



BRITTA STEFFEN

„Jede Entscheidung
ist besser als keine.
Aus Fehlern kann
man nur lernen“

SIE STELLTE ALS SCHWIMMERIN WELTREKORDE AUF, GEWANN
OLYMPISCHES GOLD UND HATTE DOCH IMMER MIT UNSICHERHEIT
UND SELBSTZWEIFELN ZU KÄMPFEN. HEUTE IST SIE GELASSENER
UND MÖCHTE MIT IHREN ERFAHRUNGEN ANDEREN HELFEN

VERGANGENHEIT

„MEIN GANZES LEBEN DREHTE SICH UMS SCHWIMMEN. ABER MEINE KARRIERE VERLIEF NICHT GERADLINIG. ICH HABE VIEL AN MIR GEZWEIFELT, IMMER WIEDER ANS AUFHÖREN GEDACHT“

Ich kann mich noch genau an das Kinderzimmer in unserer Wohnung in der Plattenbausiedlung in Schwedt erinnern, in der ich aufgewachsen bin. Ich hatte eine schöne Kindheit. Meine Mutter war stark und sehr fürsorglich, mein Vater, von Beruf Elektriker, total entspannt. Außerdem hatte ich ein tolles Verhältnis zu meinen zwei Brüdern. Von meinen Eltern habe ich gelernt, dass Blut dicker ist als Wasser und wir zusammenhalten müssen. Sie haben sehr darauf geachtet, dass wir Kinder friedlich miteinander umgehen. Wir sind eine harmonische Familie. Am Wochenende sind meine Eltern mit uns immer rausgefahren aufs Land, zu meiner Oma. Bei ihr konnte ich im Matsch und mit den Hühnern spielen. Das war ein schöner Kontrast zum Plattenbau, ich habe das Leben dort aber nie als Makel empfunden.

Ich war immer schon sportlich, konnte schnell rennen, gut turnen und klettern. In der DDR wurden sportliche Talente früh gefördert, deswegen kam ein Talentsichter in unsere Kita. Ich war sehr enttäuscht, als er mich zu klein und dünn fürs Schwimmen fand. Das wollte ich nämlich unbedingt, ich weiß selber nicht mehr genau, warum. Mein gleichaltriger Cousin dagegen wurde ausgewählt. Da meine Tante ihn nicht bringen konnte, hat meine Mutter, die Hausfrau war, das übernommen. Ich saß anfangs am Beckenrand, bis der Trainer fragte, warum ich nicht mitmache. Er suchte mir aus der Fundkiste einen viel zu großen grünen

Badeanzug, machte zwei Knoten in die Träger und sagte: „So, und jetzt lernst du schwimmen.“ Wie sich schnell herausstellte, hatte ich Talent. Eines Tages allerdings, ich muss in der ersten Klasse gewesen sein, geriet ich beim Tauchen unter eine Matte, die im Becken schwamm. Ich wurde panisch und weiß noch, dass der Trainer mich herausfischte. Von da an hatte ich großen Respekt vor Wasser, aber meine Mutter sagte, wenn man vom Pferd fällt, muss man auch gleich wieder rauf. Ich ging also weiter zum Schwimmen, glaube aber bis heute, dass mich diese Erfahrung sehr geprägt hat. Ich bin vorsichtig und umgehe Gefahrensituationen, ich springe auch nicht vom Zehnmeterbrett.

Mit zwölf kam ich ins Internat nach Potsdam. Ich wollte das unbedingt, meine Mutter fand es nicht gut, dass ich so weit weg war. **Im Internat habe ich gemerkt, dass Erfolg einsam machen kann. Wenn ich mit Medaillen von Wettkämpfen zurückkam, sprachen die anderen erst mal nicht mit mir.** Ich fing an, Schokolade zu verschenken, damit sich die anderen auch freuen, wenn ich gewinne. Später verschenkte ich sogar meine Medaillen.

Mein Leben hat sich lange nur ums Schwimmen gedreht, trotzdem verlief meine Karriere alles andere als geradlinig. Ich habe viel an mir selbst gezweifelt, alles hinterfragt, immer wieder

ans Aufhören gedacht. Bei meiner ersten Qualifikation für Olympia im Jahr 2000 war ich 16 und habe begonnen, mit Franziska van Almsick zu trainieren, die ich sehr bewunderte. Ich war im Training sehr schnell, konnte im Wettkampf meine Leistung aber oft nicht abrufen. Die vielen Zuschauer schüchterten mich ein. Dazu kam, dass Franziska damals von den Medien fertiggemacht wurde, weil sie nicht mehr gewann. Das machte mir Angst.

