RUDERN

AN KRISEN GEWACHSEN

Weltklasse-Ruderin Jeannine Gmelin hat auf ihrem Weg an die Olympischen Spiele in Tokio einige Rückschläge erlitten. Nun ist sie aber bereit für den ganz grossen Erfolg: eine Olympiamedaille.

Jeannine Borer über Jeannine Gmelin

Die Berge rund um den Ägerisee spiegeln sich im glatten Wasser. Die ersten Sonnenstrahlen wärmen die Haut an diesem noch frischen Frühlingsmorgen. Perfekte Ruderbedingungen. Sanft gleitet das Boot von Jeannine Gmelin durch das Wasser. Schlag für Schlag in Richtung Ufer. In diesem Moment erinnert nichts an die vergangenen Monate, die phasenweise alles andere als sanft verliefen.

Zuerst waren es die Buschbrände in Australien, die Jeannine Gmelins Trainingspläne für die Olympischen Spiele 2020 durchkreuzten. Plan ändern, umdisponieren. Nächste Etappe war Slowenien. Doch statt fokussierter Vorbereitung am neuen Ort kam im Frühling vor einem Jahr die Pandemie. Erneut hiess es Plan ändern, umdisponieren. Und wieder: Statt an den Olympischen Spielen in Tokio – dem Saisonhöhepunkt – strandete Jeannine mit ihrem Trainer Robin Dowell in der Schweiz.

«COVID ZEIGTE, DASS FLEXIBILITÄT UNABDINGBAR IST. UND NUR WENN DU FLEXIBEL BIST, ENTDECKST DU ETWAS NEUES.»

Im Motorboot und mit einigen Metern Abstand fährt Robin auf dem Ägerisee hinter Jeannines Ruderboot her: «Hands and shoulders are good.» Korrekturen hört man von ihm keine. Er fokussiert auf das Gute und nicht auf Fehler. Das gehört zu seiner langjährigen Trainingsphilosophie. Kommentar- und reaktionslos nimmt Jeannine das Gesagte entgegen und rudert regelmässig, fokussiert und scheinbar mühelos weiter. Schlag für Schlag. Das Ufer zum Wenden kommt näher.

Lösungen suchen – und nicht hadern

Die letzten zehn Winter verbrachte Jeannine Gmelin im warmen Ausland. Dort, wo das Wasser nicht an den Rudern einfriert. In diesem Winter zu Hause in Obwalden waren eingefrorene Ruder, Rollsitze und Hände ihr Alltag. Bei Minustemperaturen auf dem See trainieren, dabei nur mit dünnen, enganliegenden Klamotten bekleidet, das hört sich nicht nach optimalen Trainingsbedingungen für eine Olympionikin an. Doch Jeannine ist keine Sportlerin, die hadert. Sie sucht Lösungen und übernimmt Verantwortung. Das zeichnet sie aus.

«ICH SELBST HABE DIE ENTSCHEIDUNG GETROFFEN, IN DER SCHWEIZ ZU BLEIBEN. ICH WUSSTE ALSO, WORAUF ICH MICH EINLASSE.»

So hat sie in den kalten Wintermonaten einen Teil ihres Basis-Ausdauertrainings vom Wasser in die Berge verlegt. Die leidenschaftliche Skifahrerin hat das Skitouren für sich entdeckt. Manchmal in Begleitung, oft alleine lief sie stundenlang einen Hang hoch. Die vertraute Ruhe des Wassers fand Jeannine in den Schweizer Bergen wieder. Schritt für Schritt statt Schlag für Schlag. Analog zum Rudern konnte sie sich auf die wiederholende, monotone Bewegung, auf die Stille und den Moment einlassen. Und so die Ausdauer trainieren und ihren Kopf lüften.

Auf dem Ägerisee ist Jeannine vor dem Motorboot am Ufer angekommen. Wenden. Kurzer Wortwechsel zwischen dem Trainer und der Athletin: «We almost got you», scherzt Robin. Jeannine grinst: «Yeah, yeah… Just almost.» Die Pause zum Durchatmen so kurz wie der Wortwechsel. Stillstand ist nicht ihr Ding.

Fokussiert im Training: Jeannine Gmelin auf dem Ägerisee (Melanie Duchene)

«DIE VERÄNDERUNG PASSIERT ERST DANN, WENN DU DIE KOMFORTZONE VERLÄSST UND DICH NEUEN HERAUSFORDERUNGEN STELLST, DIE ÜBERWINDUNG UND MUT BRAUCHEN.»

Jeannine Gmelin hat in den letzten Monaten ihre Komfortzone mehrmals verlassen müssen. Erster Prüfstein, ob der eingeschlagene Weg und die getroffenen Entscheidungen richtig sind, waren die Europameisterschaften im italienischen Varese im April 2021. Jeannine stellte sich der europäischen Konkurrenz. Im Final, auf den letzten 250 Metern, kamen plötzlich Wellen auf. Eine Situation, die beim Rudern immer wieder vorkommt. Eine Situation, die eine Ruderin dennoch extrem stört und aus dem Flow bringt. Wellen können über Medaille oder leere Hände entscheiden.

Momente statt Medaillen sammeln

Die Trainingseinheit auf dem Ägerisee dauert bereits 90 Minuten, als kleine Wellen aufkommen. Das Ruderboot von Jeannine Gmelin wankt, aus der Dynamik der regelmässigen Schläge entwickelt das Boot eine Eigendynamik. Jeannine versucht die Ruder gleichmässig ins Wasser zu tauchen – vergebens. Die Wellen diktieren, Jeannine muss reagieren. In ihrem Gesicht ist keine negative Reaktion sichtbar. Sie nimmt die störenden Wellen an.

