



Die Ustermerin Jeannine Gmelin ist Welt- und Europameisterin im Frauen-Einer. Sie träumt von Olympia-Gold.

Bild: Pius Amrein (Luzern, 1. Juni 2019)

«Mit Mandalas kann ich abschalten»

Die beste Schweizer Ruderin Jeannine Gmelin über turbulente Tage, Egoismus im Sport und versteckte Talente.

Interview: Frederic Härrli

Die Schweizer Ruderzentren sind verwaist. Jeannine Gmelin aber rudert weiter. Auf dem idyllischen Lake Bohinj im slowenischen Triglav-Nationalpark zieht die 29-Jährige ihre Bahnen. Tag für Tag, Schlag um Schlag.

In Ihrem Rücken glänzen die Berge der Julischen Alpen in der Sonne, von den Bäumen zwitschern die Vögel. Da haben Sie sich ja nicht den schlechtesten Platz für Ihr Exil ausgesucht.

Jeannine Gmelin: Ja, es ist ein sehr schöner Ort. Das Wetter ist top, die Temperaturen sind angenehm. Ich habe es sehr gut hier und kann super trainieren.

Die Wochen davor waren weniger entspannt. Anfang März mussten Sie fluchtartig Italien verlassen, weil die Grenze geschlossen wurde. Wenig später erlebten Sie die gleiche Situation in München. Hätten Sie auf dieses Abenteuer gerne verzichtet? Es war eine stressige Zeit mit einem ziemlich hohen Adrenalin-Pegel. Mein Hauptfokus lag darauf, alles dafür zu tun, damit ich so gut wie nur möglich auf die Olympischen Spiele vorbereitet bin, die im Juli hätten stattfinden sollen. Dieser Fokus wurde durch die Lage in Italien und Deutschland gefährdet, darum musste ich auch schnell reagieren und abreisen.

Im Januar waren Sie in Australien, als die verheerenden Buschbrände gewütet haben. Hätten Sie manchmal damit, was 2020 für ein verflüchtigtes Jahr für Sie ist? Alles ist anders gekommen, als ich es mir je hätte ausmalen können – im negativen Sinne. Es ging aber nie so weit, dass ich

gesundheitlich oder persönlich so stark beeinträchtigt war, dass ich mein Ziel aus den Augen verloren hätte. Ich bin auch jemand, der daran glaubt, dass alles aus einem Grund geschieht. Jetzt sehe ich diesen Grund noch nicht, aber vielleicht in ein paar Monaten.

Haben all diese Erlebnisse etwas in Ihnen ausgelöst? Ich habe mir die Sinnfrage gestellt. Mir ist bewusst geworden, dass der Sport eine ziemlich egoistische Sache ist. Meinem Traum von den Olympischen Spielen ordne ich alles unter. Da nimmt man viele Dinge in Kauf. Wenn ich keine Athletin wäre, würde ich etwa niemals so viel fliegen. Andererseits weiss ich, dass Sport die Menschen verbindet und inspiriert. Auch deshalb bin ich Sportlerin geworden.

Vor einem Jahr ist aus der Einzel-sportlerin Jeannine Gmelin eine Einzelkämpferin geworden. Nach Unstimmigkeiten löste sie sich vom Schweizerischen Ruderverband. Seither macht sie alleine weiter, bezahlt alles auf eigene Rechnung und organisiert ihr Training mit einem Privatteam.

«Allein zu sein hat schon immer zu mir gehört. Das hilft in dieser Situation.»

Jeannine Gmelin
Ruder-Weltmeisterin

Viele Athleten sind derzeit erstmals auf sich allein gestellt. Können Sie besser damit umgehen, weil Sie schon ein Jahr lang Ihr eigenes Ding durchziehen? Vielleicht nicht besser. Aber ich glaube, allein zu sein ist eine Komponente, die schon immer zu mir gehört hat, auch weil ich im Einer rudere. Das hilft mir in dieser Situation sicher.

Sie haben jetzt ein Jahr mehr Zeit, sich für die Olympischen Spiele in Form zu bringen. Hat das Druck von Ihnen genommen? Auf jeden Fall, der Druck ist viel kleiner. Ich trainiere wahnsinnig gerne und darf jetzt ein Jahr länger diese Freude ausleben.

Sie trainieren alleine und tragen die ganzen Kosten selbst. Können Sie sich die Verschiebung leisten? Diese Frage hat mich in den vergangenen Wochen stark beschäftigt. Die eine oder andere Zusage von Sponsoren habe ich schon. Das ist sehr schön.

Werden Sie, ungeachtet Ihrer finanziellen Lage, über 2021

hinaus Spitzensportlerin bleiben?

Das weiss ich noch nicht. Ich musste mir schon im Hinblick auf diesen Juli überlegen, ob ich meine Karriere fortführe oder auf dem Höhepunkt aufhöre und sage, das wars. Das IOC hat mir diese Entscheidung vorerst abgenommen, indem es die Spiele verlegt hat.

Wie könnte die Zeit danach aussehen?

Ich kann mir vorstellen, Athleten als Coach zu begleiten. Ich schreibe sehr gerne, bin in drei Sprachen fließend. Vielleicht zieht es mich auch ins Marketing. Wichtig ist, mir genügend Zeit zu geben. Ich lebe als Profisportlerin in einer Parallelwelt. Den Wechsel ins normale Leben darf ich nicht unterschätzen.

