

Jacob Heidtmann ist nur einen Beinschlag vom Olympia-Finale entfernt. Über den Ansporn, beim größten Sportevent der Welt mehr als nur dabei zu sein.



Zwischen Olympia-Traum und -Albtraum

Nur ein kleiner Kick am Ziel vorbei

Es ist dieser eine Kick. Dieser eine verdammte Unterwasser-Kick zu viel, der Jacob Heidtmann um den Lohn von fünf Jahren harter Arbeit bringt. Der aus dem größten Erfolg seiner Schwimmerlaufbahn den „schlimmsten Moment meiner sportlichen Karriere“ macht. Ein Kick, der den vermeintlich deutschen Rekord über 400-Meter-Lagen pulverisiert und in einen nüchternen Disqualifikations-Schriftzug auf der Anzeigetafel der Schwimmhalle in Rio verwandelt. Statt dem Olympia-Finale gibt es aufmunternde Schulterklopper – und ein Versprechen an sich selbst, das ihm in den kommenden Jahren nun einen weiteren Schub verleihen soll: Jetzt erst recht.

Der olympische Gedanke ist weltweit genauso bekannt wie das Logo mit den fünf verschiedenfarbigen Ringen: „Dabei sein ist alles.“ Aber ist das wirklich so? Der Hamburger Jacob Heidtmann würde diesen Satz mit Blick auf die unvergesslichen Eindrücke aus Rio wohl unterschreiben, wenngleich doch mit gemischten Gefühlen. Bereits die Qualifikation für das größte Sportereignis der Welt ist selbst für Spitzensportler ein Meilenstein, der nur mit höchster Disziplin zu bewältigen ist. Diese Erfahrung macht auch Jacob Heidtmann, Deutschlands bester Lagenschwimmer, seit mehreren Jahren täglich – und das nicht nur beim morgendlichen Sprung ins Becken der Stützpunkt-Schwimmhalle in Hamburg-Dulsberg.

Um 6 Uhr in der Früh geht sein Wecker, eine gute Stunde später steht er mit Shorts und Schwimmbrille auf dem Startblock. „Zum Training muss ich mich schon quälen“, gesteht der 22-Jährige, der zum Swim-Team Stadtwerke Elsmhorn gehört. Spaß machen ihm die jährlich rund 2000 Kilometer nicht, die er außerhalb der Wettkämpfe im Becken bewältigen muss. Bei seiner Disziplin ist man besonders von der Physis abhängig, schon kürzere Trainingspausen machen sich sofort negativ

im Wasser bemerkbar. In der Wettkampfvorbereitung sind es 25 Stunden pro Woche, die Heidtmann aufwenden muss, um in Form zu bleiben – rund 20 Stunden im Becken plus fünf Stunden im Fitnessstudio. „Schwimmen ist ein sehr ehrlicher Sport“, erklärt der 22-Jährige, wenn man ihn nach seiner Motivation fragt. „Wenn du ein Jahr lang hart trainierst, dann zahlt sich das im Wettkampf auch aus. Die Vorbereitung ist alles.“

Einsatz, der belohnt wird

Beim Verhältnis zwischen Fleiß und Talent überwiege deutlich Ersteres. Heidtmann hat hochtalentierten Kollegen erlebt, die es nie geschafft haben, und auf der anderen Seite wiederum Athleten mit einer wenig ansehnlichen Technik, die sich mit hoher Disziplin bis in die Weltspitze vorgearbeitet haben. Ein ehrlicher Sport eben, bei dem jeder selbst für seine Zeit an der Anzeigetafel verantwortlich ist. „Wenn dort am Ende die deutsche Rekordzeit aufblinkt, ist das ein unbeschreibliches Gefühl“, kann Heidtmann aus Erfahrung sprechen. Der Student erlaubt sich dabei den Zusatz: „So ein Hoch kann dir keine 1,0-Klausur geben.“ Das Sozialökonomie-Studium an der Uni Hamburg ist für ihn dennoch ein wichtiger Ausgleich. Neben dem Körper soll schließlich auch der Geist gefordert werden, zudem muss auch eine berufliche Perspektive für das Leben nach der aktiven Schwimmerkarriere geschaffen werden. Ausgesorgt wie manch ein Weltklasse-Fußballer hat man als internationaler Top-Schwimmer nämlich bei Weitem nicht. „Das sind andere Welten“, weiß Heidtmann. „Das Geld kann nicht die Motivation für unseren Sport sein.“ Die körperlichen Anstrengungen sind kräftezerrend, das beste Schwimmeralter ist in der Regel bereits mit 24 bis 25 Jahren erreicht. So steht für den Hamburger außer Frage, sich trotz zeitaufwendigem Training und hochklassiger Wettkämpfe nebenher um eine Grundlage außerhalb des Schwimmbeckens zu kümmern.

