

„Ich möchte eine Inspiration und ein Vorbild sein“: Interview mit Justine Christmann

23.09.2026 | Erstellt von Tobias Richter

Justine Christmann ist Trainerin im Wasserspringen und betreut am Bundesstützpunkt in Halle (Saale) Athletinnen und Athleten im Aufbautraining. Selbst in Sachsen-Anhalt aufgewachsen und lange als Leistungssportlerin aktiv, kennt sie den Trainingsalltag aus eigener Erfahrung. Seit Juli 2023 gibt sie ihre Begeisterung für den Sport an die nächste Generation weiter.

TRAINERIN.



Ehemalige Leistungssportlerin gibt ihre Erfahrungen an die nächste Generation weiter:

Justine Christmann

(© Landesschwimmverband Sachsen-Anhalt)

Seit wann bist du Trainerin und warum hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Ich bin seit Juli 2023 Trainerin und habe mich für den Beruf entschieden, weil der Sport und meine Trainer mich sehr geprägt und inspiriert haben. Ich wollte für Kinder und Jugendliche ebenfalls eine Inspiration und ein Vorbild sein.

Welche Athletinnen und Athleten betreust du und was war dein größter Erfolg mit ihnen?

Ich betreue Sportler im Alter von vier bis zwölf Jahren. Wenn man diese Frage aus leistungssportlicher Sicht betrachtet, wäre es der zweite Platz beim DSV-Sichtungswettkampf, das ist der erste deutschlandweite Wettkampf für die Sportler im Alter von zehn bis elf Jahren. Wenn man diese Frage aber aus zwischenmenschlicher Sicht betrachtet, empfinde ich die Verbindung zu meinen Sportlern und das Vertrauen, das sie mir immer wieder entgegenbringen als großen Erfolg.

Was macht es so besonders, hier in Sachsen-Anhalt Trainerin zu sein?

Ich bin selbst in Sachsen-Anhalt aufgewachsen und war auch lange Leistungssportlerin. Die meisten meiner heutigen Kollegen waren damals meine Trainer. Da ich noch eine ausgesprochen junge Trainerin bin, sehe ich sie zum Teil auch wie meine Mentoren.

Welche Ziele hast du in naher Zukunft und in fünf Jahren?

Mein naheliegendes Ziel ist es, im Allgemeinen etwas ruhiger zu werden in Dingen, die mich nervös machen oder gar stressen. Außerdem möchte ich mein Studium erfolgreich abschließen. Mein langfristiges Ziel ist es, mit älteren Sportlern zu arbeiten und mit ihnen ein erfolgreiches Team für den Erhalt des Bundesstützpunktes aufzubauen.

Was macht für dich eine gute Trainerin bzw. einen guten Trainer aus und was würdest du angehenden Trainerinnen und Trainern gerne mit auf den Weg geben?

Für mich macht eine gute Trainerin das gute Verhältnis zu den Sportlern aus. Dies setzt eine gute Mischung aus respektvollem und vertrauensvollem Umgang, aber auch Klarheit und Konsequenz voraus. An angehende Trainer: Nehmt die Erfahrungen und Ratschläge anderer Trainerinnen und Trainer mit, aber verliert dabei nicht euren eigenen Instinkt.