

»ERFOLGREICH ZU SEIN MACHT EINFACH SPASS«

Die international erfolgreiche Schwimmerin Sarah Köhler studiert Jura an der Universität Heidelberg



SPORTLICHE ERFOLGE

Sarah Köhler (Jahrgang 1994) hält die deutschen Rekorde über die 400 und 1.500 Meter Freistil-Strecken. Bei der diesjährigen Schwimm-Europameisterschaft in Glasgow (Großbritannien) gewann sie Silber über die 1.500 Meter Freistil, holte Bronze mit der 4x200 Meter FreistilStaffel und belegte auch mit der Mixed-Staffel der Freiwasserschwimmer über die 4x1,25 Kilometer Platz zwei. Bereits im vergangenen Jahr wurde Sarah Köhler Kurzbahn-Europameisterin über 800 Meter Freistil und schlug über die halbe Distanz als Zweite an. In beiden Rennen brach sie die bis dato bestehenden deutschen Rekorde. Auch von der Sommer-Universiade, den Weltspielen der studentischen Athleten, kehrte sie im vergangenen Jahr mit mehreren Medaillen im Gepäck nach Heidelberg zurück.

(jg) Sarah Köhler hat einen langen Atem: Im Schwimmbecken startet die Sportlerin über die 400, 800 und 1.500 Meter Freistil, hält mehrere deutsche Rekorde auf diesen Strecken. Ausdauer beweist die Sportlerin auch in ihrem Jurastudium an der Universität Heidelberg und zeigt so, dass sich Durchhaltevermögen, Teamgeist und Durchsetzungskraft nicht nur in Wettkampfsituationen auszahlen. Das große Ziel der Athletin, die bei der diesjährigen EM in Glasgow drei Medaillen gewann, sind die kommenden Olympischen Spiele in Tokio.

»Ohne die Unterstützung der Uni würde es nicht funktionieren«, sagt Sarah Köhler. »Es«, das ist die Doppelbelastung aus Jurastudium und Leistungssport, der sie sich täglich stellt. Das Pendeln zwischen Krafraum, Hörsaal und Schwimmhalle versteht die 24-Jährige jedoch nicht als Bürde, sondern als Herausforderung. »Jura und schwimmen machen mir einfach Spaß«, sagt sie mit einem Lächeln im Gesicht. »Und solange etwas Spaß macht, ist es auch das Richtige.« Ihr Leben als Leistungssportlerin und ihr Leben als Studentin gehen für Sarah Köhler Hand in Hand. »Viele Erfahrungen aus dem Sport kann ich auf meinen beruflichen Werdegang anwenden. Im Jurastudium braucht man Durchhaltevermögen, erlebt auch mal die eine oder andere Niederlage. Damit umzugehen hat mich der Sport gelehrt.«

Aufgeben, wenn es einmal nicht nach Plan läuft, ist für Sarah Köhler keine Option. Von der diesjährigen Schwimm-EM in Glasgow kehrte sie mit drei Medaillen im Gepäck nach Heidelberg zurück. Kein schlechtes Ergebnis, doch mehr wäre drin gewesen, sagt sie. Schließlich ist die Schwimmerin bereits Europameisterin auf der Kurzbahn und mehrfache deutsche Rekordhalterin. »Ich hätte auch mit fünf Medaillen nach Hause kommen können, aber diese Gedankenspiele bringen nichts mehr. Mich in Selbstmitleid zu wälzen, davon wird es definitiv nicht besser«, so das Fazit der Sportlerin. Sarah Köhlers Blick richtet sich nach vorn – auf die nächste Saison, auf die nächste Herausforderung. Zurück blickt sie



Traum Olympische Spiele 2020 in Tokio: Sarah Köhler. Fotos: JoKleindl

nur, um zu analysieren, sich zu verbessern, noch effizienter zu werden.

»Im Jurastudium braucht man Durchhaltevermögen, erlebt auch mal die eine oder andere Niederlage. Damit umzugehen hat mich der Sport gelehrt«

Effizienz ist auch bei der Planung ihres Studiums gefragt. Vorlesungszeiten, Wettkämpfe – und koordiniert Training und Einsätze. Allein um sportliche Erfolge geht es dabei aber nicht. »Bei allem berechtigten Ehrgeiz soll die Freude am Wettkampf im Vordergrund stehen. Hinzu kommt der soziale Aspekt. Denn zum gemeinsamen Sport gehört auch der persönliche Austausch«, betont Thorsten Damm, Beauftragter für den »Wettkampfsport«. Weitere Infos unter www.hochschul-sport.issw-hd.de/index.php/obleute

ten und dem Leiter des Prüfungsamtes der Juristischen Fakultät koordiniert sie etwa ihre Stundenpläne und Klausurtermine. Mit der Hilfe von Fachtutoren arbeitet sie, wenn nötig, einzelne Vorlesungen auf. »Diese engmaschige Betreuung ist sogar noch wichtiger als die finanzielle Beihilfe, damit ich in meinem Studienrhythmus bleiben kann«, berichtet sie. Studieren als Leistungssportlerin, das ist Teamwork, und Teamwork liegt Sarah Köhler.