Heidtmann bringt allerdings das Komplett-Paket mit, um in seinem Sport noch viele Jahre in der internationalen Elite mitzumischen: Gut 80 Kilo auf 1,95 Meter verteilt sorgen für eine optimale Schwimmerstatur, ergänzt durch eine gute Technik und die nötige Einsatzbereitschaft. Als er im Alter von 8 Jahren mit dem Vereinsschwimmen beginnt, ist die steile Karriere aber noch nicht absehbar. „Ich habe in der Pubertät noch einen großen Wachstumsschub gemacht, der mir sehr in die Karten gespielt hat“, berichtet er lächelnd. Als er 2010 bei seiner ersten Deutschen Meisterschaft direkt in den Top 10 mitschwimmt, stellt er nicht nur sein Talent unter Beweis, sondern empfiehlt sich auch für Förderungen. Sein Abitur macht er am Hamburger Sportinternat, auf dem das intensive Training und der Unterricht aufeinander abgestimmt sind.

Erfolge auf Paradenstrecke

In dieser Zeit spezialisiert er sich weiter auf die 400-Meter-Lagen-Strecke – die Königsdisziplin im Schwimmsport: Delfin, Rücken, Brust und Kraul. Bei diesem Rennen muss man nicht nur die Ausdauer mitbringen, sondern alle vier Lagen auf höchstem Niveau beherrschen. Für das heidtmannsche Rennen ist es typisch, dass er sich von Lage zu Lage steigert. Während er beim Delfin meist etwas zurückfällt, holt er bei Rücken schon wieder etwas auf, bevor er bei Brust und vor allem beim Freistil ordentlich Zeit auf die meisten seiner Konkurrenten gutmacht. „Ich rolle das Feld gern von hinten auf“, erklärt er mit einem Augenzwinkern.

Das gelingt ihm in den letzten Jahren mit überzeugendem Erfolg. Bei der Langbahn-EM 2014 springt ein 6. Platz für ihn heraus, bei den Deutschen Meisterschaften im selben Jahr erreicht er den 2. Platz. Und die Formkurve steigt weiter an, wie er 2015 beweist: Heidtmann wird Deutscher Meister über seine Parade-Strecke und unterstreicht mit seinem 5. Platz bei der WM im russischen Kasan, dass er in der Weltspitze angekommen ist – inklusive deutschem Rekord.

Zu diesem Zeitpunkt steht trotz der beachtlichen Ergebnisse längst ein ganz anderes Ziel im Mittelpunkt: „Die Teilnahme an den Olympischen Spielen ist für einen Athleten das Größte“, sagt er. Auf der Normzeit, um das Ticket zu den Spielen in Rio zu ziehen, liegt somit der Fokus der vergangenen Jahre. Gemeinsam mit Coach Petra Wolfram folgt er einem langfristigen Trainingsplan, der ihn dann zur Höchstform bringen soll, wenn der Startschuss in der Schwimmhalle Rios fällt. Die geforderte Norm von 4:16,37 Minuten unterbietet Heidtmann schließlich während seiner Titelverteidigung bei den Deutschen Meisterschaften 2016. Nach einem zweiten Leistungsnachweis wenige Wochen später, den er ohne große Mühe erbringt, steht seine Olympia-Teilnahme schließlich fest.

