

## Gmelin äussert sich zu ihrer Traum-Saison



Jeannine Gmelin hatte in dieser Saison viel Grund zur Freude | KEYSTONE/EPA/ERIK S. LESSER

**RUDERN · Jeannine Gmelin blickt auf eine perfekte Saison mit dem Weltmeistertitel als Krönung zurück. Am vergangenen Freitag wird die 27-jährige Ustermerin zur Ruderin des Jahres gekürt. Ein Interview.**

12. Dezember 2017, 10:31

Jeannine Gmelin, Sie sind am vergangenen Freitag in London zur Ruderin des Jahres gekürt worden. Hatten Sie eine solche Auszeichnung einst für möglich gehalten?

ANZEIGE: \_\_\_\_\_  
ANZEIGE: \_\_\_\_\_

"Nein, an so etwas hatte ich nie gedacht. Das waren für mich immer jene Athleten, die ich bewunderte. Das waren für mich Helden, von denen ich früher im Zimmer Poster hatte. Selbst jetzt ist es für mich noch immer komisch, wenn jemand sagt, dass ich die Weltmeisterin sei. Ich selber sehe mich immer noch als Jeannine, die fürs Leben gerne rudert. Es ist für mich ein riesiges Privileg, jeden Tag das machen zu können, was ich liebe. Der Reiz an dem Ganzen ist für mich, mich immer weiterzuentwickeln. Das treibt mich an. Ich gehe meinen Weg mit aller Konsequenz, nehme einen Schritt nach dem anderen. Mit viel Freude, Leidenschaft und harter Arbeit sind gute Resultate fast die logische Folge."

Rudern ist ein sehr harter Sport. Was macht für Sie die Faszination aus?

"Dass es so hart ist, ist ein Grund, warum mir die Sportart gefällt. Die Mentalität, hart zu arbeiten und viel zu investieren, sagt mir zu. Ich kann mich in vielen Bereichen weiterentwickeln, auch auf der mentalen und persönlichen Ebene. Ich arbeite gerne an mir selber und bringe mich selber gerne weiter. Rudern ist für mich auch deshalb spannend, weil es viele Komponenten beinhaltet. Es ist eine ziemlich komplexe Sportart. Der technische Aspekt ist wichtig, die Ausdauer, die Kraft, das Mentale. Das Rudern vereint so vieles."

Sich zu quälen, war das Ihnen von Anfang an gegeben oder haben Sie gelernt, damit umzugehen?

"Das ist etwas, das ich gelernt habe. Als Jugendliche war ich nicht einmal richtig sportlich. Ich entwickelte mich über all die Jahre. Unterdessen kann ich immer besser mit dem Schmerz umgehen."

Das Sie früher nicht sportlich waren, heisst das, dass Sie im Rudern nicht als Talent galten?

"Definitiv nicht. Ich bin nicht speziell talentiert, meine körperlichen Voraussetzungen sind nicht ideal, da ich klein (1,71 m) bin. Es ist überhaupt nicht so, dass ich fürs Rudern prädestiniert gewesen wäre. Ich besitze jedoch einen starken Willen. Mein Kopf ist eine meiner Stärken. Ich kann ihn in der Regel so einsetzen, dass es mir hilft."

Sie haben in dieser Saison sämtliche Rennen gewonnen, liessen selbst im WM-Final Ihren Konkurrentinnen keine Chance. Gibt es einen Bereich, in dem Sie in diesem Jahr besonders viel Fortschritte gemacht haben?

"Im Vergleich zu den letzten paar Jahren bin ich heute konstanter. Das merke ich auch im Training. Ich habe mich persönlich weiterentwickelt. Ich kenne mich nun besser, kann mich noch besser selber einschätzen. Und ich vertraue bis zu einem gewissen Grad auf meine Fähigkeiten."

Bei so vielen Erfolgen dürfte das Selbstvertrauen riesig sein. Fühlen Sie sich manchmal unschlagbar?

"Definitiv nicht. Klar ist es schön, die Gewissheit zu haben, etwas richtig zu machen. Es ist allerdings eher eine Momentaufnahme. Die Konstanz ist dasjenige, das mir Selbstvertrauen gibt, dass ich während der gesamten Saison gute Rennen zeigen konnte. Ich bin nun an einem Punkt, an dem ich viele Tools in meinem Rucksack habe für die Aufgaben, die noch vor mir stehen,

um mein Ziel an den Olympischen Spielen 2020 zu erreichen. Nun geht es darum, diese in den nächsten paar Jahren geschickt einzusetzen."

