

Er ist ein Teil von etwas Großem

Der Big-Wave-Surfer João Macedo führt ein Leben im Rhythmus der Wellen

Die Wellen wachsen zu meterhohen Wänden heran, das Meer tost in den Ohren, und die salzigen Fluten werden zu Monstern. Schnell schmeißt sich João Macedo auf sein rotes Brett und paddelt den riesigen Wassermassen tapfer entgegen. Gekonnt schießt der 46-jährige Big-Wave-Surfer auf seinem magischen Teppich die stürmischen Wellen des Ozeans herunter und fährt jauchzend dem spritzenden Wasser davon. In den turbulenten Gewässern von Nazaré fühlt sich der Portugiese ganz in seinem Element und folgt seiner Passion fürs Surfen und der Liebe zur Natur. Sein fröhliches Lachen zeigt, dass der Fokus darauf liegt, Spaß zu haben, und nicht darauf, zu gewinnen. „In unserem Leben dramatisieren wir manchmal unsere Verluste. Es ist in Ordnung zu sagen, dass ich die Welle nicht erwischte. Es wird immer eine weitere Gelegenheit, einen weiteren Wettbewerb geben.“

Geboren in den Vereinigten Staaten, verbrachte Macedo den Sommer mit seinen Eltern in deren Heimat und sammelte erste Erfahrungen am Praia Grande an der Küste Sintras. „Meine Großmutter ermutigte mich schon in sehr jungen Jahren, mich den rauen Wellen des Atlantiks zu stellen. Sie war diejenige, die mir als Erstes ein Bodyboard kaufte.“ Als João sieben Jahre alt war, zog die Familie an die Atlantikküste. João bekam mit zwölf Jahren sein erstes Surfbrett von den Eltern geschenkt. Macedo hat heute einen Abschluss in Wirtschaft und ist spät in die Welt des professionellen Surfens gestartet. Seinen eigenen Angaben zufolge war er der erste europäische Surfer, der sich für die World Surf League (WSL) Big Wave Tour qualifiziert hat. In der Saison 2012/2013 landete er dort unter den Top Five und ist seitdem nicht mehr aus der Surfszene wegzudenken.

Mit seinem markanten Aussehen, dem drahtigen Körperbau und der charismatischen Ausstrahlung hat der Portugiese die Aufmerksamkeit der internationalen Surfszene auf sich gezogen. Seine Fähigkeit, sich mit den gigantischen Wellen zu verbinden und dabei scheinbar schwerelos zu sein, fasziniert viele. „2022 bezwang er die größte Welle seiner Karriere, die beinahe 26 Meter fasste, und stellte einen persönlichen Rekord auf. Während und nach dem Ritt empfand er berauschende Emotionen: „Es hat etwas Schönes, wie roh diese gigantischen Wellen sind.“

Doch solch ein Höhepunkt bringt oft auch einen mentalen Tiefpunkt mit sich. Die Adrenalinausschüttung während dieses Sports ist groß. Der Surfer musste lernen, wieder in den normalen Alltag zurückzufinden und mit weniger aufregenden Momenten umzugehen. Trotz allen Mutes und der Hingabe hat Macedo auch Bedenken: „Da ich einen Sohn habe und mich in der letzten Phase meiner Karriere befinde, ist die Angst vor dem Tod natürlich sehr real.“ Sein Umfeld und insbesondere sein zehnjähriger Sohn Zezinho leben mit einer konstanten Anspannung und Angst um ihn. Glücklicherweise hat Macedo noch nie aufgrund von fehlendem Sauerstoff das Bewusstsein verloren, und selbst in brenzligen Momenten hatte er immer das Gefühl, die Situation bewältigen zu können. Trotzdem beschreibt er ernst seinen Respekt vor den heranrollenden Wellen und der Gefahr, die Kontrolle zu verlieren: „Es gibt die Angst davor, die herannahenden Wellen zu sehen und nicht zu wissen, wohin man gehen soll.“ In solchen Momenten sei die größte Herausforderung, auf seine Instinkte und Vorbereitungen zu vertrauen. „Es ist die größte mentale Übung, während des heftigen Teils ru-

hig zu bleiben.“ Mit dem Fortschreiten seiner Karriere begann er, das Risiko genauer abzuwägen, und arbeitete eng mit Mentaltrainern zusammen. Es brauche eine starke Psyche, um sich immer wieder den Naturgewalten zu stellen und sich mit den Alpträumen der vorangegangenen Tage auseinanderzusetzen: „Es sind die schwierigen Situationen, die uns nachts wach halten.“

