

# Interview mit Sarah Hecken, zweifache deutsche Meisterin im Eiskunstlauf und mit 16 Jahren jüngstes Mitglied des deutschen Olympiateams 2010

Claudia Wörner, Kerstin Burkardt – Integrierte Gesamtschule Mannheim-Herzogenried (IGMH)

Sarah Hecken, die mit 14 Jahren Deutschlands jüngste deutsche Meisterin im Eiskunstlauf geworden ist, startete 2010 als amtierende deutsche Meisterin bei den Olympischen Spielen in Vancouver als jüngstes Mitglied des deutschen Olympia-Teams. Die inzwischen 16-jährige Schülerin besucht die 11. Klasse der Integrierten Gesamtschule Mannheim Herzogenried (IGMH).

Ihre sportlichen Erfolge der letzten Monate:

19.12.2010 Deutsche Meisterschaften, Mannheim Platz 1

24.01.2010

Europameisterschaften, Tallinn, Estland Platz 16

26.02.2010 Olympische Spiele, Vancouver, Kanada Platz 18

27.03.2010

Weltmeisterschaften, Turin, Italien Platz 12

## Du bist in der Weltspitze des Eiskunstlaufes angekommen. Wie hat sich dein Leben seither verändert?

Ich stehe jetzt mehr in der Öffentlichkeit. Das, was ich mache, kann irgendwo in der Zeitung stehen. Es ist komisch, dass ich erkannt werde. Das ist natürlich Sinn der Vermarktung, andererseits muss ich mehr darauf achten, wie ich mich verhalte. Ich habe jetzt viele Werbeterminale und Autogrammstunden. Durch meine Ehrungen wie zum Beispiel „Mannheims Sportlerin des Jahres“ kommen noch weitere positive Verpflichtungen dazu.

## Wie waren die Reaktionen deiner Mitschüler, als du nach Olympia wieder an die Schule kamst?

Meine Mitschüler haben mich mit Glückwunschplakaten empfangen. Die Schüler meiner Klasse waren bei der Übertragung alle bei meinem Klassenlehrer und haben den Wettkampf live am Fernsehen verfolgt. Im Unterricht durfte ich über meine Erfahrungen in Vancouver berichten.

Als ich nach der WM mit Lehrern vor dem Lehrerzimmer gesprochen habe, kamen Unterstufenschüler, wollten Autogramme und mich an der Schulter anfassen und sagten dann: "Ich wasche meinen Finger nie wieder.". Das war lustig.

## Die Schule hat deine Kür am Schulbildschirm übertragen. War dir das unangenehm?

Nein, denn dadurch sind noch mehr Schüler auf mich aufmerksam geworden. Sie haben getuschelt, weil sie nicht sicher waren, ob ich es wirklich bin. Manchmal laufen mir auch Schüler hinterher und beobachten mich. Wie sieht dein Tagesablauf aus? Ich stehe um 6.30 Uhr auf, mache mich fertig und gehe dann meistens von 8 Uhr bis 13 Uhr in die Schule. Von dort aus gehe ich direkt in die Eishalle. Abends komme ich gegen 21 Uhr nach Hause.

## Wie sind deine Trainingsbedingungen in Mannheim?

Wir haben in Mannheim sehr gute Bedingungen für das Eislaufen. Wir können von 12 Uhr bis 22 Uhr auf das Eis. Wenn mein Choreograph da ist, darf



ich es auch früher nutzen. Ich trainiere hauptsächlich im Eislaufzentrum, das direkt an der Schule ist. Manchmal auch in der SAP-Arena oder in Viernheim.

## Wie sieht dein Training außerhalb der Eisfläche aus?

Ich gehe dreimal in der Woche zum Ballett und zweimal zum Athletiktraining. In der Hauptsaison gehe ich zweimal wöchentlich joggen und zur Physiotherapie. Wenn wir im Sommer kein Eis haben, dann habe ich sechsmal in der Woche Ausdauertraining und sechsmal Kraft- und Stabilisationstraining. Nebenbei Massage. Im letzten Jahr hatte ich zusätzlich noch Kunstturnen. In diesem Jahr kommen noch Ballett und Theater dazu. Theater ist neu in meinem Trainingsprogramm; es ist wichtig für meine Ausstrahlung. Das Sommertraining ist härter als das Wintertraining.

