

Gold steht der amtierenden Olympiasiegerin im Fünfkampf, Lena Schöneborn, besonders gut. Privat trägt sie gerne ihre Lieblingsfarbe Lila.

Fünfkampf-Olympiasiegerin Lena Schöneborn im Interview

Mit Fleiß & Babybrei zum Sieg

Text: Viktoria Auburger

Fechten, Schwimmen, Reiten, Schießen und Laufen – wie ein Musketier kämpft die 24-jährige Lena Schöneborn um jeden Sieg. Mit Erfolg. Nach 72 Jahren holt sie bei den Olympischen Spielen in Peking 2008 das erste Gold für Deutschland im Fünfkampf. 2009 wird sie Weltmeisterin in der Mannschaft. Wir haben gemeinsam mit der sympathischen Rheinländerin hinter die Kulissen ihrer außergewöhnlichen Sportart geblickt.

Erstmal Gratulation zu Ihrem gelungenen Weltcupauftakt in Mexiko. Sie haben damit nahtlos an die guten Leistungen vom Vorjahr angeknüpft. Was ist Ihr Erfolgsgeheimnis? Ich habe gelesen, Babybrei soll sie so fit machen...

(Lacht) Ja, das stimmt. Da der Wettkampf über den ganzen Tag geht, muss ich ständig Energie zuführen, und der Babybrei ist eine gute Abwechslung zu den üblichen Bananen und Powerriegeln. Aber ein spezielles Erfolgsgeheimnis habe ich eigentlich nicht. Da spielt wahrscheinlich die Typfrage

eine große Rolle. Ein bisschen Fleiß, Trainingseifer und Talent gehören auch noch dazu. Ich persönlich schaue immer von Disziplin zu Disziplin. Ich versuche, eine Disziplin so gut wie möglich zu absolvieren, warte diese dann ab und konzentriere mich dann auf die nächste.

Wie sind Sie eigentlich zum Modernen Fünfkampf gekommen?

Das war wohl eher ein Zufall. Ich habe vorher auch schon verschiedene Sportarten gemacht, bin zum Beispiel intensiv geschwommen. Allerdings hat das Trainingsbecken in meinem Heimatort Niederkassel dann zugemacht. Da musste ich in die Umgebung ausweichen und bin dann unter anderem auch zu den Schwimm- und Sportfreunden Bonn gestoßen, wo es eine Fünfkampf-Abteilung gibt. Schon kurze Zeit später habe ich dort die erste Disziplin über das Schwimmen hinaus ausprobiert und bin dann so glücklicherweise zum Fünfkampf gekommen.

Wie sieht ein normaler Trainingstag bei Ihnen aus? Trainieren Sie alle fünf Sportarten an einem Tag?

Nein, nicht an jedem Trainingstag. Dazu bräuchte der Körper zu lange, um sich wieder zu erholen. Wir trainieren zwischen zwei und vier Disziplinen am Tag. Im Trainingslager und vor Wettkämpfen dann auch gerne mal ein bisschen mehr. Am meisten

trainieren wir das Laufen und Schwimmen, da die anderen Disziplinen sehr zeitaufwändig sind. Die Fechtstunden mit dem Trainer müssen vereinbart werden, und selbst beim Reiten sollte man sich gut überlegen, ob sich die eine Stunde dann überhaupt rentiert. Schließlich muss das Pferd reit- bzw. dann auch wieder stallfertig gemacht werden.

Haben Sie dann für jede Sportart Ihren eigenen Trainer?

Anfangen habe ich mit einem, der mich in jeder Sportart trainiert hat. Jetzt aber habe ich zwei fürs Reiten, einen fürs Fechten, einen für Schwimmen und Laufen zusammen. Geschossen wird in einem Berliner Schießverein. Meine Bundestrainerin ist auch hier am Stützpunkt in Berlin und trainiert mit uns das neue *Combined* (Anm. d. Red. siehe Kasten Moderner Fünfkampf).

Welche ist Ihre Lieblingsdisziplin?

