Mit viel Disziplin in den Olymp

Der rote Faden zieht sich durch die Stadt. Er ist das Symbol der Frankfurter Neuen Presse – und verbindet Menschen, die Besonderes für Frankfurt leisten. Jeden Samstag stellen wir einen von ihnen vor. Sie entscheiden auch, an wen sie den roten Faden weitergeben. Folge 9: Die Hammerwerferin Betty Heidler trainiert hart für ihren Erfolg und studiert Jura für den intellektuellen Ausgleich. Sie bekam den roten Faden von Radu Rosetti, der Frankfurts Clubszene geprägt hat.

Die Weltmeisterin im Hammerwerfen, Betty Heidler, hält im Trainingszentrum Kalbach einen Hammer, um den der Rote Faden der Frankfuter Neuen Presse gewickelt ist. Foto: Salome Roessler

Von Katja Gußmann

Betty Heidler ist schlecht gelaunt. Mürrisch zieht sie die zwei schweren Kugeln hinter sich her zum Ring, den sie gleich für den nächsten Wurf betreten wird. Wie nebenbei steigt sie auf einen Lappen, wischt die Sohlen ihrer Sportschuhe ab, dann ist sie bereit. Sie nimmt Haltung an, sammelt sich, sie geht in leichte Schräglage, lehnt sich nach hinten, die muskulösen Oberschenkel geben ihr Halt, die Kugel am Draht verlängert ihre gestreckten Arme bis zum Boden, der Kopf neigt sich leicht in den Nacken, zeigt ihr klassisches Profil gekrönt von rotblonden, hochgesteckten Locken. Volle Konzentration, ihr Blick scheint ins Leere zu gehen, sie verzieht keine Miene, wirkt wie eine Statue. Betty Heidler ist schön.

Fleißig und ehrgeizig

Und dann schnellt sie los – tapp, tapp, tapp – im immergleichen Rhythmus berühren ihre Füße den Boden, lassen ihren Körper kreiseln, bis der Hammer zischend den Ring verlässt und weit hinaus fliegt auf das Grün. Sie schaut nicht einmal hinterher. Das macht ihr Trainer Michael Deyhle: „Linke Hüfte, Betty!“ Der Kommentar trägt nicht zur Stimmungsaufhellung der Athletin bei. Sie nimmt den zweiten Hammer, der Ablauf von eben wiederholt sich. Haltung – tapp, tapp, tapp – Wurf. Missgelaunt und langsamen Schrittes tritt sie hinaus aus der Wurfhalle auf dem Niederräder Trainingsgelände, schreitet über das Gras und sammelt ihre Wurfgeräte wieder ein. Ein Moment der Erholung nach der Anstrengung des Wurfs.

Es ist kalt an diesem diesigen Februarmorgen, die Halle, ungeheizt, ist auf einer Seite offen für den Hammerflug mit Blick auf die S-Bahntrasse. Trainer und Biomechanikerin sitzen in dicke Jacken und Decken eingemummelt neben einem Heizstrahler und beobachten ihre „Heidlerin“. Und zwei andere junge Sportlerinnen, die gut gelaunt die Hammer werfen – auch mal ins Fangnetz.

„Pass' auf“, ruft Deyhle einem der Nachwuchstalente zu, „sonst beißt dir die Betty gleich die Halsschlagader durch!“ „Da hab ich gar keine Energie für“, kommt Bettys Konter überraschend, wenn auch ohne Lächeln. Das soll sich erst später wieder zu den Sommersprossen im Gesicht gesellen – nach dem Training.

„Muffelkopp“, lächelt ihr Trainer wissend, „so ist sie manchmal – aber nicht oft.“ Er mag sie, dickköpfig wie sie ist, fleißig, ehrgeizig, temperamentvoll. „Ich habe noch nie erlebt, dass ein angepasster Athlet ganz nach oben gekommen ist“, sagt der Bundestrainer der Hammerwerferinnen.

Seit zwölf Jahren trainiert er Betty Heidler, hat sie durch Höhen und Tiefen begleitet. „Im Erfolg sonnen kann sich jeder, aber die schlechten Zeiten durchstehen zu können, darin zeigt sich die wahre Qualität.“ Deyhle hat miterlebt, wie sich die junge Athletin zur stabilen Persönlichkeit entwickelt hat, hat Erfolge und Rückschläge mit ihr geteilt. Mit 17 Jahren, 2001, hat sie ihre Heimatstadt Berlin verlassen, um in Frankfurt im Sportinternat der Carl-von-Weinberg-Schule zu leben, Abitur zu machen und vor allem bei der LG Eintracht Frankfurt mit Michael Deyhle zu trainieren. Schon nach drei Jahren gemeinsamen Trainings belegt sie 2004 den vierten Platz bei den Olympischen Spielen, seit 2005 wird sie ununterbrochen jedes Jahr Deutsche Meisterin, 2007 Weltmeisterin. 2011 wirft sie mit 79,42 Metern Weltrekord und im vergangenen Jahr holt sie die olympische Bronzemedaille.

