

Interview mit der Schwimmerin Franziska Jansen, deutsche Kurzbahn-Meisterin über 400m Freistil und deutsche Vizemeisterin über 200m Freistil

Timo Stemler – Helmholtz-Gymnasium Heidelberg

Franziska Jansen, Schülerin des Helmholtz-Gymnasiums in Heidelberg, ging bei der 4x200m Freistil-Staffel der Frauen bei der EM 2010 in Budapest an den Start. Sie ist amtierende deutsche Meisterin über 400m Freistil auf der Kurzbahn und deutsche Vizemeisterin über 200m Freistil. Sie wurde außerdem vom Deutschen Sparkassen- und Giroverband zur Eliteschülerin des Jahres 2009 und 2010 in Heidelberg ernannt.

Ihre sportlichen Erfolge 2010:

4. Platz bei der EM in Budapest mit der 4x200m Freistil-Staffel der Frauen Deutsche Vizemeisterin über 200m Freistil, Berlin Deutsche Meisterin über 400m Freistil Kurzbahn, Berlin



1. Wie bist du zum Schwimmen gekommen, gab es überhaupt Alternativen?

Zum Schwimmen bin ich durch meine Geschwister gekommen, die haben nach einiger Zeit aufgehört, aber ich habe weitergemacht weil es mir Spaß machte. Etwas anderes habe ich eigentlich nie wirklich gemacht. Ich habe früher mal ab und zu geturnt, aber dazu hat dann irgendwann auch einfach die Zeit gefehlt, weil ich mich dann aufs Schwimmen konzentriert habe.

2. Kommst du ursprünglich aus Heidelberg?

Ich komme aus Schwetzingen, bin am Anfang auch gar nicht für Heidelberg geschwommen, sondern für Brühl. Ich habe vor ungefähr einem Jahr gewechselt, weil wir oft Mannschafts-Meisterschaften haben und Brühl eben nur ein kleiner Verein ist. Der SV Nikar ist in der ersten Bundesliga und da wollte ich auch mitschwimmen.

3. Wohnst du im Olympia-Stützpunkt oder zu Hause?

Ich wohne zu Hause. Würde ich im Olympia-Stützpunkt wohnen, wäre das ja Vollzeitinternat. Ich bin aber im Teilzeitinternat, das heißt ich bin dort den Mittag über, fahre aber abends zum Schlafen nach Hause. Ich wohne ja glücklicherweise auch nicht so weit weg, so dass ich in etwa einer halben Stunde zu Hause bin.

4. Wie sind die Trainingsbedingungen hier in Heidelberg im Olympiastützpunkt, beispielsweise auch außerhalb des Beckens?

Die Trainingsbedingungen sind hier sehr gut, der Olympiastützpunkt ist zwar nicht das Neueste vom Neuesten verglichen mit Hallen in Berlin beispielsweise. Aber es reicht auf jeden Fall, wir brauchen nur ein 50-Meter Becken und es macht nichts aus, wenn die Umkleidekabinen schon etwas älter sind. Außerdem gibt es einen guten Kraftraum, wo wir Landtraining machen können und verschiedene Sporthallen. Das passt eigentlich alles sehr gut. Das Training außerhalb des Beckens ist ganz verschieden: Am Anfang der Saison machen wir viel Athletik, wie Laufen, Sprungtraining und viele Bauch-Rücken Übungen, weil im Wasser eine gute Stabilität natürlich sehr wichtig ist, damit man gut auf dem

Wasser liegt und nicht zu wenig Spannung hat. Es ist von allem ein bisschen. Teilweise spielen wir auch viel in anderen Sportarten: wir gehen Radfahren, Mountainbiken, spielen Fußball, Volleyball und Basketball, alles Mögliche eben, damit wir einen Ausgleich haben.

5. Das Helmholtz-Gymnasium ist ja Eliteschule des Sports, wie macht sich das bei dir bemerkbar?

Man merkt es schon, ich bin vor der elften Klasse hierher gewechselt und es macht schon einen Unterschied zu meiner alten Schule. Man merkt einfach, dass Sportler hier mehr unterstützt werden. Es ist einfacher, wenn man beispielsweise ins Trainingslager oder zu Wettkämpfen fährt und eigentlich nicht fehlen dürfte. Dann muss man natürlich das ganze Material selbst nachholen und hier bekommt man dabei Unterstützung. Ich finde auch, dass die Kooperation mit dem Olympiastützpunkt ganz gut läuft, weil es auch überhaupt kein Problem ist, freigestellt zu werden, wenn man Wettkämpfe oder Training hat und weil die Lehrer auch mehr Verständnis haben.

6. Du wurdest 2009 und 2010 als Eliteschülerin des Jahres in Heidelberg geehrt, was bedeutet, dass du Schule und Sport gut in Einklang bringst. Wie sieht dein Tagesablauf aus?

