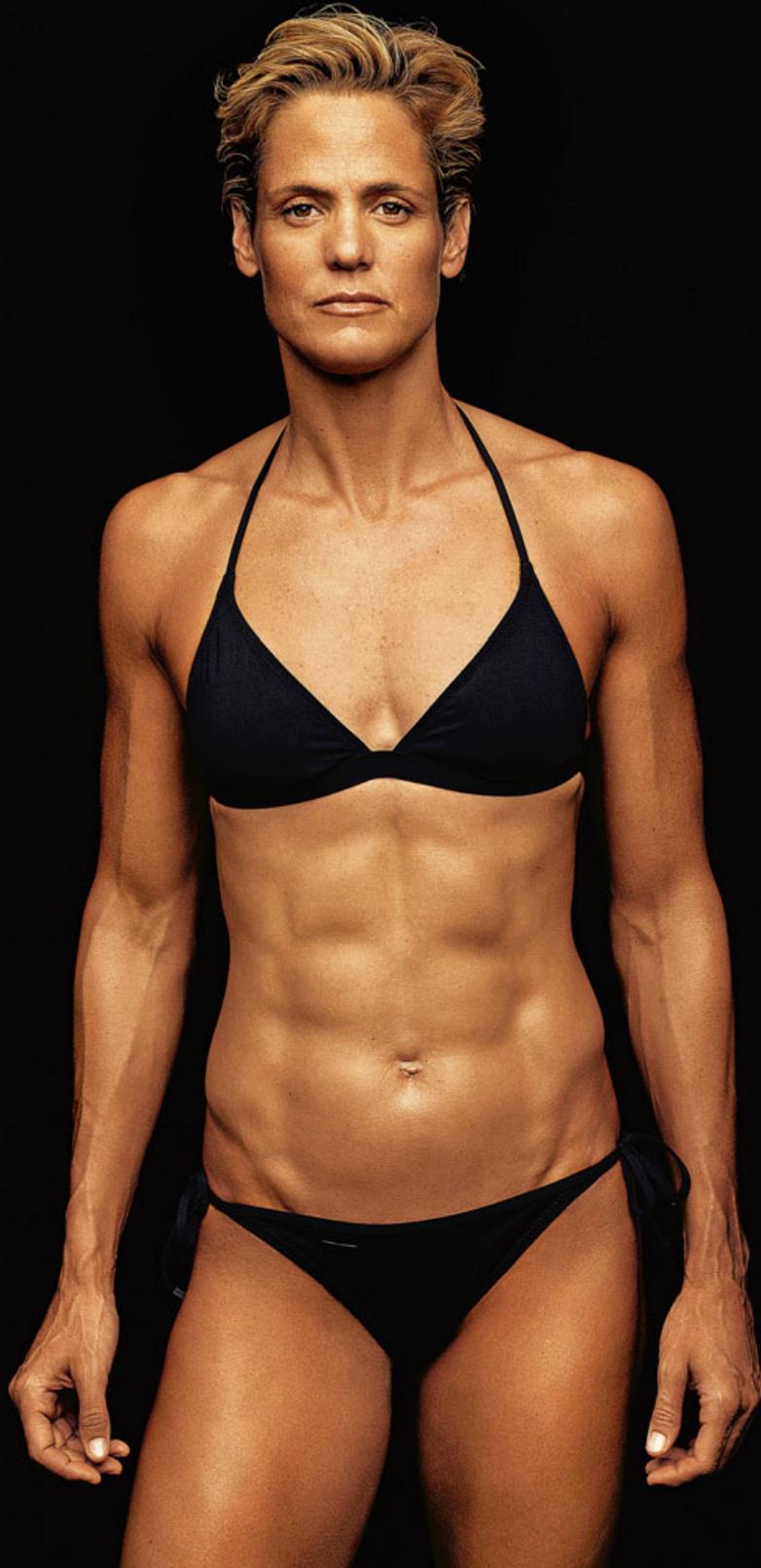


SPIEGEL-GESPRÄCH

„Ich höre auf meinen Körper“

Die amerikanische Schwimm-Olympiasiegerin und Buchautorin Dara Torres, 42, über ihre endlose Karriere, die Rolle als Vorbild ihrer Altersklasse – und warum sie trotz des umjubelten Comebacks in Peking die Niederlage gegen Britta Steffen nie vergessen wird



