

«Der Druck ist nicht mehr so gross»

Das Eiskunstlaufen bestimmt auch ein Jahr nach dem Rücktritt ihren Tagesablauf. Sarah Meier ist eine gefragte Schauläuferin. Am Sonntag tritt sie in Rapperswil auf. Zuvor spricht sie über Ansprüche, Emotionen und Beschwerden.

Mit Sarah Meier sprach Fredi Fäh

Sarah Meier, Sie sind auch ein Jahr nach Ihrem Rücktritt vom Spitzensport regelmässig in Rapperswil-Jona im Krafttraining anzutreffen. Warum tun Sie sich die Schinderei noch immer an? Weil ich Spass habe am Sport, an der Bewegung und ich mich verpflichtet fühle, mich bei den Schauläufen, die ich bestreite, von meiner besten Seite zu präsentieren. Ich stelle hohe Ansprüche an mich selber und möchte diesen gerecht werden. Schliesslich verdiene ich mit den Auftritten auch Geld.

Trainieren Sie im gleich hohen Umfang wie zu Ihrer Wettkampfzeit?

Die Intensität ist praktisch gleich, doch der Umfang ist kürzer geworden. Im Moment bewegt sich der wöchentliche Trainingsaufwand auf dem Eis bei fünf Stunden. Während den Vorbereitungen auf die Schaulaufen waren es bis zu 15 Stunden. Es hat bei mir eine gewisse Zeit gebraucht, um herauszufinden, wie viel Training nötig ist, um an den Galashows gut zu laufen. Inzwischen weiss ich, wie viel ich meinem Körper zumuten kann. Die richtige Balance ist gefunden.

«Ich bin flexibler und spontaner»

Wie gut fühlen Sie sich in Form?

Ich befinde mich in einer guten körperlichen Verfassung. Allein von «Art-on-Ice» habe ich in diesem Winter 15 Eisgalas bestritten. Zwischen Weihnachten und Neujahr nahm ich beispielsweise jeden Tag an einem Schaulaufen teil. Ich stehe nach wie vor viel auf dem Eis, doch ich bewege mich in einem anderen Rhythmus als früher, wo der ganze Ablauf vom Training bestimmt wurde.

Geniessen Sie das Laufen ohne Wertesystem in den Shows?

Auf jeden Fall. Es macht grossen Spass. Es ist ja nicht so, dass es egal wäre, was man zeigt. Ich messe meinen Erfolg an den Reaktionen des Publikums. Und an meinen eigenen. Bis vor einem Jahr hätte ich nicht gedacht, dass mich die Teilnahmen an den Shows derart zufriedenstellen würden. Als ich nebenher noch Wettkämpfe bestritt, konnte ich die Teilnahmen an diesen Events nicht richtig



Die richtige Balance gefunden: Sarah Meier zieht ihr Konditionstraining unter der Anleitung von Robin Städler durch.

geniessen. Das hat sich in eine komplett andere Richtung verändert.

Worin unterscheidet sich Ihr aktuelles Leben vom früheren?

Früher war bei mir alles bis ins Detail durchgeplant. Heute bin ich viel flexibler und auch spontaner. Ich genieße es, ein Wochenende beim Skifahren

in den Bergen verbringen zu können. Auch kann ich mal ohne ein schlechtes Gewissen auf ein Training verzichten, wenn es am Abend zuvor im Ausgang etwas später geworden ist. Im Vergleich zum Wettkampfsport läuft beim Schaulaufen alles eine Stufe weniger verbissen ab. Der Druck ist nicht mehr so gross. Zudem hatte ich seit

meinem Rücktritt vom Spitzensport genügend Zeit, um andere interessante Sachen zu machen. So hielt ich Referate zum Thema Motivation, gab Eislaufstunden für Kinder, betätigte mich an Charityprojekten, pflegte den Kontakt zu Sponsoren, stellte mich für Fotoshootings zur Verfügung und besuchte den Nachdiplomkurs

Sportmanagement an der Zürcher Hochschule in Winterthur.

Gibt es Dinge, die Sie aus Ihrem früheren Leben vermissen?

Bis zu meinem Rücktritt ging ich physisch und psychisch immer an die Grenzen. Das fehlt mir schon ein bisschen. Es ist schwierig, einen Ersatz dafür zu finden. Auch die Emotionen, ob positiv oder negativ, die man im Wettkampf erlebt hat, sind nicht mehr da. Grundsätzlich vermisse ich aber im Moment nichts, denn zum Ende meiner Karriere plagten mich körperliche Beschwerden. Ich hatte Schmerzen. Dieser Umstand beeinflusste meine Gemütslage. Ich war vielfach schlecht gelaunt. Mittlerweile ist das allgemeine Wohlbefinden viel besser.