Ich hatte dann fast eine Art Burn-out, sah keinen Sinn mehr darin, zu Wettkämpfen zu fahren. Als Franziska 2002 Weltrekord schwamm, hat mich das aber wieder total motiviert. 2003 wurde ich Deutsche Meisterin. Bei Olympia 2004 erreichte ich meine Ziele aber wieder nicht. Im Oktober darauf hörte ich das erste Mal auf zu schwimmen: Ich hatte ein Studium angefangen, mit dem Training wurde mir das zu viel. Die Psychotherapeutin Friederike Janofske half mir zu erkennen, was ich wirklich wollte, und dass ich auch andere Dinge tun könnte als schwimmen. Das nahm mir den Druck, ich begann wieder zu trainieren. 2006 wurde ich Europameisterin, mein erster großer Titel, schwamm meinen ersten Weltrekord. Zum ersten Mal konnte ich zeigen, was ich draufhatte, als es galt. Dafür habe ich mental hart an mir gearbeitet. 2008 gewann ich bei Olympia zwei Goldmedaillen, ein Jahr später stellte ich bei der WM einen neuen Weltrekord auf. Endlich stand ich mir selbst nicht mehr im Weg. >

Neuer Weltrekord über 100 Meter Freistil in Budapest 2006



NAME: Britta Steffen
GEBOREN: 16. November 1983, Schwedt an der Oder
BERUF: Coach
Britta gewann während ihrer Schwimmkarriere, die sie 2013 beendete, 18 Gold-, neun Silber- und acht Bronze-medailen und galt lange als die schnellste Schwimmerin der Welt. Sie hat einen Abschluss als Wirtschaftsingenieurin und einen Master im Fach Human Resources Management. 2015 gründete sie mit einer Partnerin eine Coachingfirma. Steffen lebt mit ihrem Freund und dem gemeinsamen Sohn Quentin, der 2017 zur Welt kam, in Berlin.



Mit meinen beiden Brüdern Maik (links) und Sven



Im Olympischen Dorf 2004 in Athen



Mit meinem Cousin, über den ich zum Schwimmen kam



Mit Kommilitonen aus dem Wirtschaftsingenieurstudium in Berlin



Ich als Baby



Ich (untere Reihe ganz links) mit zehn Jahren mit meiner Trainingsgruppe

GEGENWART

**„ANGST WAR IMMER EIN THEMA IN MEINEM LEBEN.
MITTLERWEILE IST MEINE GRÖSSTE ANGST, DASS
MEINEM SOHN ETWAS ZUSTOSSEN KÖNNTE“**

Ich bin gut und schnell darin, mich zu entscheiden. Ich glaube, jede Entscheidung ist besser als keine. Aus Fehlern kann man nur lernen. So habe ich 2013 meine aktive Karriere endgültig beendet. Ich habe keinen Sinn mehr darin gesehen, so viel Aufwand zu betreiben, um dann doch nur Vierte oder Fünfte der Welt zu werden. Ich wollte nicht mehr nur schwimmen, essen und schlafen, wollte nicht ständig erschöpft sein, sondern leben und eine Familie gründen. 2012 habe ich mein Studium in Wirtschaftsingenieurwesen für Umwelt und Nachhaltigkeit beendet, wollte aber auch noch etwas anderes studieren und habe mich dann für Human Resources Management eingeschrieben.

Seit dem Ende meiner Schwimmkarriere genieße ich es, nur so viel Sport zu treiben, wie ich möchte, nicht nach irgendwelchen Plänen zu trainieren. Ich schwimme ein- oder zweimal in der Woche, aber nur relativ kurze Strecken. Ich galt ja lange Zeit als Trainingsweltmeisterin und Gehirnprinzessin, weil ich immer unsicher war und in Wettkämpfen an meinem Kopf gescheitert bin. Tatsächlich kann ich mit meinen Erfahrungen heute anderen durch Vorträge und Coachings helfen. Ich habe mit meiner Mentaltrainerin zusammen ein kleines Unternehmen gegründet, denn es gab immer mehr Anfragen von Krankenkassen und anderen Firmen, die erfahren wollten, wie der Weg einer Leistungssportlerin überhaupt aussieht.