An jenem Abend in London zeigt sie der ganzen Welt, dass sie eine gereifte Sportler-Persönlichkeit ist, dass ihr Verstand ihre Emotionen kontrollieren kann. Denn zunächst läuft es nicht rund für sie, der Hammer fliegt nicht weit genug für eine Medaille. Bis zu ihrem fünften Versuch. Endlich haut sie einen Wurf 'raus, der die 77-Meter-Marke schrammt. Doch auf der Tafel erscheinen nur knapp 72 Meter – das kann nicht stimmen, das darf nicht wahr sein! Die Fernsehbilder zeigen in der Wiederholung etwas anderes. Es ist klar zu erkennen – sie hat weiter geworfen als angezeigt! Die britischen Kampfrichter mit ihren hübschen Hütchen wuseln hektisch hin und her, nur Betty Heidler bleibt die Ruhe selbst. Erst, als auch ihr sechster Versuch nicht weit genug ist, drängt sie vehement, aber gleichbleibend freundlich darauf, den fünften zu werten. Per Maßband wird nachgemessen – skurril im digitalen Zeitalter. Und schließlich findet sich der Wurf doch noch im Computersystem. Die Weite von 77,12 Metern wird bestätigt, alles wird gut – und Betty Heidler dreht mit Verspätung ihre Ehrenrunde im Stadion.

Olympia und Weltrekord

Zwischen Olympia in London und der Wurfhalle in Niederrad liegen Welten. Die Bronzemedaillengewinnerin und Weltrekordhalterin arbeitet. Sie arbeitet hart. An sich, an jeder Bewegung, an jedem Zentimeter. Denn das ist der Hammerwurf, Maßarbeit, auch und gerade im Training. „Mach doch I2, wenn du zu müde bist“, ruft der Trainer. Die Athletin soll die Intensität verringern, nur mit 90 Prozent werfen. Doch das will sie nicht. Sie ist hierher gekommen, um 100 Prozent zu geben. Auch im Training, jeden Tag.

Es ist ihr persönlicher Ehrgeiz, immer besser zu werden. Der komplizierte Bewegungsablauf beim Hammerwurf, in seine Einzelheiten zerlegt, mit einer Fachsprache belegt, muss dafür immer wieder überprüft, neu justiert und auf die körperlichen und motorischen Besonderheiten der Athletin angepasst werden. Was Betty Heidler weiter bringt, muss für ihre Kolleginnen nicht gelten. Betty beißt sich heute durch, gibt 100 Prozent. Zum Schluss der Trainingseinheit holt Deyhle das Maßband heraus. Da lächelt sie endlich. Sie hängt die Wurfgeräte weg, zieht die dicke, schwarze Steppweste aus und macht es sich im geheizten Hinterzimmer bequem. Pause. Wo ist die schlechte Laune hin? „Die Ergebnisse waren gut, ich habe heute weiter geworfen, als ich dachte. Das ist befriedigend.“ Sie hat ein großes Ziel: Sie will die 80-Meter-Marke knacken.

Betty Heidler wirkt ruhig, überlegt. Formuliert sie Ziele, will sie diese auch unbedingt erreichen. Und das nicht nur im Sport. Sie studiert Jura an der Frankfurter Goethe-Universität. Bereitet sich gewissenhaft auf ihre Prüfungen vor, genießt es, ihre grauen Zellen in Schwung zu halten. „Ich brauche etwas für den Kopf“, erklärt sie, „der Sport alleine lastet mich intellektuell nicht aus.“

2007 beendet sie ihre Ausbildung bei der Bundespolizei und ist als Mitglied der Sportfördergruppe vom Dienst als Polizeihauptmeisterin frei gestellt. Sie beginnt ein Jura-Fernstudium, lässt es aber nach einem Jahr wieder bleiben. „Das hat mir nicht gefallen, alles zu Hause alleine durchzuarbeiten.“ Der Entschluss zum Studium in Frankfurt reift 2008, in einem für sie schwierigen Jahr.

Da hat sie eine Operation hinter sich, muss Aufbautraining machen, bei den Olympischen Spielen geht sie leer aus. „Ich fand es langweilig – nur trainieren, schlafen, essen“, erinnert sie sich. Die Uni ist ihr Kontrastprogramm. „Das ist entspannt, ich sitze – fast anonym – in den Vorlesungen mit Leuten, die gar nichts mit Sport zu tun haben. Die Klausuren-Phase ist natürlich stressig, aber das Ganze ist für mich eine Herausforderung, die mir Spaß macht.“

Sie weiß, dass sie für ihre Zeit nach dem Profi-Sport eine Alternative braucht. Im dem Bereich später zu arbeiten, sieht sie nicht als Option für sich: „Also, Trainerin werde ich bestimmt nicht. Dafür bin ich viel zu ungeduldig. Außerdem glaube ich, dass es schwer wäre, Athleten zu finden, die meinem Anspruch genügen.“