Macedo betrachte den Wettkampf als etwas Besonderes und versuche, die Aufregung positiv zu kanalisieren. „All diese Ängste und Emotionen würden sich positiv anfühlen, wenn man feiert, dass es ein so besonderer Tag ist.“ In stressigen Situationen versuche er, sowohl im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, als auch in den Flow-Zustand zu gelangen. Obwohl ihm das Ergebnis wichtig sei und er großen persönlichen Einsatz zeige, stünden für ihn die persönliche Weiterentwicklung und der Umgang mit der Umwelt im Vordergrund. Die Wahrung seiner inneren Werte und Überzeugungen hat für ihn große Bedeutung, er sieht die Aufgabe der Surfer darin, Respekt für andere und Fair Play aufzubringen. „Die aggressive Seite des Wettbewerbs ist kein gesunder Wert für uns in der Gesellschaft.“ Sollte ein Surfer in Gefahr sein, habe die Rettung oberste Priorität, und die Aspekte der Konkurrenz träten in den Hintergrund.

Trotz seines Ruhms ist Macedo bodenständig geblieben. Er widmet sich dem Schutz der Ozeane und arbeitet eng mit Umweltorganisationen zusammen, um das Bewusstsein für den Erhalt der Meeresressourcen zu schärfen. Er zeigt Verständnis dafür, wie viel Zeit eine nachhaltige Veränderung braucht. „Man kann noch so unzufrieden sein, wenn etwas schief läuft, aber Verzweiflung hilft nicht, neue Lösungen zu finden.“ Durch die Gründung seiner Non-Profit-Organisation Hope Zones Foundation möchte er die Schönheit und Kraft des Ozeans schützen, damit auch zukünftige Generationen das Privileg haben, die Wunder des Surfens zu erleben und auf ihren Reisen mit anderen Kulturen in Kontakt zu kommen.

Mit dem Aufbau seiner Surfschule in Praia Grande und Carcavelos im Jahr 2000 hat er sich einen Traum erfüllt. „Das ist meine Leidenschaft. Ich bringe jede Minute am Strand und trainiere junge Surfer.“ So bestreitet er seinen Lebensunterhalt, unterstützt durch Sponsoren, Preisgelder und Vorträge. Er wünscht sich, jungen Talenten, die zu ihm aufsehen, Werte von persönlichem Einsatz, Geduld und Toleranz zu vermitteln.

João Macedo ist ein Pionier, der die Grenzen des Unmöglichen verschiebt. Mit jedem gewagten Ritt auf einer riesigen Welle inspiriert er andere, ihre Ängste zu überwinden und ihren Träumen zu folgen. Der Portugiese hat bewiesen, dass mit Hingabe, Mut und Leidenschaft alles möglich ist und dass die Gewalten des Meeres auch Quellen der Freiheit und des persönlichen Wachstums sein können. Das Wissen, dass es immer eine nächste Welle geben wird, ist sein Lebensmotto. „Es gibt immer eine weitere Gelegenheit, eine weitere Chance für dich, erfolgreich zu sein.“

Linda Holy, Kantonsschule Kreuzlingen



In Wellen

Der Mann und das Meer: ein portugiesischer Surfer über Monsterwellen.

Ohne Rücksicht ins Ziel: Yannik rudert zur Weltmeisterschaft.

Mit Bällen groß werden: Ein junges Schweizer Fußballtalent berichtet.



