

Im Interview mit Luk Theile

Vom Babyschwimmen zur Weltbühne des Rettungssports

2022 nahm Luk mit erst 15 Jahren an den Junioren-Weltmeisterschaften im Rettungsschwimmen in Italien teil. Letztes Jahr wurde er bei den 51. Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Hannover Deutscher Meister in der Altersklasse 17/18. Im Gespräch mit der Lebensretter-Redakteurin Mirjam Wennemar erzählt Luk von seinem Weg zum Sport, Vorbildern und Zielen für die Zukunft.

Luk, du warst mit nur 17 Tagen das erste Mal im Wasser. Mit dabei war deine Mutter, die Trainerin für Babyschwimmen und Kleinkinder ist. Hat dieser frühe Kontakt zum Wasser deinen Wunsch beeinflusst, Rettungsschwimmer und Profisportler zu werden?

Ja, definitiv. Ich war jedes Wochenende mit Mama im Wasser, was den Anfang markierte. Bei ihr ging es immer darum, das Element Wasser kennenzulernen, damit vertraut zu werden und vor allem den Spaß am Wasser zu gewinnen. Das ist bis heute das Wichtigste, auch im Leistungssport.

Wann kam für dich der Moment, in dem du dich dem Wettkampfsport widmen wolltest?

Es entwickelte sich stufenweise. Nach Mamas Gruppen ging es in Leistungsgruppen weiter, und im Landeskader sah ich dann die »großen Jungs« und konnte mit ihnen trainieren. Das hat meinen Ehrgeiz geweckt. Ab da ging es bei Wettkämpfen nur noch bergauf, immer mehr und größere Erfolge. Besonders prägend war die Junioren-Weltmeisterschaft 2022 in Italien, als ich mit 15 Jahren nominiert wurde und die Weltstars des Sports sah. Das hat mich gefesselt und motiviert, dazu zu gehören.



Luk Theile bei den DMM 2022 in Hannover.

© Steph Dittschar

Du hast gerade die Schule beendet und wurdest in die Sportfördergruppe der Bundeswehr aufgenommen. Was bedeutet das für dich?

Das ist der große Schritt für einen Sportler: zur Bundeswehr zu gehen und dort für den Sport gefördert zu werden. Dort bin ich einer der acht Besten, kann unter professionellsten Bedingun-

gen mit den Besten aus ganz Deutschland trainieren und mich auf Europa- und Weltmeisterschaften oder die World Games vorbereiten.

Wie sieht dein Trainingsalltag aus, und hast du ein Vorbild?

Ich versuche, jeden Tag zwei Einheiten plus einen Pausentag pro Woche zu absolvieren. Während der Schulzeit in Potsdam musste ich um 6 Uhr aufstehen, hatte bis 13 oder 15 Uhr Schule, fuhr dann oft ins Fitnessstudio für eine erste Krafteinheit – sehr beinspezifisch für die Flossen – und danach direkt zum Schwimmtraining in die SSE. Ich war von 6 bis 22 Uhr unterwegs und hatte oft nur fünf Stunden Schlaf. Jetzt nach der Schule laufen Gespräche für das Vormittagstraining, um zweimal am Tag im Pool zu sein, zusätzlich zum Krafttraining und den Nachmittags-/Abendtrainings beim Landeskader.

Ich gebe mein Wissen auch an die Jüngsten weiter. Es ist wunderschön, ihren Fortschritt zu sehen. Mein großes Vorbild ist Jan Malkowski, ein unglaublicher Flossenschwimmer, den ich während Corona in der SSE trainieren sah. Er bestreitet dieses Jahr sein letztes Rennen bei den World Games.

Wie gehst du mit Nervosität bei großen Wettkämpfen um?

Der Kopf ist immer ein riesiges Thema. Man ist unfassbar aufgeregter, auch ich. Die größten Erwartungen stellt man an sich selbst. Man lernt, damit umzugehen und entwickelt Rituale. Ich setze mich vor dem Start hin, gehe das Rennen im Kopf durch, konzentriere mich auf wichtige Technikaspekte wie das Einklippen oder Aufnehmen der Puppe. Es ist wichtig, die Strecke nicht nur im Training oft zu schwimmen, sondern auch im Kopf hunderte Male durchzugehen, damit man sie fast blind schwimmen kann.

Rettungssport ist nicht so bekannt wie andere Sportarten. Ist es dein Ziel, ihn größer zu machen, vielleicht sogar olympisch?

Ja, auf jeden Fall. Ich glaube, den Sport groß zu machen, sollte unser aller Ziel sein. Er hat so ein starkes, schönes Image, und es wäre richtig schön, wenn er noch größer werden könnte. Es ist auch mein persönliches Ziel, ein kleiner Teil davon zu sein.

Wenn deine Schwimmziele erreicht sind, möchtest du dann Trainer werden oder ganz mit dem Sport aufhören?

Ich könnte damit niemals aufhören. Ich möchte unbedingt auch irgendwann mit meinen Kindern zu meiner Mama gehen, um dort schwimmen zu lernen. Man kann mit dem Sport als Familie weitermachen, auch wenn die eigene Profikarriere auf dem Leistungsniveau endet. Das Trainersein macht mir super viel Spaß, und ich habe auch eine Ausbildung zum Fitness- und Gesundheitstrainer gemacht. Als Schwimmtrainer zu arbeiten, das wäre natürlich unfassbar. Mal sehen, was die Zukunft bringt.

Vielen Dank für deine Zeit, Luk. Ich wünsche dir alles Gute für die Zukunft!

Gerne, vielen, vielen Dank.

Mirjam Wennemar <