

# „Ich wage den Schritt in eine neue Welt“

Eine der besten Langsprinterinnen Deutschlands, Ruth Sophia Spelmeyer-Preuß (VfL Oldenburg), beendet nach 15 Jahren ihre leistungssportliche Karriere. Zu den größten Erfolgen der gebürtigen Oldenburgerin zählen vier Deutsche Meistertitel, EM- und WM-Finalteilnahmen sowie Teilnahmen an den Olympischen Spielen 2016 und 2021. Zukünftig wird sich die 33-jährige Athletenvertreterin des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes (NLV) auf ihr Leben abseits der Laufbahn konzentrieren. Im Interview reflektiert die Masterstudentin der Psychologie ihre Karriere-Erfahrungen, berichtet von den Herausforderungen des Übergangs und zukünftigen Zielsetzungen.

## Ruth, du warst eine nationale Top-Sprinterin. Wann hast du entschieden, dass du aufhören willst?

Das war ein langer Prozess. Nach den letzten Olympischen Spielen in Tokio hatte ich körperliche und mentale Schwierigkeiten in der Vorbereitung auf die Saison 2022, wo die WM sowie die Heim-EM in München anstand. Nachdem ich verletzungsbedingt schon die Heim-EM 2018 in Berlin verpasste, habe ich mir krassen Druck gemacht, dass es jetzt klappen muss. Ich war in einem Hamsterrad aus Gedanken gefangen und habe mich mental in den Boden gewirtschaftet. Eine schwere Achillessehnenentzündung führte dazu, dass ich in 2022 nicht zum Einsatz kam. Zum ersten Mal in meiner Karriere konnte ich nicht mehr. Das war neu für mich und schwer zu verkraften.

## Verständlich. Wie hast du das überwunden?

Ich war dem Sport und mir selbst gegenüber nicht gut eingestellt. Nachdem ich meinen Sport so lange mit so viel Leidenschaft ausgeübt habe, wollte ich nicht mit so einem negativen Gefühl gehen. In der Hoffnung auf ein letztes vernünftiges Jahr habe ich in 2023 alles in die Waagschale gelegt, um einen guten Abschluss für mich zu finden.

## Ist dir das gelungen?

In 2023 habe ich viele schöne Wettkämpfe gemacht und, unabhängig von den Zeiten, einige tolle Momente erlebt. Bei den Deutschen Meisterschaften (DM) im Juli kam endlich dieser emotionale Moment, wo ich beim Überqueren der Ziellinie gespürt habe: „jetzt ist es okay“. Das war für mich deswegen so wertvoll, weil ich diese Frage



Ruth Sophia Spelmeyer-Preuß bei den Deutschen Meisterschaften 2021 in Braunschweig.  
Foto: IMAGO / Chai v.d. Laage

nach dem Aufhören verstandesmäßig nicht lösen konnte.

## Wir stehen wenige Monate vor den Olympischen Spielen in Paris. War das völlig abgeschrieben?

Ich habe versucht die WM in 2023 anzugehen, aber die Luft war raus. Mir fehlte die Geduld mit mir und meinem Körper. Ich hatte das Gefühl, aus dem Sport rausgewachsen zu sein. Im Austausch mit anderen ging es oft nur um Sport und ich habe bemerkt, wie sehr man sich darin auflöst. Es gab da diese Neugierde und das Bedürfnis, Dinge nicht mehr auf Sparflamme zu halten. Irgendwann löst man sich von dem Konstrukt: Sport ist meine einzige Welt und wagt den Schritt in eine Neue.

## Welches Ereignis zählst du zu den einprägsamsten Momenten oder Erfahrungen deiner Karriere?

Ein ganz wichtiger Moment war die DM

2016. Da bin ich mit der Norm an den Start gegangen und wusste, dass ich „nur“ gewinnen muss, um in Rio dabei zu sein. In dem Moment, wo ich die Ziellinie als Erste überquerte, war da ganz viel Erleichterung und Olympia zum Greifen nah. Einprägsam war auch der Moment als ich in der Staffel in Rio ins Ziel lief und sofort klar war: „jetzt ist Olympia vorbei“. Darauf habe ich mein ganzes Leben hingearbeitet und dann ist es in dem einen Augenblick vorbei. Das hat mir vor Augen geführt, wie schnelllebig der Sport und wie fragil Erfolg ist.

## Wie erlebst du den Übergang ins „normale“ Leben?

Mein Mann ist ehemaliger Profi-Wasserballnationalspieler und arbeitet seit 2021 bei einer Organisationsberatung. Bei ihm konnte ich sehen, dass man das hinkriegt. Einerseits genieße ich es, keinen Druck zu haben, sofort einen Job finden zu müssen. Auf der anderen Seite fühlt es sich wie ein

sehr unangenehmer luftleerer Raum an. Manchmal weiß ich nicht: „Wer oder was bin ich jetzt eigentlich?“ In der einen Welt bin ich nicht mehr, in der anderen noch nicht - eine Art Identitätsklärung. Man war so durchgetaktet im Sportalltag und jetzt bin ich nur noch Studentin. Es fällt mir noch schwer, mir selbst diese Struktur zu schaffen. Das finde ich herausfordernd.

## Du warst Sportsoldatin bei der Bundeswehr. Inwiefern gibt es von dieser Seite Unterstützung?

Ich war bis zum 31.10.23 fünf Jahre bei der Sportfördergruppe der Bundeswehr. Als das wegfiel und ich meine Uniform abgeben musste, konnte ich nochmal richtig spüren, welche Ehre mir zukam. Ich wurde dafür bezahlt, professionell trainieren zu können. Seit dem 01.11.2023 bin ich für 18 Monate im Berufsförderungsdienst und unendlich dankbar für diese Unterstützung in der Übergangszeit. Mit der finanziellen Hilfe kann ich in Ruhe meine Masterarbeit schreiben und mich bewerben. Das ist eine sehr komfortable Situation und erspart mir eine Menge Stress.

