

Summary vom Donnerstag, 22. Oktober 2020 – 19:15-20:15 Uhr

«Jeder Erfolg hat seine Geschichte»

Jeannine Gmelin, Ruderin

Heinz Müller, Mitarbeiter Trainerbildung Schweiz

Nicht nur gute Resultate seien wichtige Erlebnisse, sagte Jeannine Gmelin gleich zu Beginn. Manchmal bedeute ein Wettkampf ohne Medaille, trotzdem die persönliche Bestleistung auf den Punkt gebracht zu haben: «Jeder Erfolg hat seine eigene Geschichte. Die Suche nach dem perfekten Schlag ist endlos. Sie treibt mich an, man kann fast sagen, ich bin besessen davon». Es gebe Phasen, da verstehe sie den Ruderschlag nicht – und dann wieder Momente, wo sie sich eins mit dem Ruder fühle.

Zuerst sei es schwierig gewesen, mit der Ungewissheit bezüglich der Olympischen Spiele 2020 umzugehen. Die Absage habe sich dann wie eine Erleichterung angefühlt. Dann hätten sie sich entschieden, das Grundagentraining zu forcieren. Die Wettkämpfe hätten in der (schier unmöglichen) Planung einen untergeordneten Stellenwert gespielt.

Es habe viele Dinge gegeben, über die man sich hätte den Kopf zerbrechen können. Jeannine habe dann rasch versucht, den Fokus auf das zu legen, was sie beeinflussen könne. Heute nehme sie es Schritt für Schritt, einen für heute und vielleicht einen für morgen.

Im Verlauf des Frühlings und Sommers habe Jeannine immer mehr Freude an den Trainings gekriegt. Natürlich möge sie die Wettkämpfe, aber manchmal sei das auch mit Stress verbunden. Sie habe durch die Daten vom Ergometer auch im Training viele Informationen erhalten, welche ihr Anhaltspunkte für ihre Form gegeben hätten.

Manchmal habe sie andere Athletinnen und Athleten auf Social Media verfolgt, aber im Zentrum sei ihr eigener Weg gestanden.

Jetzt gelte es, neue Schwerpunkte zu setzen, beispielsweise im mentalen Bereich. Oder im Bereich der Regeneration. Bis Weihnachten werde sie vor allem in der Schweiz sein, vielleicht auch noch Anfang Jahr 2021.

Als generelle Learnings nimmt Jeannine drei Punkte mit: Sie habe gelernt, dass sie nicht viel brauche, um glücklich zu sein. Dann sei ihr einmal mehr bewusstgeworden, wie wichtig Familie, Freunde und ihr Coach seien, um ihr Vertrauen zu geben. Dabei sei eine lösungsorientierte Art und eine klare Kommunikation wichtig. Und schliesslich sei es für sie zentral, im Jetzt zu bleiben, speziell jetzt in Zeiten der Unsicherheit.

«Heute ist mein Zuhause überall dort, wo ich dieses unbeschreiblich leichte Gefühl, übers Wasser zu gleiten, erleben kann».

Magglingen, 23. Oktober 2020 / psc