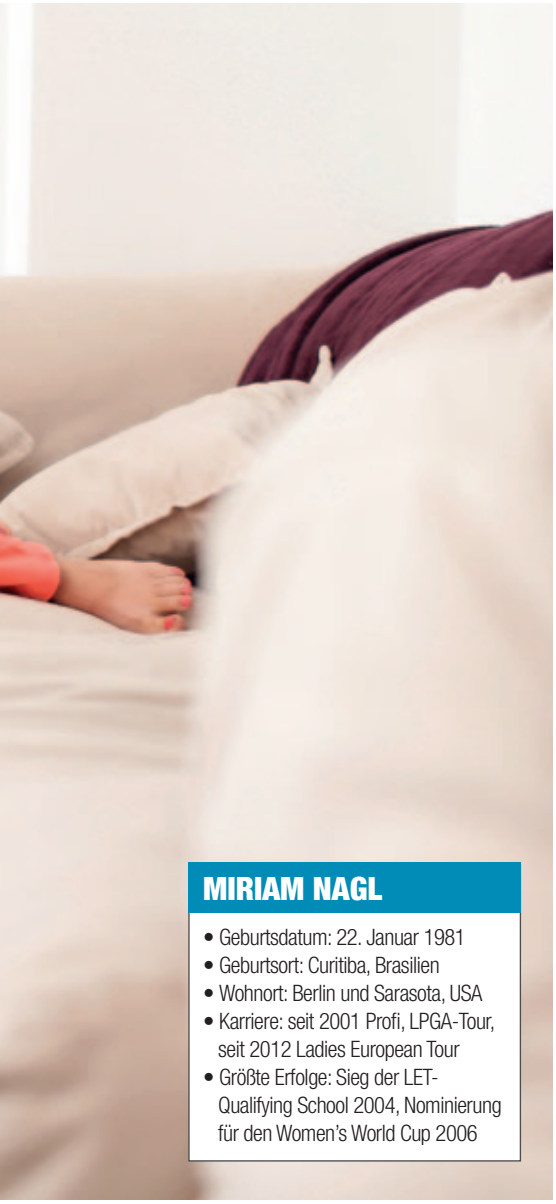
VON ANN-KATHRIN REBHAN

Hausbesuch bei Miriam Nagl. In einem korallenfarbenen Outfit begrüßt uns die 32-Jährige in einem typischen Berliner Hinterhof. Den Namen Miriam Nagl haben Sie vielleicht schon einmal gehört. Doch in den letzten Jahren wurde es etwas ruhiger um die Wahlberlinerin. Dabei gehörte die gebürtige Brasilianerin einmal zu den besten deutschen Amateurinnen und war auch auf der amerikanischen Ladies PGA Tour erfolgreich. Bis sie erst Rückenprobleme und zwei Jahre später ein schwerer Skiunfall zu einer Pause zwangen. „Ich habe insgesamt drei Jahre gebraucht, um zu meiner golferischen Form, und ja, auch zu mir zu finden."

Sie hat in der Zeit auch einmal ans aufhören gedacht und ein Praktikum im familieneigenen Klimatechnik-Unternehmen „Berliner Luft" gemacht. Aber die Arbeit im Büro hat der 32-Jährigen keine Freude bereitet. „Golf macht mir wahnsinnig viel Spaß!" Also ging es zurück auf den Golfplatz.

Wir treffen eine Miriam Nagl, die ganz anders ist, als es Interview-Recherchen vermuten ließen. Zielstrebig, tüchtig, fleißig – das ist sie alles noch. Doch aus Berichten und Interviews könnte man vermuten, Nagl wäre auch ein wenig verbissen. „Das war ich früher – sehr sogar. Aber heute gibt es wichtigere Dinge für mich als Golf." Nagl scheint die richtige Balance für sich gefunden zu haben. Nach über einem Jahrzehnt in den USA, lebt sie seit knapp zwei Jahren wieder in Berlin, in Wilmersdorf, ganz in der Nähe der Innenstadt. Hier wohnt der Musikfan gemeinsam mit ihrem Freund, einem Physiker und Mathematiker, zusammen.