Als Athletensprecherin des Deutschen Schwimmverbandes setzt sie sich unter anderem aktiv dafür ein, den Zusammenhalt in der Nationalmannschaft zu fördern und den deutschen Schwimmsport in die Erfolgsspur zurückzuführen. »Für sich alleine zu arbeiten kann bis zu einem gewissen Maß funktionieren, aber am Ende braucht es die Zusammenarbeit von allen«, sagt sie mit Überzeugung. Sich nicht nur selbst zu verbessern, sondern ihre Talente in

den Dienst einer Mannschaft zu stellen ist ihr ein Bedürfnis.

Bei den nächsten großen Wettkämpfen soll sich dieses Engagement auszahlen. »Mein Traum ist es, bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokio eine Medaille zu holen. Auch bei den Weltmeisterschaften im nächsten Jahr, die in Südkorea stattfinden, möchte ich so weit wie möglich nach vorne kommen«, sagt sie mit fester Stimme. Diesen Zielen wird Sarah Köhler in den kommenden Jahren alles unterordnen.

Olympische Luft konnte die Sportlerin bereits vor zwei Jahren in Rio de Janeiro schnuppern. Hier schlug sie über die 800 Meter Freistil als Achte an, wurde Zehnte über die halbe Distanz. Neben den großen Vertretern ihres Sports zu schwimmen macht ihr längst keine Angst mehr. Ob US-Superstars wie Michael Phelps oder Katie Ledecky – »sie alle«, so sagt Sarah Köhler entspannt, »sind doch nur Menschen, die trainieren wie wir anderen Sportler auch.« Die Auseinandersetzung mit ihren internationalen Konkurrenten liegt der Athletin: »Ich mag den Wettkampf und messe mich gerne mit anderen, kann aber auch damit umgehen, wenn ich mal nicht die Beste bin.«

Der Spaß am Sport ist Sarah Köhlers Motivation und hilft ihr auch, mit der zunehmenden medialen Aufmerksamkeit und dem Interesse an ihrer Person umzugehen. »Am meisten Druck«, sagt sie, »mache ich mir eh selbst. Was sich andere von mir erhoffen ist zweitrangig, solange ich meinen eigenen Ansprüchen genüge.« Sarah Köhlers Anspruch ist der Erfolg. Denn erfolgreich zu sein, so sagt sie, »macht einfach Spaß.« Das gilt für ihr Leben als Schwimmerin ebenso wie für ihr Studienleben.

SPORTFÖRDERUNG AN DER RUPERTO CAROLA

(red.) Möglichkeiten sportlicher Betätigung an der Universität Heidelberg gibt es viele, zum Beispiel bei den Angeboten des »Hochschulsports« am Institut für Sport und Sportwissenschaft. Der dort ebenfalls angesiedelte Bereich »Wettkampfsport« richtet sich an Studentinnen und Studenten, die Lust haben, sich mit Studierenden anderer Universitäten zu messen und an entsprechenden Turnieren und Meisterschaften teilzunehmen. Erfolgreiche Leistungssportler auf nationaler und internationaler Ebene können sich um das Spitzensportstipendium bewerben.

Wettkampfsport

Der »Wettkampfsport« an der Universität Heidelberg bietet einen Rahmen für die Teilnahme an studentischen Turnieren – dazu gehören beispielsweise die Deutschen Hochschulmeisterschaften, aber auch internationale Wettkämpfe – und koordiniert Training und Einsätze. Allein um sportliche Erfolge geht es dabei aber nicht. »Bei allem berechtigten Ehrgeiz soll die Freude am Wettkampf im Vordergrund stehen. Hinzu kommt der soziale Aspekt. Denn zum gemeinsamen Sport gehört auch der persönliche Austausch«, betont Thorsten Damm, Beauftragter für den »Wettkampfsport«. Weitere Infos unter www.hochschul-sport.issw-hd.de/index.php/obleute

Spitzensportstipendium

Seit diesem Sommersemester können sich Studierende der Universitäten Heidelberg und Mannheim für das Spitzensport-Stipendium Metropolregion Rhein-Neckar bewerben. Neben einer finanziellen Förderung in Höhe von 200 Euro monatlich sorgt an der Uni Heidelberg Susanne Erles, die hauptamtliche Spitzensportbeauftragte, unter anderem dafür, dass Trainingstermine möglichst nicht mit Pflichtveranstaltungen und Prüfungen kollidieren. Zu den aktuellen Stipendiatinnen gehört auch die Schwimmerin und Jurastudentin Sarah Köhler. Weitere Infos, etwa zu den Bewerbungsmodalitäten: <http://spitzensport-stipendium.de>