Spüren Sie nach dieser Saison mit dem WM-Titel als Krönung eine andere Wahrnehmung?

"In meinem ganz nahen Umfeld nicht. Im weiteren Umfeld merke ich schon einen gewissen Unterschied. Es ist auch schon vorgekommen, dass ich auf der Strasse erkannt wurde. Man verbindet mich nun mit dem Weltmeistertitel. Das ist schon sehr anders und für mich auch noch gewöhnungsbedürftig."

Welchen Anteil hat der neue Cheftrainer Robin Dowell an Ihrem Erfolg?

"Er hat einen grossen Anteil, das ist klar. Es liegt jedoch nicht nur an ihm, dass die Saison erfolgreich war. All das, was ich in den Vorjahren investiert hatte, zahlte sich nun aus. Es ist eine Mischung aus den vergangenen Jahren und demjenigen, das ich von ihm lernte. Wir haben eine sehr enge Zusammenarbeit, das macht es spannend. Er konnte mir einige Punkte aufzeigen, an denen ich arbeitete und die mir halfen, jene Athletin zu werden, die ich sein musste, um den WM-Titel zu holen."

Was konkret hat er Ihnen beigebracht?

"Eine gewisse Gelassenheit zu haben. Es gab einen speziellen Moment. Am Abend vor dem WM-Final sagte ich zu ihm bei der Rennbesprechung, dass ich wohl etwas Besonderes machen müsse, um zu gewinnen. Er antwortete, dass ich einfach das machen müsse, was ich immer mache. Das geht ins Thema, in meine Fähigkeiten, in meinen Rennplan zu vertrauen. Das ist ein gutes Beispiel, wie wir zusammenarbeiten."

Unter Dowells Vorgänger Ian Wright herrschte ein eisigeres Klima. Da erlebten Sie auch schwierigere Phasen. Inwiefern half Ihnen das, sich eine gewisse Härte anzueignen?

"Ich würde die Zeit mit Ian niemals missen wollen. Ich musste zwar unten durch, lernte aber ebenso viel. Es hat mich abgehärtet und darauf vorbereitet, was es braucht, um ganz nach oben zu kommen."

Der Trainingsaufwand im Rudern ist immens. Umso wichtiger ist die Regeneration. Wie können Sie sich am besten von den Strapazen erholen?

"Es tönt blöd, aber meine eigene Wohnung gibt mir mehr als alles andere. Einen Rückzugsort zu haben, ist der grösste Luxus, den ich mir überhaupt vorstellen kann. Ausserdem habe ich angefangen, Gitarre zu spielen. Sonst ist es mir sehr wichtig, Zeit mit einer Familie und meinen Kollegen zu verbringen."

Was geht Ihnen eigentlich in einem Rennen durch den Kopf. Halten Sie sich stur an einen Plan?

"Je weniger einem durch den Kopf geht, desto besser ist es. Ich arbeitete viel daran, nur jene Gedanken zu haben, die notwendig sind, also die Konzentration und den Fokus auf den aktuellen Moment, den Rennplan zu legen. Alles andere ist nicht wichtig, weil es mir nicht hilft. Im WM-Final beispielsweise sah ich erst vor den letzten 30 Schlägen, dass ich führte. An alles vorher kann ich mich nicht erinnern."

Ihr grosses Ziel sind die Olympischen Spiele 2020 in Tokio. Sind durch die Erfolge die eigenen Erwartungen gestiegen?

"Im Moment verspüre ich von mir persönlich keinen Druck. Ich hatte schon vor dem WM-Titel hohe Ansprüche an mich selber. Ich bin sehr perfektionistisch veranlagt. Das ist unabhängig von den Resultaten. Die WM-Goldmedaille ist bloss ein Meilenstein auf dem Weg zu meinem grossen Ziel. Mir ist bewusst, dass bis dahin noch viel passieren kann, und zwar auf beide Seiten. Ich kann mich noch extrem weiterentwickeln, ich kann mich aber auch plötzlich verletzen. Ohnehin ist es unmöglich, dieses Jahr zu toppen. Vielleicht braucht es auch wieder einmal etwas, an dem ich zu beissen habe. Das bringt einen meistens mehr vorwärts als die schönen Sachen. Von daher vertraue ich darauf, das mir diejenigen Steine in den Weg gelegt werden, die nötig sind."