„Es ist schön, dass ich wieder so nah an meinem Zuhause bin", scheint sie die wieder gewonnene Nähe zur Familie zu genießen. Jetzt stehen statt Training unter Palmen und Joggen am Strand, Besuche bei ihrer Großmutter und Übungsrunden mit ihrem Bruder Michael auf dem Programm. Dennoch fiel ihr die Abkapselung von den Vereinigten Staaten schwer.



MIRIAM NAGL

- Geburtsdatum: 22. Januar 1981
- Geburtsort: Curitiba, Brasilien
- Wohnort: Berlin und Sarasota, USA
- Karriere: seit 2001 Profi, LPGA-Tour, seit 2012 Ladies European Tour
- Größte Erfolge: Sieg der LET-Qualifying School 2004, Nominierung für den Women's World Cup 2006

Und Nagl gibt zu, dass die guten Trainingsbedingungen dort im Winter unter anderem auch ein Grund sind, dort die kalte Jahreszeit zu verbringen. „Wenn die Sonne scheint, geht es einem einfach automatisch besser", lacht sie und fügt hinzu, dass vor allem private Gründe sie bewogen haben, immer wieder dorthin zurückzukehren.

Dennoch scheint sie sich ein Nest in Deutschland zu bauen: Die gemeinsame Wohnung mit ihrem Freund Jan haben sie gerade renovieren lassen. „Es ist noch alles etwas kahl, aber bald hängen hier Bilder an der Wand", sagt sie fast entschuldigend.

Allerdings fällt etwas anderes auf, wenn man die Wohnung Nagl/Pomplun betritt: Mitten im Wohnzimmer, direkt vor der offenen Küche steht eine Art Fitnessgerät. Der „Power Hip Trainer". An diesem speziellen Trainingsgerät arbeitet Nagl bis zu dreimal die Woche für fast eine Stunde an ihrer Hüftdrehung. „Ich habe eine Zeit lang sehr viel Krafttraining gemacht, aber mein Spiel wurde nicht besser. Das war unheimlich frustrierend." Das war 2004. Auch ihr damaliger Caddie und Freund machte sich um die junge Proette Sorgen und gab bei einer Suchmaschine im Internet einfach die Worte „hip trainer" ein. „Mein Caddie hat immer sehr viel gesehen, wir waren ein super Team. Das fehlt mir noch: ein fester Caddie wieder an der Tasche, das macht viel aus." Die Suchmaschine spuckte damals das Somax Institute in San Francisco aus. „Ich hatte ja nichts zu verlieren und bin sechs Wochen später dorthin geflogen." Seitdem ist Miriam Nagl von Somax Sports begeistert

„Ich habe sehr viel trainiert, aber mein Spiel wurde einfach nicht besser. Das war unheimlich frustrierend!"

Hatte Sie 2003 noch gesagt, dass ihr die Mentalität der Amerikaner nicht liege, klingt das heute anders. „Ich habe sehr viele gute Freunde in Amerika gefunden." Auch bezeichnet sie sich als keine typische Deutsche mehr, obwohl sie die wohl typischen Attribute doch besitzt: Fleiß und Disziplin. Im Winter zieht es sie aber wieder in ihre alte Heimat, in der sie auch noch ihren Hauptwohnsitz hat: Longboard Key, in Sarasota, Florida. Ein Ort, an dem viele Menschen Urlaub machen.

und steht zu 100 Prozent hinter der Philosophie des Instituts.

Das Performance Institute arbeitet mit vielen unterschiedlichen Sportlern zusammen, am erfolgreichsten aber wohl mit Schwimmern. 44 Weltrekorde und 14 Goldmedaillen – das ist die Bilanz der Schwimmer, die mit Somax zusammenarbeiten. „Es geht dabei nicht um Kraft, sondern um Beweglichkeit und Flexibilität. Viele Übungen sind speziell dafür gemacht, um Anspannung abzubauen."