Klarer Kopf bei „krassen“ Eindrücken

Die Zeit im Olympischen Dorf in Rio beschreibt der 22-Jährige als „krasseste Erfahrung“, die er bisher gemacht hat. Die großen Wohnhäuser dort seien zwar spartanisch eingerichtet, was die Atmosphäre und die Eindrücke rund um diesen Ort jedoch keinesfalls schmälert. „Wenn du da mit diesen Hunderten Athleten in der Mensa sitzt, plötzlich Usain Bolt hereinmarschiert und alles völlig Kopf steht – so etwas vergisst du nicht“, erinnert er sich. „Das muss man erlebt haben.“ Anstatt eine Schwimglegende wie Michael Phelps vor dem Fernseher zu bestaunen, steht er nun in einer Reihe mit ihnen auf der Startliste.

Hauptsache einen klaren Kopf behalten, hieß es für Heidtmann mit Blick auf die eigenen Wettkämpfe. Als Fünfter der Weltmeisterschaft flog er selbstbewusst nach Rio und setzte sich den Finaleinzug als Ziel. „Den größten Druck macht man sich eigentlich selber“, sagt er. Was die Presse über die immer wieder scharf in der Kritik stehenden Deutschen Schwimmverband (DSV) schreibe, jucke ihn nicht weiter. Ohnehin beklagt er die fehlende Wertschätzung seines Sports, was aber generell auf alle olympischen Athleten zu übertragen ist. Während Kanzlerin Merkel nach dem Fußball-WM-Finale ein Jahr zuvor bestgelaunt in der Kabine mit den Kickern für Selfies posiert, ist bei Olympia weder sie noch einer ihrer Bundesminister vor Ort. Das müsse man aber alles ausblenden können, wenn man Erfolg haben will. In den letzten Tagen vor seinem Rennen gibt es für Heidtmann keine Pressetermine mehr, stattdessen volle Konzentration auf den Start für den entscheidenden Vorlauf.

Für den Finaleinzug braucht Heidtmann einen dieser so oft gewünschten „Sahne-Tage“. Man muss sich nur die vorherigen Zeiten der Konkurrenten anschauen: Ohne einen neuen deutschen Rekord gibt es kaum eine Chance, unter die besten Acht ins Finale zu kommen. Die Aufregung ist immens, wie er im Nachhinein zugibt. „Ich sauge die Atmosphäre in der Halle komplett auf und versuche sie in Energie umzuwandeln“, beschreibt er seine Motivation. Ein solches Rennen vor einem solch aufgeheizten Publikum ist er allerdings noch nie geschwommen. Es ist wieder eines dieser typischen Heidtmann-Rennen: Zu Beginn können sich einige Konkurrenten ein kleines Polster auf den Hamburger herausschwimmen, der von Lage zu Lage aber immer besser ins Rennen findet. „Man nimmt während des Rennens links und rechts auf den Bahnen nicht sonderlich viel wahr“, berichtet er. Maximal ein bis zwei Bahnen hat er im Augenwinkel neben sich im Blick, ansonsten gilt es aber sein eigenes Tempo zu ziehen. Die Stimmung in der Halle kann Heidtmann deutlich stärker registrieren: „Da in meinem Vorlauf ein Brasilianer dabei war, ist das Publikum komplett ausgeflippt.“ Doch nicht nur die ohrenbetäubenden Anfeuerungsrufe bleiben ihm im Gedächtnis. So erinnert er sich noch deutlich an den Popcorn-Geruch von der Tribüne – mitten während der wichtigsten 400 Meter seiner Karriere. „Es ist schon komisch, was man in diesem Tunnel so alles mitbekommt“, sagt er. Die geschärften Sinne haben auf das überragende Rennen des 22-Jährigen zumindest keinen negativen Einfluss. So arbeitet er sich „hinten raus“ wieder an die Spitzenplätze heran und schlägt knapp hinter dem Drittplatzierten bei 4:11,85 Minuten an. Deutscher Rekord für Jacob Heidtmann,

der ihm für den Moment den lang erträumten Olympia-Finaleinzug sichert. Jubel von den Rängen, auf denen ihn neben dem deutschen Schwimmteam und den Fans auch seine mitgereiste Familie lautstark anpeitscht.

