



Der Traum von einer Olympiamedaille: Britta Steffen erfüllte ihn sich bei den Spielen 2008 in Peking (links). Sarah Köhler (rechts) muss jetzt erst einmal warten, bis wieder Olympische Spiele stattfinden.

FOTOS: LACI PERENYI/IMAGO; BERND KÖNIG/IMAGO



„Du musst die Schmerzen begrüßen“

Als die Schwimmerin Britta Steffen 2008 in Peking Gold gewann, inspirierte das auch Sarah Köhler. Aber Köhlers großes Ziel, die Olympischen Spiele in Tokio, sind jetzt erst einmal verschoben. Ein Gespräch über Ungewissheit, Kopf und Körper im Ausnahmezustand – und die manchmal schwierige Liebe am Beckenrand

INTERVIEW: CLAUDIO CATUOGNO

SZ: Frau Köhler, der kommende Mittwoch ist der 29. Juli. Woran denken Sie da?
Sarah Köhler: Da wäre in Tokio das Finale über 1500 Meter Freistil gewesen ...

... in dem Sie als aktuelle WM-Zweite eine Olympiamedaille gewinnen wollten. Sind Sie diesen Wettkampf im Kopf schon hundertmal durchgegangen? Viele Schwimmer machen das ja so, dass sie ein wichtiges Rennen Armzug für Armzug, Wende für Wende antizipieren, um es dann nur noch abrufen zu müssen.

Köhler: Ich mache das nicht. Weil es dann sowieso nie so läuft, wie ich mir das vorstelle. Diesmal lief es sogar sehr anders: Jetzt ist das Finale für den 28. Juli terminiert – im Jahr 2021.

Köhler: Jetzt geht es wieder von vorne los. Als im März klar war, die Spiele in Tokio werden wegen der Corona-Pandemie um ein Jahr verschoben: Was war für Sie das Schwierigste?

Köhler: Die Ungewissheit. Ich war schon auch erleichtert, als die Entscheidung endlich gefallen war nach einigem Hin und Her. Aber vor allem natürlich enttäuscht: Es wäre nicht mehr lange hin gewesen bis zu den Spielen – und natürlich wollte ich in diesem Sommer zeigen, was ich drauf habe. Das Ziel ist jetzt allerdings nicht, auch die Form einfach ein Jahr aufzuschieben. Ich will nächstes Jahr schneller sein, als es dieses Jahr möglich gewesen wäre.

„Am Wettkampf macht jeder sein Ding. Da sind wir kein Paar, sondern Florian Wellbrock und Sarah Köhler.“

Hadern Sie auch? 2020 war die Ausgangslage perfekt: Neben der Über-Schwimmerin Katie Ledecky aus den USA und der jungen Weltmeisterin Simona Quadarella aus Italien waren Sie klar die beste Langstrecklerin. Was, wenn sich da jetzt noch irgendein Schwimm-Teenie dazwischenschiebt bis 2021?

Köhler: So denke ich überhaupt nicht. Natürlich kann das passieren, aber dann ist das eben Sport. Wenn man ganz nach vorne will, um das mal fast arrogant zu sagen: Dann muss man halt eine mehr schlagen!
Britta Steffen: In so einem Olympiainale gewinnt am Ende diejenige, die am besten vorbereitet ist – und die die Nerven behält. Sarah wird da weiter ihren Weg gehen, und dann muss man sehen, wie in einem Jahr überhaupt die Lage ist, was für ein Wettkampf das in Tokio dann sein wird.

Köhler: Letztlich kann man sich nie auf alles vorbereiten – darauf muss man vorbereitet sein.
Sie, Frau Steffen, haben Sarah Köhler offenbar ein bisschen unter Ihre Fittiche genommen. Im vergangenen Dezember gab es dazu sogar eine Mitteilung des Deutschen Schwimm-Verbands: „Sarah Köhler setzt auf Tipps von Britta Steffen.“ Ist das eine Mentorinnen-Rolle?