Bushnell GOLF

PGA PROFESSIONAL GOLFERS ASSOCIATION OF GERMANY PARTNER-UNTERNEHMEN

DIE NEUE PRÄZISION

FÜHLEN SIE DIE EXAKTE DISTANZ

NEU 2013

TOUR v3

Auch als Slope Edition erhältlich

LEGAL FOR TOURNAMENT PLAY

PINSEEKER WITH JOLT TECHNOLOGY

JOLT Technologie lässt den Tour V3 beim Erkennen der Fahne kurz vibrieren. Diese Technologie eliminiert alle Zweifel, ob man nun die Fahne erfasst hat oder nicht.

"Die Vibration gibt einem sofort die Sicherheit, dass man exakt die Distanz bis zur Fahne hat."
Lee Westwood

WWW.BUSHNELLGOLF.DE

Das Trainingsgerät mitten in der Küche. Täglich trainiert Miriam Nagl bis zu einer Stunde mit ihrem „Power Hip Trainer".

Miriam Nagl fügt hinzu, sie habe erst dort begriffen, wie wichtig die Hüftrotation für den Golfschwung ist – keiner ihrer Trainer davor hatte ihr die Bedeutung vermitteln können. Und immerhin arbeitete die Brünette schon in ihrer Jugend mit den besten Trainern zusammen, unter anderem: David Leadbetter.

„Das Gute ist, dass Somax alle Übungen ziemlich simpel hält und auch den Golfschwung ganz einfach erklärt." Wichtig ist dabei auch das „Microfibre Reduction-Programm", eine Art Bindegewebe-Massage, die Verspannungen, die durch Krafttraining entstehen, lösen sollen. „Durch Krafttraining reißt man immer wieder an den Muskeln und dadurch können diese vernarben. Das führt dann irgendwann zu Schmerzen." Man merkt schnell: Miriam Nagl vertraut dem Prinzip des Instituts. Und der Erfolg gab ihr Recht: Direkt im Folgejahr 2005 spielte sie eine gute Saison, landete bei der Ladies Tenerife Open der LET auf dem zweiten Platz. Somax gibt seitdem das Trainingsprogramm auf und abseits des Golfplatzes vor. Mit ihrem Trainer im Golfclub am Seddiner See, Paul Archbold trainiert sie nur an den Basics.

Wenn es direkte Nachfragen zu bestimmten Übungen gibt, telefoniert sie per Videoschaltung mit dem Institut in Amerika – mit den neuen Medien ist alles möglich. Mit Somax arbeitet der Rihanna-Fan auch an ihrer mentalen Stärke. Wie genau diese Übungen aussehen, kann Miriam Nagl uns allerdings nicht verraten. Bob Prichard, der Gründer des Performance Institutes, analysiert, misst und verbessert seit 1970 die Leistungen verschiedener Sportler und möchte, dass seine Erkenntnisse in seiner Hand bleiben. Aus diesem Grund unterschreibt jeder Athlet vor der – durchaus kostenintensiven – Zusammenarbeit einen Vertrag mit einer Verschwiegenheitsklausel.

„Ich bin mir sicher, dass ich ohne Somax

Miriam Nagl und GOLF MAGAZIN-Autorin Ann-Kathrin Rebhan in Nagls Küche.

FOTOS: OLIVER HARDT (2), STEFAN VON STENGEL, GETTY IMAGES

nicht mehr zurückgekommen wäre.“ Mit Zurückkommen meint Nagl die Rückkehr zum Profigolf nach ihrem schlimmen Skiunfall 2007: Im Januar raste ein Skifahrer ungebremst in sie hinein. Das Knie verdrehte sich, Kreuzbandriss. Ein bitterer Zeitpunkt, denn der Unfall passierte nach einer sehr erfolgreichen Saison 2006, in der Nagl erst den Women's World Cup of Golf in Südafrika gemeinsam mit Anja Monke spielte und auf dem guten neunten Platz landete. Und sich kurz danach bei der SBS Open auf Hawaii mit einem 5. Rang ihre beste Platzierung auf der Ladies PGA-Tour sicherte.

