

## **Hermine Krumbein**

### **Zwischen vollem Fokus und der Freude am Moment**

Zwölf Hundertstelsekunden – so viel, oder besser, so wenig trennte Hermine Krumbein von einem noch größeren Erfolg. Für die 21-Jährige Para Ruderin vom RK Normannia Braunschweig/Team BEB ist das aber absolut kein Grund, traurig zu sein. Zusammen mit ihrem Ruder-Partner Jan Helmich brachte sie bei ihren ersten paralympischen Spielen in Paris eine kleine Sensation zustande: die Bronzemedaille im Mixed Doppelzweier über 2000 Meter.

Hermine ist mit einer Seh-Einschränkung zur Welt gekommen. Medizinisch gesehen hat sie etwa fünf Prozent Sehvermögen. „Ich wollte einen Sport ausüben, der mich körperlich fordert und anstrengend ist“, erzählt sie. Das war nicht einfach, schließlich fielen aufgrund ihrer Behinderung bei der Suche nach einer erfüllenden Sportart zumindest die meisten Ballsportarten weg. Mit 16 Jahren ist sie zum ersten Mal in ein Ruderboot gestiegen. Da ihr Bruder schon in Brandenburg, wo beide geboren und aufgewachsen sind, beim Rudern war, hat Hermine in dessen Ruderverein angefragt und kurze Zeit darauf gemerkt: Para Rudern ist genau das Richtige!

Inzwischen ist Para Rudern nicht mehr nur das Richtige, sondern es genießt einen unglaublich hohen Stellenwert in Hermines Leben. Nachdem sie 2023 ihre internationale Klassifizierung erhalten hatte, ging es auf der Erfolgsleiter nur noch in eine Richtung: bergauf. „Das Coolste in Paris waren unsere Rennen“, betont Hermine. Und die motivieren die Para Ruderin, um mit ihrem Ruderpartner auch in der kommenden Saison weiterzuarbeiten. „Die WM in Shanghai Ende September reizt mich sehr, auch weil ich noch nie in China war“, sagt sie. Bis dahin wird die Saison 2025 aus verschiedenen Weltcups und den Europameisterschaften bestehen. Und auch, wenn Hermine den sportlichen Wettkampf liebt und jeden Tag hart dafür arbeitet, profitiert sie vor allem von einer ganz besonderen Eigenschaft. „Ich habe keine großen Träume, sondern vor allem viel Freude am Moment. Es gelingt mir, das zu machen, was mir Spaß macht. Die konkreten Ziele entstehen erst, wenn ich sehe, dass sie erreichbar sind. Vor allem will ich möglichst viel mitnehmen. Das gelingt mir gut und macht mich aktuell sehr zufrieden“, sagt sie.

*Heike Werner*