Steffen: Ich habe mich schon vor etwa zehn Jahren, als Sarah zum deutschen Team gestoßen ist, an mich selbst erinnert gefühlt. Daran, wie das war, als ich mit 15, 16 neu dabei war: Man weiß dann erst gar nicht, was man mit den Älteren reden soll. Ich dachte mir damals: Die Sarah nehme ich ein bisschen an die Hand. Dann habe ich ja 2013 meine Karriere beendet. Inzwischen haben wir dasselbe Management, und in diesem Februar – vor der Apokalypse sozusagen – waren wir zusammen beim Ball des DZdigital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München
Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.sz-content.de

Sports. Da haben wir uns den ganzen Abend total gut unterhalten, und seitdem steht das Angebot: Wenn Sarah mal eine Frage hat, kann sie sich melden. So was tut an sich schon gut: sich mit jemandem auszutauschen, der das, was einen selbst gerade beschäftigt, schon hinter sich gebracht hat. Als ich mich auf die Spiele 2008 vorbereitet habe, gab es für mich einen Torsten Spanneberg oder eine Franziska van Almsick, die gesagt haben: Wenn du mal quatschen willst, dann ruft du an. Das habe ich nicht oft in Anspruch genommen, aber einige Male schon.

Stimmt die Geschichte, Frau Köhler, dass Ihr Coach Ihnen früher schon mal ein Eis versprochen hat, wenn Sie im Training schneller waren als Britta?

Köhler: Sorry Britta, jetzt ist die Eis-Geschichte raus ...

Steffen: Ist doch lecker!

Köhler: Wir hatten mal eine Testserie zusammen, und mein damaliger Trainer hat mich damit angestachelt. Ob ich das Eis je bekommen habe, weiß ich gar nicht mehr.
Steffen: Darum ging's wahrscheinlich auch gar nicht.

Köhler: Ach, damals ging es nur um das Eis!

Bei Ihnen, Britta, war das Über-Thema der Karriere das Mentale: Wie spielt angesichts des gewaltigen Drucks der Kopf mit? Die Olympiasiege in Peking haben Sie erst mit etwas Abstand genießen können, den Wettkampf selbst nannten sie „Horror“. Ist das auch eine Erfahrung, die Sie weitergeben möchten: dass Olympia einen ganz schön fertig machen kann?

Steffen: Eigentlich nicht. Man muss ja sehen, dass Sarah in einer ganz anderen Lage ist als ich damals. Ich war vor 2008 anderthalb Jahre die Weltrekordhalterin gewesen. Da war die Erwartungshaltung sehr auf mich fokussiert. Dann wollte man aus mir als Sprinterin immer auch eine zweite Franziska machen, alleine schon diese Vergleichsebene war sehr belastend.
Ihre 100 und Sarahs 1500 Meter Freistil sind hingegen etwas ganz anderes.

Steffen: Bei Sarah kommt es wirklich auf die Form an, und nicht auf die ein, zwei Hundertstel, die man vielleicht hier oder da liegen lässt. Sarah kann auch mal eine Zehntel länger auf dem Block bleiben, sie

hat im Rennen immer noch Zeit, gegenzusteuern. Das ist eine ganz andere Sache, deshalb ist man auch, was die Psyche angeht, ganz anders aufgestellt.

Denkt man viel in den knapp 16 Minuten, die so ein 1500-Meter-Rennen dauert?

Köhler: Die Renntaktik ist ja vorab mit dem Trainer festgelegt, aber ich muss darauf reagieren, was die links und rechts machen. Und dann setzen irgendwann auch die Schmerzen ein. Darauf darf man sich aber nicht so sehr konzentrieren. Du musst die Schmerzen eher begrüßen: Wenn's weh tut, ist man schnell.

Eine Gemeinsamkeit zwischen Ihnen fällt noch ins Auge: Britta und ihrem damaligen Freund, dem Weltmeister Paul Biedermann, wurde das Etikett „Traumpaar des deutschen Schwimmens“ angeheftet. Und jetzt stehen Sie, Sarah, und der Weltmeister Florian Wellbrock als Paar im Rampenlicht. Darüber kann man sicher auch eine Menge bereden.

