

Schule, Training, lernen, schlafen

Lisa Gutfleisch meistert den Spagat zwischen Abi und Sport

Heidelberg. Es ist 15.45 Uhr, Lisa Gutfleischs Rennen ist seit einer halben Stunde vorbei. Sie hat gerade im Ruder-Einer bei der Heidelberger Regatta der Konkurrenz keine Chance gelassen. Wieder einmal. „Erwarten kann man das nie“, sagt ihr Trainer Harald Punt. Und seine Schülerin ergänzt: „Ich kann ja nie wissen, wie gut meine Gegner drauf sind.“

Gewonnen hat sie trotzdem. Nun könnte man sich vorstellen, dass das erst einmal gefeiert werden muss. Falsch gedacht. Gutfleisch sitzt im Vereinshaus des Heidelberger Ruderclubs (HRK) bereits wieder auf dem Rudergerät, Ausrudern ist angesagt. Schon das zeigt: Wer Rudern als Leistungssport betreibt, muss seine Zeitplanung im Griff haben.

Die 17-Jährige weiß das, denn sie ist damit aufgewachsen. „Meine Eltern haben gerudert“, sagt Gutfleisch, „deshalb war ich schon als Kind auf den Regatten immer mit dabei.“ Selbst rudern wollte sie aber anfangs überhaupt nicht. Erst vor fünf Jahren, im Alter von zwölf, stieg sie dann schließlich auch ins Boot.

„Die Stimmung und die Atmosphäre haben mich dann doch überzeugt“, so das Nachwuchstalent. Normalerweise muss man nach einer gewissen Zeit eine Entscheidung treffen. Leistungssport oder Breitensport? „Ich war schon damals ganz gut“, sagt die Heidelbergerin, „deshalb war schon früh klar, dass es für mich in den Leistungssport geht.“

Viele andere Jugendliche hören während der Pubertät auf. Denn der Weg in den Leistungssport ist sehr zeitintensiv. Acht Mal in der Woche schuftet Gutfleisch im Training für ihren Erfolg. Im Winter, wenn man nicht immer aufs Wasser kann, sind die Einheiten besonders zäh. „Da sitzen wir zu zehnt in einem stickigen Raum und rudern 80 Minuten auf unseren Geräten“, sagt sie, „das ist ätzend.“ Und das Nervigste: Das Geräusch des Kabelzugs. „Wir konnten es irgendwann nicht mehr hören und haben versucht, es mit lauter Musik zu übertönen“, lacht Gutfleisch – aber auch das gehört zu

ihrem Alltag dazu.

Ihr Leben ist komplett durchgeplant. „Schule, Training, lernen, schlafen“, so Gutfleisch, „und dazwischen immer essen.“ Sie geht in die elfte Klasse des Heidelberg College, macht nächstes Jahr ihr Abitur. Dafür muss sie viel lernen, gerade deshalb sollte bei ihr das Zeitmanagement passen. „Die Jugendlichen bekommen beim Rudern auch Eigenschaften wie Disziplin oder Charakterstärke vermittelt“, sagt Punt, „die können sie auch im späteren Job gebrauchen.“ Schule und Leistungssport kombiniert, das geht: „Solange die Noten stimmen, ist alles okay“, sagt Gutfleisch – „man muss es nur wollen.“

Jeder Tag dreht sich um den Sport. Gutfleisch selbst bezeichnet sich sogar als „sportsüchtig“. Falls mal ein Tag frei ist, vermisst sie die Bewegung. Doch bleibt bei dem ganzen Training überhaupt noch Zeit für Freunde oder andere Freizeitaktivitäten? „Höchstens wenn ich am Wochenende mal keine Regatta habe“, sagt Gutfleisch, „nach dem Training muss ich meistens lernen – und bin auch einfach total fertig.“ Ihre schulischen Freistunden nutzt sie aber auch

häufig, um sich um ihr Pferd zu kümmern. Da heißt es: Ablenken, Durchschnaufen, Kraft für neue Aufgaben tanken.

Denn die 17-Jährige hat noch viel vor. Sportlich, sowie schulisch. Ende August sind die Junioren-Weltmeisterschaften im holländischen Rotterdam, im nächsten Jahr die Abiturprüfungen. Und danach? „Ein Sportstipendium in Amerika wäre super“, sagt Gutfleisch, „dort könnte ich den Sport weiterführen, mein Englisch verbessern und viele wertvolle Erfahrungen sammeln.“ Studieren möchte sie vielleicht Erdkunde, vielleicht Biologie, vielleicht doch Sportmanagement. Das weiß Gutfleisch noch nicht. Eines steht aber fest: Am Zeitmanagement wird sie sicher nicht scheitern.

Tillmann Bauer



Für Lisa Gutfleisch dreht sich jeder Tag um den Sport. Foto: F&S