



Mehr als 20 Jahre aktiver Rudersport: Marie-Cathérine Arnold in ihrem Element. Foto: Detlev Seyb / DRV

„Ich kann noch nicht so loslassen“

Die mehrfache EM- und WM-Medaillengewinnerin und Teilnehmerin der Olympischen Spiele von Rio de Janeiro 2016 Marie-Cathérine Arnold vom Hannoverschen Ruderclub hat zum Ende des Jahres 2022 ihre langjährige Ruderkarriere beendet. Im Gespräch mit Katja Abel wirft die 31-jährige studierte Geowissenschaftlerin einen Blick auf sechzehn Jahre Hochleistungssport.

Marie, du entstammst einer sportlichen Familie. Deine Mutter und alle drei Brüder sind zum Teil auf hohem Niveau gerudert - wäre für dich auch eine andere Sportart infrage gekommen?

Wir haben alle Leichtathletik gemacht, das war der Klassiker auf dem Ahltener „Dorf“ bei Lehrte. Dazu habe ich noch ein paar Jahre geturnt. Ich wäre sehr gerne geschwommen, aber meine Mutter wollte mich wohl vor der frühen Leistungsorientierung bewahren.

Kannst du dich erinnern, was deine früheste Rudererinnerung ist?

Da war ich sechs Jahre alt und wurde dem Steueremann als zusätzliche Last - als sogenanntes Kielschwein - im Vierer vor die Füße gesetzt. Üblicherweise fängt man im Rudern frühestens mit zehn Jahren an, weil es eine gewisse Körperhöhe für das Boot braucht. Im Einer bin ich nach wenigen Wochen Vorbereitung auf mein erstes Rennen direkt ba-

den gegangen. Man ist kein Ruderer, wenn man nicht wenigstens einmal reingefallen ist und bei mir war das eben sehr früh.

Wann hast du den letzten Rudereinsatz gehabt?

Ende Oktober bin ich die Küstenruder-EM im Vierer gefahren, auf dem Meer in San Sebastian. Wir vier waren in Auswahl- oder Nationalmannschaften, also Leistungssportlich aktiv, und sind in dieser Konstellation zum ersten Mal dort gefahren. Für zwei von uns, u.a. für mich, war es eine Premiere.

Und wie war das für dich?

Im Training bin ich leicht seekrank geworden und ansonsten ist es vom Ablauf schon sehr anders und herausfordernd. Das Boot wird geliehen und wir hatten eine halbe Stunde Zeit, um alles passend einzustellen. Man muss viel flexibler sein und schnell auf äußere Umstände reagieren. Bei den Wenden kann es zu Führungswechseln oder

durch die Wellen zu Crashes kommen. Es gibt keine fest zugeteilte Startbahn, was zum Teil chaotisch war. 2028 wird die Sprintvariante wahrscheinlich olympisch, das heißt einige Vereine betreiben das mittlerweile nicht mehr nur aus Jux, sondern auch schon mit olympischem Ehrgeiz.

Da würde sich glatt eine weitere Möglichkeit bieten, um nochmal zu den Olympischen Spielen zu kommen.

Nein. Bei der Sprintvariante muss man über den Strand zum Boot rennen. Das Laufen gehört nicht zu meinen Stärken, schon gar nicht das Sprinten. Ich kämpfe mich noch von einer Knie-OP von vor eineinhalb Jahren zurück und habe zudem Fußprobleme. An der Stelle möchte ich mich nochmals bei der Sportmedizin und den Trainingswissenschaftlern des Olympiastützpunktes Niedersachsen für ihren Einsatz bedanken.

Waren die Verletzungen auch ein Grund für deine Entscheidung, die Karriere zu beenden?

Die Knieverletzung hat sich lange hingezogen und zwei Jahre zuvor bin ich lange mit einer Schulterverletzung ausgefallen. Nach der verpatzten Olympia-Qualifikation 2021 habe ich viel zu früh wieder mit dem Training begonnen, weil ich unbedingt nochmal eine WM mitnehmen wollte. Die Verletzungen waren nur einer von vielen Gründen. Ich habe zuletzt nicht mehr den Eindruck gehabt, dass ich mit den aktuellen Verbandsstrukturen in die Nähe meiner vollen Leistungsfähigkeit kommen kann und war dadurch die vergangenen 1,5 Jahre oft frustriert. Dazu kam der Jobeinstieg und nach so langer Zeit im Leistungssport wurde es auch einfach Zeit, dass ich meiner Familie mehr Zeit widmen kann. Ich habe viele, auch unkluge Entscheidungen zu Gunsten des Sports getroffen, damit ich mich mit einer WM vom Leistungssport verabschieden kann, sodass mich unsere coronabedingte Absage im Sommer sehr getroffen hat.

Dann ist dir der Schritt zum Aufhören sicher nicht leichter gefallen...

Das war schlimm. Anstelle wie ursprünglich geplant nach der WM feiernd auf dem Abschlussbankett, habe ich es der Gruppe und den Trainern in einem Online-Meeting mitgeteilt. Ich könnte immer noch weinen, wenn ich darüber nachdenke und fange auch gleich wieder an. Dem Verband habe ich das später schriftlich mitgeteilt und bis heute keine Reaktion darauf erhalten. Mit mir bricht nicht nur eine langjährige Leistungsträgerin weg, sondern ich habe mich über Jahre hinweg für die Mannschaft und Einzelne eingesetzt. Das hat man mir von vielen Seiten sehr wertschätzend zurückgemeldet.

