Alvine Holz im Interview: „Mein Ziel war es nicht, Leistungssportlerin zu werden“

Franziska Ruschek

Donnerstag, 27. Februar 2025, 08:40

Alvine Holz vom WSV 1923 Bad Freienwalde beim Weltcup in Engelberg 2024, Coyright: Deutscher Skiverband 1

Alvine Holz gilt als großes Nachwuchstalent im deutschen Skispringen. Nach ihrem Weltcupdebüt während der Two-Nights-Tour in der Saison 2023/24 springt die gebürtige Berlinerin aktuell ihre erste Weltcupsaison. Wir hatten die Gelegenheit ihr nach der Japan-Tour ein paar Fragen zu stellen. Dabei hat Alvine Holz unter anderem verraten, wie sie ins deutsche Skisprungteam aufgenommen wurde, warum sie mit Volleyball aufgehört hat und wie schwer es ist, Vorbilder zu finden.

SHERO Magazin: Frau Holz, Sie springen aktuell Ihre erste komplette Weltcupsaison. Können Sie schon ein erstes Fazit ziehen?

Alvine Holz: Bis jetzt hat die Saison extrem viel Spaß gemacht, wenn es auch oft anstrengend ist, jedes Wochenende woanders hinzureisen. Aber gerade das ist es auch, was es so aufregend macht. Hätte ich mich nicht für das Weltcupteam qualifiziert, wäre ich sicherlich nicht innerhalb von vier Wochen nach China und Japan gereist. Sportlich gesehen bin ich, auch wenn ich nicht immer mit jedem Wettkampfsprung zufrieden war, sehr froh darüber, dass ich es konstant in den Finaldurchgang schaffe. Mit wachsender Weltcuperfahrung haben sich dann natürlich auch meine

Ansprüche an mich selbst geändert, was dazu geführt hat, dass ich mit dem reinen Erreichen des Finaldurchgangs dann irgendwann nicht mehr zufrieden war. Deshalb hab ich mich letzte Woche in Zao auch sehr über meine erste Top-20-Platzierung gefreut.

SHERO Magazin: Sie haben unter anderem angegeben, dass Eva Pinkelnig eines Ihrer Vorbilder sei. Wie ist es, mit dem eigenen Vorbild zu konkurrieren?

Holz: Langsam gewöhne ich mich daran, aber es gibt schon noch Momente, in denen es mir etwas surreal vorkommt. In Sapporo hat mich Eva sogar darauf angesprochen, dass sie mal eine Fanpost von mir beantwortet hat. Die Startnummer, die sie mir damals geschickt hat, habe ich immer noch in meinem Zimmer hängen.

Alvine Holz bei der Junioren-WM 2024, Copyright: Günter Grützner

Alvine Holz

Geburtstag: 24.10.2004
Geburtsort: Berlin-Pankow
Verein: WSV 1923 Bad Freienwalde e.V.
Beruf: Zoll Ski Team
Weltcup-Debüt: Garmisch-Partenkirchen 2023/24
Bestes Ergebnis: 20. Platz in Zao (JPN)

SHERO Magazin: Sie sind mit 20 Jahren die Jüngste im deutschen Team. Welche Rolle spielen für Sie Ihre Teamkolleginnen, die bereits herausragende Erfolge feiern konnten, wie eine Katharina Schmid? Wie wurden Sie in das Team aufgenommen?

Holz: Die Mädels haben mich total lieb aufgenommen und ich hatte sehr schnell nicht mehr das Gefühl, die junge und neue zu sein. Im Hotel oder beim Volleyballspielen zum Beispiel spielt es auch keine Rolle, wer mehr Erfolge im Skispringen hat. Da sind wir dann eher wie Freundinnen und ich glaube, es ist auch wichtig, dass das so ist, wenn man so viel Zeit miteinander verbringt. Aber klar gibt es im Weltcup viele Situationen, die ich aus den Juniorenwettkämpfen noch nicht kannte und da habe ich mir vieles bei Katha und Co. abgucken können, wie die Medienarbeit zum Beispiel.

SHERO Magazin: Haben Sie eine Lieblingsschanze? Wenn ja, welche und warum?

Holz: Wenn ich mich für eine Schanze entscheiden müsste, wäre es die 120er in Trondheim, weil die ein sehr modernes Profil hat, also sehr geschmeidig zu springen ist. Meinen bisher weitesten Sprung habe ich dort auch gemacht.

„Sie haben alles mitgemacht und waren immer davon begeistert, dass ich selber Skispringen möchte.“

Alvine Holz über die Unterstützung ihrer Eltern

SHERO Magazin: Lassen Sie uns über Ihren Weg zum Skispringen sprechen. Sie haben erst mit 14 Jahren angefangen. Sie kommen aus Berlin, nicht gerade ein Wintersport-Hotspot. Wie haben Ihre Eltern reagiert, als Sie gesagt haben, Sie möchten Skispringen ausprobieren?