«ES GIBT UMSTÄNDE, DIE KANN ICH NICHT BEEINFLUSSEN ODER KONTROLLIEREN. WAS ICH ABER BEEINFLUSSEN KANN, IST MEINE REAKTION DARAUF.»

In solchen Situationen Ruhe bewahren, das musste Jeannine im Laufe ihrer Karriere zuerst lernen. Heute nimmt sie Wellen als unbeeinflussbar an und sieht die Herausforderung darin, bestmöglich mit ihnen umzugehen. Wie auch im Finale an den diesjährigen Europameisterschaften. Jeannine kommt als Dritte ins Ziel. Bronze – ihre insgesamt vierte EM-Medaille.

«NACH ZWEI STUNDEN IST EINE MEDAILLE WIEDER VERGESSEN. NICHT, WEIL ICH SIE NICHT WERTSCHÄTZE, SONDERN WEIL DER PROZESS DAHINTER VIEL WICHTIGER IST.»

Sie sammelt lieber Momente als Medaillen. Wichtiger als die Platzierung ist ihr das gute Gefühl während eines Rennens. Jeannine Gmelin strebt Schlag für Schlag nach ihrer eigenen Exzellenz, nicht nach Perfektion. Das heisst: Am Ende eines Rennens möchte sie mit sich zufrieden sein. Für sie zählen in erster Linie die eigene Verbesserung und Entwicklung. Dafür arbeitet sie hart – Tag für Tag.

Auf der Suche nach dem idealen Rennen

Das Wasser auf dem Ägerisee hat sich beruhigt, es herrschen wieder optimale Trainingsbedingungen. Jeannine Gmelin treibt sich und das Boot scheinbar mühelos vorwärts. An diesem Morgen absolviert sie eine leichte Trainingseinheit – eine ohne brennende, übersäuerte Beine. Eine ohne Schmerzen.

«JEDES RENNEN STARTET MIT EINEM SPRINT. DAS HEISST, DER SCHMERZ SETZT SCHNELL EIN.»

Ein Ruderrennen dauert rund siebeneinhalb Minuten, geht über 2000 Meter und benötigt etwas 250 Schläge. Jeannine Gmelin bringt sich dabei an die Grenze des Erträglichen. Nur wer physisch und psychisch stark ist, kann diese Schmerzen aushalten. Jeannine kann das, denn gerade mental ist sie in den letzten Monaten weiter gewachsen. Die äusseren Umstände haben sie gezwungen, den Blick noch mehr nach innen zu richten und an sich zu arbeiten. Sie vermittelt den Eindruck, sie sei reif für etwas Grosses – eine Olympiamedaille. Das ist auch das selbsterklärte Ziel der 30-jährigen Zürcherin.

«FÜR MICH SIND DIE OLYMPISCHEN SPIELE EIN ABSCHLUSS. WELCHE SPIELE MEINE LETZTEN SEIN WERDEN, LASSE ICH ABER NOCH OFFEN.»

Es muss ein stimmiger Abschluss sein – gemessen am Gefühl, nicht an der Medaille. Ein Rücktritt ohne Olympiamedaille ist für Jeannine Gmelin eher möglich als ein Rücktritt nach einem Rennen, bei dem sie nicht das abrufen kann, was in ihr steckt. Sie strebt das für sich ideale Rennen an: In diesem kann sie sich voll auf jeden einzelnen Ruderschlag einlassen. In diesem nimmt sie die Schmerzen wahr. Diese stechen, lähmen sie aber nicht. In diesem idealen Rennen ist sie achtsam – gedanklich bei sich, ohne das Drumherum vollkommen auszublenden. Im Idealfall ist das Drumherum der Final der Olympischen Spiele – der Höhepunkt ihrer Karriere.

Jeannine Gmelin rudert zum Hafen zurück. Die erste von zwei Trainingseinheiten ist vorbei. Sie steigt aus dem Boot, hievt es aus dem Wasser und trägt es eigenhändig zurück zum Bootshaus. Eine reife Athletin geht ihren eigenen Weg. Es ist ein Weg, auf dem sie am Ende nur gewinnen kann – unabhängig von Resultaten und Medaillen.

***Jeannine Borer** ist selbständige Journalistin und trainiert seit dem Lockdown mehrmals wöchentlich auf einem von Jeannine Gmelin signierten Rudergerät. Die Unterschrift der Weltklasse-Ruderin macht das Rudern leider nicht weniger schmerzhaft.*

ERFOLGREICHE KARRIERE

Jeannine Gmelin ist 1990 geboren und in Uster aufgewachsen. Mit 13 Jahren begann sie mit dem Rudersport. Jeannine Gmelin ist die erfolgreichste Schweizer Ruderin. Sie ist Weltmeisterin (2017), Europameisterin (2018), Siegerin des Gesamtweltcups (2018) und hat im Laufe ihrer Karriere zahlreiche Podestplätze an internationalen Regatten und Meisterschaften erreicht. An den Olympischen Spielen 2016 in Rio wurde sie Fünfte.

Mehr online unter:
www.jeannineborer.ch

Jeannine Gmelin (Melanie Duchene)

Verbunden.

Wir schätzen Frauenpower. Deshalb begleiten wir als Sponsoringpartnerin Jeannine Gmelin auf ihrem Weg zu den Olympischen Spielen in Tokyo.

Obwaldner Kantonalbank

OKB. Einfach vertraut.
www.okb.ch