Illustration Natascha Vlahovic/Laborproben

Erfolgreich sitzen bleiben

Ein talentierter junger Ruderer meistert Schule und Weltmeisterschaft

Ohne einen durchgetakteten Alltag würde es nicht funktionieren“, erläutert Yannik Sens. Der WM-Teilnehmer im Rudern ist 17 Jahre alt und schaffte es, sich während seines Abiturs an die Weltspitze zu rudern. „Ich bin mit dem Rudersport aufgewachsen, fast jeder in meiner Familie rudert, und am Abendbrot ist das Thema kaum wegzudenken“, erklärt er. Kindheit und Jugend wurden durch den Sport geprägt. Sein Heimatverein, der Ruderklub am Wannsee, ist bis heute Unterstützer und Träger solcher Spitzenathleten. Im Gespräch trägt Yannik sein rot-weißes Vereinsstrickot. Eine Leistungsportgruppe voller Elan ist hier daheim. Eine Herausforderung ist es, Leistungssport und Schule unter einen Hut zu bekommen. „Ich bekomme das gut hin, solange man diszipliniert bleibt, klappt das auch“, sagt Yannik von sich. Der knapp 1,90 Meter große, junge Mann wirkt überzeugt. „Das Wichtigste ist die Akzeptanz der Schule und die Unterstützung meines Trainers und meiner Familie.“ Einige Schulstunden mussten nachgeholt werden, die er durch Lehrgänge und Wettkämpfe verpasste. „Das kostete mich oftmals etwas Stress.“ Faulheit ist bei solch einem Tagesplan kaum möglich. Doppelte Druck lastete auf ihm, die Schule wie auch der Leistungssport stellen hohe Ansprüche, die eine Menge Ehrgeiz erfordern. Erfolge und Auszeichnungen treiben seine Motivation jedoch stets voran.

Bereits in den Winterferien musste Yannik anfangen, sich für die Abiturprüfungen vorzubereiten. Täglich kamen

zwei bis drei Trainingseinheiten dazu. Während der Schulferien befand er sich mit seiner Gruppe stets in Trainingslagern. Yannik hatte ein großes Ziel vor Augen, die Unter-19-Jährigen-Weltmeisterschaften im vergangenen Sommer in Paris. Er trainierte im Winter zuvor siebenmal die Woche für die Qualifikationen im Frühjahr. Eine durchgetaktete, anstrengende Saison stand bevor. Die ersten Tests absolvierte Yannik mit Bravour, bereits nach den ersten Wettkämpfen Anfang 2023 stand er ganz vorne bei den Deutschen Unter-19-Jährigen-Junioren, womit er einen ersten Eindruck beim Bundestrainer hinterlassen konnte und eine gute Perspektive für die Nationalmannschaft hatte. „Nachdem ich die erste Rangliste gewinnen konnte, wusste ich, die harte Arbeit im Winter zahlte sich so langsam aus.“ Das große Ziel kam damit ein Stück näher. Nun begannen mit der Saison jedoch auch die Abiturprüfungen. „Ich habe die Zeit zwischen den einzelnen Einheiten am Tag zum Essen und Lernen genutzt.“

Mit jeder bestandenen Abiturprüfung wurde nicht nur der Alltag einfacher, die Zeit für Regeneration und Schlaf wurde mehr. Während Schulkameraden die freie Zeit mit Entspannen und Ausgehen verbrachten, nutzten Leistungssportler wie Yannik jede freie Minute, um ihre körperlichen Limits zu überwinden. Neben dem strikten Alltag brachte der Sport auch einen Ausgleich mit sich. „Während des Trainings vergaß man den Schulstress und konnte gut abschalten.“ Freunde sorgten dafür, dass das tägliche

gemeinsame Training Spaßig wurde. Nachdem Yannik sich Anfang Juni offiziell für die Junioren-WM qualifizieren konnte, folgten wenige Tage später die mündlichen Prüfungen in der Schule. „Ich habe meinen Fokus auf die Qualifikation gelegt, im Hinterkopf schwirrte aber auch meine bevorstehende Prüfung. Während der Anreisen zu Wettkämpfen habe ich die Zeit zum Lernen genutzt, um vor Ort vollständig auf die Rennen konzentriert zu sein.“ Um sich an die körperliche Grenze bringen zu können, musste der mentale Fokus gegeben sein. Schulaufgaben hatten dort keinen Platz.