Eine Lieblingsdisziplin habe ich eigentlich nicht, das ändert sich immer wieder mal je nach Trainingsstand. Wenn eine Disziplin im Training besonders gut läuft, dann macht es natürlich auch mehr Spaß, diese eine Disziplin zu trainieren. Aber grundsätzlich reite ich sehr gerne. Das würde ich gerne häufiger.

Gibt es eine Disziplin, die Sie mehr trainieren müssen als andere?

Momentan stecke ich sehr viel Arbeit in den

Combined-Wettbewerb. 2009 wurden ja die beiden Disziplinen Schießen und Laufen zusammengelegt. Dadurch hat sich auch der bisherige Ablauf unseres Wettkampftages komplett geändert. Das Training ist jetzt um einiges anspruchsvoller, um es mal nett auszudrücken (lacht).

Wie lebt es sich eigentlich als Olympiasiegerin? Können Sie noch in Ruhe zum Bäcker gehen?

(Lacht) Ja, ich kann noch in Ruhe zum Bäcker gehen. In Berlin ist eh alles ein bisschen größer und anonym. Hier werde ich höchstens mal an der Tankstelle oder im Supermarkt angesprochen. Ganz anders zu Hause bei meinen Eltern in Niederkassel, einer Kleinstadt, oder in der Bonner Umgebung. Da passiert es einem dann schon häufiger, dass man auf der Straße angesprochen wird. Aber das ist nicht unangenehm für mich, sondern eher erfreulich.

Woran liegt es Ihrer Meinung nach, dass der Moderne Fünfkampf bisher nur auf wenig öffentliches Interesse gestoßen ist?

Das größte Problem ist die Vielseitigkeit, die den Sport aber eigentlich ausmacht. Diese erschwert es, den Wettbewerb für die Medien festzuhalten. Mittlerweile hat sich aber dahingehend schon einiges verändert. Unser Wettkampf hat sich zum Beispiel zu einem Ein-Tages-Event entwickelt. Früher wurde dieser an mehreren Tagen ausgetragen. Um den Zeitrahmen zu straffen und den Wettkampf für die Zuschauer interessanter zu machen, hat man im letzten Jahr dann die Disziplinen Schießen und Laufen in der neuen Disziplin Combined zusammengefasst. Es besteht aber auf jeden Fall noch Potential, die Attraktivität des Fünfkampfes weiter zu verbessern. Auch, indem man versucht, alle oder so viele Disziplinen wie möglich an einem Ort auszutragen.

Denken Sie, dass Ihr Erfolg das Interesse ein bisschen geweckt hat?

Das würde ich mir wünschen. Unmittelbar nach meinem Olympiasieg hat man mir erzählt, dass die Vereine viele Neuanmeldungen verzeichnen. Natürlich werde ich auch weiterhin versuchen, gute Leistungen zu bringen. Es ist wichtig – und zwar egal in welcher Sportart –, dass die Leute jeman-

den haben, mit dem sie mitfeiern können. Ob ich das bin oder jemand anders, spielt dabei keine Rolle.

Natürlich muss ich auf vieles verzichten, aber für meinen Sport tue ich das gerne.

Was hat sich seit Ihrem Sieg in Peking für Sie hinsichtlich Sponsoren, finanzieller Unterstützung und Medienpräsenz verändert?

Die Medienpräsenz ist seitdem auf jeden Fall gestiegen. Unser WorldCup wurde im letzten Jahr gut publiziert. Auch die Sponsorsuche hat seit meinem Olympiasieg Früchte getragen. Vor Peking hatte ich keinen Sponsor an der Hand. Das hat sich dank meines Managements Businessmeetsports, das ich auch erst seit der Zeit nach Peking habe, geändert. Hier werde ich von Petra Behle betreut, die mir in Sachen Sponsoren und Medienpräsenz gut zur Seite steht.

Würden Sie sagen, Sie können vom Modernen Fünfkampf leben?

Ja, aktuell schon.

Was ist das Besondere an Ihrem Sport?