Im Moment arbeite ich allerdings bewusst wenig, bin in erster Linie Mutter, alles dreht sich um die Familie, besonders natürlich um meinen Sohn Quentin, der im September 2017 geboren ist. Auch mein Freund, der als Kameramann arbeitet, findet Familie sehr wichtig. Ich habe schon in den ersten drei Tagen unseres Kennenlernens gemerkt, dass er der Richtige ist, um mit ihm ein Kind zu bekommen. Er ist ein sehr zufriedener Mensch, ein echtes Sonnenkind. Er ergänzt mich perfekt, denn ich bin oft kritisch und versuche zwar, mir das Werten abzugewöhnen, aber das gelingt mir leider nicht immer. **In unserer Beziehung gibt es keine Konkurrenz, keine Kontrolle, keine Vergleiche. Jeder darf so sein, wie er ist. Jeder darf machen, was ihm wichtig ist.** Er ist Kameramann und kann nicht immer da sein, aber wenn er da ist, ist er es auch hundertprozentig. Bevor wir zusammenkamen, habe ich mich von meinem langjährigen Partner, dem Schwimmer Paul Biedermann, getrennt, weil er nicht sicher war, ob er mit mir zusammen Kinder möchte. Mir dagegen war schon immer klar, dass ich Mutter werden will, darauf hätte ich niemals verzichtet.

Meine Eltern und Brüder spielen nach wie vor eine wichtige Rolle in meinem Leben, wir sehen uns, sooft es geht. Bei Wettkämpfen habe ich früher immer einen Ring gedreht, den auch meine Brüder tragen, und die „Zau-

berformel“ gemurmelt: „Brüder, Brüder, steht mir bei.“ Das sollte mir Glück bringen. Obwohl ich mich für alles Wissenschaftliche interessiere, mag ich auch Spirituelles und bin ein bisschen abergläubisch.

Das Muttersein hat mich total verändert, mein Respekt vor Frauen ist noch größer geworden. Ich finde es unfassbar, was mein Körper bei der Geburt geleistet hat, obwohl es eine Phase in meinem Leben gab, in der ich zweimal die Woche 450 Liegestütze und 175 Klimmzüge gemacht habe. Ich bin ein sehr disziplinierter Mensch und als Leistungssportlerin immer schon körperlich an meine Grenzen gegangen. Trotzdem war die Geburt meines Sohnes die unglaublichste Erfahrung, die ich bisher gemacht habe.

Mitzuerleben, wie mein Sohn sich entwickelt, ist zurzeit das Spannendste für mich. Auch wenn ich ständig fast so müde bin wie damals als Leistungssportlerin, ist es eine andere Erschöpfung, sie ist nicht so bleiern. Außerdem wird er so schnell groß, ich weiß, das geht wieder vorbei. Ich habe das Muttersein total unterschätzt, es ist eine so große Verantwortung. Ich möchte ja nicht, dass meinem Kind etwas passiert, ich möchte es beschützen, weil es das Wichtigste ist, das ich habe. Angst war immer ein Thema in meinem Leben. Mittlerweile ist meine größte Angst, dass meinem Sohn etwas zustoßen könnte. >

Unten: Shooting für den langjährigen Werbepartner Adidas



Als Expertin bei den Olympischen Spielen in Rio 2016



Moderation der Wahl zum „Sportler des Jahres“ 2016



In Rio mit meinem Vorbild Steffi Graf (r.)



Mit meinem Sohn Quentin beim Babyschwimmen



Shooting für Gala, das erste nach der Geburt von Quentin



Ich liebe die Ostsee



Aktion zu den Olympischen Spielen in Rio: Fitnessübungen im Supermarkt



Moderation der Drei-Länder-Show fürs ZDF, mit Muriel Baumeister (l.) und DJ Bobo

ZUKUNFT

„ICH WILL NICHT VIEL HABEN, NICHT NACH SO VIEL
STREBEN. JEDEN MORGEN AUFGZUSTEHEN UND ZU MERKEN,
MIR TUT NICHTS WEH, IST DOCH AUCH SCHON MAL GUT“

Obwohl ich einen Großteil meines Lebens Leistungssportlerin war, habe ich das extreme Streben immer mehr abgelegt. Früher dachte ich, dass alle Probleme passé sind, wenn ich nur Olympiasiegerin werde. Heute weiß ich, dass der Erfolg oder Geld allein nicht glücklich machen. Natürlich werde ich mein Leben lang davon zehren, dass ich mal die schnellste Schwimmerin der Welt war. Aber nur weil ich durch meine Erfolge und vor allem Misserfolge so viel über mich gelernt habe. **Nämlich dass es immer weitergeht, dass ich stark bin und mich niemals unterkriegen lasse. Am Ende bleiben die Gefühle, nicht die Medaillen.**