SPIEGEL: Ms. Torres, mit 42 Jahren könnten Sie Mutter fast aller Weltklasse-Schwimmerinnen sein. Fühlen Sie sich unter ihnen schon alt – oder doch wieder jung?

Torres: Wenn ich vom Startblock ins Wasser springe, ist es völlig unwichtig. Dann sind alle meine Konkurrentinnen, egal wie alt. Aber im Warteraum beispielsweise, bevor wir zum Startprozedere aufgerufen werden, spüre ich den Unterschied. Ich merke, wie angespannt die meisten Mädchen sind. Wie ich, als ich so jung war.

SPIEGEL: Wie gehen Sie miteinander um?

Torres: Peking zum Beispiel. Vor dem Endlauf über 50 Meter Freistil hielten wir acht Finalistinnen uns im Warteraum auf. Es war ungewöhnlich still. Ich sagte: „Ist noch jemandem so heiß? Oder nur mir? Ich fühle mich wie in den Wechseljahren.“ Es war wirklich heiß da drinnen.

SPIEGEL: Diese Phase vor einem Finale stellt man sich ein bisschen ernsthafter vor.

Torres: Jede sah aus, als würde sie gleich durchdrehen. Ich bin in einer anderen Stimmung in den Raum hineingekommen, ich freute mich auf das Rennen. Ich wollte die Atmosphäre auflockern, ich dachte mir nichts weiter dabei. Ich kann mich gut daran erinnern, wie nervös ich in dem Alter war. In Peking habe ich mich dann mit einer Australierin darüber unterhalten, wie es ist, ein Baby zu bekommen. Sie war frisch verheiratet.

SPIEGEL: Ist Small Talk Ihre Methode, um Stress abzubauen?

Torres: Ich versuche, die Dinge leichter zu nehmen. Jede Einzelne wirkte, als stünde das wichtigste Rennen bevor, das sie jemals im Leben schwimmen wird. Aber das ist es nicht. Schwimmen ist nicht das wahre Leben. Seitdem ich vor drei Jahren mein Kind bekommen habe, sehe ich die Dinge differenzierter. Wenn du älter wirst, weißt du die schönen Seiten mehr zu schätzen. Es ist wie Tag und Nacht. Zu Hause, bei meiner Tochter, muss ich mich vielleicht sorgen, aber beim Wettkampf will ich meinen Spaß.

SPIEGEL: Sie sind einer der Superstars von Peking, auch ohne Gold. Sie sind die älteste Schwimmerin, die je eine olympische Medaille gewann, und gelten in Amerika als das Idol der Baby-Boomer, die im fortgeschrittenen Alter zeigen wollen, wie jung sie geblieben sind. Gefällt Ihnen die Rolle?

Torres: Ja. Allerdings war das nicht mein Plan, als ich versucht habe, ins amerikanische Schwimmteam für Olympia zu kommen. Das ist mir so passiert. Aber nach der Qualifikation sind viele Leute auf mich zugekommen und haben mir gesagt, ich machte ihnen Mut. Wenn ich so etwas schaffe, dann könnten sie auch schaffen, was sie sich vorgenommen haben.

SPIEGEL: Wie reagierten die Leute, als Sie aus Peking in die USA zurückkamen?