Köhler: Britta und ich haben darüber gesprochen, aber nicht so intensiv. Flo und ich sind bei dem Thema auch relativ einfach. Am Wettkampf macht jeder sein Ding. Da sind wir kein Paar, sondern Florian Wellbrock und Sarah Köhler. Natürlich freut man sich zusammen, und wenn ein Misserfolg passiert, leidet man zusammen – aber dann ist man auch wieder bei sich. Das klingt hart, aber uns tut das gut so.

Vor der WM 2011 in Shanghai gab es ein SZ-Interview mit Ihnen, Britta, das hatte die Überschrift: „Ich kann nicht wütend schwimmen“. Es ging da um das Szenario, dass ihr Freund vielleicht am ersten WM-Tag eine Enttäuschung verkraften muss, und dass Sie dann trotzdem nicht zu viel Kraft lassen dürfen, weil Ihre Wettkämpfe noch kommen. Sie haben damals vorwegend Strategien entwickelt, um mit so etwas umzugehen.

Steffen: Ja, und das hatte ich Sarah auch erzählt. Trotzdem hat das Thema mir in London 2012 dann ein bisschen das Genick gebrochen. Dass es da am Anfang der Spiele mediale Aufregung gab um Paul, und dass ich darauf doch nicht so vorbereitet war. Ich konnte sogar meiner Psychologin damals nicht den Raum geben, mir zu helfen – weil ich so sehr in meiner Emotion war. Bestimmt ist es ein Unterschied, dass Sa-

rah und Flo in einer Trainingsgruppe sind und im Alltag mehr miteinander teilen.
Sie hingegen sind damals erst im Anschluss an die London-Spiele zu Biedermann nach Halle an der Saale gezogen.

Steffen: Davor hat jeder seines gemacht. Beim Wettkampf wollten wir dann natürlich Zeit miteinander verbringen, obwohl wir wussten, dass es wahrscheinlich nicht so schlau ist – aber vielleicht macht Liebe manchmal auch etwas dumm.

„Es war ganz gut, dass wir in Sachsen-Anhalt mit einer Sondergenehmigung weiter in die Schwimmhalle durften.“

Sie haben den Fokus auf sich selbst verloren?

Steffen: Ein bisschen. Allerdings kommt auch dazu – und auch das ist anders als bei Sarah – dass ich meinen größten Traum damals schon in der Tasche hatte. Ich war ja schon Olympiasiegerin. Und ich wollte Paul dann so gerne das gleiche ermöglichen. Da leidet man dann, wenn es nicht klappt.

Eine ähnliche Situation haben Sie, Sarah, im vorigen Jahr bei der WM in Südkorea erlebt, als Florian Wellbrock in seinem ersten Beckenrennen völlig überraschend das Finale verpasst hat.

Köhler: Über die 800 Meter, ja. Flo hat mir dann klar zu verstehen gegeben, er braucht jetzt seine Ruhe. Für mich war das völlig in Ordnung. Bei mir standen noch die 1500 Meter an, ich war dann bald wieder so bei meinem Rennen, dass ich für nichts anderes Zeit hatte.

Und am Ende der WM hatten Sie Silber und er Gold gewonnen. Eine überwundene Krise, von der man in Zukunft vielleicht mal profitieren kann?

Köhler: Definitiv.

Wenn man das auf Instagram richtig verfolgt, ziehen Sie in Magdeburg jetzt in eine gemeinsame Wohnung – und haben sich auch einen kleinen Hund zugelegt?

Köhler: Richtig. Kojak. Eine französische Bulldogge.

Ohne Olympia kommen einem plötzlich ganz andere Dinge in den Sinn.

Köhler: Ich hätte lieber eine normale Saison gehabt, aber ich habe es auch gemessen, längere Zeit zu Hause zu sein. Der Hund war für nach Tokio geplant, die gemeinsame Wohnung auch – aber nun dachten wir: Warum nicht sofort, wir haben jetzt doch Zeit.