Der Druck von aussen wird nun aber sicherlich steigen.

"Klar wird dieser eher zu- als abnehmen. Ich bin jedoch zuversichtlich, dass ich gut damit umgehen kann. Das gelang mir schon an der WM gut. Ich werde das im Griff haben." (sda)



LESERKOMMENTARE



## LESEN SIE AUCH



Anzeige



## LESEN SIE AUCH



SCHWEIZ - EU

6.12.2017

### Rüffel für SVP-Aktion im Nationalratssaal



### 23 Kilo Bauch-Fett-weg

[Jetzt risikolos bestellen.](#)



SHOPPING

6.12.2017

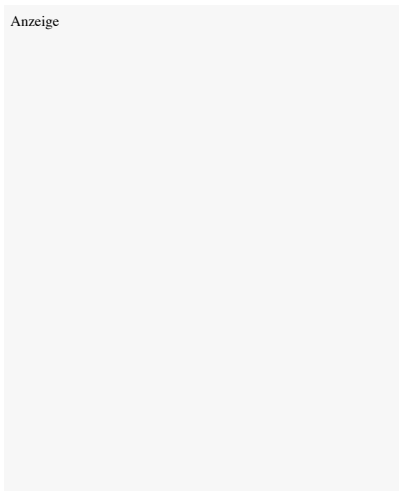
### So buhlen Luzerner Geschäfte um die Weihnachts-Kunden



KANTONSRAT

6.12.2017

### Schwuler Seelsorger gibt im Luzerner Parlament zu reden



KONSUMENTENSCHUTZ

6.12.2017

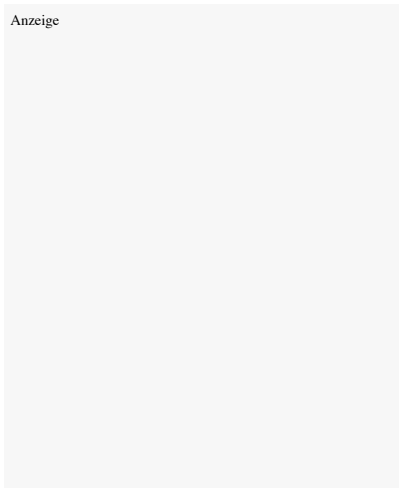
### Darüber haben sich die Konsumenten 2017 am meisten aufgeregt



MALTERS

6.12.2017

### SRF-Beitrag zum Fall Malters ging in Richtung Thesenjournalismus



BRAUCHTUM

5.12.2017

### Klausjagen in Küsnacht

[Business Click](#)

ANZEIGE:

## NEUSTE ARTIKEL



ALTDORF

12.12.2017

### Auto fährt Rollstuhlfahrer an



ALLGEMEINES

12.12.2017

### Russische Eishockeyanerinnen gesperrt



NATO

12.12.2017

### Nato verlängert Amtszeit von Stoltenberg



CANNABIS

12.12.2017

### Universität Bern ficht Bundesentscheid zu Cannabis-Studie nicht an




BAHNINFRASTRUKTUR

12.12.2017

### Durchgangsbahnhof: Zentralschweizer Kantone machen Druck



BAHNVERKEHR

 vor 47 Minuten

### Rücktritt von SBB-Personenverkehrsleiterin

## NACHRICHTEN

Zentralschweiz · Schweiz · International · Wirtschaft · Kultur · Panorama · Digital · Bilder · Audio & Video

## SPORT

Fussball · Eishockey · Handball · Tennis · Leichtathletik · Motorsport · Weitere · Liveticker · Resultate & Tabellen

## MAGAZIN

Meinung · Bonus · Auto-Mobil · Reisen-Freizeit · Genuss · Wettbewerbe · Spiele · Serien · Namen & Notizen

## AGENDA & KINO

Veranstaltungskalender · Veranstaltungen erfassen · Kino · LZ Corner · Veranstaltung bewerben

## MARKTPLÄTZE

Marktplätze · Jobs · Immo · Trauer · AboPass-Shop · Reisemagazin

## LZ AKTIV

Lagerdraht · Leserreisen · LZ Weihnachtsaktion · Medienpartnerschaften · Medienkunde · ZS Jassmeisterschaft

Kontakt · Impressum · Unternehmen · Stellen · Werbung · Abos · Medien · AGB · Copyright

 NACH OBEN