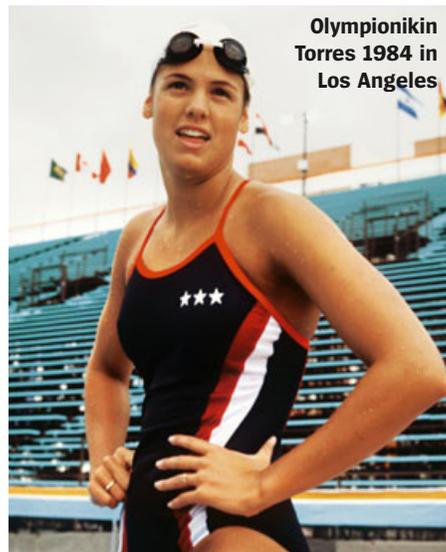
Torres: Ich habe Reden gehalten und bin in Talkshows gegangen, das tue ich immer noch. Ich liebe das.

SPIEGEL: Was sagen Sie den Leuten?

Torres: Ich habe eine Geschichte zu erzählen, meine Geschichte, und die Leute genießen es, solche Geschichten zu hören. Es ist egal, ob jemand etwas von Sport versteht. Dass du es zu den Olympischen Spielen geschafft hast, das versteht jeder.

SPIEGEL: Sie haben Ihre Lebensgeschichte aufgeschrieben, das Buch heißt „Age Is Just A Number“, auf Deutsch: Alter ist nur eine Zahl. Möchten Sie mehr sein als bloß Fitnesskönigin?

Torres: Es geht um Träume, die man verwirklichen sollte. Es geht nicht darum, so wie ich auszusehen oder so schnell zu schwimmen. Sondern um den Glauben an die eigenen Fähigkeiten, egal wie alt du bist. Natürlich erzählt das Buch aus meinem Leben, von meinen beiden Scheidungen, meiner Bulimie zur Collegezeit und den langen Jahren, bis ich endlich schwanger geworden bin. Ich glaube,



Olympionikin
Torres 1984 in
Los Angeles

JORG SCHMITZ / PICTURE ALLIANCE / DPA

Dara Torres

ist die älteste Schwimmerin, die jemals eine olympische Medaille gewonnen hat. Mit 41 Jahren holte sie in Peking dreimal Silber. Die Freistilspezialistin nahm erstmals 1984 an Olympia teil, in ihrer Geburtsstadt Los Angeles. Sie hat bei fünf Sommerspielen zwölf Medaillen geholt, darunter vier goldene in der Staffel. 1994 wurde sie als erste Athletin für die Bade-modien-Ausgabe des Magazins „Sports Illustrated“ fotografiert. Dreimal unterbrach Torres ihre Schwimmkarriere und arbeitete beim Fernsehen und als Model. Mit ihren Comebacks sorgte sie für Aufsehen, zuletzt kehrte sie 2006 nach der Geburt von Tochter Tessa ins Wettkampfgeschehen zurück. Sie lebt in Florida und trainiert beim deutschen Coach Michael Lohberg. Ab kommenden Sonntag nimmt Dara Torres an der Weltmeisterschaft in Rom teil.

dass alle Menschen etwas damit anfangen können.

SPIEGEL: Sie schreiben, im Pool verlieben die Linien klar und geradeaus, das Leben außerhalb des Wassers dagegen sei „unertürlich voll von Komplexität und Nuancen“. Ist das Becken Ihr Rückzugsgebiet?

Torres: Es ist simpel: Du springst ins Wasser und machst dein Ding. Der Pool ist mein Ort, um Stress loszuwerden. Er ist ein vertrauter, sicherer Platz für mich. Es ist still und friedlich da drinnen. Ich liebe das Gefühl, dort zu sein. Wasser ist Teil meines Lebens.

SPIEGEL: Sie haben sich dreimal vom Leistungssport verabschiedet – und haben dreimal wieder angefangen. Ist das Hassliebe?

Torres: Ich denke schon. Jedes Mal, wenn ich aufgehört hatte, war ich fertig mit Schwimmen. Ich habe es total ignoriert, weder im Fernsehen angeschaut noch in der Halle selbst. Trotzdem habe ich immer wieder festgestellt, wie sehr ich den Sport doch liebe.

