

„Ich brauchte eine komplette Auszeit“

Die gebürtige Hannoveranerin Carlotta Nwajide hat das Rudern über eine Schul-AG auf dem Maschsee gelernt. Nach dem Vizeweltmeistertitel im Doppelvierer 2018, folgte der Gewinn der Goldmedaille bei den Europameisterschaften im Folgejahr. Auf dem Höhepunkt des Olympischen Finals von Tokio 2021 kam der Doppelvierer durch einen individuellen Fehler 130m vor der Ziellinie fast zum Stehen. Aus dem erhofften Silber wurde der fünfte Platz. Um das Erlebte zu verarbeiten und zu regenerieren, nahm sich die 27-jährige Wahlberlinerin eine einjährige Auszeit. Im Interview mit Katja Abel spricht sie über ihr Pausenjahr, neu gewonnene Erkenntnisse und die Erfahrung, daran gewachsen zu sein.

Carlotta, du hast den Gang radikal rausgenommen. Kannst du beschreiben, wie du das erlebt hast?

Schon vor 2020 war mir klar, dass ich eine Auszeit nehme nach Olympia und allein der Gedanke, das machen zu können, war zunächst eine unfassbare Erleichterung. Durch das zusätzliche Jahr infolge der Verschiebung hatte sich viel angestaut bei mir. Es war doppelt hart mit dem zusätzlichen Druck, mich nochmal neu für die Spiele qualifizieren und ein zweites Mal durch so eine Olympiavorbereitung durch zu müssen. Ich hätte überhaupt nicht die Kapazität und die Kraft gehabt, einfach so weiterzumachen. Es ging nicht nur um das Körperliche, sondern auch um das Psychische.

Was meinst du damit genau?

Ich möchte nicht undankbar klingen, denn ich rechne dem Verband hoch an, dass ein solches Pausenjahr möglich gemacht wurde. Ich musste erstmal aus dem System raus, das uns als leistungsbringende Athletinnen versteht, jedoch den Menschen dahinter zu wenig im Blick hat. Das gesamte Olympiateam hat die nächste Saison ausgesetzt, was es so noch nicht gab.

Wie erklärst du dir das?

Das mag unterschiedliche Gründe haben, aber was mir z.B. gefehlt hat, war persönlicher Freiraum für individuelle Entwicklung, um sich u.a. ausreichend der beruflichen Laufbahn zuwenden zu können. Es wird erwartet, dass wir Profis sind, aber das heißt auch für jede Person etwas anderes, weil jeder Mensch ganz eigene Umstände braucht, um erfolgreich sein zu können. Ich hatte unterschätzt, welche Auswirkungen das bisherige Leben auf mich gehabt hat

und brauchte erstmal eine komplette Auszeit von Vielen und eine Neuorientierung. Wenn man sich über Jahre in fest vorgegebenen Strukturen bewegt hat, also das hat ein Jahr gebraucht, bis ich damit umgehen konnte. Jetzt bin ich wirklich angekommen in einem Leben, in dem ich mich selbst organisiere.

Und wie hast du dich in dem Jahr selbst organisiert?

Direkt nach den Spielen ab September habe ich einige Zeit zu Hause mit Menschen verbracht, die mir nahe stehen. Ich bin dann nochmal umgezogen innerhalb Berlins und in den Urlaub gefahren. Insgesamt habe ich das Jahr damit zugebracht, mich von Olympia zu erholen und herauszufinden, was ich langfristig mit meinem Leben anstellen möchte. Da ich für das Rudern mehrere Urlaubssemester eingelegt hatte, war es an der Zeit, mein Geographiestudium voranzubringen.

Hast du schon eine Idee für deine Abschlussarbeit?

Ich schreibe über koloniale Kontinuitäten in der Klimakrise, also wie neokoloniale Beziehungen und das Selbstverständnis zwischen Ländern des globalen Nordens die Klimakrise befeuern; da geht es viel um Rassismus und die Ausbeutung von nicht-weißen Menschen. Das Exposé ist bereits erstellt und bis zum Sommersemester 2023 möchte ich das Studium gerne abschließen.

Bist du darüber hinaus auch aktivistisch in Erscheinung getreten in dem Jahr?