Nur noch die Deutschen Jahrgangsweltmeisterschaften standen bevor, hier werden die jeweiligen Bootsbesetzungen für die WM nominiert. Da zum selben Zeitpunkt jedoch die Abiturverleihung und der Abiball geplant waren, musste Yannik sich entscheiden, was er verpassen musste. „Ich habe keine Sekunde überlegt, mein Traum von der WM 2023 war so nah.“ Yannik war ein wenig traurig, seine Leidenschaft stand für ihn jedoch an erster Stelle. Die Anspannung wuchs. Sein Ziel, die Nominierung im Doppelzweier.

Nachdem das Rennen erfolgreich gewonnen wurde, fiel ihm ein Stein vom Herzen. Yannik sollte im Doppelzweier nach Paris fahren. Mit dem Ende der Schullaufbahn und dem gleichzeitigen Abschluss der Saison 2023 auf nationaler Ebene begann für Yannik natürlich keine erholsame Zeit. Die Vorbereitung für die Weltmeisterschaften und somit ein fünf-wöchiges Trainingslager standen an. Bei der anschließenden Teilnahme an der WM zahlte sich der gesamte Stress aus. Nach einem krankheitsbedingtem Ausfall seines Bootspartners wurde der Doppelzweier kurz vor der WM neu besetzt, und Yannik konnte mit seinem neuen Partner auf Platz 5 rudern. Der enorme Aufwand und Zeitdruck, Schule und Leistungssport in Kombination zu meistern, waren es Yannik für solch ein Ergebnis wert.

Mit seinem gut absolvierten Abitur in der Tasche und einer WM-Teilnahme im Rudern öffnen sich für ihn mehrere Türen. Er erhielt Anfragen von Universitäten aus der ganzen Welt. Mit dem Leistungssport an der internationalen Spitze ist es für Yannik jedoch nicht vorbei. Er steigt nun in den Unter-23-Jährigen-Bereich auf, und nebenbei beginnt er mit einem Studium.

Nathalie Sendjuk
Droste-Hülshoff-Gymnasium, Berlin

Pascal bleibt am Ball

In der U-17-Mannschaft des Fußballclubs Zürich

Vom Areal Heerenschürli in Zürich-Schwamendingen ist als Erstes ein hoher Käfig zu erblicken. Die Anlage sieht professionell, aber nicht besonders einladend aus. Leises Stimmengewirbel ist vernehmbar, das von einem lauten Pfiff des Schiedsrichters durchbrochen wird. Etwa 30 Zuschauer stehen um das rechteckige Rasenfeld und schauen interessiert dem Verlauf des Fußballspiels zu. Jede neugierige Person darf sich dazugesellen und mitfiebern. Das richtige Spielfeld auf dem weitläufigen Gelände muss aber zuerst gefunden werden, auf dem das Fußballderby der U17 FC Zürich gegen Grasshoppers Zürich stattfinden wird.

Rasant entfaltet sich dieses fesselnde Spiel. Der Ball befindet sich im gegnerischen Feld. Die Nummer 9, Pascal Utz, hat den Pass perfekt angenommen, nimmt den Ball mit, dribbelt und zielt aufs Tor. 1:0 für den FCZ! Am Ende des Spiels steht es 2:2. Wie schnell die Stimmung wechseln kann.

Aus den düsteren Katakomben tropfeln die FCZ-Junioren, darunter auch Pascal Utz, der, trotz Gleichstand, von seinen Teamkollegen beglückwünscht wird. Er wirkt bescheiden und begrüßt seinen Vater fröhlich. Auf den ersten Blick fällt Pascal mit seinen braunen Augen, braunen, kurzen Haaren und einer durchschnittlichen Größe nicht besonders auf. Doch auf dem Spielfeld umgibt ihn eine gewisse Aura: Er sprüht regelrecht vor Energie. Seine Schnelligkeit und seine unvorhersehbaren, flinken Bewegungen zeichnen ihn aus.

Dieses nervenaufreibende Spiel war ein Erfolg für Pascal. Immerhin sind die zwei Tore ihm zu verdanken. Einerseits ist er mit seiner eigenen Leistung zufrieden, andererseits über das Unentschieden enttäuscht. Ist er gegenüber seinen Verteidigern nicht verärgert oder gar wütend? Das dementiert Pascal vehement, der Teamspirit sei außerordentlich wichtig. „Natürlich ist die Konkurrenz zwischen den einzelnen Teammitgliedern enorm, was in jedem Training stark zu spüren ist“, sagt er. Bei jeder Spielvorbereitung, geschweige denn in jedem Spiel werde von ihm die höchste fußballerische Leistung erwartet. Die vierteljährliche Selektion der vergangenen fünf Jahre sei vorbei, doch er wisse mit Bestimmtheit, dass er nach wie vor streng von seinen Trainern in Augenschein genommen werde. Von Ausrufen oder Nachlassen könne keine Rede sein.