Nur ein Schriftzug auf der Anzeigetafel

Wie nah Freud und Leid beieinanderliegen, erfährt der Hamburger nach dem Ausstieg aus dem Becken mit aller Härte. In der Halle ist es unruhig, da seine Renn-Zeit noch immer nicht mit denen der anderen auf der Anzeigetafel aufflimmert. Aus dem unguuten Gefühl wird Sekunden später bittere Gewissheit: Heidtmann ist disqualifiziert, sein Rennen geht somit nicht in die Wertung ein. Kein Finale, kein deutscher Rekord – aus der Traum nach Tausenden Trainingskilometern im Wasser und vier Jahren harter Arbeit für diesen einen Wettkampf. Unter Tränen verlässt er die Halle, hastig und wortlos vorbei an den Medienvertretern in der Mixed-Zone, die ihn zu dem bitteren Ergebnis befragen möchten. Heidtmann verzieht sich stattdessen allein in die letzte Ecke der benachbarten Trainingshalle: „Ich konnte in dem Moment mit niemandem sprechen. Unmöglich. Es war der schlimmste Moment meiner sportlichen Karriere.“

Zeitgleich gehen die Verantwortlichen des deutschen Schwimmteams dem Grund für die Disqualifikation nach. Bei der ersten Brustwende machte der 22-Jährige zwei Delfinkicks beim Tauchen, erlaubt ist dabei allerdings nur einer dieser Beinschläge. Die Aktion ist selbst nach mehrmaligem Betrachten der verlangsamten Fernsehbilder nicht eindeutig zu erkennen. Das Schiedsgericht muss so etwas unmittelbar in Echtzeit bewerten. Etliche Schwimmer kommen damit durch, Heidtmann wird dieser technische Fehler zum Verhängnis. Auch DSV-Bundestrainer Henning Lambertz schaut sich die Wiederholungen mehrfach an. Sein Resümee: „Es gibt keine eindeutigen Bilder.“ Er verzichtet auf einen Einspruch. Eine überraschende Entscheidung – besonders für den Athleten: „Ich fühlte mich in dem Moment schon ziemlich im Stich gelassen von den DSV-Verantwortlichen“, gibt Heidtmann später zu. Auch die Offiziellen vom DOSB, dem Deutschen Olympischen Sportbund, hätten unterstützen können. „Bei Erfolgen wird geklatscht und sich in Szene gesetzt. Und wenn es, wie in meinem Fall, mal ungemütlich wird, stehst du alleine da.“ Den Frust seines Athleten über die diskussionswürdige Entscheidung der Kampfrichter kann Trainer Lambertz zumindest verstehen: „Ich habe Jacob gesagt, er soll ins Olympische Dorf zurückfahren, etwas nehmen, das nicht so teuer ist, und seinen Frust daran auslassen.“

Heidtmann selbst sieht bei der verhängnisvollen Wende lediglich eine passive Beinbewegung, mit der er sich keinen unerlaubten Vorteil verschafft habe. Er blickt auch heute noch, einige Monate nach Olympia, mit einer Mischung aus Wut und Enttäuschung auf die Szene zurück: „Da müsste man 80 Prozent der Brustschwimmer regelmäßig bei ihren Rennen disqualifizieren, wenn man das so konsequent bewerten würde.“ Einem Japaner unterläuft wenige Tage später derselbe technische Fehler in Rio. Sein Verband legt im Gegensatz zur deutschen Abordnung allerdings Einspruch ein. Ergebnis: Stattgegeben, sodass sein Rennen nachträglich doch in die Wertung eingeht. Viele Vertreter des Schiedsgerichts schauen weg, andere ganz genau hin. Es ist am Ende eine Auslegungssache – in diesem Fall zum Leidwesen Heidtmanns.

2. Anlauf mit der Staffel

Trotz der massiven Enttäuschung gilt es für ihn, diesen Tiefschlag schnellstmöglich abzuhaaken. „Ich habe die Nacht nicht wirklich geschlafen, dafür saß der Frust noch zu tief“, sagt er. Nur drei Tage später steht allerdings der Vorlauf für die 4x200m-Freistil-Staffel auf dem Programm. Heidtmann gehört schon länger zum Anwärterkreis für das Rennen, wobei das Quartett erst kurzfristig aufgestellt wird. Das Trainerteam nominiert ihn schließlich aufgrund seiner guten Verfassung für den Vorlauf, bei dem sich die DSV-Auswahl als Viertplatzierte den souveränen Einzug ins Finale sichert.

