

## Zentrale Botschaft von Britta Steffen

Ich bin ein echtes „Inselkind“ – Usedom ist seit meiner Kindheit ein Platz, den ich mit purer Erholung verbinde. Seit ich neun bin, komme ich eigentlich jedes Jahr mindestens einmal nach Usedom, auf meine Lieblingsinsel. Ich liebe es, direkt am Wasser zu joggen oder auf ausgedehnten Strandspaziergängen meinen Kopf so richtig frei werden zu lassen. Als ich gefragt wurde, ob ich als „Usedom-Botschafterin“ über meine Leidenschaft für die Insel sprechen würde, sagte ich natürlich „Ja!“. Die Insel passt einfach zu mir und meiner Geschichte. Hier kann ich bestens entspannen, loslassen und dabei fällt alles von mir ab. Für mich ist Usedom wirklich der schönste Platz am Meer.

## **Goldfisch Britta Steffen spricht beim Kurzbesuch auf Usedom über ihre sportliche Zukunft**

Interview vom 19.11.2008

Moderator: Britta, wir treffen Dich heute hier bei einer Kurzurlaub auf Usedom. Warum Ostsee und nicht Karibik?

Fr. Steffen: Ich bin ein „Inselkind“ - Usedom ist seit meiner Kindheit ein Platz der Erholung. Mit neun Jahren war ich das erste Mal mit meinen Eltern und zwei Brüdern auf der Insel. Danach waren wir eigentlich jeden Sommer hier. Wir haben oft in Karlshagen in einer Ferienwohnung Strandurlaub gemacht. Und auch heute bin ich noch gerne und sehr oft auf Usedom, meiner Lieblingsinsel quasi. Als ich nach den Europameisterschaften 2006 gefragt wurde, ob ich als „Usedom-Botschafterin“ über meine Leidenschaft für die Insel zu sprechen – sagte ich natürlich „Ja!“. Die Insel passt einfach zu mir und meiner Geschichte, für mich ist Usedom wirklich der schönste Platz am Meer.

Moderator: Was fasziniert Dich an Usedom?

Fr. Steffen: Das Meer ist von Berlin aus eigentlich „gleich um die Ecke“, man muss nicht ewig reisen, um schnell in einer anderen Welt zu sein. Lange Strandspaziergänge auf Usedom machen mich frei. Jetzt im Herbst streife ich auch gern mal durch die Laubwälder. Schön ist es, wenn meine Familie, meine Cousine oder mit meine Freundin mit nach Usedom kommen. Zusammen mit ihnen oder auch mal allein kann ich mich hier bestens entspannen und dabei fällt alles von mir ab.

Moderator: Du bist also eher privat auf der Insel?

Fr. Steffen: Eigentlich ausschließlich. Ich komme zwei oder dreimal im Jahr nach Usedom, um Urlaub zu machen und Kraft zu tanken. Wenn ich doch mal einen Termin auf der Insel habe, fällt mir die Arbeit auf jeden Fall leichter. Es ist schön, so schnell und einfach mal aus Berlin raus zu kommen. Usedom bietet eine ganz andere, natürliche Kulisse mit soviel frischer Luft und Natur satt. Ich merke die positiven Auswirkungen immer besonders bei meiner Haut. Nach Tagen mit ganz viel frischer Luft fühle ich mich einerseits ziemlich platt, aber über die nächsten Tage kommt dann irgendwie eine gewisse Kraft auf mich zu. Man fühlt eine gewisse Freiheit in sich und das ist glaube ich das

Wichtige, dass man mal wirklich den Geist frei bekommt.

