

Porträt

■ „So ein Moment stellt das ganze Leben auf den Kopf!“

Jan Fitschen spurtete vor zwölf Jahren bei den Leichtathletik-Europameisterschaften zum Sieg auf der 10 000-Meter-Strecke – und schloss danach sein Physikstudium ab.

Der Physiker Jan Fitschen (41) studierte noch in Bochum, als er 2006 in Göteborg überraschend Europameister über 10 000 Meter wurde. Seine Erfahrungen aus Leistungssport und Studium nutzt er heute als freiberuflicher Motivations- und Laufcoach.

Können Sie sich noch an den Sieglauf in Göteborg erinnern?

Vor allem an die vielen Attacken und Tempoverschärfungen – als sich zwei Runden vor Schluss eine Lücke zu den Führenden auftat, dachte ich erst, das war's. Aber der Abstand blieb konstant – die waren nicht schneller als ich. Da war mir klar, wenn ich jetzt das Tempo anziehe, kann ich die Lücke schließen. Und als ehemaliger Mittelstreckler habe ich den besseren Sprint...

Wie auf der Zielgeraden...

Ja, da läuft man fast zehn Kilometer und am Ende entscheidet sich alles auf hundert Metern. So ein Rennen vergisst man nie!

Vier Jahre zuvor, bei der Heim-EM in München, waren Sie nicht am Start...

Das war eine dumme Geschichte. Ich war für die 5000 Meter qualifiziert, habe mir aber den Magen verdorben und Startverbot erhalten.

Frustrierend, wenn alle Trainingskilometer umsonst sind...

Nach München hätte ich den Leistungssport beinahe aufgegeben und mich ganz dem Physikstudium gewidmet. Dann wäre ich auch früher fertig geworden...



Jan Fitschen war mehrmals für Trainingslager in Kenia. Sein Buch „Wunderläuferland Kenia“ beruht auf seinen Begegnungen mit Land und Leuten.

Warum sind Sie dann doch beim Laufen geblieben?

Ich wollte nicht mit diesen negativen Gefühlen aufhören. Und beim Leistungssport gehört es einfach dazu, solche Erfahrungen wegzustecken und weiterzumachen. Genau wie in der Physik: Wenn da eine Messung misslingt, kann man auch nicht alles hinwerfen.

Wie kommt man als Leistungssportler überhaupt auf die Idee, Physik zu studieren?

Ich hatte schon als Kind Spaß am Tüfteln, und einige gute Lehrer haben dafür gesorgt, dass ich nach dem Abitur Physik studieren wollte. Zu dem Zeitpunkt war ich zwar schon Deutscher Vizemeister in der Jugend – an eine Sportkarriere habe ich aber nicht zwingend gedacht.

Die hat dann erst mit dem Studium Fahrt aufgenommen?

Ja, denn damit war ein Vereinswechsel verbunden. Ich habe mir Bochum zum Studium ausgesucht, weil ich so beim TV Wattenscheid trainieren konnte – mit einer der erfolgreichsten Trainingsgruppen in Deutschland.

Hat die Universität Ihre sportlichen Ambitionen unterstützt?

Das war anfangs weniger die Universität als Institution,¹⁾ sondern mehr die Professoren und Kommilitonen. Ohne deren Hilfe hätte ich das Studium nicht erfolgreich abschließen können.

Wie sah diese Hilfe denn aus?

Wenn ich aus dem Trainingslager zurückgekommen bin, habe ich die Skripte von meinen Kommilitonen bekommen, und sie haben mit mir das Versäumte nachgearbeitet. Bei den Prüfungen gab es ab und zu einen Extratermin für mich. Insgesamt war das im Diplom noch einfacher zu organisieren als heute – zumal es bei den Vorlesungen keine Anwesenheitspflicht gab.

Aber es hat länger gedauert...

Mir war von Anfang an klar, dass ich es weder in der Regelstudienzeit noch mit Bestnoten schaffe. Aber den Abschluss wollte ich unbedingt machen.

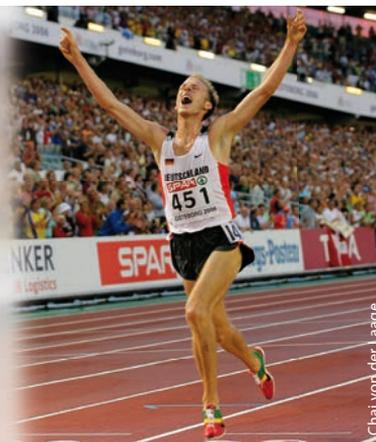
Auch noch nach den sportlichen Erfolgen?

Sicher! Zwar hat die Europameisterschaft in Göteborg nochmal alles verzögert: Ich dachte, ich komme

1) Heute unterstützt die Ruhr-Universität Bochum Athletinnen und Athleten in Bundeskadern als Partneruniversität des Spitzensports: bit.ly/2kPW85E.

