

SIEGREICHE SOLOFAHRT

Freiheit und Verzicht, Perfektionismus und Genuss sind grosse Themen der Olympia-Fünften: Die Zürcherin **JEANNINE GMELIN** ist eine Ruderin, welche die Welt um sich herum genau studiert. Und fürs Rudern dennoch alles gibt.

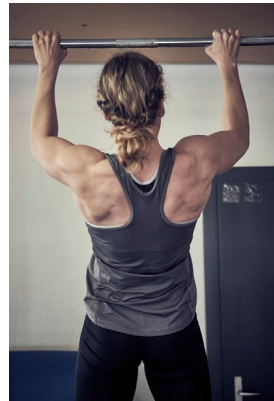
Text: Eva Breitenstein · Fotos: Christian Grund





LIEBLING Jeannine Gmelin in der Bootshalle und mit ihrem Boot «Rio de Janeiro», das sie durch Crowdfunding auf «I believe in you» finanziert hat.

INTENSIV Drei Trainingseinheiten gibts im nationalen Ruder-Stützpunkt in Sarnen täglich: Auf dem Wasser, dem Ruder-Ergometer und im Krafraum.



«Wenn die Sonne scheint und ich in die Berge blicke, reicht mir das, um Dankbarkeit zu empfinden»

Jeannine Gmelin



Da ist die kleine Ruder-Figur rechts am Nacken, nahe der Halsschlagader. Da sind die Namen ihrer drei jüngeren Geschwister, die sie auf ihrem Oberkörper nahe des Herzens trägt. Und da sind die olympischen Ringe, fein und elegant auf dem Handgelenk.

Jeannine Gmelins Tattoos und deren Platzierung sagen bereits viel über sie aus.

Es geschieht kaum etwas zufällig bei der 26-Jährigen. «Das kommt davon, dass ich mit Leib und Seele bei einer Sache bin», sagt der Ruderprofi. Gmelin lebt sehr bewusst; zu grübeln und sich Gedanken zu machen, gehört zu ihrem Charakter. In ihrem Blog reflektiert sie über Komfortzonen oder Athletenkörper, etwa in ihren Beobachtungen aus dem olympischen Dorf in Rio. Dort gäbe es keinen Durchschnit, alles existiere «in einer extremen Form. Niemand entspricht einem Idealbild, trotzdem macht es den Eindruck, als wären alle zufrieden damit, wie sie sind». Ihr selbst fällt erst rückblickend auf, dass sie während den Olympischen Spielen auf eine gewisse Art und Weise mit ihrem Körper Frieden geschlossen habe. Zum ersten Mal sei sie froh darüber gewesen, dass sie genau den Körper erhalten habe, den sie besitze, denn er habe sie dort hin gebracht, wo sie jetzt sei. «Ich gehe mit offenen Augen und Ohren durchs Leben. Für mich haben Dinge eine Bedeutung, die andere vielleicht nur nebenbei wahrnehmen», sagt Gmelin. Wenn die Sonne scheint und sie in die Berge blickt, «dann reicht mir das, damit ich glücklich bin und eine riesige Dankbarkeit für mein Leben empfinde».

Bei Jeannine Gmelin ergeben die Kombination aus Achtsamkeit für Details und die Alles-oder-nichts-Einstellung Weltklasse: An den Olympischen Spielen in Rio 2016 wird sie Fünfte im Einer, feiert in derselben Saison ihr Podium-Debüt im Weltcup, nachdem sie erst ein Jahr zuvor mit EM-Silber zum ersten Mal ins Rampenlicht gerudert ist.

Dabei fühlt sich Gmelin im Skiff nicht von Anfang an wohl. Zu Beginn wackelt es auf dem schmalen Carbon-Ruderboot so stark, dass das faszinierende Gefühl des Fliegens über Wasser weit weg ist. «Der Schock sass tief», erinnert sie sich schmunzelnd. «Weil ich als Zwölfjährige zuerst im viel stabileren Vierer sass.» Doch als einziges Mädchen im Ruderclub Uster hat sie keine Wahl. Und

freundet sich nicht nur mit dem Einzel-Boot an, sondern merkt, dass ihr der Alleingang auf dem Wasser gar entspricht. «Es wäre für mich nur schwer vorstellbar, in ein anderes Boot zu wechseln», sagt sie.

Den See hingegen liebt sie von Beginn weg. Sie wächst in Uster ZH auf; der Greifensee ist tagsüber oder nachts, bei Hitze oder Schmudgelwetter ihr Spielplatz, schon lange bevor das Wasser zu ihrem Beruf wird. Die Erfolge stellen sich recht schnell ein, doch das Rudertraining ist hart und intensiv, wenn man noch nicht genau weiss, wohin der Weg führt. Gmelin absolviert das KV, arbeitet in einer Kinderkrippe, geht später in die Spitzensport-Rekrutenschule. Dann gehts schnell: 2015, in der ersten Saison nach der RS, holt sie EM-Silber und wird WM-Fünfte, das ist zehn Ränge besser als im Jahr davor. Ein ungewöhnlich schneller Aufstieg im Rudersport, der viele Trainingskilometer benötigt.