- Moderator: Spielt die Insel Usedom mit ihrer Umgebung für dich auch eine Rolle wenn es um deine sportliche Arbeit geht?
- Fr. Steffen: Wie gesagt, komme ich in erster Linie auf meine Lieblingsinsel, um mich zu erholen – ganz privat.  
Andererseits kann ich die wunderbaren Gegebenheiten hier parallel für den Ausbau meiner Grundlagenausdauer nutzen. Auf Usedom ist ein Training in der Natur an der frischen Luft möglich. Ich liebe Jogging am Strand, der hier wirklich endlos ist. Es ist nicht nur schön im Strandsand zu laufen, sondern auch wahnsinnig anstrengend und für meine Grundlagenausdauer entsprechend förderlich. Ein Trainingsprogramm auf Usedom ist mir anstelle einer beengten Schwimmhalle mit Chlorgeruch auf jeden Fall lieber.
- Moderator: Britta, nach dem Olympiaerfolg in Peking fragt sich alle Welt: Wie sehen Deine weiteren sportlichen Zielen aus?
- Fr. Steffen: Ich habe mir im Sommer meinen Kindheitstraum erfüllen können und eigentlich geht es gar nicht besser. Dabei ist eine ganz große Last von mir abgefallen. Jetzt fühle ich mich frei und kann machen was ich will. Mein Trainer hat zu mir gesagt, wenn du nicht mehr willst, dann hör auf.  
In dem Moment wurde mir klar - ich will noch!  
Mein Potenzial ist noch nicht aufgebraucht, da bin ich mir ganz sicher.  
Wo meine Grenze liegt, würde ich gern herausfinden. Weiterhin reizt es mich unwahrscheinlich, noch mal einen Weltrekord zu schwimmen. Ob mir das gelingt, weiß keiner. Ich möchte es versuchen. Mein langfristiges Ziel sind die Spiele 2012, kurzfristig möchte ich bei den Weltmeisterschaften in Rom gut abschneiden.
- Moderator: Wie sieht es mit den Vorbereitungen konkret zu den Weltmeisterschaften aus?
- Fr. Steffen: Die Vorbereitungen sehen im Moment so aus, dass ich derzeit meine Grundlagenausdauer aufbaue und ab März/ April in das spezifische Training gehe. Ich werde ein ganz anderes Krafttraining machen, viel mehr in die Schnellkraft gehen, versuchen andere Reize zu setzen, um mich weiter zu entwickeln.
- Moderator: Noch einmal zu Deinem Kindheitstraum, den du dir im Sommer erfüllt hast. Wir waren alle begeistert dabei. Hat Dich der zweifache Olympiasieg möglicherweise verändert? Was macht der Erfolg mit Dir?
- Fr. Steffen: Ich glaube, dass mich der Erfolg nicht verändert hat, da ich ein sehr gefestigter Charakter bin. In Peking habe ich schon nicht mehr an einen Erfolg geglaubt, nachdem die Mannschaftserfolge ausblieben. Ich hatte das Gefühl, dass ich es eigentlich nicht mehr schaffen kann und es fiel eine Menge Last und Druck von mir ab, weil ich dachte, gut, wenn du jetzt nicht so gut schwimmst, dann gehörst du dazu und es ist vielleicht auch nicht so schlimm. Auf der anderen Seite habe ich das schon bei den letzten beiden Olympischen Spielen erlebt und wollte das nicht nochmal. Mir ist es gelungen, meine Nervenstärke zu behalten und letztlich auch körperlich fantastisch von meinem Trainer vorbereitet zu sein – der Erfolg war eine wahnsinnige Genugtuung für mich.
- Moderator: Nach dem Olympiaerfolg bist Du heute ja bereits zum zweiten Mal auf Deiner Lieblingsinsel, wie Du Usedom bezeichnest. Wo fühlst Du Dich auf der Insel denn besonders wohl – hast Du evtl. ein Lieblingshotel oder einen

## Geheimtipp?

Fr. Steffen: Bei meinen vielen Besuchen auf Usedom, habe ich schon sehr viele Hotels kennen gelernt. Ich muss sagen, jedes Haus versprüht ein gewisses Flair. Die einmalige Bäderarchitektur fasziniert mich immer wieder. Besonders wohl fühle ich mich jetzt in der Mitte der Insel, im Strandhotel Seerose, einem wirklich tollen Wellnesshotel in Kölpinsee direkt am Meer. Hier kann ich ständig in der Natur sein und das entspannt mich.

Für einen Lieblingsort kann ich mich eigentlich gar nicht entscheiden. Auf der Promenade der Kaiserbäder kann man wunderbar Flanieren oder Kaffee trinken. Die älteste Seebrücke Deutschlands in Ahlbeck hat schon Lorient fasziniert und mich auch! Der Strand natürlich... Da könnte man einen Marathon ausrichten, so lang ist der. Es ist wirklich schwer ... Ich glaube jedes Eckchen hat seinen ganz eigenen wunderbaren Inselcharme.