## Du bist Masterstudentin der Klinischen

### Die Zutaten für meine sportlichen Erfolge sind...

...allen voran mein soziales Umfeld mit meinem Trainer Edgar Eisenkolb. Die Fähigkeit zur Balance zwischen Verzicht und Loslassen bzw. die Seele versorgen. Und die Beharrlichkeit, Ziele zu verfolgen, auf eine fast organische Weise ohne großes Nachdenken.

### Diese eine Eigenschaft, hätte ich mir zusätzlich gewünscht?

Mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen.

### Dem Leistungssport verdanke ich...

...allen voran die Bezie-

hungen, die ich knüpfen konnte. Ohne den Sport hätte ich meinen Mann nicht kennengelernt und meine engen Freundinnen. Gefolgt von den vielen schönen Orten, die ich sehen durfte und dem Leben, das ich führen konnte. Es war sehr entbehrungsreich, wie auch bereichernd.

### Aus den 15 Jahren leistungssportlicher Laufbahn nehme ich für mich ins „Leben danach“ mit...

...dass ich Dinge schaffen kann, auch wenn

## Psychologie. Worum geht es in der Masterarbeit?

Es geht um das Belastungserleben beim Karriereende im Leistungssport. Die sportpsychologische Betreuung am Olympiastützpunkt Niedersachsen war für mich stets ein wichtiger Bestandteil im Training. Im Dezember habe ich die Ausbildung zur Sportpsychologin im Center of Mental Excellence in Köln begonnen. Diese wird vom DOSB gefordert, um in die Expertendatenbank aufgenommen zu werden und bspw. am OSP arbeiten zu dürfen oder Verbände zu begleiten.

Ich möchte meine Erfahrungen zukünftig gern dem Sport und seinen Akteuren zur Verfügung stellen.

## Was motiviert dich zu diesem Schritt?

Ich könnte mir vorstellen, den Bereich der Sportpsychologie in den Verbänden weiter voranzutreiben, insbesondere den Aspekt Teambuilding in Individualsportarten, wie z.B. in Staffeln. Als Team können wir mehr erreichen als jeder einzelne von uns. Damit habe ich mich in meiner Bachelorthesis befasst.

## Wenn du dir etwas für deine Sportart

sie sehr groß erscheinen. Große Ziele können einen ebenso einschüchtern wie auch antreiben.

## Dafür habe ich jetzt endlich Zeit und ich freue mich darauf?

Ich habe Zeit, alle möglichen Sportarten auszuprobieren, weil ich nicht so sehr auf meinen Körper angewiesen bin.

## Das werde ich definitiv nicht vermissen?

Den Laktathusten.

## Meine größten Unterstützer in meiner Laufbahn waren...

...neben dem Trainer, meine Trainingskollegen

und Eltern, die meinen Sport anfangs finanziert haben. Zu erwähnen sind außerdem die regionalen Partner und Förderinstanzen, wie der LSB, die Sporthilfe und meine Sponsoren.

## Mit wem hättest du gerne mal eine Trainingseinheit absolviert?

Das habe ich mir schon erfüllt, indem ich mit Lena Büchner eine Boxeinheit gemacht habe. Als Kind habe ich mit meinem Vater viele Box-Filme geschaut. Ich liebe diese

## wünschen könntest, was wäre das?

Die Leichtathletik braucht mehr solcher Formate, wie die Heim-EM in München. Wenn Außenstehende zu einem normalen Leichtathletik-Wettkampf kommen, kann das schon mal langweilig oder unüberschaubar sein, weil Disziplinen parallel verlaufen. Ich würde mir wünschen, dass mehr daraus gemacht wird, z.B. durch Musik und ein Programm, das die Athleten-Persönlichkeit mehr in den Mittelpunkt gerückt wird. Das schafft mehr Nähe und Identifikation bei den Zuschauern.

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

Mein Trainer konnte von seiner Oma Marta Sprüche, wie bspw. „bleib am Ball“. Im ersten Moment hat mich das oft genervt, aber im Nachhinein waren sie hilfreich. Geduld mit sich zu haben, ist so essentiell. Mental entspannt zu bleiben und sich den Spaß zu bewahren, war mir in schwierigen Situationen ein guter Ratschlag. Anders hätte ich den Spitzensport nicht so lange machen können.

Underdog-Geschichten und dieses, sich durchs Leben kämpfen. Und ich wollte immer gerne mal Kampfsport ausprobieren. Wenn ich nochmal ganz jung wäre, würde ich...

...mich nochmal für den Sport entscheiden, mir aber eher Hilfe suchen, v.a. in Bezug auf die fehlende Selbstsicherheit, die ich verspürt habe. Ich habe meinen Selbstwert an den sportlichen Erfolg geknüpft und wenn dieser ausbleibt, fällt man hart und fühlt sich wertlos. Später habe ich intensiv mit der OSP-Sportpsychologin Dr. Tamara Thomsen und Coachin Ulrike Breitbach gearbeitet. Hätte ich das früher auf stabile Füße gestellt, hätten sich manche Situationen weniger unangenehm angefühlt.

## In 2030 möchte ich...

...gerne einen Beruf haben, der mir Spaß macht und wo ich Dinge bewegen kann. Ich wäre gerne Paartherapeutin, Sportpsychologin und auch gerne Mutter. Ansonsten hoffe ich, dass ich das stabile Umfeld, das ich sehr schätze, auch weiterhin an meiner Seite habe.

Text/Fragen: Katja Abel



Spontan geantwortet!