Kann man das Ziel, eine Olympiamedaille zu gewinnen, einfach ein Jahr nach hinten schieben?

Köhler: Das Ziel bleibt ja das Gleiche. Schwierig war, dass man von einem Tag auf den nächsten keine Zwischenziele mehr hatte. Wir wollten eigentlich noch zu einem Wettkampf nach Schweden, dann in die Höhe in die Sierra Nevada ...

Braucht man die Zwischenziele? Oder reicht das Fernziel?

Köhler: Erst mal war es seltsam: Es steht nichts mehr an – aber trotzdem müssen wir voll weitertrainieren, für Spiele, die jetzt in anderthalb Jahren sein sollen? Es war dann ganz gut, dass wir in Sachsen-Anhalt als Kaderathleten mit Sondergenehmigung weiter in die Schwimmhalle durften. So ging wenigstens die Routine weiter, während ansonsten alles komplett zu war.

Dass man sich von heute auf morgen von Plänen verabschieden muss, das kennt man als Sportler allerdings: bei Krankheiten, Verletzungen. Sie, Britta, haben 2010 für die EM in Budapest abgesagt wegen einer rätselhaften Schwäche des Immunsystems.

Steffen: Das stimmt, aber die riesige Herausforderung ist heute doch, dass mit diesem Virus global etwas Unerwartetes geschehen ist. Das hat uns als Menschheit Grenzen aufgezeigt. Ich war damals nur meine eigene Grenze. Aber Sarah war ja fit – und dann kommt von außen so was!

Wie haben Sie die vergangenen Monate verbracht?

Steffen: Ich hätte gerne ein paar Dinge vorangetrieben in meinen neuen Feldern als Unternehmerin und Speakerin – und plötzlich wird dein gesamtes berufliches Tätigkeitsfeld infrage gestellt. Alles wird abgesagt. Dann überlegst du, von zu Hause aus weitere Dinge aufzubauen – aber ich habe eben einen Sohn, der noch keine drei Jahre alt ist und in Berlin nicht mehr in die Kita

durfte. Also war ich seit Mitte März damit beschäftigt, dass Quentin Dinge lernen und erfahren darf. Einerseits war es ein Geschenk, andererseits blieb viel liegen. Ich hoffe, dass wir jetzt alle etwas mitnehmen aus der Lage. Und nicht nur die Erkenntnis, dass Homeoffice doch funktioniert.
Schwimmen ist im Homeoffice allerdings schwierig.

Köhler: Bei uns war das zum Glück nicht nötig. Für mich war alles offen. Wir hatten in Sachsen-Anhalt ja lange gar keinen Fall.

War das nicht trotzdem ein komisches Gefühl: unter der Dusche, in der Umkleidekabine? Köhler: Wir haben uns mit Abstand auf der Tribüne umgezogen. Und weil wir nur sehr wenige in einer großen Halle waren, konnten wir auch gut die Hygieneregeln einhalten. Inzwischen ist auch die Öffentlichkeit wieder zugelassen, aber ein paar Einschränkungen gibt es weiterhin ...

... und niemand weiß, wie lange noch. Ob die Spiele wirklich 2021 in Tokio stattfinden können, ist noch gar nicht klar.

Köhler: Klarheit wird es da wohl erst Anfang nächsten Jahres geben. Aber das kann ich ja eh nicht beeinflussen. Also bleibt das Ziel der 28. Juli 2021.

„2008 haben Bedienstete die ganze Zeit die Grünpflanzen geputzt. Für jede Pflanze war ein Chinese zuständig.“

Die Frage wird auch sein: Was werden das dann für Spiele? Geisterspiele, bei denen man sich vor leeren Tribünen eine Medaille abholen kann? Oder haben sie noch etwas zu tun mit dem, was Olympia seit mehr als hundert Jahren ausmacht, oder zumindest ausmachen sollte?

Steffen: Diese geschichtliche Note macht es ja erst besonders.

Ihre ersten Spiele waren 2000 in Sydney.