Fünfmal in der Woche besucht Pascal das Heerenschürli in Zürich zum Training. Es stehe nicht nur die körperliche Fitness im Vordergrund, auch das taktische Verständnis werde geschult. Dabei gehe man insbesondere auf Spielzüge ein, auf Pass- und Schusstechniken sowie auf die Verbesserung der Raumwahrnehmung und Fußgelenkprävention, um Verletzungen zu vermeiden. Nach Trainingsende hetzt Pascal weiter in Richtung KV-Schule, die Sport Academy Zürich, eine Sportschule für ausgewiesene Leistungssportler, die für ihr Alter auf der höchsten Ausbildungsstufe stehen. Pascal widmet sich auch einer vierjährigen kaufmännischen Lehre. Denn laut seinen Eltern ist eine fundierte Ausbildung immer Gold wert.

Der junge Athlet meint nonchalant, dass sein Alltag wohl stressig sei, er aber alles für seinen Traum opfern würde. „Ich habe schon etwas zu wenig Zeit für meine Freundin und meine besten Freunde, doch eigentlich denke ich nicht besonders oft darüber nach. Es ist halt einfach so.“ Für einen Außenstehenden ist diese Aussage etwas schwierig nachzuvollziehen. Es gibt doch noch so viele wunderbare Dinge im Leben, wie die versteckte Freude, ein wenig über die Stränge zu schlagen und mit Freunden bis in den Morgengrauen zu feiern. Für Pascal heißt es, auf seine Kondition und körperliche Fitness zu achten und während der Schulfreien das Trainingslager zu besuchen.

Wie geht er mit Druck um? „Das gehört zu diesem Sport. Ohne diesen Druck würde ich wohl nicht an meine Grenzen gehen, und mein Ziel, eines Tages Profifußballer zu werden, wäre schlichtweg nicht erreichbar.“ Wenn er an seine Anfänge zurückdenkt, schmunzelt er. Als Vierjähriger schwirrte er mit seinem Jugendfreund und seinem älteren Bruder in den Gärten der Pilatusstraße in der Zürichsee-Gemeinde Stäfa umher. Ein Fußball war immer dabei. Sein Bruder hat ihn zum Spielen animiert. Er war lange einen ganzen Kopf größer als Pascal und schnell wie ein Pfeil. Pascal hatte oft das Nachsehen, doch die Freude am taktischen Spiel und die Konkurrenz als Ansporn zu betrachten stammen daher.

Sein großes Ziel ist es, einmal die Schweiz in der Nationalmannschaft zu vertreten. Seine Stärken liegen in seiner Schnelligkeit und dem Antizipieren. Er habe das richtige Gespür als Stürmer und den Blick eines Goalgetters. Die allgemeine Ballkontrolle kann noch verbessert werden. Er sei aber auf gutem Wege, habe ihm sein Trainer attestiert. Der FCZ zählt auf ihn. Das Heerenschürli-Areal leert sich stetig. Pascal verabschiedet sich mit festem Händedruck. Er muss noch die Französischvokabeln für die morgige Prüfung lernen.

Ilari Kind, Kantonsschule, Uetikon am See

Frankfurter Allgemeine

ZEITUNG IN DER SCHULE

Verantwortlich: Dr. Ursula Kals

Pädagogische Betreuung:
IZOP-Institut zur Objektivierung
von Lern- und Prüfungsverfahren, Aachen
Ansprechpartner: Dr. Titus Maria Horstschäfer

An dem Projekt
„Jugend schreibt“ nehmen teil:

Aachen, Inda-Gymnasium · Aschaffenburg, Karl-Theodor-v.-Dalberg-Gymnasium · Bad Oeynhausen, Immanuel-Kant-Gymnasium · Bad Pyrmont, Humboldt-Gymnasium · Berlin, Droste-Hülshoff-Gymnasium, Eckener-Gymnasium, Französisches Gymnasium, Schadow-