SPIEGEL: Sie haben zum Beispiel 1996 die Olympischen Spiele in Atlanta besucht, betraten aber nie die Schwimmhalle. Jahrelang sind Sie nicht einmal in irgendeine Pools gestiegen. Warum?

Torres: Das geht vielen Schwimmern so. Der Sport ist zu intensiv. Entweder man betreibt ihn ganz oder gar nicht. Es gibt keine Grauzone.

SPIEGEL: Warum haben Sie ausgerechnet vor vier Jahren, während der Schwangerschaft, wieder zu schwimmen begonnen? Damals schien Ihr Leben endlich glattzulaufen.

Torres: Ich wollte etwas tun, körperlich, ich kann nicht den ganzen Tag einfach nur zu Hause sitzen, der Typ bin ich einfach nicht. Ich wollte arbeiten.

SPIEGEL: Sie litten als Mädchen und junge Frau unter Bulimie. Haben Sie Ihre Essstörung in den Griff bekommen?

Torres: Obwohl ich sie körperlich überwunden habe, merke ich, wie ich mich immer noch vorm Essen fürchte. Aber es gibt nichts, auf das ich verzichte. Jeder, der mich anschaut, denkt, ich ernähre mich gesund. Das tue ich natürlich, aber ich esse auch das, was ich mag. Pizza, Eiscreme mitten in der Nacht, fünf Tacos nacheinander. Wenn jemand am Flughafen mit einem Hotdog in der Hand an mir vorbeiläuft, denke ich: Wo ist der Stand?

SPIEGEL: Hochleistungsathleten benötigen sehr viele Kalorien, Sie aber waren essgestört. Wie schafften Sie es damals, auf Weltklasseniveau zu schwimmen?

Torres: Ich war in der Pubertät, mein Körper veränderte sich. Als Schwimmerin wurde ich täglich gewogen, ich war wie besessen. Ich aß zu wenig, und mit meiner Leistung ging es bergab. Ich war nicht ich selbst, etwa vier Jahre lang. Vor Olympia 1988 in Seoul war ich die Nummer eins der Welt über 100 Meter Freistil, im Finale wurde ich aber nur Siebte. Die Bulimie war sicherlich mit daran schuld. Ich war

körperlich und geistig angeschlagen, ausgepowert und trübsinnig.

SPIEGEL: Wie kamen Sie darüber hinweg?

Torres: Mit professioneller psychologischer Hilfe. Es hat eine Weile gedauert, bis ich mir eingestand, krank zu sein. 1989 bin ich erstmals zurückgetreten, danach begann ich meine Bulimie behandeln zu lassen. Als ich zwei Jahre später zurückkehrte, hatte ich gelernt, damit umzugehen. Es war kein bedrohliches Problem mehr. Ich hatte mir ein Ziel gesetzt. Ich wollte alles tun, um wieder erfolgreich zu sein.

SPIEGEL: Heute schwimmen Sie schneller denn je. Doch die Zeiten sind schwer miteinander zu vergleichen. Die modernen Anzüge produzieren enormen Auftrieb und sind extrem strömungsgünstig. Welchen Anteil an Ihren Bestzeiten haben sie?

Torres: Ach, schwer zu sagen. Manche Anzüge bringen wirklich etwas, bei manchen Schwimmern ist es eher eine mentale Sache. Die Technologie hat sich über die Jahre sehr verändert. Ich erinnere mich an den Anzug, den ich 1984 bei meinen ersten Olympischen Spielen trug. Damals galt, je weniger Haut der Anzug bedeckt, desto besser, weil die Haut am strömungsgünstigsten sei. Jetzt sollte möglichst viel Stoff die Haut bedecken.

SPIEGEL: Gefällt es Ihnen, in diesen Anzügen zu schwimmen?

Torres: Ja. Sie geben dir das Gefühl, das du beim Schwimmen haben möchtest, normalerweise aber nicht hast: Du gleitest wie auf der Wasseroberfläche. Aber mir ist es egal, ob sie weiter erlaubt oder verboten werden. Ich komme so oder so klar.

