

Son Lewandowski: „Die Routinen“

Geheime Qual-Welt

Von Sigrid Löffler

Deutschlandfunk, Büchermarkt, 15.04.2026

In ihrem Debütroman „Die Routinen“ erzählt Son Lewandowski vom strukturellen Missbrauch in der geheimen Qual-Welt junger Kunstturnerinnen.

Beim Kunstturnen schaut das Publikum gerne zu. Vom Fernseher oder im Stadion lässt sich wunderbar staunen, mit welcher Grazie und scheinbaren Leichtigkeit junge Kunstturnerinnen, meist noch im Teenager-Alter, die schwierigsten Übungen vollführen. Turnerinnen wie die Russin Olga Korbut, die Rumänin Nadia Comaneci oder die Amerikanerin Simone Biles waren oder sind Welt-Stars, auch wenn immer mehr Enthüllungen über Missbrauch im Turnsport das glänzende Bild inzwischen trüben.

Doch nun beschreibt ein quasi-dokumentarischer Roman erstmals die Welt junger Kunstturnerinnen strikt aus deren Perspektive. „Die Routinen“, der Debütroman der Kölner Autorin Son Lewandowski, erzählt – nicht zuletzt aus deren eigenem Erleben – vom Arbeitsalltag dieser Teenager-Mädchen. Lewandowski zeigt eine geheime Qual-Welt von körperlichen und seelischen Torturen, mit denen meist minderjährige Sportlerinnen durch brutalen Drill in endlosen Trainingsstunden für halsbrecherische Übungen an Schwebebalken und Stufen-Barren zugerichtet werden. Bei jedem Wettkampf warten Notärzte vorsorglich in der Halle. Lewandowski erzählt nahe an der Realität nicht nur von gesundheitsschädlichen Trainingsmethoden, sondern auch vom Machtmissbrauch durch übergriffige Trainer und Betreuer.

Mit 32 Jahren rekapituliert im Roman die Ich-Erzählerin Amik, eine fiktive ehemalige Kunstturnerin, ihre eigene Sport-Karriere, eine einzige Leidensgeschichte vielfacher Misshandlungen. Sie wendet sich an ein Du, eine halb so alte Turnerin, die nach einem Sturz vom Sprungbrett im Krankenhaus liegt. Amiks warnender Bericht soll der minderjährigen Kollegin die Augen öffnen für die herrschenden Gewaltverhältnisse in der Turnwelt.

Doch es gibt noch eine andere Erzähl-Instanz – das kollektive Wir der Kunstturnerinnen, die vom Kindesalter an streng diszipliniert und einem unbarmherzigen Training für die riskanten Übungen unterworfen werden. Denn zu jedem Element, das erfunden wird, wird der Unfall

Son Lewandowski

Die Routinen

Klett-Cotta Verlag

272 Seiten

25,00 Euro

gleich miterfunden. Der Blick richtet sich auf ihre geschundenen und früh verschlissenen Körper, auf die überdehnten Gelenke und die geplatzten Blutblasen an ihren Händen vom ewigen Drehen auf dem Stufenbarren, auf Verletzungen, Schmerzen, Erschöpfung, Kasteiungen und ständigen Hunger, nur um dünn und leicht zu bleiben. Dass mehrmals täglich das Gewicht der Turnerinnen überprüft wird, ist ihnen eine Quelle ständiger Angst. Essstörungen sind die Folge.

„Ein Gummibärchen essen, heute den Arm, morgen ein Bein. Ein Gummibärchen, das sich dehnt zum tagelangen Snack.

Wir sind acht, wir sind zwölf, wir sind sechzehn Jahre alt, und noch sind wir leicht und klein. Bald schon werden wir siebzehn sein, eine Karriere, die sich dem Ende neigt. Das größte Kompliment von allen ist das Staunen über den Schmerz, den wir aushalten. Wir halten ihn in der ständigen Erwartung aus, dass er sich noch auszahlt, dass er uns noch auszahlt.