Wer in der Weltspitze mithalten will, die Weltspitze ist, muss streng zu sich selbst sein und sich motivieren können. Es sind die kleinen Erfolgserlebnisse, die sie täglich wieder in den Ring treten lassen. „Es ist spannend, neue Trainingsmethoden auszuprobieren, herauszufinden, wie sie auf den Körper wirken“, erklärt sie. Das Training ist abwechslungsreich, immer wieder kommen neue Übungen hinzu. „Das ist wie ein Zeitstrahl, ganz oben sind die Weltmeisterschaften, die Olympischen Spiele,

> *„Trainerin werde ich bestimmt nicht. Ich glaube, es wäre schwer, Athleten zu finden, die meinem Anspruch genügen.“*
>
> Betty Heidler

aber es ist ein ewig weiter Weg dahin.“ Den kann man nur gehen, wenn man Etappenziele im Alltag erreicht. „Es macht mir auch Spaß, zu vergleichen – wie war's letztes Jahr? Dann schaue ich die alten Trainingspläne und Ergebnisse an und freue mich, wenn ich jetzt besser bin.“ Erzählt Betty Heidler von ihrer Arbeit als Leistungssportlerin, wird klar, dass neben dem Talent auch Ehrgeiz und viel Disziplin ausschlaggebend für ihren ganz großen Erfolg waren – eingebettet in eine Trainingsgruppe, in der sie sich wohlfühlt.

Mit 15 wird sie entdeckt

So ist sie auch damals in Berlin zur Leichtathletik und der Entscheidung für den Leistungssport gekommen. Als Schülerin nimmt ihre beste Freundin sie mit zum Training. Betty mag die Leute, kommt zu einer Werfergruppe. „Im Schlagballwerfen war ich schlecht, das konnte ich nie“, sagt sie mit verschmitztem Lächeln. Klare, blaue Augen, offener Blick: „Aber im Kugelstoßen war ich die Beste.“ Sie ist 15 Jahre alt, da wird sie bei einem Schülerwettkampf von einem Hammerwurf-Trainer angesprochen. Hier findet sie ihre Disziplin und zieht schon zwei Jahre später nach Frankfurt in das Sportinternat.

Am Anfang ist die Umstellung auf das enorm leistungsorientierte Training schwierig. „Wir haben uns viel gestritten“, erinnert sich Betty Heidler an die erste Zeit mit Michael Deyhle. Die ehrgeizige Betty, das Nachwuchstalent, sieht die etablierten Athletinnen der nationalen Spitze in ihrer Trainingsgruppe, will auch dahin, ist frustriert, wenn nicht alles gleich klappt, ärgert sich, ist gestresst vom täglichen Training, den vielen Anweisungen. Bis sie sich akklimatisiert und erkennt, dass Deyhle mit seiner Art, Feedback von der Athletin zu fordern, auch Platz gibt zur individuellen Entfaltung. „Die Umstellung war schon schwierig. Auch in der Schule – da hat mir der Zusammenhalt gefehlt, wie ich ihn aus meiner Berliner Schulzeit kannte.“ Eine Zeit, die viel zu ihrer persönlichen Stabilität beigetragen hat.

In Frankfurt muss sie von vorne anfangen. Sie hat Glück, denn in der Trainingsgruppe freundet sie sich mit einer Werferin an, deren Familie ein bisschen ihre „Ersatzfamilie“ wird – bis heute. Dennoch bleibt Berlin ihr privater Fixpunkt. Ihre Familie, ihre beste Freundin und ihr Freund, mit dem sie seit knapp drei Jahren zusammen ist, leben dort. „Das ist schon kompliziert“, gibt sie zu. Manchmal muss sie ganz spontan in die Hauptstadt fahren – ob es in den Trainingsplan passt oder nicht. Das nimmt sie sich heraus. Ein bisschen Privatleben muss sein, gerade weil nicht viel Zeit dafür bleibt. Tanzen gehen würde sie schon gerne – aber dann ist sie am nächsten Tag zu müde für das Training. Also eher ins Kino oder Restaurant. Oder im Café Siesmayer im Palmengarten etwas Süßes essen – das genießt sie. Mit Süßem belohnt sie sich. Sie lacht und erzählt: „Mein Lieblingsgericht sind Milchnudeln.“

Der Gedanke an in Milch gekochte Nudeln, mit Puddingpulver angedickt, lässt in ihrem Gesicht für einen Moment die andere Seite der kontrollierten Spitzensportlerin aufscheinen. Dann zeigt sich eine junge Frau, die auch mal über die Stränge schlägt, ausgelassen ist. Doch sie hat gelernt, das nicht öffentlich zu tun: „Das ist das Quäntchen Betty, das ich für mich behalten will.“

Nächste Woche

Den roten Faden gibt Betty Heidler weiter an Paavo Järvi. Der amerikanische Dirigent estnischer Herkunft ist seit 2006 Chefdirigent des Sinfonieorchesters des Hessischen Rundfunks.