Doch auch nach diesem Erfolgserlebnis geht die Achterbahn-Fahrt weiter: Vor dem Finale sieht der DSV-Coach den Teamkollegen Christoph Fildebrandt stärker und tauscht ihn gegen Heidtmann aus. Erneut eine überraschende Entscheidung gegen den Hamburger, dem somit auch das Finale mit der Staffel verwehrt bleibt. Nachvollziehen kann er die Entscheidung nicht, zumal er eine starke Leistung im Vorlauf bot. Am Ende landete die Auswahl auf dem 6. Rang – Heidtmann musste von der Tribüne aus zuschauen.

„Natürlich steckt man das nicht völlig weg“, beschreibt der 22-Jährige, der in den Folgetagen dennoch die olympische Atmosphäre genießen kann. Unvergessliche Eindrücke und Feiern bleiben somit genauso im Gedächtnis wie die bitteren Momente. Neben der Familie bauen ihn unzählige Anrufe und Nachrichten über die sozialen Netzwerke wieder auf. Nach den ereignisreichen Tagen in Rio nimmt Heidtmann allerdings erstmal ein paar Gänge raus, macht Familienurlaub an der Ostsee und reist im Anschluss mit Freunden durch Australien. Er kann endlich mal ein wenig in den Tag hineinleben, ohne komplett durchgetaktete Wochenpläne.

Diese Zeit nutzt er auch zum Nachdenken. Wie geht es weiter, nachdem vier Jahre harte Arbeit zwar mit der lang erträumten Olympia-Teilnahme, aber auch mit so bitteren Rückschlägen enden? „Ich wusste nicht, ob ich mir diesen langen Weg noch einmal antun wollte“, erzählt er. „Zunächst war ich davon überzeugt, dass ich mit dem Leistungssport Schluss machen wollte.“ Bis zu den nächsten Olympischen Spielen 2020 in Tokio dauert es schließlich vier weitere Jahre, die von hartem Training und unzähligen Kilometern im Trainingsbecken geprägt wären. Bei der Entscheidung macht sich Heidtmann zunächst keinen Druck und will sich während des Urlaubs erstmal sammeln.

Das Schuften geht von vorne los

Mittlerweile steht der Entschluss aber: Jetzt erst recht – voller Fokus auf Tokio 2020. „Das olympische Erlebnis fühlt sich für mich einfach nicht vollständig an“, erklärt er. „Da fehlt noch etwas, das ich mir in Japan noch holen möchte.“ Mittlerweile steht auch der langfristige Trainingsplan, mit dem Trainerin Wolfram ihn bestmöglich auf dieses Ziel vorbereiten möchte. Natürlich sei es hart für ihn, wieder von vorn zu beginnen, allerdings habe er sich bereits bewiesen, dass er die Willensstärke dafür besitzt.

Bei den Spielen in Japan wird Heidtmann 25 Jahre alt sein, also im besten Schwimmeralter. „Ich möchte mich bis dahin natürlich nochmal steigern und an mein Limit gehen“, sieht er sein Potenzial noch längst nicht ausgeschöpft. Was die Technik und Ausdauer angehen, schätzt er sich auf einem guten Level ein, allerdings sei bei der Athletik noch Luft nach oben. Die vielen Einheiten im Trainingsbecken werden auf dem Weg dorthin sicher keine reine Freude für ihn sein. Die Faszination am Schwimmen will er aber keinesfalls bestreiten: „Du bewegst dich gefühlt in anderen Sphären, da du wie schwerelos in dem Element Wasser bist. Ich gleite einfach und habe schon in den Fingerspitzen, wie ich wann was zu bewegen habe.“ Dieses schwerelose Gefühl bei Höchstgeschwindigkeit soll ihn nun nochmal zum Ticket nach Tokio verhelfen. Im besten Fall schließt er dort genau die Lücke, die dieser verdammte Unterwasser-Kick in Rio gerissen hat. Für den vollständigen Olympia-Moment.