Holz: Ich habe mich, nachdem mich Andreas Wellingers Olympiasieg fasziniert hatte, so viel mit Skispringen beschäftigt, dass meine Eltern ohnehin mitbekommen haben, wie wichtig es mir ist. Zwischen Olympia im Februar 2018 und meinem ersten Sprung im Oktober 2018 haben meine Eltern mit mir auch schon Skisprungwettkämpfe als Zuschauer besucht und Schanzen in ganz Deutschland besucht. Sie haben alles mitgemacht und waren immer davon begeistert, dass ich selber Skispringen möchte. Nachdem ich bei einem Skisprungkurs für Jedermann meine ersten Sprünge gemacht hatte und die Begeisterung nicht weniger geworden war, war ihnen, glaube ich, sowieso klar, dass sie mich in Zukunft jede Woche zum Sprungtraining würden fahren müssen. Sie kommen immer noch zu vielen Wettkämpfen zum Zugucken oder sind nachts um 3 Uhr wach, wenn ich in Japan einen Weltcup habe.

Mit Spaß und Motivation zur Leistungssportlerin, Alvine Holz beim Weltcup in Hinzenbach 2025, Copyright: DSV Klara Schöninger

SHERO Magazin: Sie haben es in nicht einmal sechs Jahren vom ersten Sprung in den Weltcup geschafft. Was war Ihrer Meinung nach ausschlaggebend für diese rasante Entwicklung? Sind Sie ein Naturtalent?

Holz: Nein, das glaube ich nicht, aber es ging schneller, als ich es mir vor sechs Jahren hätte vorstellen können. Mein Ziel war damals gar nicht, Leistungssportlerin zu werden. Aber das Springen hat so viel Spaß gemacht, dass ich immer versucht habe, so viele Sprünge wie möglich zu machen und es kaum abwarten konnte, endlich wieder Training zu haben. Ich war also immer mit voller Motivation dabei und habe mich auch nach dem Training noch damit beschäftigt und zum Beispiel meine Sprünge in einem Trainingstagebuch aufgeschrieben.

SHERO Magazin: Wie nervös sind Sie vor einem Wettkampfsprung? Und wie sehr vor einem Trainingssprung?

Holz: Normalerweise bin ich vor einem Trainingssprung überhaupt nicht aufgeregt. Da möchte ich einfach nur die technischen Hinweise der Trainer so gut wie möglich umsetzen. Nur wenn es sehr windig ist oder ich zum Beispiel im Sprung davor gestürzt bin, dann kostet es mich etwas mehr Überwindung zu springen. Im Wettkampf ist immer Aufregung dabei, aber oft hat mir diese

Aufregung auch schon geholfen, dann noch ein bisschen kräftiger abzuspringen oder mutiger zu fliegen.

„Am liebsten wäre ich sofort nach dem Sprung noch mal gesprungen.“

Alvine Holz über ihren verunglückten Sprung bei der Two-Nights-Tour

SHERO Magazin: Bei der Two-Nights-Tour in Garmisch-Partenkirchen in dieser Saison konnten Sie einen Sturz gerade so verhindern. Sie haben danach angegeben, dass Sie sich selbst ein bisschen ausgelacht haben, weil es während einer Fernsehübertragung passiert ist. Das klingt abgezockt. Wie einfach oder schwer ist es nach einem solchen Sprung wirklich, wieder auf die Schanze zu gehen und runterzuspringen?

Holz: Am liebsten wäre ich sofort nach dem Sprung noch mal gesprungen, um dieses blöde Gefühl schnell mit einem besseren zu überschreiben. Leider ging das nicht, weil ich mein Duell verloren und es damit nicht in den Finaldurchgang geschafft hatte. Am nächsten Tag war der Wettkampf in Oberstdorf und ich bin dort im Probedurchgang schon erstmal vorsichtig gesprungen. Mit jedem Sprung habe ich wieder mehr Selbstvertrauen bekommen, aber um konkurrenzfähig zu sein, reicht es nicht, mit angezogener Handbremse zu springen. Leider war das in Oberstdorf noch der Fall, sodass es nicht für die Top 30 gereicht hat. Erst als ich vor dem darauffolgenden Weltcupwochenende eine normale Trainingseinheit mit mehreren Sprüngen hatte, habe ich mir wieder ein gutes Gefühl erarbeitet.

SHERO Magazin: In einem früheren Interview haben Sie gesagt, dass Sie Volleyball gespielt haben. Sie haben aufgehört, weil es keinen Spaß mehr gemacht hat, da der Druck im Training zu groß wurde. Sie gelten als großes Talent im deutschen Skispringen. Das bringt zwangsläufig Druck und eine gewisse Erwartungshaltung mit sich. Wo ist der Unterschied zwischen Volleyball und Skispringen? Wie viel Druck verspüren Sie bereits? Wie gehen Sie mit der Erwartungshaltung um?