Ich habe mehrere Vorträge gehalten und bei einem Buchprojekt mitgeschrieben. Seit zwei Monaten mache ich ein Praktikum in Potsdam am IASS (Institut für transfor-

mativ Nachhaltigkeitsforschung). Hier forsche ich zu dekolonialen Ansätzen in der Klimakrise und der ökopolitischen Transformation, was zu meinen Interessensgebieten gehört. Für diese Chance bin ich sehr dankbar.

Und wie bist du mit dem Training umgegangen in dem Jahr?

Da habe ich fast das gesamte erste halbe Jahr „gestruggelt“, weil ich zunächst gar keine Lust auf Sport hatte und es dann den ganzen Tag vor mir herschob. Aber ganz ohne ging es dann auch nicht, dann habe ich nicht mehr funktioniert. Also habe ich mich fit gehalten, aber mit weniger Druck und nur mit dem, worauf ich Lust hatte. Nach Weihnachten war ich mit meinem Ruderverein im Trainingslager in Portugal und mittlerweile merke ich, dass ich wieder richtig Lust habe und wie gut es mir tut.

Gibt es etwas, das du vermisst hast in dem Jahr?

Die Freude nach einem erfolgreichen Rennen und das vertraute Gefühl, so richtig fertig vom Training zu sein. Manchmal habe ich zwei Trainingseinheiten gemacht, um mich mal wieder so richtig zu spüren. Ich habe jetzt aber auch gesehen, dass ich das Leben ohne Rudern sehr genossen habe und gleichzeitig realisiert, dass das meine letzte Chance ist, wieder anzufangen.

Du wirst also dem Rudersport noch eine zweite olympische Chance geben?

Ich habe so viel Spaß am Sport, dass ich es nochmal probieren will. Manchmal habe ich das Gefühl, dass mir der Sport auch hilft, mich in Bezug auf andere Lebensbereiche besser zu strukturieren. Mein Ziel



Carlotta Nwajide (links) im Doppelzweier mit Leonie Menzel beim Weltcup 2019 in Rotterdam. Foto: IMAGO / AFLOSPORT

ist der olympische Erfolg. Wenn es Bedingungen gibt, dass ich den erreichen kann, bleibe ich gern dabei und dafür sind ein paar Sachen wichtig für mich.

Was denn zum Beispiel?

Zum Beispiel das regelmäßige Training am Bundesstützpunkt Hannover bei meinem Heimtrainer Thorsten Zimmer, weil wir uns immer über die Einer qualifizieren müssen. Das habe ich vernachlässigt und erkannt, wie wichtig es für meine Entwicklung ist. Auf dem Weg nach Paris hätte das Training nach wie vor Priorität, aber ich möchte gerne vorher schon einige Kurse angehen und meinen beruflichen Weg weiter verfolgen. Dier Gedanke mal woanders hinzu lenken, hilft mir und macht mich sportlich gesehen tendenziell besser als schlechter.

Bist du bereits wieder ins Training eingestiegen?

Ich habe Mitte Oktober noch einen vierwöchigen Bundeswehrlehrgang in Hannover und vorerst an den Wochenenden beginne ich das Training mit dem Team. Nach Weihnachten würde ich gerne wieder mit dem Verein ins Trainingslager nach Portugal fahren.

Ein gutes Abschneiden in Paris wäre dann ein guter sportlicher Schlussmoment?

Ich denke erstmal nur bis Paris, auch weil ich gelernt habe, dass das, was ich zu einem Zeitpunkt denke, zu einem späteren nicht noch gültig sein muss.

Was wird dir helfen, dem Druck der Olympiaqualifikation standhalten zu können?

Der Kontakt mit Thorsten Zimmer hilft mir in Situationen der Umbesetzung und bei wichtigen Wettkämpfen. Andererseits habe ich die Zuversicht, im richtigen Moment mein volles Leistungsvermögen abrufen zu können.

Gibt es etwas, das du dem Nachwuchs mit auf den Weg geben kannst?

Wenn ihr in den A-Bereich kommt und zu Olympia wollt, wird das ein harter Weg, aber wenn ihr am Ball bleibt, könnt ihr viele persönliche Ziele erreichen. Lasst Trainingsrückschläge nicht zu sehr an euch heran und versucht, auch mal abzuschalten.