Sie trainieren am liebsten mit schweren Gewichten. Diese fehlen Ihnen aber im Mietshaus in Slowenien. Wie halten Sie sich trotzdem fit? Man vergisst oft, dass man mit dem eigenen Körpergewicht viel herausholen kann. Statt Kniebeugen mit 50 Kilo zu machen, reicht es auch, die Zahl der Wie-

derholungen hochzuschrauben. Das wird schnell anstrengend.

Haben Sie einen Ratschlag für all jene, die sich in der Selbstisolation besser ernähren wollen?

Man sollte sich nicht utopische Ziele setzen. Es ist besser, sich vorzunehmen, zu jeder Mahlzeit einen Salat zu machen. Ich bin auch ein Genussmensch und versuche, mir nicht zu viele Sachen zu verbieten.

Was ist Ihr Rezept gegen Langeweile?

Ich backe sehr gerne. Und neuerdings male ich Mandalas aus. Da kann ich richtig gut abschalten. Ich hatte schon immer eine künstlerische Ader und mag das Zusammenspiel von Farben.

Man spürt, Sie geniessen die Zeit in Slowenien. Wann sind Sie zurück in der Schweiz?

Das ist schwierig zu sagen. Momentan plane ich nicht, heimzukommen, da die Grenzen nach wie vor zu sind. In Slowenien darf man grundsätzlich drei Monate ohne Aufenthaltsbewilligung bleiben. Diese Frist läuft bei mir Mitte Juni ab.

Formel-1-Start in Österreich am 5. Juli?

Automobil Die Formel 1 strebt offenbar einen Saisonstart ohne Zuschauer in Österreich an. Wie der britische Sender BBC berichtete, soll das Rennen in Spielberg wie bisher geplant am 5. Juli über die Bühne gehen und könnte damit die Saison eröffnen – jedoch ohne Publikum. Anschliessend könnten zwei weitere «Geisterrennen» in Silverstone stattfinden.

Dieser vorläufige Plan sei den Teams in einer Onlinekonferenz vorgestellt worden. Entscheidungen seien aber noch nicht gefallen. Österreich hatte in dieser Woche als eines der ersten europäischen Länder seine Beschränkungen im Zuge der Coronakrise gelockert. Die ersten neun Rennen in der Königsklasse des Motorsports waren abgesagt oder auf unbestimmte Zeit verlegt worden. Um als WM gewertet zu werden, müssen mindestens acht Rennen gefahren werden.

Ferrari wehrt sich gegen Obergrenze

Eine Einigung beim Thema Budgetobergrenze ab 2021 scheint derzeit noch nicht in Sicht. Im Mittelpunkt der Diskussionen soll der Plan stehen, im nächsten Jahr eine Obergrenze von 145 Millionen Dollar festzulegen und sie bis 2022 auf 130 Millionen Dollar zu senken. Vor allem die kleinen Teams wollen die bisher festgelegten 175 Millionen Dollar pro Saison deutlich reduzieren, gegen diesen Plan ist aber vor allem Ferrari. (sid)

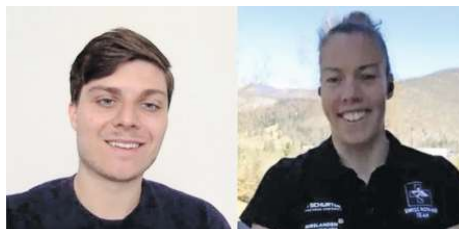
Özcelik geht in die 2. Bundesliga

Handball Nach acht Jahren verlässt die Flügelspielerin Zerine Özcelik den LC Brühl in Richtung Deutschland. Ab nächster Saison spielt die 23-Jährige für Kirchhof in der 2. Bundesliga.

Özcelik hat mit den Handballerinnen des LC Brühl grosse Erfolge gefeiert. Die 14-fache Schweizer Internationale gewann mit dem Team zwei Meistertitel, zweimal den Cup und zweimal den Supercup. Sie sagt: «In die Bundesliga zu wechseln, sehe ich als grosse Herausforderung. In Kirchhof ersetze ich auf der linken Flügelposition eine gestandene Spielerin und die Erwartungen von Kirchhof sind, dass ich diese Lücke füllen werde.» Özcelik startete ihre aktive Handballkarriere beim HC Arbon. (pbr)

Serie: Sportlerinnen und Sportler geben Tipps

Die Coronakrise stellt uns alle vor eine neue Herausforderung. Wie meistern die Spitzensportler die Pause? Wie trainieren sie im Moment? Und welche Tipps und Tricks geben sie? Diese Fragen stellen wir in unserer Coronaserie Schweizer Sportlern im Gespräch via Skype. Dieses Mal mit Jeannine Gmelin, Ruder-Weltmeisterin von 2017. Übrigens: Auf unserer Website finden Sie Jeannine Gmelins beste Tipps als Video. (frrh)



Sportredaktor Frederic Härrli (links) im Skype-Gespräch mit Ruderin Jeannine Gmelin. Bild: Screenshot

ANZEIGE

Happy
Parking

happy-parking.ch

Parkschuttmatten
zur Selbstmontage
ab CHF 65.00