Gymnasium, Anna-Freud-Oberschule, Wilma-Rudolph-Oberschule · Braunschweig, Wilhelm-Gymnasium · Bückeburg, Gymnasium Adolfinum · Burghausen, Aventinus-Gymnasium · Cottbus, Pückler-Gymnasium · Dortmund, Ballettzentrum Westfalen · Dresden, Martin-Andersen-Nexo-Gymnasium · Eppelheim, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium · Erlangen, Ohm-Gymnasium · Erlenbach, Hermann-Staudinger-Gymnasium · Esslingen am Neckar, Theodor-Heuss-Gymnasium · Fellbach, Gustav-Stresemann-Gymnasium · Frankfurt am Main, Begemann Schule, Otto-Hahn-Schule, Helene-Lange-Schule, Heinrich-von-Gagern-Gymnasium · Freiburg, Droste-Hülshoff-Gymnasium · Freigericht, Kopernikusschule · Fürth, Helene-Lange-Gymnasium · Fulda, Marienschule, Pre-College HS Fulda · Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium · Hamburg, Goethe-Gymnasium · Hanau, Hohe Landesschule · Herxheim, Palmina-Schulzentrum · Heubach, Rosenstein-Gymnasium · Hohen Neuendorf, Marie-Curie-Gymnasium ·

Holzwinden, Campe-Gymnasium · Homburg, Christian-von-Mannlich-Gymnasium · Itzehoe, Kaiser-Karl-Schule · Kaarst, Georg-Büchner-Gymnasium · Kaiserslautern, Heinrich-Heine-Gymnasium · Karlsruhe, Tulla-Realtschule · Kenzingen, Gymnasium · Kiel, Ernst-Barlach-Gymnasium · Humboldt-Schule, RBZ Wirtschaft, Thor-Heyerdahl-Gymnasium · Kleve, Joseph-Beuys-Gesamtschule · Köln, Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium · Konstanz, Geschwister-Scholl-Schule · Konz, Gymnasium · Koprivnica (Kroatien), Gimnazija Fran Galović · Kreuzlingen (Schweiz), Kantonsschule · Leipzig, DPFA Schulen GmbHB Bildungszentrum Leipzig, Fachschule für Sozialwesen · Leverkusen, Freiherr-vom-Stein-Gymnasium · Ludwigwigburg, Goethe-Gymnasium · Lunzenau, Evangelische Oberschule · Mülheim am Main, Montessori Gesamtschule · München, Asam-Gymnasium, Städtisches Louise-Schroeder-Gymnasium · Münsterstadt, Johann-Philipp-von-Schönborn-Gymnasium · Nürnberg, Johannes-Scharer-Gymnasium · Nürtingen,

Philipp-Matthäus-Hahn-Schule · Oberursel, Gymnasium · Ogulin (Kroatien), Gimnazija Bernardina Frankopana · Oldenburg, Freie Waldorfschule · Porto (Portugal), Deutsche Schule zu Porto · Prüm, Regino-Gymnasium · Rosenheim, Karolinen-Gymnasium · Rottenburg, Eugen-Bolz-Gymnasium · Saarbrücken, Gymnasium am Schloss · Schorndorf, Johann-Philipp-Palm-Schule · Schwetzingen, Carl-Theodor-Schule · Shanghai (China), Deutsche Schule Shanghai Yangpu · Sofia (Bulgarien), Galabov-Gymnasium · Stuttgart, Albertus-Magnus-Gymnasium, Evang. Heidehof-Gymnasium · Uetikon am See (Schweiz), Kantonsschule · Videm Pri Ptjuju (Slowenien), Discimus Lab · Weinheim, Johann-Philipp-Reis-Schule · Wetzikon (Schweiz), Kantonsschule Zürcher Oberland · Wolfsburg, Neue Schule · Würzburg, St.-Ursula-Gymnasium · Zagreb (Kroatien), III. Gimnazija · Zürich (Schweiz), Kantonsschule Stadelhofen, Kantonsschule Zürich Nord · Zuoz (Schweiz), Lyceum Alpinum Zuoz