## Wer gehört zu deinem Trainerstab?

Mein Trainer ist Peter Sczypa. Dann habe ich noch mehrere Choreographen, eine Ballett- und eine Athletiktrainerin.



war mein erster großer Auftritt in der Meisterklasse. Danach kamen die Olympischen Spiele und die WM. Meine Leistungen steigerten sich von Wettkampf zu Wettkampf. Ich möchte im nächsten Jahr von Anfang an mein ganzes Potential zeigen.

### Hast du schon berufliche Ziele?

Ich würde gerne etwas im sportlichen Bereich machen, weil Sport mich schon mein ganzes Leben lang begleitet. Genaue Ziele habe ich noch nicht, da ich mich auf meine sportliche Karriere konzentriere. Die IGMH ist eine sportbetonte Schule, ich werde in der Oberstufe Sport als Neigungsfach belegen.

### Wo siehst du dich in fünf Jahren?

Auf dem Eis!  
Mein Trainer und ich planen immer das kommende Jahr. In diesem Jahr war unser Ziel, dass ich unter die ersten zwanzig Läuferinnen bei der EM komme, im nächsten Jahr möchte ich gerne unter die ersten zehn kommen. Mein Trainer setzt mir realistische Ziele, die ich bis jetzt immer verwirklichen konnte. Ich hoffe, dass ich in fünf Jahren ganz vorne dabei bin.

**Liebe Sarah, vielen Dank für das Interview. Wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg beim Erreichen deiner Ziele!**



### Welches sind deine Stärken und Schwächen?

Zu meinen Stärken gehören auf jeden Fall mein Ehrgeiz und meine starken Nerven. Leider bin ich etwas ungeduldig.

### Hast du Fehlzeiten in der Schule?

Die IGMH ist eine Ganztageschule. Den Nachmittagsunterricht kann ich wegen des Trainings nur selten besuchen.

### Wie vereinbarst du deine zahlreichen Termine mit der Schule? Wann lernst du zum Beispiel?

Oft habe ich zwei Stunden Training, dann eine Stunde Pause, dann wieder Training. In dieser Pause mache ich meine Hausaufgaben. Den verpassten Stoff muss ich nachholen. Wenn ich das nicht schaffe, bekomme ich Hilfe von verschiedenen Fachlehrern. Das kann auch am Wochenende und in den Ferien sein.

### Bist du mit deinen schulischen Leistungen zufrieden?

Trotz meiner Fehlzeiten bin ich mit meinen Zensuren sehr zufrieden. Ich bin in der 11. Klasse und das Abitur ist mir sehr wichtig. Wenn ich mich im Sport verletze und den Sport nicht mehr ausüben kann, brauche ich für die Zukunft eine gute Schulausbildung. Ich verpasse viel in der Schule, aber dank der Un-

terstützung meiner betreuenden Lehrer bekomme ich das gut auf die Reihe. Diese Lehrer sind auch außerhalb der Unterrichtszeit für mich da.

### Inwiefern unterstützen dich deine Eltern und deine Freunde bei der Ausübung des Sports?

Ohne meine Eltern würde ich den Sport nicht ausüben können, sie haben mich zum Eislaufen gebracht und bezahlen die Dinge, die nicht von Sponsoren übernommen werden. Die Zahl der Sponsoren wird dank meiner Managerin jedoch immer größer. Wenn ich mal nicht so gut drauf bin und mein Training nicht so gut gelaufen ist, bauen meine Eltern mich auf. Auch mein Trainer hilft mir sehr dabei, zu ihm habe ich eine gute Beziehung, da ich mit ihm mehr Zeit verbringe als mit meinen Eltern. Meine Freunde lenken mich gerne von meinem Alltagsstress ab.

### Was machst du in deiner Freizeit?

Freizeit habe ich nur selten. Meistens lerne ich dann für die Schule oder treffe mich mit Freunden. Wenn ich verletzt bin, weiß ich manchmal nicht, was ich mit der Zeit anfangen soll, da ich das nicht gewöhnt bin.

### Was ist dein nächstes sportliches Ziel?

In der nächsten Saison möchte ich noch besser werden. Bei der EM möchte ich besser laufen als in diesem Jahr. Die EM