Das Besondere am Modernen Fünfkampf ist auf jeden Fall die Vielseitigkeit, von der ich vorhin schon gesprochen habe – diese macht den Wettkampf interessant, sowohl für den Athleten als auch für den Zuschauer. Besonders spannend dabei ist vor allem das Reiten, da wir bei jedem Wettbewerb die Pferde zugelost bekommen. Da kann immer mal was Unvorhersehbares passieren, mit dem niemand rechnet. Durch die neue Kombidisziplin Schießen/Laufen am Ende des Wettkampfes ist außerdem ein zusätzlicher Nervenkitzel entstanden. Bis zuletzt bleibt der Wettbewerb somit spannend und es kann sich sekundlich ändern, wer die Nase vorne hat. Eine kleine große Herausforderung, würde ich mal sagen.

Wird der Moderne Fünfkampf Ihrer Meinung nach genügend in Deutschland gefördert?

In Sachen Förderung könnte man da bestimmt noch mehr tun, sowohl in der

Nachwuchsarbeit als auch in der Spitzförderung und was die Perspektive danach angeht. Allerdings ist das auch bei anderen Sportarten der Fall. Man muss aber sehen, dass der Fünfkampf ein relativ zeitintensiver Sport ist, der zudem mit hohen Materialkosten verbunden ist.

Sie müssen fünf Sportarten trainieren und studieren nebenbei noch Business Administration an der FHW Berlin. Wie kriegt man das alles unter einen Hut?

Wenn ich so zurückblicke, frage ich mich das manchmal auch (lacht). Aber trotzdem funktioniert es irgendwie. Man muss sich



einfach Prioritäten setzen. Im Wintersemester kümmere ich mich sehr intensiv um mein Studium, da nur wenige Wettkämpfe anstehen. Wenn ich dann mal nicht für die Uni pauke, bin ich auf dem Sportplatz. Natürlich muss ich auf vieles verzichten, aber für meinen Sport tue ich das gerne.

Apropos Studium, wie läuft es da eigentlich so?

Ich habe gerade meine Bachelor-Arbeit abgegeben. Eine letzte Prüfung steht auch noch an, dann hoffe ich demnächst fertig zu werden.

Sie sind Patin der Running Tracks, einer Breitensportinitiative der Deutschen Telekom, und haben sich für die „Don't drink too much – Stay Gold“-Kampagne der Bundesregierung engagiert. Warum haben Sie sich gerade für diese beiden Projekte entschieden?

Die Ideen, die hinter beiden Projekten stehen, fand ich einfach gut. Bei der „Don't drink too much – Stay Gold“-Kampagne werden Jugendliche darauf hingewiesen,

dass Alkohol in Maßen zwar okay ist, darüber hinaus aber nur Schaden verursacht. Die Jugendlichen dementsprechend aufzuklären und ihnen die Gefahren des Alkohols vor Augen zu führen, ist meiner Meinung nach sehr wichtig. Die Breitensportinitiative „Running Tracks“ der Deutschen Telekom, die erst kürzlich gestartet ist, liegt mir ers- tens schon allein deshalb am Herzen, weil das Laufen immer ein großes Hobby von mir und meiner Familie war. Mein Papa beispielsweise ist früher Marathons gelaufen. Zweitens finde ich es gut, dass sich die Telekom dafür einsetzt, das Laufangebot in der City zu verbessern. Neue Laufstrecken im Grünen werden eingerichtet und damit der Spaß an der Bewegung gefördert. Man hat mich als Patin vorgeschlagen und jetzt bin ich dabei.

Was macht eine Powerfrau wie Sie am liebsten in ihrer Freizeit?

Hauptsächlich Kontakte aufrechterhalten. Da ich oft unterwegs bin, habe ich die Möglichkeit, viele nette Leute kennen zu lernen. Und wenn ich dann etwas freie Zeit habe,

treffe ich mich mit ihnen auf einen Kaffee, tausche mich mit ihnen aus oder gehe mal ins Kino. Auf Reisen lese ich ziemlich viel, um abzuschalten.