Steffen: Als 16-Jährige, ja. Dann 2004 in Athen, an der Urstätte Olympias quasi. Dann 2008 in Peking, wo es alles speziell war: Ich erinnere mich, wie die Bediensteten im Water Cube die ganze Zeit die Grünpflanzen geputzt haben – da stand wirklich an jeder Grünpflanze ein Chinese, der für sie zuständig war. Das sind so Dinge, die man bei anderen Wettkämpfen nie erlebt hat. Zu 2008 weiß ich auch noch, wie die Chinesen an ihren Computern permanent schwarze Bildschirme hatten, weil die Inhalte blockiert waren. Wie frei wir hier in Europa leben, und was anderswo abgeht – auch das erlebte ich bei Olympia. 2012 war dann in London noch mein Abschluss mit einem vierten Platz. Olympia ist einfach ganz groß, und wer es da schafft, der wird für immer ein Sportstar bleiben. Das hatte ich immer im Hinterkopf. Das muss man aushalten können. Ich habe zwei Spiele dafür gebraucht, und bei den dritten hat's dann gefunzt.

Köhler: Ich weiß noch, dass ich Brittas Rennen 2008 live im Fernsehen gesehen habe, da bin ich nachts extra aufgestanden. Um den Dreh rum hat das bei mir angefangen mit dem Traum von Olympia.

Steffen: Ist das alles lange her, Wahnsinn!
Und wenn nun Tokio 2021 ohne Zuschauer stattfinden müsste?

Köhler: Es ist schon ein besonderes Gefühl, wenn die Ränge voll sind. Wenn aus Hygiene- oder Sicherheitsgründen nur wenige Zuschauer zugelassen wären, wäre das schade. Aber besser so als gar nicht!
Wenn man eine Olympiamedaille gewinnen will ...

Köhler: ... braucht man Olympische Spiele!

Britta Steffen



Britta Steffen, 36, stammt aus Schwedt/Oder. Zwischen 2006 und 2009 verbesserte sie den Weltrekord über 100 Meter Freistil viermal auf am Ende 52,07 Sekunden und war damit die schnellste Schwimmerin der Welt. Karrierehöhepunkte: Doppelgold bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking über 50 und 100 Meter Freistil – und erneut bei der WM 2009 in Rom. Von 2010 bis 2015 stand Steffen auch durch ihre Beziehung mit Weltmeister Paul Biedermann, 33, im Fokus (FOTO: M. KAPPELER/DPA). Nach dem Karriereende 2013 studierte sie Wirtschaftsingenieurwesen für Umwelt und Nachhaltigkeit sowie Human Resources Management; sie arbeitet heute als Speakerin und Unternehmerin im Bereich Gesundheits-Coaching. Britta Steffen lebt mit dem Kameramann Lorenz Ackermann und dem gemeinsamen Sohn Quentin, 2, in Berlin.

Sarah Köhler



Sarah Köhler, 26, ist in Hanau geboren. Ihr Durchbruch gelang ihr in Heidelberg beim Trainer Michael Spikermann: Gold bei der Kurzbahn-EM 2017 über 800 Meter Freistil. 2018 wechselte Köhler nach Magdeburg zum Coach Bernd Berkahn, wo sie nun zusammen mit ihrem Freund Florian Wellbrock, 22, trainiert (FOTO: WIEDENSOHLER/IMAGO). Bisheriger Karrierehöhepunkt: Bei der WM 2019 in Gwangju, Südkorea, reüssierten beide zunächst im Freiwasser, Köhler mit Gold in der Team-Staffel, Wellbrock als Weltmeister über 10 Kilometer. Im Becken holte Wellbrock dann Gold über 1500 Meter Freistil, Köhler gewann Silber in der deutschen Rekordzeit von 15:48,83 Minuten. Seit 2019 hält Köhler auch den 1500-Meter-Weltrekord auf der (weniger wichtigen) Kurzbahn, in 15:18,01 Minuten. Neben dem Schwimmen studiert sie Rechtswissenschaften an der Uni Heidelberg.