

**HAMBURG** LÄUFERIN JANA SUSSMANN

## „Als No-Name kann man nur positiv überraschen“

Stand: 08.08.2018 | Lesedauer: 5 Minuten

Von Patrick Kiefer



Jana Sussmann startet am Freitag bei der EM

Quelle: privat

Bei der EM in Berlin sind 128 deutsche Leichtathleten am Start. Nur eine kommt aus Hamburg. Jana Sussmann will sich im 3000 Meter-Hindernislauf beweisen – und vielleicht danach ihre Karriere beenden.

**B**ei Jana Sussmann steigt die Spannung. Am Freitag will die 27-jährige gebürtige Hamburgerin bei der Leichtathletik Europameisterschaft

([http://preview.ep.welt.de/www/regionales/hamburg/article180797088.ece?](http://preview.ep.welt.de/www/regionales/hamburg/article180797088.ece?token=115336591)

<https://www.welt.de/themen/berlin-staedtereise/>) ihren

Endlauf erreichen. Über die knallharte Distanz des 3000 Meter-Hindernislaufs möchte die 1,66 Meter große und nur rund 50 Kilo leichte Sportlerin möglichst eine neue Bestzeit auf die Bahn legen.

Auf den siebeneinhalb Stadionrunden gilt es insgesamt 38 Hindernisse zu überwinden – einmal pro Runde geht es über den berühmt-berüchtigten Wassergraben. Im Interview spricht Sussmann über ihren Abstand zur Weltspitze, das Glück der EM-Teilnahme und

[Titelverteidigerin Gesa Felicitas Krause \(/sport/leichtathletik/article168045508/Gesa-Felicitas-Krause-mit-einer-Traumzeit.html\)](https://www.welt.de/sport/leichtathletik/article168045508/Gesa-Felicitas-Krause-mit-einer-Traumzeit.html).

**WELT:** Für alle, die es nicht mitbekommen haben – wie haben Sie es geschafft, sich für die EM in Berlin zu qualifizieren? Es ging extrem knapp zu.

**Jana Sussmann:** Das kann man wohl sagen. Ende Juli waren noch zwei Startplätze zu vergeben, und die Entscheidung sollte zwischen mir und Maya Rehberg aus Kiel (<https://www.welt.de/themen/kiel/>) fallen. Ich war noch nie so aufgeregt wie vor diesem Rennen. Frau gegen Frau – auf den Deutschen Meisterschaften in Nürnberg (<https://www.welt.de/themen/nuernberg/>). Zum Glück habe ich es im Schlusssprint geschafft, an Maya vorbeizuziehen.

**WELT:** Und jetzt? Was haben Sie sich für den Start bei der Heim-EM vorgenommen?

**Sussmann:** Ich möchte unbedingt den Endlauf am Sonntag erreichen. Meine Eltern, meine Schwestern und viele Freunde werden im Stadion sein – da ich habe nicht vor, es mir neben ihnen auf der Tribüne gemütlich zu machen. Ich muss möglichst unter 9 Minuten und 40 Sekunden bleiben und habe das auch drauf.

**WELT:** Ihre Bestzeit von 9:39,46 haben Sie vor einem Jahr in Berlin aufgestellt.

**Sussmann:** Genau. Die Zeit vom ISTAF 2017 macht Mut. Und ich bin in dieser Saison in Polen auch wieder unter meiner magischen Grenze von 9:40 Minuten geblieben.

**WELT:** Was macht für Sie eigentlich die Faszination eines 3000 Meter-Hindernislaufs aus?

**Sussmann:** Man muss nicht nur Kondition bolzen und drauflosrennen, sondern auch taktisch klug vorgehen. Ich muss meine Kräfte optimal einteilen, denn wenn ich auf den letzten Metern nichts mehr zu bieten habe, dann ist das quasi tödlich. Bei einem Lauf ohne Hürden und Wassergraben kann man sich irgendwie ins Ziel schleppen – bei uns funktioniert das nicht. 150 Meter vor der Ziellinie muss ich nochmals den Wassergraben nehmen.