«Die Halle soll sehr schön sein»

Seit sieben Jahren trainieren Sie mit dem Joner Konditionstrainer Robin Städler zusammen. Wie gross ist sein Anteil an den Erfolgen, die Sie als Eiskunstläuferin feiern durften?

Er hat einen entscheidenden Beitrag dazu geleistet, wie das ganze Team um mich herum. Er brachte mir gegenüber stets die nötige Geduld auf, baute mich in schwierigen Zeiten auf und verlieh mir mit seinen Ratschlägen ein gutes Gefühl. Sein Training basiert auf verschiedenen Impulsen und spielerischen Übungen. Es ist abwechslungsreich, darum mache ich es nach wie vor gerne, auch wenn es sehr streng ist. Es ist erstaunlich zu sehen, wie der Körper geformt werden kann.

Sie trainieren oft in Rapperswil-Jona. Welche Bedeutung hat für Sie die Teilnahme an «Fascination on Ice» vom Sonntag in der Diners Club Arena?

Durch die Zusammenarbeit mit meinem Konditionstrainer Robin Städler habe ich einen Bezug zu diesem Ort gewonnen. Aus diesem Grund ist der Auftritt speziell. Es dürften einige Zuschauer aus der Region kommen, die ich kenne. Ich stand bislang noch nie auf Rapperswiler Eis und freue mich, dies endlich nachholen zu dürfen. Von der Halle habe ich nur Gutes gehört. Sie soll sehr schön sein.

Verspüren Sie vor einem solchen Auftritt noch Nervosität?

Eigentlich nicht. Es ist viel Routine dabei. Eine gewisse Anspannung wird sich aber unmittelbar vor dem Betreten der Eisfläche bemerkbar machen. Das gehört dazu. Für mich ist jede Show eine grosse Herausforderung. Kommt hinzu, dass ich in Rapperswil-Jona meine Saison in der Schweiz abschliessen werde. Da möchte ich natürlich nochmals etwas bieten.



Auskunftsfreudig: Sarah Meier stellt sich den Fragen von «Südostschweiz»-Sportredaktor Fredi Fäh.

Bilder Katja Stuppia

Krönender Triumph zum Schluss

Eiskunstlauf. – Sarah Meier wurde am 4. Mai 1984 in Bülach geboren. Mit vier Jahren fing sie mit Eiskunstlaufen an, mit 15 Jahren wurde sie erstmals Schweizer Meisterin. «Es lief alles wie am Schnürchen», erinnert sie sich. «Bis dahin musste ich nicht viel für den Erfolg tun.»

Als 18-Jährige stand sie am Scheideweg. Die Fortsetzung ihrer sportlichen Karriere hing an einem seidenen Faden. Sie wurde bereits als «ewiges Talent» abgestempelt, ehe sie sich mit der nötigen Seriosität aufmachte, den nächsten Schritt auf dem Weg zu einer erfolgreichen Eiskunstläuferin zu machen.

2007 in Warschau und 2008 in Zagreb gewann sie an den Europameisterschaften jeweils die Silbermedaille. Auf die Europameisterschaften in Bern 2011 kündigte die von Schmerzen geplagte Meier ihren Rücktritt

vom Spitzensport an. Der Abgang erfolgte mit einem überraschenden Triumph: Sie gewann in ihrem letzten Wettkampf die Goldmedaille. Im vergangenen Dezember wurde sie zudem zur Schweizer Sportlerin des Jahres 2011 gewählt.

Seit ihrem Rücktritt verdient sich Sarah Meier ihr Geld hauptsächlich durch Teilnahmen an Schauläufen. Am kommenden Sonntag tritt sie ab 15 Uhr im Rahmen des 50-Jahr-Jubiläums des örtlichen Eislaufclubs als Stargast an der grossen Eislauf-Gala in Rapperswil-Jona auf.

Mit Rapperswil-Jona verbindet sie eine spezielle Beziehung. Sie trainiert seit sieben Jahren nach den Plänen des Joner Konditionstrainers Robin Städler. In dessen Firma Sy-poba an der Schachenstrasse absolvierte sie im Sommer 2010 auch ein Büro-Praktikum. (ff)