

# Wie meine Liebe zum Schwimmen erlosch

Die Enthüllungen über die Missstände im Schweizer Turnverband wühlen auf – auch unsere Autorin. Eine Aufarbeitung der Geschichte von jahrelangen Demütigungen im Schwimm-Training.

bz, 04.11.2020

Linda Leuenberger

Es war Sonntagmorgen, der Tag, nachdem die Magglingen-Protokolle im «Das Magazin» publiziert wurden. Ich lag im Bett und scrollte auf meinem Handy durch den Text. Die Worte gingen mir durch Mark und Bein, so sehr, dass ich hin und wieder das Handy weglegen, an die Decke starren, und kurz durchatmen musste. Ich war erstaunt, festzustellen, dass es weniger die unzumutbaren Trainingsbedingungen der Turnerinnen und deren mitreissenden Zitate waren, die mich erschrecken. Es war eher die Tatsache, wie gut ich mitfühlen konnte. Ich hatte Flashbacks.

Ich war Schwimmerin. Mit sieben Jahren eingestiegen, trainierte ich neun Jahre in einem Verein, der damals noch schweizweit relevante Schwimmer hervorgebracht hat. Mit elf trainierte ich sechs Mal die Woche, bald wurden es acht. Gleichzeitig kam ich erfolgreich durch die obligatorischen Schuljahre, hielt später einen 5er-Schnitt im normalen Gymnasium. Die Schulferien verbrachte ich in Trainingslagern und Intensivwochen, die Wochenenden an nationalen und internationalen Wettkämpfen. Ich war gut. Mit 12 erschwamm ich mir ein paar Vize-Schweizermeisterinnen-Titel, ebenso mit 13. An einem nationalen Teamwettkampf wurde ich zur besten Einzelschwimmerin meines Jahrgangs gekürt. «Ich habe noch nie eine 12-Jährige so gut trainieren sehen», so mein Trainer zu meinen Eltern. In meinem Kinderzimmer liegt irgendwo eine Schachtel mit an die 180 Medaillen drin.

Bald ging es mit meinen sportlichen Leistungen aber steil bergab. Übertraining, lautet rückbli-



Autorin Linda Leuenberger als Jugendliche bei einem Wettkampf.

Bild: PD/Bearbeitung CH Media

ckend meine Diagnose. Je erschöpfter ich war, desto mehr wurde mir eingetrichtert, ich trainiere nicht genug. Und ich habe es geglaubt. «Weniger» war bei uns einfach keine Option. Ausdauer-, Kraft- und Flexibilitätstraining wurde mir aufgebrummt, auch morgens um 5 vor der Schule. Und ich ging. Widerwillig, die Signale meines Körpers ignorierend. Aber ich ging. Ich war so müde, dass ich auf dem Heimweg vom Training auf dem Velo weggedöst bin. Ich wachte auf, als das Velo mangels Antrieb kippte, und ich konnte mich gerade so halten.

Mit 16 hörte ich auf. Ich konnte – wie die meisten meiner Teamkolleginnen – die Frage, ob

mir Schwimmen Spass mache, schon lange nicht mehr mit Ja beantworten.

Nun, sechs Jahre nach meinem Rücktritt aus dem Leistungssport, lese ich die Magglingen-Protokolle. Ich schicke den Text an ehemalige Teamkolleginnen. Was wir alle auf dieselbe Art erlebt zu haben scheinen, ist die Heiss-Kalt-Erziehung unseres Trainers. Er war aufbrausend, konnte so wütend werden, dass er uns beleidigte, beschimpfte und ignorierte. Seine Art und seine Trainings wurden über unsere Vereinsgrenzen hinweg gefürchtet. Handkehrum war er ein äusserst herzlicher Mensch, gab uns Spitzna-

men, machte Witze, knuddelte uns nach guten Rennen. Sein Lob war in unseren Augen so wertvoll, dass es die Demütigung rundherum rechtfertigte.

Mit etwa 13 experimentierte ich zum ersten Mal mit Schminke, wie man das in dem Alter so macht. Die Wimperntusche ist mir im Training übers ganze Gesicht gelaufen. Ich weiss nicht, was meinen Trainer wütender machte, dass die schwarzen Schlieren blöd aussahen, oder dass er merkte, dass ich älter wurde. Er sagte: «Du benimmst dich wie eine 16-jährige Schlamppe!» Ein anderes Mal hatte ich den kleinen Zeh im Schulsportunterricht gestossen. Er herrsch-

te mich vor dem Team und vor anderen Badi-Gästen lauthals an, wie dumm ich eigentlich sei. Als ich mich erklären wollte, machte er eine wegwerfende, abschätzige Handbewegung: «Geh mir aus der Sonne!» Nach dem Einschwimmen leerte ich Tränen aus meiner Schwimmbrille.

Mein Trainer war manchmal so kalt, dass er uns für ein Training oder gar mehrere Tage nicht beachtete, eine von uns wurde für mehrere Wochen wie Luft behandelt. Teils spielte er uns gegeneinander aus. Die Teams-Trainings wurden auf diejenigen Schwimmer ausgelegt, die gerade gut waren. Und er pflanzte mit der wiederholten

Aussage «Du bist einfach zu weich» die Idee in uns, dass wir generell schwach sind. Wir trainierten mit gestauchten Fingern, gebrochenen Armen, mit Migräne, mit Fieber, um diesem Bild nicht zu entsprechen. Nach acht Trainings in sechs Tagen ging ich sonntags jeweils joggen, weil ich scheinbar zu dick war. Muckte gegen die Eltern auf, die mehrmals bei meinem Trainer und beim Verein intervenierten. Stieg teils aus Enttäuschung, teils aus Angst vor der Sanktion weinend aus dem Becken, als ich an der Schweizer Meisterschaft zwar gute Zweite wurde, aber keine Bestzeit geschwommen bin.

Was heute absurd klingt, war damals normal. Und fühlte sich hart, aber richtig an. In unserer Realität führte kein Weg zum Erfolg an dieser Art zu trainieren vorbei. Dazu kommt, dass wir uns schlichtweg nicht getraut hätten, andere Trainingsbedingungen zu fordern. Und, und das ist nicht zu unterschätzen: Wer Spitzensport macht, muss sich an seine körperlichen Grenzen wagen. Da braucht es jemanden, der hinten dran steht und pusht, der manchmal auch durchgreift.

Das Übertraining, die Versagensangst und das schwindende Selbstbewusstsein waren schlussendlich Faktoren, die mich den Schwimmsport hassen liessen. Mir war vor den Wettkämpfen so übel, dass ich vor jedem ersten Rennen des Tages in die Ablaufrinne erbrach. Mein allerletztes Rennen war eine 100-Meter-Crawl-Staffel mit meinen Teamkolleginnen. Wir waren ausgelassen, lachten vor dem Start, blödelten herum. Trotzdem, oder gerade deswegen, schwamm ich Bestzeit. Und ich denke mir noch heute: Ich könnte es eigentlich.