

## Zwei Jungs aus Bad Wildungen-Braunau: Spitze im Rettungsschwimmen

Stand:02.08.2023, 18:00 Uhr



Starkes Brüderpaar: Karl und Fritz Gräbing. © Sabine Degenhardt

*Diese beiden Brüder haben viele unterschiedliche Interessen. Was Fritz (9) und Karl (12) Gräbing aber gleichermaßen begeistert, ist das Rettungsschwimmen.*

Bad Wildungen – Und darin sind sie richtig gut. Bei den Hessischen Mehrkampfmeisterschaften in Griesheim holte Fritz in seiner Altersgruppe den Titel des Hessenmeisters, während sein Bruder Karl den Bronzeplatz eroberte. Beide sind sichtlich stolz auf ihr erreichtes Ziel.

Gleiches gilt für ihre Mutter, die die beiden trainiert hat. „Fritz wollte gewinnen und Karl wollte sich für die Deutschen Meisterschaften qualifizieren“, erklärt Tanja Pfeil. Beide Ziele sind geschafft.

Die Brüder haben gemeinsam in der DLRG Ortsgruppe Jesberg begonnen und zu festen Zeiten in der Werner-Wicker-Klinik trainiert. Dann kam die Zeit der Corona-Beschränkungen, während der man gar nicht schwimmen konnte. Heute gibt es an den genannten Orten keine Trainingsmöglichkeiten mehr.

Mittlerweile ist Karl deshalb zur DLRG Neustadt umgemeldet, Fritz bleibt in Jesberg gemeldet. Hauptsächlich trainiert Tanja Pfeil ihre Söhne aber eigenhändig in der

Reinhardshäuser Quelltherme. „Meine Jungs haben mich zum Schwimmen gebracht“, erinnert sich Tanja Pfeil. Im November will sie ihren Ausbilderschein abschließen. Momentan gibt sie bereits Kurse fürs Seepferdchen.

Bevor Karl und Fritz zu den Hessischen Meisterschaften fahren, war ihr als Mutter und Trainerin wichtig, „den Kindern eine realistische Einschätzung ihrer Leistung zu vermitteln“. Unerlässlich war auch, sie auf eine Niederlage, zum Beispiel bei einem Fehlstart oder einer Disqualifikation vorzubereiten. Großer Stellenwert kommt der mentalen Stärke zu.

Tanja Pfeil und ihr Mann Kai Gräbing haben ihre Söhne gemeinsam dabei unterstützt, Selbstsicherheit zu gewinnen. Die beiden haben gelernt, sich gut zu fühlen. „Wir haben keine Angst vor unseren Gegnern“, sagt Karl und sein jüngerer Bruder ergänzt:

„Mir hilft dabei mein Tattoo; ein brüllender Löwe.“ Zu all dem bedarf es des nötigen Quäntchens Glück, das den zwei tüchtigen Brüdern aus Braunau bei ihren Wettkämpfen ebenfalls zur Seite stand.

Tanja Pfeil war sehr wichtig, dass die beiden „schon die Qualifikation zu schätzen wissen. Dass allein schon die Teilnahme an Hessischen Meisterschaften etwas ganz Besonderes ist.“

Fritz fing vier Wochen vor dem Wettkampf mit der Vorbereitung an. Normalerweise trainierte er ein bis zwei Mal pro Woche für etwa 20 Minuten fast ausschließlich Technik. „Die Schnelligkeit kommt von allein“, erklärt die Mutter. Kurz, aber intensiv, lautete ihr Motto. Karl wurde zwei Wochen mitten in der Vorbereitungszeit krank. „Da lief uns die Zeit davon, auch wenn die Disziplinen sitzen“, sagt Tanja Pfeil. Dennoch hatte sie ein „gutes Gefühl“.

Während des Wettkampfs startete Fritz die erste Disziplin, 25 Meter Freistil hin und 25 Meter zurück Rücken ohne Arme. Den ersten Lauf gewinnt er mit Abstand. Voller Selbstvertrauen ging er in die zwei weiteren Läufe, 50 Meter Flossen und 50 Meter Hindernis, wo er auf halber Strecke unter einem Netz her tauchen musste. Mit 230 Punkten Vorsprung vor den anderen Teilnehmern gewann er. Zusätzlich zu seiner Goldmedaille gelang Fritz mit 1717,49 Punkten als einzigem die Aufnahme in den hessischen Landeskader.

Karl hatte die Aufnahme in den Landeskader bereits im vorigen Jahr erreicht. Seine Konkurrenz war im Wettkampf sehr stark. Im ersten Lauf wurde er Zweiter, im zweiten Lauf Vierter. In seiner Königsdisziplin (Hindernis) erkämpfte er sich Rang drei und schaffte so auch insgesamt Bronze bei 2198,77 Punkten. Nun ist er für die Deutschen Meisterschaften Ende Oktober in Hannover gemeldet.

Karl, der in Bayern mit sechs Jahren schwimmen gelernt hat, war nur „ein bisschen aufgeregt“. „Es ist schön, wenn man gewinnt“, sagt er und erwähnt sein Ritual am Wettkampftag: eine Dose Energy Drink. Karl begeistert sich neben dem Schwimmen für Leichtathletik und Segelfliegen. Im Moment ist er jede freie Minute auf dem Flugplatz in Bad Wildungen.

Fritz hat zwei Seepferdchen-Kurse gebraucht, um schwimmen zu lernen. „Es macht viel Spaß, bei einem Wettkampf mitzumachen, und für meine Leistungen belohnt zu werden“, sagt er stolz. Er ist beim VfL-Kassel aber auch ein begeisterter Fußballer und fährt drei Mal pro Woche nach Kassel zum Training.

Als zusätzliche Belohnung für die Einsatzbereitschaft der Brüder gibt es von den Eltern schon mal ein Videospiele oder eine Döner-Box. Als Mutter und Trainerin bewundert Tanja Pfeil besonders den Mut ihrer Kinder, einen Wettkampf wie die Hessischen Meisterschaften zu bestreiten. Dahinter stecke eine Menge Arbeit, Motivation, Fleiß, Disziplin und Durchhaltevermögen: „Ich bin sehr stolz auf meine Jungs.“ (Sabine Degenhardt)



Kopierte Auszüge für DLRG Jesberg (EN)