Ich habe im Moment nur zweimal die Woche Frühtraining, also Training vor der Schule, was für meine Altersklasse ziemlich wenig ist. Die meisten haben jeden Tag Frühtraining, aber für mich ist das jetzt vor dem Abitur schwierig, deswegen mache ich das lieber nicht. Dazu muss man dann um fünf Uhr aufstehen, weil das Training um sechs Uhr anfängt und um halb acht aufhört. Dann gehe ich in die Schule, bin aber dienstags und donnerstags, wenn ich Frühtraining habe von der ersten Stun-

de befreit und muss den Stoff nachlernen. Mein Stundenplan passt aber ganz gut, ich habe nur einmal in der Woche nachmittags Unterricht, das heißt ich kann jeden Tag normal ins Training gehen, das fängt um halb vier an. Da machen wir anderthalb Stunden Trockentraining an Land und dann noch zwei Stunden Training im Wasser bis um sieben Uhr. Dann fahre ich nach Hause, mache noch was für die Schule und gehe dann auch schon schlafen, weil ich ja am nächsten Tag früh raus muss.



7. Wo liegen deine Stärken und Schwächen?

Ich denke meine Schwäche ist es, dass ich beim Wenden am Ende einer Bahn und auch bei der Beinarbeit Probleme habe. Ich bin mit den Armen wesentlich stärker als mit den Beinen und da arbeite ich noch dran. Meine Stärke ist, dass ich hinten raus nochmal kämpfen kann, so dass ich, wenn ich am Ende hinten liege, noch einmal alles gebe. Ich schätze mich auch mental relativ stark ein. Ich kann mit Wettkampfsituationen gut umgehen.

8. Wie ist die Unterstützung durch deine Eltern?

Die unterstützen mich im Prinzip in allem. Jetzt habe ich den Führerschein, aber vorher war das ziemlich schwierig, weil meine Eltern beide arbeiten und mich trotzdem noch ins Training und in die Schule und so weiter fahren

mussten. Sie haben mich auch zu Wettkämpfen gefahren. Aber auch, wenn ich mal frustriert und geneigt war, alles hinzuschmeißen, haben sie mich wieder aufgebaut. Sie tun, was sie können.

9. Bekommst du psychologische Unterstützung oder mentales Training, um mit Zweifeln oder ähnlichem besser umgehen zu können?

Ja, es gibt im Olympiastützpunkt einen Sportpsychologen zu dem wir gehen können, weil zum Beispiel vor Wettkämpfen die mentale Belastung schon ziemlich groß ist, weil man sehr aufgeregt ist. Gerade auch, wenn man sich weiterentwickelt, das habe ich bei den Europameisterschaften gemerkt, wenn dann so ein riesiges Publikum mit Tausenden von Leuten da ist, ist man natürlich auch total aufgeregt und wir lernen dann, mit solchen Situationen besser umzugehen. Mein Trainer sagt mir auch immer, dass die Belastung immer größer wird. Wenn man mal bei Olympia ankommt und dann in einer riesigen Halle schwimmt, ist es natürlich notwendig, dass man auch mental stark ist. Es nützt nichts, wenn man körperlich gute Voraussetzungen hat, aber das mit dem Kopf nicht hinbekommt.



10. Was war sportlich gesehen bisher deine größte Enttäuschung?

Das ist schwierig. Diesen Winter zum

Beispiel war ich enttäuscht, weil wir Deutsche Kurzbahn-Meisterschaften hatten und da wollte ich mich eigentlich entweder für die Europameisterschaften in Eindhoven oder für die Kurzbahn-Weltmeisterschaft in Dubai qualifizieren. Das habe ich beides nicht geschafft und das war natürlich eine große Enttäuschung.

11. Hast du schon einmal daran gedacht, alles hinzuschmeißen, damit du mehr Zeit für andere Sachen hättest?

Manchmal kommt der Gedanke schon, gerade wenn es schlecht läuft, wenn man schlecht auf Wettkämpfen schwimmt oder auch im Frühtraining, wenn ich morgens um sechs ins kalte Wasser springen muss, macht das auch keinen Spaß. Aber das ist dann nicht wirklich überlegt, ich habe natürlich lange darüber nachgedacht, ob ich das wirklich machen will und ich will es natürlich schon. Man merkt auch, dass es sich lohnt, wenn man dann Erfolg hat. Deswegen bin ich momentan auch überhaupt nicht geneigt, mit Schwimmen aufzuhören.

12. Leiden unter dem Sport Freunde und Familie?

Es ist schon manchmal schwierig, wenn Leute einfach nicht so viel Verständnis für den Sport haben. Außerdem ist es auch oft so, dass ich nicht zu Geburtstagen oder so etwas gehen kann und das ist natürlich immer schade, aber ich hoffe, dass ich das einigermaßen hinbekomme. Ich habe aber auch viele Freunde beim Schwimmen, die das natürlich eher verstehen, wenn man keine Zeit hat oder die dasselbe Problem mit der Zeit haben. Aber manchmal leiden solche zwischenmenschliche Beziehungen schon.