Ich bin ein neugieriger Mensch und möchte mein Leben lang lernen, weil es das ist, was mir am meisten Spaß bringt. Ich interessiere mich für Psychologie, Medizin, Gesundheit und fühle mich dann wohl, wenn ich Input bekomme, lese, mit anderen über diese Themen diskutiere. Wenn mein Sohn in die Kita kommt, werde ich wieder mehr Vorträge erarbeiten und halten. Zudem will ich mich in Osteopathie weiterbilden und bis zu meinem 40. Geburtstag eine Heilpraktiker-Ausbildung absolvieren. Wenn ich das nicht schaffe, kann ich aber auch damit leben. Dann habe ich es zumindest probiert und eine weitere Erfahrung gemacht. Ich bin nämlich eine Erfahrungssammlerin, möchte am liebsten alles einmal selbst gemacht haben. Ein großer Traum von mir ist

es außerdem, Klavier spielen zu lernen. Vielleicht tue ich das dann mit meinem Sohn zusammen.

Manchmal frage ich mich, ob es finanziell immer so weitergeht. Aber wenn ich aus irgendwelchen Gründen kein Geld mehr hätte, könnte ich von wenig sehr gut leben. Außerdem habe ich einen immer ausgeprägteren Hang zum Minimalismus. Ich habe sehr wenige Klamotten, trage kaum Schmuck, kaufe wenig, achte lieber auf Qualität. In unserer Wohnung gibt es fast keine Deko, außer Kerzen. Und wenn ich mir noch mal ein Haus baue, dann ein Tiny House aus Holz. Ich will nicht viel haben, nicht nach so viel streben. Jeden Morgen aufzustehen und zu merken, mir tut nichts weh, ist doch auch schon mal gut. Mein nächstes Ziel ist es, wieder mal durchzuschlafen oder ein ganzes Buch am Stück zu lesen.

Ich versuche, jetzt zu leben, achtsam zu sein. Und ich möchte etwas zurückgeben. Ich bin von so vielen Menschen unterstützt worden auf meinem Weg, von meinen Eltern natürlich, meinem Trainer Norbert Warnatzsch, Franziska van Almsick, meiner Psychologin und auch meiner Managerin. Nun möchte ich andere dazu bringen, wozu sie fähig sind. Das ist doch etwas ganz Entscheidendes im Leben, und es macht mich froh zu helfen. Das möchte ich auch in Zukunft tun.

Früher habe ich mir viele Gedanken über meinen Körper gemacht, hätte

bei jedem Anflug von Orangerhaut sofort eine extra Trainingseinheit eingelegt. Heute ziehe ich einfach ein langes Kleid an. Ich bin insgesamt viel entspannter geworden, viel gelassener, das ist ein Geschenk des Älterwerdens. Ich habe überhaupt keine Angst vor dem Alter, ich habe mich auch schon immer mit älteren Menschen gut verstanden. Meine beste Freundin in Halle, wo ich 2013 hinzog und mit meinem damaligen Freund Paul Biedermann zusammengelebt habe, war eine 96-Jährige, die bei uns im Haus gewohnt hat. Ich könnte mir gut vorstellen, dass ich später mal in einem Mehrgenerationenhaus leben werde, mit vielen anderen Menschen und Kindern und Babys, um die ich mich mit kümmern möchte.

Ich kann nicht nur schnell Entscheidungen treffen, ich bereue auch keine. Alles, was ich getan habe, hat mich zu der Britta gemacht, die ich heute bin. Einer jüngeren Version von mir würde ich trotzdem mehr Lockerheit wünschen. Ich war immer sehr streng mit mir und auch etwas krampfzig. Eine Bekannte von mir ist vor einiger Zeit viel zu jung an Krebs gestorben. Sie hat sich immer gequält, weil sie dachte, sie ist nicht gut genug in allen möglichen Bereichen. Das hat mir wieder bewusst gemacht, dass das Leben ziemlich kurz ist und dass es jederzeit vorbei sein kann, auch aus Gründen, die du heute nicht kennst. Deswegen möchte ich leben und lachen, so viel es nur geht. ●

TEXT TINA EPKING FOTOS GERO BREOER (AUFMACHERPORTRÄTS), GETTY IMAGES, ANDRA FÜR GALA (S. 57 RECHTS MITTE), PRIVAT