Es schien richtig gut zu laufen für die damals 25-Jährige. Dann kam der Unfall, der wie sie selbst sagt, so einiges in ihrem Leben verändert hat. Es dauerte nahezu zwei Jahre, bis Miriam ihrem Knie wieder ganz vertraute. Sie verlor den Anschluss, die Tourkarte, trennte sich von ihrem

Miriam Nagl in ihrer bisher erfolgreichsten Saision: 2006 beim Women's World Cup of Golf in Südafrika.

„Ich bin nicht mehr ganz so verbissen, wie früher. Ich habe erkannt: Es gibt auch wichtigere Dinge als Golf…“

damaligen Caddie und Freund. Keine einfache Zeit. Danach zog sie sich zurück, spielte 2009 fast gar kein Golf mehr. 2010/11 spielte sie wieder einige Events auf der Futures Tour, der zweiten Liga der LPGA-Tour in Amerika, und konnte ein paar Top 10-Platzierungen einfahren. „Aber nach so einem Unfall realisiert man, wie wichtig Familie ist. Ein Umfeld zu haben, das dich auffängt, wenn es mal nicht läuft.“ Nach zwölf Jahren in den Staaten entscheidet sich Nagl 2012 nun ausschließlich auf der Ladies European Tour zu spielen und wieder näher an der Familie zu sein.

Wenn man schon als junges Mädchen als Supertalent gilt, mit 13 Jahren Nationalspielerin wird und nur drei Jahre danach in die USA zieht, um in der David Leadbetter Academy an der Karriere zu feilen – hat man da manchmal das Gefühl etwas verpasst zu haben? „Rückblickend gesehen, würde ich das heute nicht mehr so machen. Ich bin mir auch nicht so sicher, ob das wirklich gut für meine Entwicklung war“, sagt die 32-Jährige heute etwas kritisch. Damals war es der richtige Schritt, aber sie ist sich sicher, dass sie auch in Deutschland besser geworden wäre. Die Zeit in Amerika bereut sie dennoch nicht.

Generell wirkt Miriam Nagl so als wäre sie angekommen und mit sich im Reinen. Verbissene Zukunftspläne? Fehlanzeige!

Aber ehrgeizig ist sie schon. „Ich will gut spielen und mir die Chance erarbeiten, in nächster Zeit ein Turnier gewinnen zu können. Aber ich will den Spaß nicht verlieren.“ Sie blickt ganz entspannt in die Zukunft und fügt hinzu, dass das alles für sie einen Sinn ergeben soll, aber sie nichts erzwingen kann und will.

Und mittlerweile denkt Nagl auch über eine eigene Familie nach, denn „mit 60 Jahren sind Kinder und Familie wichtiger als der Sport“.

Aber lässt sich eine Karriere als Proette mit einer Familie vereinen? „Ich könnte mir auch vorstellen hier in Deutschland mit Somas etwas aufzubauen.“ Es gibt also schon konkrete Ideen für einen Plan B, falls sich in den nächsten Jahren herausstellt, dass es mit dem Leben auf der Tour nicht klappen will.

Die Einstellung von Frau Nagl ist erfrischend entspannt und darauf angesprochen, scheint sie selbst ein wenig überrascht. Dann aber gibt die Berlinerin doch – ganz Sportlerin – zu: „Ein Sieg zum Abschluss – das wäre grandios.”

Wie passend, dass unser Fotograf Oliver Hardt ein weiteres Fotomotiv suchte. Und was liegt nach solch einem Satz näher? Wir fuhren von der Drei-Zimmer-Wohnung schnell mit kompletter Golfausrüstung direkt zu einem wichtigen Denkmal in Berlin: der Siegessäule. Ein Foto mit solchem bedeutungsvollen Motiv kann ja nur Glück bringen…

Turnier vor deutscher Kulisse: Miriam Nagl schlug bei den Unicredit Ladies German Open im Juni 2013 ab – 22. Rang.