SPIEGEL: Rechnen Sie mit einem Verbot?

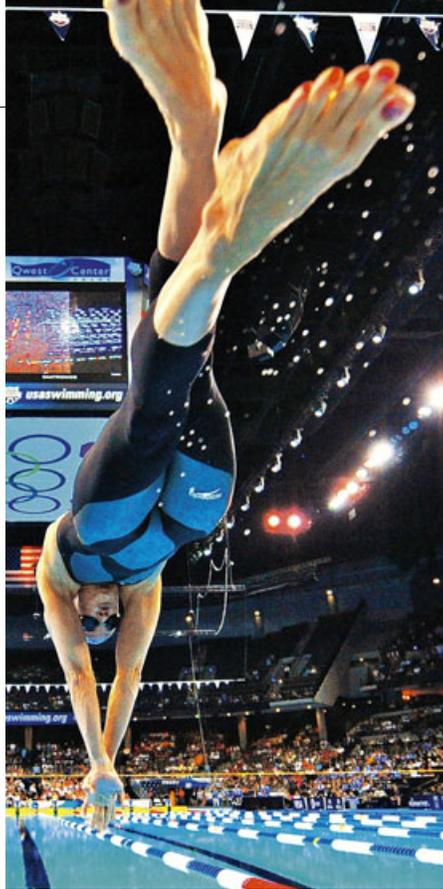
Torres: Keine Ahnung, der Weltverband Fina ändert seine Meinung oft. Erst waren die Anzüge erlaubt, dann sollten sie verboten werden, jetzt sind sie weiterhin erlaubt. Es geht so sehr hin und her zwischen der Industrie und der Fina, dass niemand voraussagen kann, wie es weitergeht. Ich verschwende meine Energie nicht mit solch negativem Zeug.

SPIEGEL: Ihr Erfolg basiert angeblich auf einem ungewöhnlichen Trainingskonzept. Wie funktioniert es?

Torres: Ich verbringe weniger Zeit im Becken, stattdessen betreibe ich intensiv Stretching und eine ganzheitliche Art des Krafttrainings, um meine Muskulatur möglichst flexibel und geschmeidig zu halten. Und ich höre auf meinen Körper. Viele Athleten kommunizieren falsch mit ihren Trainern. Ich lasse sie immer wissen, wie es mir geht. Das hilft mir, besser zu regenerieren – in meinem Alter brauche ich so viel Erholung wie möglich.

SPIEGEL: Wie wichtig ist Fitness für Sie?

Torres: Enorm wichtig. Viele geben nicht nur ihren Sport auf, sondern hören auch auf zu trainieren. Ich habe das nie getan, das hat mir meine Comebacks erleichtert. Sogar nachdem ich jahrelang nicht geschwommen war, wurde ich bald darauf



Schwimmerin Torres 2008

„Ich hasse es zu verlieren“

wieder schnell. Fitness wird immer eine große Rolle in meinem Leben spielen. Wahrscheinlich, bis ich im Rollstuhl sitze.

SPIEGEL: Fühlen Sie sich perfekt?

Torres: Nein, überhaupt nicht. Ich habe meine Seiten, die ich nicht so mag.

SPIEGEL: Sie haben Problemzonen?

Torres: Ohne Leistungssport werde ich um Brustkorb und Schultern herum zu dick. Und mein Hintern ist nicht wie der Hintern der meisten Frauen – ich habe praktisch keinen. Liegt in der Familie.

SPIEGEL: Sie besitzen die optimale Silhouette fürs Schwimmen: kräftiger Oberkörper, schmale Hüften.

Torres: Vielleicht hätte ich aber auch einen besseren Beinschlag, wenn ich einen kräftigeren Hintern hätte. Einer meiner Brüder hat genau die gleiche Figur, und immer, wenn mir jemand Doping unterstellt, sage ich: Das sind die Gene, schaut euch meinen Bruder an. Ich meine, ich arbeite hart, aber vieles ist genetisch bedingt.