Was würdest du als den einprägsamsten Moment deiner Karriere beschreiben?

Besonders schön und besonders schlimm waren die Olympischen Spiele 2016. Ich bin im Austausch gegen eine andere Athletin kurzfristig aus dem Doppel-Vierer in den Zweier gesetzt worden. Der Finaltag vom Vierer wurde auf unseren Finaltag verschoben, sodass meine Zweier-Partnerin und ich unmittelbar vor unserem eigenen Rennen zugucken „durften“, wie die ihre Goldmedaille abholten. Gleichzeitig haben wir uns aufgebaut und dann das beste Rennen in unserer kurzen gemeinsamen Laufbahn hin-

gelegt und das B-Finale gewonnen. Am Ende wurde es Platz sieben - ein gutes Ergebnis für uns.

Du bist in deiner „letzten Etappe“ nochmal von Skull auf Riemen gewechselt - wie war das für dich?

Ich habe das im ersten Jahr total genossen und rückblickend hatte ich mit die beste Zeit meines Lebens dort. Ich war extrem zufrieden und glücklich. Tom Morris hat eine gute Trainingssteuerung gemacht, uns darin begleitet und dadurch viel Vertrauen in den Plan aufgebaut. Durch seine Präsenz musste er gar nicht viel sagen. Er hat uns gefordert, als Team zusammengeschweißt und interna-



Marie-Cathérine Arnold bei einem ihrer zahlreichen Erfolge beim World Rowing Cup 2015. Foto: privat

tional nach vorn gebracht. Dass man nach so einer langen Zeit in diesem Leistungssport nochmal an so einen Trainer gerät, ist auch nicht selbstverständlich. Mir hat das richtig gut getan. Mit seinem Weggang hätte ich wieder wechseln können und sollen. Ich bereue, dass ich da nicht mehr auf mein Gefühl gehört habe.

Was verbindest du mit deiner langen Ruderkarriere?

Was mir fehlen wird, ist die Regelmäßigkeit und der klare Tagesablauf, der mir sehr viel Stabilität gibt. Man steht morgens auf, geht zum Training, dann in die Uni, trainiert wieder, geht schlafen und am nächsten Tag alles wieder von vorn. In solcher Struktur zu stecken und so durchgetaktet zu sein, lässt keine alternativen Gedanken zu und das ist zum Teil bequem. Das andere sind die sozialen Kontakte und vielen Begegnungen, die ich in dieser Zeit hatte sowie der Austausch,

den ich in meinem jetzigen Home-Office-Alltag vermisse und mir einen Grund liefert, weiter täglich zum Training zu gehen.

Du hast den Home-Office-Alltag angesprochen, was machst du beruflich?

Seit Mitte Februar 2022 arbeite ich 20 Stunden in der Woche bei der Leipziger Bundesagentur für Sprunginnovation und kümmere mich um Innovationsförderung für Projekte. Aktuell betreue ich einen Wettbewerb, bei dem es darum geht, CO-2 aus der Atmosphäre zu holen und in nachhaltige Produkte umzuwandeln, um Wertschöpfung zu betreiben.

Klingt zukunftsorientiert. Bleibt Berlin damit weiterhin dein Lebensmittelpunkt?

Mittelfristig schon, da ich im nächsten Jahr noch auf hochwertigen internationalen Wettkämpfen fahren möchte und aktuell auch noch so fit bin, dass ich im Training der Nationalmannschaft aushelfen kann. Das Rudern nimmt noch einen Stellenwert ein und ich bin dankbar, die Stützpunktstrukturen nutzen zu können, aber eine Dauerlösung ist Berlin definitiv nicht.

Gibt es etwas, dass du dem Nachwuchs mit auf den Weg geben möchtest?

Fangt nicht zu früh an. Rudern ist ein Sport, der vom Vereinsleben lebt und die Begegnungen um das Rudern herum drohen durch den zu frühen Druck im Leistungssport verloren zu gehen. Ich bin auch gegen die Sportinternate im Rudern, weil zu früh zu viel Einsatz gefordert wird. Dann lieber auf die Juniorenerfolge verzichten und nach hinten raus unverbraucht angreifen. Ich habe zum Beispiel nebenher noch Instrumente gespielt und war im Chor - das hätte ich auch gerne länger gemacht.

Dafür kannst du dir jetzt Zeit nehmen...

Ich habe oft gesagt, wenn ich aufhöre, möchte ich Cello lernen und wieder mehr Musik machen, aber ich kann noch nicht so loslassen. Aktuell kann ich mir sogar vorstellen, dass ich nochmal Motorboot fahre, es mich ins Ausland zieht und ich in ein paar Jahren als Trainerin aktiv werde, obwohl ich das immer abgestritten hätte (lacht). Vielleicht nicht ein Leben lang, aber für einige Zeit über den Unisport im englischsprachigen Raum, z.B. Kanada. Das ist kein konkreter Plan, aber nicht abwegig. Mal schauen.

Text: Katja Abel