Wo sehen Sie sich nach Ihrer sportlichen Karriere?

Oh, in dem Punkt habe ich noch keine konkreten Vorstellungen. Ich konzentriere mich jetzt erst einmal auf meine sportliche Karriere bis zu den Olympischen Spielen 2012 in London. Darauf habe ich mein Leben voll und ganz abgestimmt. Wie, wo und ob im Sport die Zukunft liegt, kann ich noch gar nicht sagen. Mal sehen, in welche Stadt oder in welches Land es mich dann zieht. Durch mein Marketing- und Finanzierung-Studium bin ich da Gott sei Dank sehr flexibel.

Wir bedanken uns ganz herzlich für das nette Interview, wünschen alles Gute und weiterhin viel Erfolg! ●

Was ist... Moderner Fünfkampf

Der Moderne Fünfkampf ist ein aus den folgenden fünf Disziplinen bestehender Mehrkampf-wettbewerb für Männer (seit 1912 olympisch) und Frauen (seit 2000 olympisch):

- Degenfechten (jeder gegen jeden)
- 200-m-Schwimmen (Freistil)
- Springreiten (Durchreiten eines 350-400-Meter langen Parcours mit 12 bis 15 Hindernissen. Die Pferde werden vom Veranstalter gestellt und den Athleten zugelost.)
- Schießen mit der Luftpistole
- und 3000 Meter Geländelauf

Bis 2009 wurden die fünf Disziplinen im Gegensatz zum Triathlon nicht an einem Stück aufgeführt, sondern mit mindestens einer Stunde voneinander getrennt ausgetragen. Seit einer Regeländerung vom 1.1.2009 werden die beiden Disziplinen Schießen und Laufen zusammen als neue Abschluss-Disziplin „Combined“ durchgeführt. Gestartet wird dabei mit dem Schießen, wobei fünf Treffer in maximal 70 Sekunden mit

einer unbegrenzten Schusszahl erzielt werden müssen. Anschließend geht es auf die erste von drei 1000 Meter-Runden. Dann wird wieder geschossen. Dieser Vorgang wird 2 x wiederholt. Derjenige, der als erster die Ziellinie im Combined überquert, ist auch Gesamtsieger des Wettkampfes, da die Aktiven in den Combined so starten, wie sie nach Punkten (umgerechnet in Zeiten) im Wettkampf liegen.

Ins Leben gerufen wurde der Moderne Fünfkampf im Jahr 1909 von Pierre de Coubertin, dem Initiator der Olympischen Spiele der Neuzeit, der damit den perfekten Athleten erschaffen wollte. Denn das Besondere dieser Sportart ist, dass beim Laufen und Schwimmen vor allem Ausdauer und Schnelligkeit im Vordergrund stehen, während bei den drei anderen Disziplinen Reiten, Schießen und Fechten Konzentration, Einfühlungsvermögen, Ruhe und Technik gefragt sind. Bis zum Zweiten Weltkrieg wurde der Moderne Fünfkampf von Athleten des Militärs und der Polizei bestritten.

Lena privat

Geboren: 11. April 1986 in Troisdorf
Wohnt: Berlin
Beruf: Moderne Fünfkämpferin (startet für die SSF Bonn), Business Administration-Studium an der HWR Berlin
Größte Erfolge: u.a. Deutsche Meisterin Juniorinnen 2004, 2005 und 2007, Junioren-Weltmeisterin 2005, Deutsche Meisterin 2004, 2007 und 2009, 4. Platz bei der Europameisterschaft 2007, Olympiasiegerin 2008, Weltmeisterin mit der Mannschaft 2009 (3. Platz im Einzel, 2. Platz in der Staffel)
Lieblingsfarbe: Lila
Lieblingsbuch: „Das Testament“ von John Grisham
Lieblingfilme: Ocean's 11-13
Lieblingsreiseland: Kanada
Lieblingessen: Pizza & Pasta
Lebensmotto: Zeit hat man nicht, Zeit muss man sich nehmen.