

# „Man muss sehreffektiv sein“

**J**an-Philip Glania ist ein Tausendsassa. Der für die SG Frankfurt startende Fuldaer studiert Zahnmedizin, schwimmt in der europäischen Spitze mit und hat nebenbei noch eine beinhardt Aufnahmeprüfung bestanden, bei der mehr als 90 Prozent der Kandidaten durchfallen. Im Interview erklärt der 27 Jahre alte EM-Bronzemedailengewinner, wie man das schafft, ohne an Leib und Seele Schaden zu nehmen.

**Herr Glania, jetzt, da sie weder studieren noch andere Ziele außerhalb des Sports zu verwirklichen suchen, müsste es ihnen trotz des harten Vorbereitungs-trainings auf die Olympischen Spiele in Rio ja fast langweilig werden.**

(Lacht) Na ja, ganz so ist es nicht. Jedenfalls kann ich viel professioneller trainieren und mich voll auf den Sport konzentrieren. Wenn ich an die Uni musste, konnte ich morgens gar nicht trainieren. Jetzt kann ich fast entspannt mein Krafttraining absolvieren, dann regenerieren und am Abend noch eine harte Einheit im Becken nachlegen. Während des Studiums musste ich das Athletiktraining oft kurz vor der Wassereinheit machen. Optimal ist das für beide Trainingseinheiten nicht. Jetzt kann ich zwischendurch Physiotherapie machen und auch auf eine bessere Ernährung achten.

**Sonst bleibt ihnen ja wohl nichts anderes übrig, als sich in der Mensa zu verköstigen?**

Wenn ich in der Uni-Klinik in Frankfurt bin, gibt es kaum eine andere Möglichkeit. Es wäre kontraproduktiv, einfach mittags eine Mahlzeit auszulassen. Da muss es manchmal auch schnell gehen.

**Als, zugegeben, nicht ganz so gut organisierter Mensch frage ich mich: Wie bekommt man Hochleistungssport in einer so trainingsintensiven Sportart wie Schwimmen und das gewisse leichte Studium der Zahnmedizin tagtäglich unter einen Hut.**

Tja, wenn ich studiere und Schwimmsport betreibe, bleibt für etwas anderes überhaupt keine Zeit. Man muss sehr effektiv, sehr zeiteffizient sein. In der Uni viel Arbeit wegschaffen und dann mit hoher Qualität trainieren. Meine Kommilitonen fragen sich das manchmal auch, wie das geht. Es ist natürlich schwierig, wenn man den ganzen Tag an der Uni war und schon etwas müde ist, abends noch zu trainieren. Das raubt einem schon viel Kraft.

**Bis jetzt haben Sie es ja prima hinbekommen. Sie haben das Physikum geschafft und sind einer der besten Rückenschwimmer in Europa. Wie sieht denn der Alltag aus, wenn Sie gleichzeitig studieren, aber auch mitten in der Vorbereitung zu einem Wettkampf sind?**

Um kurz vor acht Uhr morgens muss ich in der Uni sein. Ich besuche Vorlesungen oder arbeite im Labor. Meist bis fünf Uhr am Nachmittag. Von dort gehe ich dann direkt ins Schwimmbad – meist bis neun Uhr abends. Dann esse ich kurz etwas, lerne weiter oder fertige Hausarbeiten an. Um elf, halb zwölf gehe ich ins Bett. Müde genug bin ich dann.

**Schwimmer trainieren ja auch gerne mal schon sehr früh am Morgen.**

Das habe ich auch mal probiert. Aber um sechs Uhr schon wieder aufzustehen, hat mich aufgezehrt. Das ist zu hart, das habe ich kräftemäßig nicht geschafft. Deshalb lege ich vor großen Wettkämpfen ja auch ein Urlaubssemester ein.

**Klingt ziemlich wahnsinnig. Fragen Sie sich auch manchmal: Warum tue ich mir das an?**

Das frage ich mich fast jeden Tag (lacht laut).

**OLYMPIA 2016  
RIO DE JANEIRO**



**Im Vergleich zu anderen jungen Leuten verpassen Sie eine Menge. Für die Disco und sonstigen Jux und Tollereien bleibt keine Zeit.**

Ich weiß, dass ich viele Opfer bringe. Aber im Sport kann ich das, was ich mir zu erreichen vorgenommen habe, nur jetzt schaffen. Manchmal tut es schon weh. Im Winter würde ich gerne auch mal Snowboard fahren gehen oder einfach mal länger reisen. Das alles, auch Party machen, kann ich später noch.