**WELT:** Sie sind bei der EM 2014 mal übel am Wassergraben gestürzt.

**Sussmann:** Früher oder später trifft es fast jeden. Aber das ist abgehakt. Ich habe mich damals dumm angestellt und das Schwungbein nicht richtig hoch bekommen. Ich denke, dass mir so ein Crash nicht wieder passiert.

**WELT:** Sie investieren unheimlich viel Zeit in ihren Sport, obwohl Sie genau wissen, dass Sie nicht zur Weltspitze zählen. Wie kommen Sie damit zu recht?

**Sussmann:** Ich will mein Leben nicht völlig den Trainingsplänen und meinen Zeiten unterordnen. Ich investiere so viel, dass ich noch neue persönliche Bestzeiten aufstellen kann und es für internationale Wettkämpfe reicht. Aber ich bin froh, dass ich studiert habe und es mehr als nur Laufen gibt. Bei einem Profi stellt eine schwere Verletzung möglicherweise die Existenz infrage. Ich dagegen bin Journalistin und habe ein berufliches Parallelleben.

**WELT:** Gesa Krause, die in Berlin ihren Titel über 3000 Meter-Hindernis verteidigen will, scheinen Sie nicht zu beneiden ...

**Sussmann:** Ich möchte nicht in ihrer Haut stecken. Alle erwarten, dass sie wieder eine überragende Leistung zeigt, und anders als ich steht sie gewaltig unter Druck. Als No-Name kann man eigentlich nur positiv überraschen.

**WELT:** Trotzdem sind Sie sicher froh, dass es Gesa Krause gibt. Schließlich verhelfen deren Erfolge dem Hindernislauf zu ungewohnter Aufmerksamkeit, oder?

**Sussmann:** Natürlich. Stars wie sie verhelfen der Leichtathletik zu mehr medialer Präsenz, und die können wir wahrlich gebrauchen. Darüber hinaus hieß es lange, dass im Hindernislauf nur die Enden, die über 1500 Meter nicht schnell genug sind. Durch Gesa erfahren wir plötzlich eine ganz neue Wertschätzung.

**WELT:** Außerdem verdanken Sie letztlich ihr den Start in Berlin, oder?

**Sussmann:** Stimmt. Nur weil Gesa als Titelverteidigerin bei der EM gesetzt ist, ist Deutschland mit vier Startplätzen vertreten. Davon profitiere ich.

**WELT:** Vor zwei Jahren erlebten Sie dagegen den Tiefpunkt ihres Läuferdaseins. Sie verpassten die Olympischen Spiele von Rio.

**Sussmann:** Ich war damals sehr nah dran und wurde erst auf den allerletzten Drücker von Sanaa Koubaa aus dem Kader verdrängt. Eigentlich bin ich ein fröhlicher Mensch, aber in dieser Situation war ich total niedergeschlagen. Ich habe Rotz und Wasser geheult und war so traurig wie noch nie.

**WELT:** Ist Berlin eine Art Trostpflaster?

**Sussmann:** Hätten Sie mich vor Rio gefragt, wo ich lieber hin will, hätte ich natürlich Olympia gewählt. Aber jetzt fühlt sich Berlin großartig an. Meine kleine Schwester Lea ist als freiwillige Helferin bei der EM dabei – vielleicht treffe ich sie morgen im Innenraum. Und um meine Schildkröte Snufkin muss ich mir auch keine Sorgen machen – die ist bei meiner besten Freundin gut aufgehoben. Jetzt muss ich es nur noch in den verdammten Endlauf schaffen. Wenn das klappt, ist es vielleicht sogar der richtige Moment, um meine Laufkarriere zu beenden.

© Axel Springer SE. Alle Rechte vorbehalten.

© Axel Springer SE

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/180790870>