Ein Jahr Zeit, um Anlauf zu nehmen, in die Radwenden, in die Flickflacks, in die Salti zu springen. Und wenn eine von uns das Gleichgewicht verlor, weil der Schwung sie wieder mitriss, fiel sie weich in die Sicherheitsmeter hinter der Linie, manchmal ein Kreuzbandriss, manchmal ein Bruch, aber das hörte man unter der Kürmusik nicht. Wir taten uns leise weh.“

Die Autorin verschweigt nicht die ambivalente Beziehung der Turnmädchen zu ihren Trainern und Machthabern. Nicht selten sind sie willige Komplizinnen ihres eigenen Missbrauchs. So berichtet etwa die rumänische Turn-Legende Nadia, dass sie immer mehr leisten wollte, als ihr Trainerpaar von ihr verlangte: „Wenn sie mir fünfundzwanzig Liegestütze befahlen, machte ich fünfzig“. Dass die jungen Sportlerinnen den auferlegten Leistungsdruck aus Ehrgeiz freiwillig noch erhöhen, verdeutlicht nur ihr Einverstanden-Sein mit dem Machtgefälle. Sie lechzen nach dem Lob des Trainers, selbst wenn sie dafür ihre Gesundheit ruinieren.

„Schon jetzt denken wir: *Selbst schuld*, wenn wir stürzen. *Selbst schuld*, denn wir hätten diese Muskelgruppe besser trainieren, diese Bewegung im Training öfter wiederholen, diese Abfolge im Kopf öfter durchspielen können.

Sich die Scham aufreißen. Auf einem Treppchen stehen. Sich die Schulter auskugeln. Einen Pokal halten. Die Gelenke zerdehnt, der Rücken zersprungen, die Hände zerrissen und nirgendwo Zorn.

Der Elasthanstoff gibt nach, und unter den Medaillen wächst schüchtern unsere Brust.“

Die Krise kommt mit der Pubertät. Die Turnmädchen sollen möglichst nicht erwachsen werden, sie sollen ihren kindlich leichten Körper möglichst lange behalten. Die Entwicklung muss daher hintangehalten, die Pubertät hinausgezögert werden. Untergewicht soll erhalten bleiben, die erste Menstruation verhindert, der Zyklus abtrainiert werden. Die Hormone aushungern, damit sie gehorchen, lautet das geheime Motto. Die Autorin erinnert an die rabiatischen Methoden von früher, als mit anabolen Steroiden das Längenwachstum, die Knochen- und die Sexualreifung gebremst werden sollte.

„Jedes Körperteil fühlte sich plötzlich grob an, zu groß an, falsch an. Das Becken wurde breiter. Der Ekel begann in den Hüften und brach von dort nach unten, nach oben aus. Wer

nicht mehr zum Training kommt, den erzählen wir als Kranke, als eine, die Frau geworden ist, ohne sich zusammenzureißen, eine, die nicht mehr auf die Waage steigen will. Frau sein reicht schon, um zu groß zu werden für die Geräte, zu schwer für den Trainer, zu alt für das Publikum.“

Der Form nach ist „Die Routinen“ kein herkömmlicher Roman. Es gibt so gut wie keinen Plot, kaum Ansätze einer nacherzählbaren Handlung. Vergleichbar dem Wiederholungsdrill der ewigen Routinen rotiert auch der Text in der Wiederholung der ewigen Trainingstorturen. Der Sprachgestus ist der einer Klage- und Anklageschrift, eines Lamento über begabte und ehrgeizige Mädchen, die um ihr Teenagerleben betrogen werden und mit deren Gesundheit Schindluder getrieben wird. Verstärkt wird die Anklage durch historische Beispiele. Eingestreut sind die gut dokumentierten Leidensgeschichten berühmter Turnerinnen wie Olga Korbut, Nadia Comaneci und Simone Biles, allesamt von ihren Trainern oder Betreuern missbraucht. Der berüchtigte amerikanische Mannschaftsarzt Larry Nassar wird herbeizitiert: Er hat mehr als 250 Turnerinnen unter dem Vorwand medizinischer Behandlungen missbraucht, manchmal sogar vor den Augen der Eltern, und erhielt dafür eine Haftstrafe von bis zu 175 Jahren. Trauriges Fazit des Romans: „Wir müssen uns die Turnerin als einen verunglückten Menschen vorstellen.“