

«Schwierige Jahre machten mich stärker»

Grenchner Leichtathletik-Nachwuchshoffnung Lenja Heusser kehrt in die Erfolgsspur zurück.

André Weyermann

Zum Gesprächstermin erscheint Lenja Heusser beinahe überpünktlich. Sie wirkt aufgestellt, gibt bereitwillig Auskunft. Die 19-Jährige bezeichnet sich denn selbst auch als extrovertiert, umgänglich. Sie hat allen Grund zur Freude.

Kurz zuvor hatte sie an den Schweizer-Indoor-Meisterschaften in Magglingen im Kugelstossen mit neuer Bestleistung (13,44 Meter) die Goldmedaille geholt. Und auch im 60-Meter-Hürdensprint stellte sie eine neue Bestmarke auf, blieb erstmals unter neun Sekunden (8,87 Sekunden). Schliesslich zeigte sie den weitesten Sprung ihrer Karriere (5,65 Meter).

Comeback nach einer schwierigen Zeit

Wahrlich keine Selbstverständlichkeit, denn die letzten beiden Jahre waren für Lenja Heusser geprägt von Verletzungen und gravierenden gesundheitlichen Problemen. 2021 zwang sie ein abgebrochener Knochensplitter im Mittelfuss zu einer Operation: «Mir wurden zwei Schrauben eingesetzt, ich ging an Krücken und war acht Monate lang handicapiert», resümiert sie.

Kaum konnte sie wieder Wettkämpfe bestreiten, schlug Corona zu. Gleich zweimal erwischte sie die Virus-Erkrankung, dazu hatte sie eine Blasenentzündung zu überstehen. Ihre Blutwerte waren im Keller, sie fühlte sich «extrem müde».

«Diese Zeit hat mich mental stark belastet. Zum Glück hatte ich als Stütze insbesondere meine Mutter, mit der ich auch sonst über alles reden kann, die mich seit meinen Anfängen (mit acht Jahren) stets begleitet hat und in der Zwischenzeit so viel über die Sportart weiss, dass sie mich auch an Wettkämpfen punktuell beraten kann.» Geholfen hätten ihr auch die Gespräche mit einem ihrer Coaches, Fitnesstrainer Patrick Flückiger, der über mehrere Mentalausbildungen verfüge, sagt Lenja Heusser zurückblickend. Wichtig sei auch

«Es war mein Kindheits-traum, einmal eine Profikarriere zu starten.»

Lenja Heusser
Leichtathletin

die Unterstützung ihres Haupttrainers Simon Ruchti gewesen.

Nur, das sollte noch nicht aller Unbill Ende sein. Nach einer guten Aufbauphase für die Indoor-Wettbewerbe 2022 bis 2023 meldete sich im Dezember der rechte Fuss zurück, eine Schraube war gebrochen, Gewebe musste rausgeschnitten werden. Der Fuss schwoll an. Ein paar Tage waren wieder die Krücken angesagt. Zudem reagierte der linke Fuss infolge Kompensation mit einer Stressfraktur.

«Ich habe mich danach auf die Wettkämpfe konzentriert und bin auch überzeugt, dass das Überwinden der schwierigen Jahre mich stärker gemacht hat»; so zieht die Absolventin des Sportgymnasiums an der Kanti Solothurn einen Schlussstrich unter die «Leidenszeit».

Die letzte Saison als U20-Athletin

Nun gilt das Augenmerk der neuen Freiluft-Saison, der letzten, die sie als U20-Athletin absolvieren kann. Ende April stehen die ersten Einzel-Wettkämpfe an, einen Monat später startet die Mehrkampf-Saison. Erklärtes Ziel ist die Schweizer Meisterschaft im Siebenkampf im Juni in Basel wie auch die Einzel-SM im September.

Und international? «Ich habe mir mal die zu erreichende Punktzahl für die kontinentalen Wettkämpfe angeschaut und



Volle Konzentration: Lenja Heusser in ihrer Paradedisziplin.

Bild: zvg

habe auch für mich eine Zahl im Kopf, die ich erreichen, aber lieber nicht preisgeben möchte.» Wird selbstredend respektiert. Es ist aber davon auszugehen, dass die 4682 Punkte, die wie geschildert im letzten Mai unter

schwierigen Bedingungen zustande kamen, bei weitem nicht das Ende der Fahnenstange bedeuten werden, so sie in Zukunft gesund und unverletzt bleibt.

Bei aller Vorfremde und dem Glauben an die eigenen Stärken

wirkt Lenja Heusser auch wohl-tuend geerdet: «Es war mein Kindheitstraum, einmal eine Profikarriere zu starten. Aber das ist in der Schweiz in der Leichtathletik ziemlich schwierig, und im Mehrkampf gibt es

allein in meinem Alter einige Athletinnen, die ein hohes Niveau erreichen.»

Deshalb ist für sie klar, dass sie nach der Matura 2024 eine Ausbildung absolvieren will: «Ein Studium zur Sport-Physiotherapeutin könnte ich mir gut vorstellen.»

Und doch: Die Olympischen Spiele 2028 in Los Angeles oder 2032 im australischen Brisbane sind einerseits attraktive Destinationen, und bei Letzteren wäre die Grenchnerin, die am 12. März ihren 19. Geburtstag feiern kann, im besten Athletinnenalter.

Zum Feiern bleibt fast keine Zeit

Apropos feiern. Wie verhält es sich in dieser Hinsicht bei einer Leistungssportlerin? Die Zeit «fürs In-den-Ausgang-Gehen» oder für Hobbys sei während der Saison natürlich begrenzt. Da treffe es sich gut, dass sowohl ihr Freund Elia als auch ihr gesamter Freundeskreis sich sportlich betätigten und die «Problematik» kennten.

Singen und Zeichnen bezeichnet die mit drei Geschwistern (zwei Schwestern, ein Bruder) gesegnete Nachwuchshoffnung als ihre Hobbys. Ein Bild hängt im Familienhaus. Lenja Heusser hat sich Linienzeichnungen auf Leinwänden zugewandt. Einziger freier Tag und damit «heilig» sei der Sonntag (ausser natürlich es steht ein Wettkampf an). Da zügelt sie auch ihr Temperament und lässt es nach eigenen Angaben eher ruhig angehen.

Sie, die gleich mehrere Coaches in ihrem Lager weiss, vergisst beim Interview auch nicht jenen, mit dem alles angefangen hat: «Peter Rüeffi vom TVG Grenchen hat mein Talent früh erkannt und in die richtigen Bahnen geleitet. Es ist schön und bereichernd, dass ich ihm, der gesundheitlich auch schwierige Zeiten durchgemacht hat und bisweilen weiterhin durchmacht, noch immer regelmässig begegne und ein wenig mit ihm fachsimpeln kann.»