Jan Fitschen – zur Vita

- 1997 – 2007 Physikstudium in Bochum
- 2008 – 2010 Aufbaustudium „Management & Economics“ an der Fern-Universität Hagen
- seit 2006 freiberuflich tätig u. a. als Motivations- und Laufcoach und Kommentator
- 2015 erstes Buch: „Wunderläuferland Kenia“
- Sportliche Erfolge: 28-mal Deutscher Meister, 2006 Europameister 10 000 Meter



als Achter oder Zehnter zurück und kann in Ruhe meine Diplomarbeit fertigstellen. Stattdessen gewinne ich das Ding – so ein Moment stellt das ganze Leben auf den Kopf!

Der Sieg hat Sie überrascht?

Damit hat niemand gerechnet! Die mitreißende Fernsehreportage²⁾ hat sicher dazu beigetragen, dass ich heute noch so bekannt bin und meine berufliche Existenz auf diesem Erfolg aufbauen konnte.

Also nicht auf der Physik?

Das nicht – aber ich profitiere davon, gelernt zu haben, strategisch vorzugehen und die Lösung eines großen Problems in viele kleine Schritte zu zerlegen. Außerdem kann ich mit dem Abschluss auch ein bisschen angeben...

Inwiefern?

Ein Teil meiner Arbeit besteht darin, Vorträge zu halten – beispielsweise zum gesunden Laufen oder als Motivationstraining. Das machen viele erfolgreiche Sportler. Mich hebt das Physikdiplom von der Menge ab – einfach, weil jedem klar ist, dass sich ein so anspruchsvolles Fach nicht nebenbei bewältigen lässt. Ich bin sehr stolz, mich Diplomphysiker nennen zu dürfen.

Haben Sie momentan noch mit Physik zu tun?

Das nicht, aber der Patenonkel meiner Tochter ist Physiker und schreibt gerade an seiner Doktorarbeit. Er hat auch als Erster die Entwürfe zu meinem Buch gelesen.

Um was geht es darin?

Ich habe einige Trainingslager in Kenia absolviert und dieses faszinierende Land und seine Menschen kennengelernt. Ich war immer neugierig, warum so viele schnelle Läuferinnen und Läufer von dort kommen. Meine Eindrücke habe ich in einem Blog festgehalten. Das war die Basis für das Buch.

Also kein Laufpatgeber?

Nicht direkt, aber auch kein Reisebericht, sondern von beidem etwas. Die tollen Fotos von Norbert Wilhelm geben die Stimmung dort perfekt wieder.

War das Schreiben schwierig?

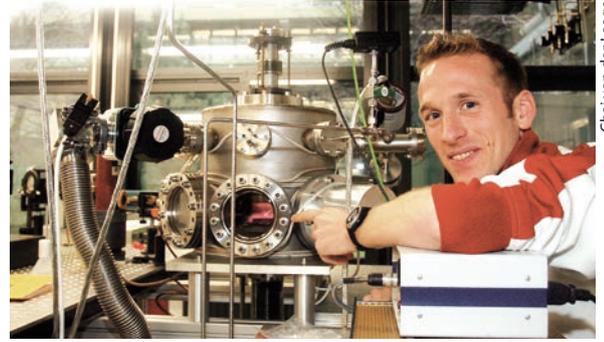
Nein, ich habe so geschrieben, wie ich es auch erzählen würde. Ich glaube, das macht die 42 kurzen Kapitel – in Anlehnung an die Marathonstrecke – auch gut lesbar.³⁾

Ist ein weiteres Buch geplant?

Momentan nicht. Ich konzentriere mich gerade neben Vorträgen und dem Kommentieren von Laufveranstaltungen darauf, Laufcamps für Freizeitsportler anzubieten.

Wie läuft das ab?

Ich trainiere eine Woche lang mit Freizeitläufern und zeige ihnen, wie sie ihre persönlichen Ziele erreichen können. Das erste Laufcamp fand im März in Spanien statt, im Oktober folgt die zweite Auflage. Dabei geht es vor allem um die Freude am Laufen. Darum fahre ich im kommenden Jahr auch mit einer Gruppe nach Kenia!



Chai von der Laage

Seine Diplomarbeit zur Absorptionsspektroskopie hat Jan Fitschen im Labor der Arbeitsgruppe für Laser- und Plasmaphysik angefertigt.

Sie sind also viel unterwegs...

Das stimmt. Ich dachte immer, das ändert sich nach der Sportkarriere. Das ist zwar nicht der Fall, aber ich kann mir heute die Zeit viel freier einteilen als damals.

Fahren Sie im August zur Europameisterschaft nach Berlin?

Ja, ich habe dort einige Sponsorentermine zu absolvieren und werde sicher auch für Fernsehen und Radio kommentieren. Außerdem nutze ich die Zeit, um mit den aktiven Läuferinnen und Läufern in Kontakt zu bleiben. Mit einigen habe ich schließlich noch trainiert...

Aber die Quälerei im Training vermissen Sie nicht?

Natürlich ist es angenehmer, nur noch „zum Spaß“ zu laufen. Aber als aktiver Leistungssportler muss man sich eben durchbeißen. Da sind Sport und Physik gar nicht so verschieden: Man braucht bei beidem Leidenschaft!

*Mit Jan Fitschen sprach
Kerstin Sonnabend*

2) Das Video findet sich unter bit.ly/2JA48FN.

3) Rezensionen finden sich beispielsweise unter bit.ly/2sRtrcf und bit.ly/2sAIIyN.