ENDLICH ETWAS PRIVATSPHÄRE

Nun blickt Jeannine Gmelin im besten Ruderalter auf die nächsten Olympischen Spiele. Für das Ziel Tokio 2020 hat sie ihr Umfeld optimiert. In den letzten Jahren lebte die Zürcherin in Sarnen im nationalen Ruder-Leistungszentrum. See, Bootshaus, Krafraum, Ess- und Wohnhaus liegen alle innerhalb von 100 Metern; bei drei Trainings täglich – das Aufwärmen beginnt um 7.30, die letzte Einheit dauert bis 18 Uhr – ist das optimal. Bloss Privatsphäre kann man hier vergessen. Einzelzimmer gibts nicht, und selbst die Trainer leben oft im selben Haus. «Das war teilweise eine grosse Belastung für mich, als wäre ich 24 Stunden am Tag im Büro», sagt sie. «Denn ich bin auch gern allein. Ich würde mich sogar als Einzelgängerin bezeichnen.»

Den einzigen freien Tag, den Montag, verbringt sie damals zu Hause in Uster bei der Familie, die ihr sehr nahe steht. Aber auch dort hat sie nicht den Raum für sich selber, den sie sich wünscht. Sich in Sarnen eine eigene Wohnung zuzulegen, kann sie sich aber nicht leisten. Gmelin beisst auf die Zähne. Das zahlt sich aus. Nun hat sich die Situation seit dem 1. Februar verändert: Aufgrund ihrer guten Resultate sicherte sie sich eine der wenigen Stellen als Zeltsoldatin bei der Schweizer Armee und kann sich seither in Sarnen eine eigene kleine Wohnung leisten. «Für mich ist das ein grosses Stück Lebensqualität, das ich gewonnen habe.»



«Wenn ich etwas anpacke, mache ich es zu hundert Prozent. Dafür nehme ich viel in Kauf»

Jeannine Gmelin



NOTE 6 Der neue Schweizer Headcoach Robin Dowell schwärmt von Gmelins Professionalität.

Seit Rio hat sich auch im sportlichen Umfeld viel getan. Die Nachfolge der abtretenden Nationaltrainer ist nach den Spielen fast ein halbes Jahr lang nicht geklärt, am Stützpunkt Sarnen liegt der Trainingsbetrieb deshalb auf Eis. Keine einfache Situation. So setzt Gmelin einen anderen Traum um, den sie schon lange hegte: Sie verbringt sechs Wochen in den USA. Rudern, Rad fahren, Sightseeing und ein Roadtrip bringen die ersehnte Abwechslung zur intensiven Zeit vor den Olympischen Spielen.

Gmelins Teilnahme in Rio hat aufhorchen lassen: Seit 2004 konnte sich nie mehr eine Schweizer Ruderin für Olympia qualifizieren. Sollte sie in Zukunft eine Medaille gewinnen, wäre sie gar die erste Frau, obwohl das Rudern mit 24 Medaillen die vierterfolgreichste olympische Sportart der Schweiz ist. Hinter den zwei, drei weltweit besten Ruderinnen, die noch nicht wissen, ob sie weiterma-

chen, ist die Leistungsdichte hoch. Was fehlt zu Edelmetall auf Weltniveau? «Jahre mit Training und Erfahrung», sagt Gmelin simpel. Sie hat keine grossen Schwächen, weder technisch noch physisch – bloss sind die meisten ihrer Konkurrentinnen im Schwergewicht zehn oder mehr Zentimeter grösser als sie mit 1,70 m. Dennoch kommt die Leichtgewichts-Kategorie für sie nicht in Frage. Bei zehn Kilo über der Grenze von 59 Kilogramm müsste sie Gewicht über die Muskeln verlieren, «und wer weiss, ob das Kraft-Leistungsverhältnis dann noch stimmt?». Ausserdem liebt die Singlefrau das Kochen und möchte speziell auf das Brunchen nicht verzichten. Das heisst nun nicht, dass Gmelin schlemmt, wie es ihr zumute ist. «Ich esse sehr gesund, da kann man als Sportlerin viel herausholen. Aber kochen und essen hat für mich mit Genuss und mit Abschlachten zu tun. Zudem wäre die Limite am Wettkampf ein Stressfaktor mehr.»

Und weshalb etwas ändern, was so gut funktioniert? Für den neuen Headcoach der Schweizer, den Briten Robin Dowell, ist Gmelin das beste Vorbild für die jüngeren Athletinnen, das er sich wünschen kann: «Sie hat mit die höchsten Ansprüche an sich, die ich erlebt habe», sagt er, «und ist sehr fokussiert auf ihren Weg.»

Wie fokussiert, wurde ihr erst in der Zeit nach Olympia bewusst. Als sie sich zwingen musste, morgens beim Aufstehen nicht an die Spiele zu denken, sondern mal an nichts. Das funktionierte anfangs nicht wunschgemäss. «Ich fühlte mich unvollständig und verloren.» Erst mit der Zeit schaffte sie es, ihren Kopf zu entspannen. Und die Freiheit zu geniessen, die auch eine Gedanken-Pause bieten kann. ☺

JEANNINE GMELIN

GEBOREN 20. Juni 1990 in Uster, Sternzeichen Zwillinge **ZIVILSTAND** Single **ERFOLGE** 5. Olympische Spiele 2016; 3. Weltcup Poznan 2016; EM-Zweite und WM-Fünfte 2015; mehrere Schweizer Meistertitel, Schweizer Rekord indoor. **PARTNER** Spitzensportförderung der Armee, Sporthilfe, Kanton Zürich, Ruderclub Uster **INTERNET** www.jeanninegmelin.ch, **Facebook:** @gmelinjeannine, **Instagram:** @jeanninegmelin