SPIEGEL: Sie haben nie Dopingmittel genommen?

Torres: Nein.

SPIEGEL: Nicht einmal in den Achtzigern, als Doping kaum nachzuweisen war?

Torres: Nein, nie.

SPIEGEL: 1988 in Seoul wurden Sie von Schwimmerinnen deklassiert, die ein breites Kreuz und eine tiefe Stimme hatten vor lauter Steroiden. Wie gingen Sie damit um?

Torres: Es nagt an dir, wirklich. Du trainierst, so gut du kannst, du ordnest dein ganzes Leben dem Ziel unter. Und dann verlierst du gegen jemanden, der offensichtlich betrügt. Ich habe versucht, nicht

daran zu denken, aber irgendwie musst du als sauberer Athlet damit zurechtkommen.

SPIEGEL: Sie haben sich freiwillig dem „Project Believe“ angeschlossen, einem strengen Kontrollsystem der amerikanischen Anti-Doping-Agentur. Ahnten Sie, dass eine ältere Athletin, die Weltklasse-Leistungen erbringt, unglaublich wirkt?

Torres: Ich hatte die Dopingproblematik lange ignoriert und mir keine Gedanken gemacht. Diesmal ist es anders. Mein Trainer Michael Lohberg sagte mir vor zwei Jahren, dass die Öffentlichkeit schnell glauben könnte, ich würde betrügen. Also wollte ich alles unternehmen, um einen Verdacht gar nicht erst aufkommen zu lassen. Ich wollte mich dem intensivsten Testprogramm unterziehen, das es gibt.

SPIEGEL: Sie haben immer nach Olympischen Spielen aufgehört: nach Seoul 1988, Barcelona 1992 und Sydney 2000. Nach Peking nicht. Warum treten Sie jetzt bei der Weltmeisterschaft in Rom an?

Torres: Wenn ich in Peking die 50 Meter Freistil gewonnen hätte, würde ich wohl nicht mehr schwimmen. Es motiviert mich, das Finale um eine Hundertstelsekunde verloren zu haben. Ich habe das Gefühl, mich weiter verbessern zu können.

SPIEGEL: Es schmerzt immer noch, knapp gegen Britta Steffen verloren zu haben?

Torres: Man kann es hin und her wenden, aber es wird mich für den Rest meines Lebens quälen. Na klar, ich bin mit 41 persönliche Bestzeit geschwommen, amerikanischen Rekord, ich habe Silber gewonnen, meine wertvollste Olympiamedaille auf einer Einzelstrecke. Aber andererseits: Ich habe verloren. Ich hasse es zu verlieren.

SPIEGEL: Sie haben in Ihrer Karriere insgesamt viermal Gold als Staffelschwimmerin geholt. Sind diese Medaillen kein Trost für die verpassten Gelegenheiten im Solo?

Torres: Nein, Peking war meine Chance. Ich bin eine besessene Wettkämpferin.

SPIEGEL: Welche Ziele haben Sie noch?

Torres: In meinem Alter sollte man sich seine Ziele kurzfristig setzen. Ich wollte mich für Rom qualifizieren. Das hat geklappt.

SPIEGEL: Und was kommt danach?

Torres: Ich würde gern weitermachen, aber das hängt von meinem Knie ab. Ich kann keinen richtigen Beinschlag mehr ausführen, ich spüre Schmerzen beim Treppensteigen und kann mit dem einen Bein nur leichtes Krafttraining machen.

SPIEGEL: Ist das Verschleiß?

Torres: Bei meinem Knie ist es definitiv eine Sache des Alters. Arthrose, kein Knorpel mehr, Knochen reibt auf Knochen. Nach der Weltmeisterschaft muss ich noch einmal operiert werden.

SPIEGEL: Die nächsten Olympischen Spiele sind in drei Jahren. Sie werden dann 45 sein. Wollen Sie dabei sein?

Torres: Das ist zu lange hin, um ja zu sagen. Lust hätte ich schon.

SPIEGEL: Ms. Torres, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.