



Video Interview mit Britta Steffen

"Erfolg kann man lernen"

Zu klein und zu dünn: Als Kind wurde Britta Steffen gesagt, sie sei fürs Schwimmen ungeeignet, später wurde sie die schnellste Schwimmerin der Welt. Wie hat sie das geschafft?

Auch in [Britta Steffens](#) Geschichte nimmt die Angst einen besonderen Platz ein, die vor dem Versagen. Die Schwimmerin Steffen galt lange als erfolgloses Talent, als eine, die die Erwartungen am entscheidenden Tag dann doch nie erfüllen konnte. Steffen sagt, ihr Problem sei einfach "der Kopf" gewesen. "Ich stand am Startblock und hatte ganz schlechte Gedanken." Während die Konkurrenz auf den Sieg fokussiert gewesen sei, habe sie plötzlich nur noch an ein verpatztes Training Wochen zuvor denken können. Steffen, so könnte man es sagen, hatte also schon verloren, bevor sie ins Wasser sprang: "Wenn du die ganze Zeit denkst, ich kann es nicht, das wird nichts - dann wird es auch nichts." Die Misserfolge hätte sie dann wiederum als Bestätigung für die Selbstzweifel gesehen. Sie geriet in eine stete Spirale des Misserfolgs. Erst die Arbeit mit einer Mentaltrainerin habe ihr geholfen, ihre Einstellung zu verändern. Sie habe gelernt, nur für sich selbst zu schwimmen - nicht, um ihre Eltern stolz zu machen und auch nicht, um die Erwartungen der Öffentlichkeit zu erfüllen. "Es ging mir dann nur noch darum, zu zeigen, was ich kann. Und wenn das nur für eine Olympiateilnahme gereicht hätte, wäre es auch in Ordnung gewesen. Aber dann hat es doch für viel mehr gereicht." Steffen gewann zwei Goldmedaillen bei den Olympischen Spielen in Peking 2008 und im darauffolgenden Jahr zwei Weltmeistertitel in Rom. Bis heute ist sie die Weltrekordhalterin über 50 und 100 Meter Freistil. Die schnellste Schwimmerin der Welt. Natürlich brauche es dazu auch Disziplin, tägliches Training um sechs Uhr morgens ist nichts für jedermann. Aber Erfolg könne man eben auch lernen, sagt sie. Den Umgang mit der eigenen Angst auch.

Artikel Süddeutsche Zeitung vom 20.11.2015