**Haben Sie nicht mal daran gedacht, das Studium einfach zu verschieben und einen Olympiazklus lang nur für den Sport zu leben? Bundestrainer Henning Lambert, der wie alle seine Vorgänger auch gerne nur Profischwimmer im Kader hätte, hätte das sicher gut gefallen.**

Ja, dem würde das gefallen. Ich habe auch schon mal daran gedacht, um zu sehen, was ich dann draufhätte, wo ich in der Weltspitze stehen würde. Aber es war immer in meinem Kopf, neben dem Schwimmen noch etwas zu machen. Nur Sport wäre mir zu eintönig. Ich freue mich schon nach einem Urlaubssemester wieder auf die Uni.

**Bei all dem Aufwand, den Sie für ihren künftigen Beruf als Zahnarzt und als erfolgreicher Schwimmer betreiben, war ihnen im Sommer des vergangenen Jahres dann doch etwas langweilig. Sie haben sich ganz nebenbei noch dem Eignungstest zur Pilotenausbildung bei der Lufthansa gestellt. Mehr als 90 Prozent der Kandidaten fallen durch, Sie haben bestanden. Hut ab!**

Mein älterer Bruder ist Pilot bei der Lufthansa und er hat mich darauf gebracht. Als er die Ausbildung gemacht hat, war das für mich auch ein Traumjob. Und im vergangenen Jahr habe ich es mal probiert. So super habe ich mich gar nicht darauf vorbereitet, aber es hat geklappt. Dann hatte ich ein paar Tage die Qual der Wahl. Habe mich aber weiter für die Zahnmedizin entschieden.

**Ist es vorstellbar, dass Sie, wenn Sie Dr. med. dent. sind, dann noch mal ins Cockpit umsteigen?**

Im Moment nicht. Denn die Zukunft der Lufthansa-Flugschule ist etwas ungewiss. Es gibt 800 ausgebildete Piloten in der Pipeline. Dann studiere und schwimme ich lieber weiter. Ausgeschlossen ist aber nichts.

**Wenn Sie jetzt der Sportminister der Bundesrepublik wären, was müsste sich ändern?**

Das Fördersystem müsste sich grundlegend ändern. Wir haben zwar die Hessische Sportstiftung und die Deutsche Sporthilfe, die uns Sportler unterstützen, aber wenn es ernst wird, kommt doch zu wenig an. Teilweise müssen wir unsere Trainingslager selbst zahlen. Eine bessere Kooperation mit Ausbildungsstätten und Universitäten wäre sicher hilfreich. Bei uns ist das schwierig. Die USA wären in der Hinsicht ein gutes Vorbild. Dort ist die Verzahnung Sport und Studium sehr eng. Hier fehlt es halt überall an Geld.

**Sie gehen, wenn ich das mal so salopp ausdrücken darf, selbst betteln und haben sich ein paar Privatsponsoren gesucht.**

Ich habe das Heft selbst in die Hand genommen und Klinken geputzt. Bei mir hat sich aber auch ein Zahnarzt aus Lippstadt gemeldet, der gesagt hat: „Ich finde gut, wie du das machst und will dich unterstützen.“ Das ist super. Ich habe einige Sponsoren in meiner Heimat Fulda gefunden. Die „Fuldaer Zeitung“ unterstützt mich genauso wie Radio FFH. Glücklicherweise haben ich auch einen Sponsor gefunden, der mir ein Auto zur Verfügung stellt.

**Das machen Sie alles selbst oder haben Sie einen Manager?**

Manager? Mein Bruder hat mir mal unter die Arme gegriffen. Jetzt mache ich alles selbst.

**Sie haben ein paar Monate in den USA bei Star-Coach Dave Salo trainiert.**

Das war hammerhart. Ganz anders als hier. Es war kein Training wie ein anderes. Er hat sich Serien ausgedacht, das habe ich noch nie erlebt. Er denkt sich immer etwas aus. Man kommt aus dem Becken heraus und kann kaum noch laufen. Da reicht eine Trainingseinheit am Tag. Der haut richtig drauf. Er hat einmal unterschiedliche Musik gespielt und wir mussten den Beinschlag im Rhythmus der Musik machen, bis zur Erschöpfung. Man braucht fast 24 Stunden, um seine Speicher wieder zu füllen.

**Welches Ziel haben Sie sich bei den Olympischen Spielen gesetzt?**

Ein Finale zu erreichen, wäre für mich ein Riesenerfolg. Das wäre toll. Dann muss ich das Erlebte erst mal auf mich einwirken lassen. Im Oktober steige ich wieder ins Studium ein und werde das forcieren, um voranzukommen. Mit dem Schwimmen abrupt aufhören, werde ich bestimmt nicht. Mal schauen, wie viel Spaß ich dabei noch habe.

Interview: Jürgen Ahäuser

FR  
30/7/16