13. Was sind deine sportlichen Ziele für die nächsten Jahre?

Im kommenden Sommer sind bei den Deutschen Meisterschaften die Qualifikationen für Europa- und Weltmeisterschaften. Dieses Jahr ist Weltmeisterschaft der Frauen in Shanghai, wofür ich mich gerne qualifizieren würde. Meine Hauptstrecke ist ja 200m-Kraul und es gibt eine 4x200m-Kraulstaffel, das ist ganz gut, weil sich beim Einzel normalerweise nur zwei Leute pro

Strecke qualifizieren und so sind es vier wegen der Staffel, deswegen hat man da natürlich bessere Chancen. Langfristig gesehen würde ich mich gerne für die Olympischen Spiele 2012 in London qualifizieren, das ist natürlich der Traum eines jeden Sportlers.

14. Das war ja jetzt das erste Mal, dass du bei den Frauen mit geschwommen bist. Wie haben die dich aufgenommen, wie war die Chemie im Team?

Sehr gut. So etwas macht natürlich immer Spaß, wenn man zusammen wegfährt und ich war ja auch nicht die Jüngste im Team, eine andere Schwimmerin war dabei, die noch zwei Jahre jünger ist. Ich kannte die meisten schon, also waren das gar nicht so viele neue Leute, die ich kennenlernen musste, aber da wird eigentlich jeder gut aufgenommen.

15. Wie läuft ein Wettkampf bei dir ab, wenn du einzeln schwimmst oder in der Staffel, wo sind die Unterschiede?

Eigentlich gibt es keine großen Unterschiede. Wir kommen an, wärmen uns auf, gehen uns einschwimmen und machen eine kleine Vorbelastung, um besser in den Wettkampf zu kommen. Das mache ich sowohl bei der Staffel als auch beim Einzel. Dann ziehen wir uns um, ziehen Wettkampf-Badeanzüge an und dann schwimmt man, der Unterschied ist nur, dass eventuell jemand vor dir ist oder nicht.

16. Wurdest du schon einmal mit Doping konfrontiert? Müsst ihr Dopingtests absolvieren?

Bei den Deutschen Meisterschaften und bei internationalen Wettkämpfen werden immer Dopingtests gemacht. Die NADA führt auch Trainingskontrollen durch, das heißt, dass die Leute angemeldet kommen und Tests machen. Wir müssen auch ein Testprogramm machen, bei dem man an jedem Tag angeben muss, wo man ist, wo man schläft und eine Stunde wo man anzutreffen ist, damit sie einen finden können. Wenn man dann nicht aufzufinden ist, gilt das als verweigerter Dopingtest. Das ist schon ziemlich schwierig, weil es oft nicht machbar

ist, es anzugeben, wenn sich im Tagesablauf noch kurzfristig etwas ändert. Es gibt sowohl Urintests als auch Bluttests. Ich musste erst einmal einen Bluttest machen, da haben die mich in der Schule aufgesucht, aber normalerweise macht man einen Urintest.

17. Was hältst du von den Vorwürfen gegen zu starke Dopingkontrollen?

Ich finde, wenn man nichts zu verbergen hat, kann man auch ruhig mal einen Bluttest statt nur einen Urintest machen. Natürlich ist es nervig, wenn man um sechs Uhr morgens raus geklingelt wird wegen eines Dopingtests, aber ich sehe es schon ein, dass man das machen muss und ich finde, dass manche Nationen da deutlich mehr machen müssten. Hier in Deutschland wird das wirklich viel und ordentlich gemacht. Ich finde es unfair, wenn in anderen Nationen weniger geprüft wird oder es überhaupt keine nationale Dopingagentur gibt, weil man sich im Sport messen will und wenn man dann unfair spielt, macht das keinen Sinn.

18. Wie sieht dein Werdegang nach dem Abitur aus: wirst du anfangen zu studieren oder dich mehr aufs Schwimmen konzentrieren?

Da bin ich noch nicht ganz sicher, ich will auf jeden Fall beides machen. Ich überlege erst mal ein Jahr nur zu trainieren und noch nicht zu studieren. Das passt auch gut, weil ich 2011 Abitur mache und 2012 die Olympischen Spiele sind. Vielleicht fange ich auch gleich an zu studieren, weiß aber noch nicht genau, was ich studieren will.

Vielen Dank für das Interview, Franziska und weiterhin viel Erfolg sowohl in sportlicher als auch in schulischer Hinsicht!

Bild-Quellen:

http://www.morgenweb.de/images2/galerie/20091219_sportlerwahl2009/sportlerinnen04.jpg

<http://www.helmholtz-heidelberg.de/index.php?page=4&read=520>

http://www.morgenweb.de/images2/galerie/20101213_ssp_sportlerin/05.jpg

http://www.morgenweb.de/images2/galerie/20081220_ssp_sporterwahl-frauen/sportlerin05.jpg