Holz: Beim Volleyball war es damals gar nicht der sportliche Druck, der dazu geführt hat, dass es mir keinen Spaß mehr gemacht hat. Druck gehört im leistungsorientierten Sport dazu. Der Grund war eher der Zickenkrieg zwischen den Spielerinnen und dass die Trainer oft streng und wenig einfühlsam waren. Der Druck, den ich jetzt im Skispringen verspüre, ist ein ganz anderer. Den meisten Druck mache ich mir wahrscheinlich selber und wie gesagt, brauche ich auch manchmal ein bisschen Druck, um die letzten Prozent aus mir herauszuholen. Dass manche eine Erwartungshaltung mir gegenüber haben, zeigt mir, dass sie sich für das interessieren, was ich mache und mir noch bessere Leistungen zutrauen. Das ist etwas Positives.

„Wenn man sich wirklich dafür interessiert, ist es nicht schwer, als junge Skispringerin weibliche Vorbilder zu finden.“

Alvine Holz über Vorbilder

SHERO Magazin: Mit Carina Vogt 2014 kam die erste Olympiasiegerin im Skispringen überhaupt aus Deutschland. 2018 holte Katharina Schmid Silber in Pyeongchang. Zum Skispringen inspiriert wurden Sie aber von Andreas Wellingers Olympiasieg im selben Jahr. Woran lag das? Wie

schwierig ist es, für junge Mädchen weibliche Vorbilder zu finden?

Holz: Ich glaube, das war auch etwas zufällig, dass ich mir gerade Andreas Wellingers Olympiasieg angeschaut habe. Wir haben nämlich keinen Fernseher, sodass ich mir auf der Webseite der Olympischen Spiele einfach ein paar Wettkämpfe verschiedener Sportarten im re-live angeguckt habe. Da war auch das Springen der Männer von der Normalschanze dabei. Aber seitdem ich den Wunsch hatte, selbst zu springen, habe ich mich eher für das Skispringen der Frauen interessiert und schnell weibliche Vorbilder gefunden. Die Wettkämpfe der Frauen werden zwar manchmal zu ungünstigen Zeiten oder gar nicht im Fernsehen übertragen, aber wenn man sich wirklich dafür interessiert, ist es nicht schwer, als junge Skispringerin weibliche Vorbilder zu finden.

SHERO Magazin: Wurde Ihnen früher gesagt, Sie könnten es nicht schaffen oder dass das Skispringen nichts für Sie wäre, weil Sie ein Mädchen sind? Wenn ja, wie haben Sie reagiert?

Holz: Nein, das hat keiner zu mir gesagt. Die meisten haben aber natürlich erstmal gestaunt, als ich ihnen von meinem neuen Hobby erzählt habe – besonders in Berlin. Ich denke, die wenigsten hätten sich vorstellen können, dass ich einmal im Weltcup springe, aber da ich selber nicht daran geglaubt habe, hätte mich so etwas wie „Du schaffst es nie in den Weltcup" sicherlich recht wenig gestört.

Hofft auf bessere Bedingungen im Frauenskispringen: Alvine Holz, Copyright: Günter Grützner

SHERO Magazin: Das Frauenskispringen ist aufgrund der mangelnden Gleichberechtigung stark entwicklungsbedürftig. Im Rahmen des Heimweltcups in Willingen wurde nun die Kampagne „#SHEspringen" gelauncht. Welche Entwicklung erhoffen Sie sich für die nahe Zukunft für Frauen im Skispringen?

Holz: Der Sport lebt vom Zuschauerinteresse, aber um das überhaupt wecken zu können, sollten unsere Wettkämpfe genau so übertragen und vermarktet werden wie die der Männer. Dann könnten wir es auch mal erleben, vor 25.000 Zuschauern zu springen, wie die Männer bei der Vierschanzentournee in Oberstdorf dieses Jahr. Bei unserem Wettkampf, der nur 3 Tage später auf der selben Schanze stattfand, waren 3.000 Zuschauer vor Ort.

SHERO Magazin: Eine letzte Frage: Sie stehen am Anfang Ihrer Karriere. In einem Jahr finden

die nächsten Olympischen Winterspiele in Mailand statt. Spielt das bereits eine Rolle für Sie?

Holz: Klar ist es ein Traum von mir, an Olympischen Spielen teilzunehmen, aber noch denke ich da nicht dran. Ich konzentriere mich nur auf die nächsten Wettkämpfe. Ich denke, dass Olympia bei mir erst eine Rolle spielen wird, wenn es auf die nächste Wintersaison zugeht.

SHERO Magazin: Herzlichen Dank für das Interview.

Holz: Sehr gerne.