

Mit Klaviermusik von Bach und Rap von Eminem zur nächsten Olympiamedaille – der Soundtrack von Noè Pontis Sportlerleben

Der Bronze-Coup von Tokio 2021 überwältigt den Schwimmer Noè Ponti. Bis er die Reissleine zieht.

Christof Krapf, Tenero

28.12.2023, 05.30 Uhr ⌚ 5 min



Noè Ponti beweist an den Kurzbahn-EM in Rumänien, wozu er mental ausgeruht fähig ist: Er gewinnt dreimal Gold und einmal Silber.

Andrea Staccioli / Imago

Sogar Weltklassenschwimmern wird es im Wasser langweilig. Bei Noè Ponti kommt das vor, wenn er im Pool des Centro Sportivo in Tenero lange Trainingseinheiten schwimmt. Diese dauern bis zu zwei Stunden. In solchen Momenten zählt er nicht die Kacheln am Boden, sondern lässt die Gedanken schweifen. Er freut sich dann auf das Wochenende oder den Znacht. Manchmal trällert Ponti gegen die Langeweile ein Lied im Kopf. Vom amerikanischen Rapper Eminem zum Beispiel, dessen Song «Lose Yourself» mag er besonders.

Am Anfang dieses Liedes rappt Eminem: «Stell dir vor, du hast nur eine Chance. Nur eine Möglichkeit, um das zu schaffen, was du immer erreichen wolltest. Wirst du diese Chance packen? Oder vorbeiziehen lassen?» Eminem schrieb die Zeilen über die eigene Musikkarriere; sie passen aber auch zum 22-jährigen Ponti.

Ponti qualifizierte sich 2021 in Tokio für den Olympiafinal über 100 Meter Delphin; vor den Spielen hatte ihn niemand zu den Medaillenkandidaten gezählt. Der ursprüngliche Karriereplan hatte eine Finalqualifikation zum Ziel,

aber erst in Paris 2024. Doch Ponti packte schon in Japan die Chance. Er gewann Bronze. Vor dem Final hörte er Hip-Hop.

Ponti schrieb in Tokio Sportgeschichte. Er und Jérémy Desplanches gewannen die ersten Schweizer Olympiamedaillen im Schwimmen seit 37 Jahren. Plötzlich war Ponti in der Öffentlichkeit bekannt. Flanierte er mit Freunden durch Locarno, wurde er um Autogramme und Selfies gebeten. Ponti sagt: «Das war schön. Aber es ging von null auf hundert. Es war überwältigend.»

In den USA gerät Ponti nahe an ein Burnout

Ponti sitzt wenige Tage vor Weihnachten in einem Café auf dem Gelände des Centro Sportivo. Er scrollt auf dem Handy durch seine Musikdatenbank, durch den Soundtrack seines Sportlerlebens. Musik spiele für ihn eine wichtige Rolle, sagt er. Ponti verbindet mit vielen Erlebnissen ein Lied oder ein Album. Hört er es später wieder, kommen die Erinnerungen hoch.

Ponti mag Rap, von T. I. oder eben Eminem. Die aggressiven, pumpenden Beats helfen ihm, sich vor dem Rennen zu fokussieren. Sein Trainer Massimo Meloni sagt, Ponti sei ein «Wettkampftier». Der sagt dazu: «Vor einem Rennen schaue ich den Konkurrenten nie in die Augen. Auch nicht, wenn es mein bester Freund wäre. Ich kann an Wettkämpfen eiskalt sein.»

Nach den Olympischen Spielen 2021 blieb Ponti wenig Zeit zur Erholung. Er gestand sich nur zwei Wochen Ferien im Tessin und in Italien zu, danach reiste er in die USA. Er hatte schon vor Tokio entschieden, künftig für die North Carolina State University zu schwimmen. Glücklicherweise wurde er nicht. Ponti fand sich in einem riesigen Team wieder, die Trainer hatten kaum Zeit für individuelles Training oder Gespräche. Ponti sagt: «Ich hatte keine Zeit, die Medaille und das neue Umfeld zu verarbeiten. Ich war nahe an einem Burnout.»

Nach sechs Wochen zog Ponti die Reissleine und kehrte in die Schweiz zurück. Manch einer fand, er hätte sich durchbeissen sollen. Doch Ponti spürte erst in der Fremde, dass er im Tessin alles hat, was er braucht: individuelle Betreuung durch den Trainer Meloni, das Studium der Physiotherapie, Freunde und Familie. Er wohnt noch bei den Eltern in Quartino. Von dort ist er in fünf Minuten im Training.

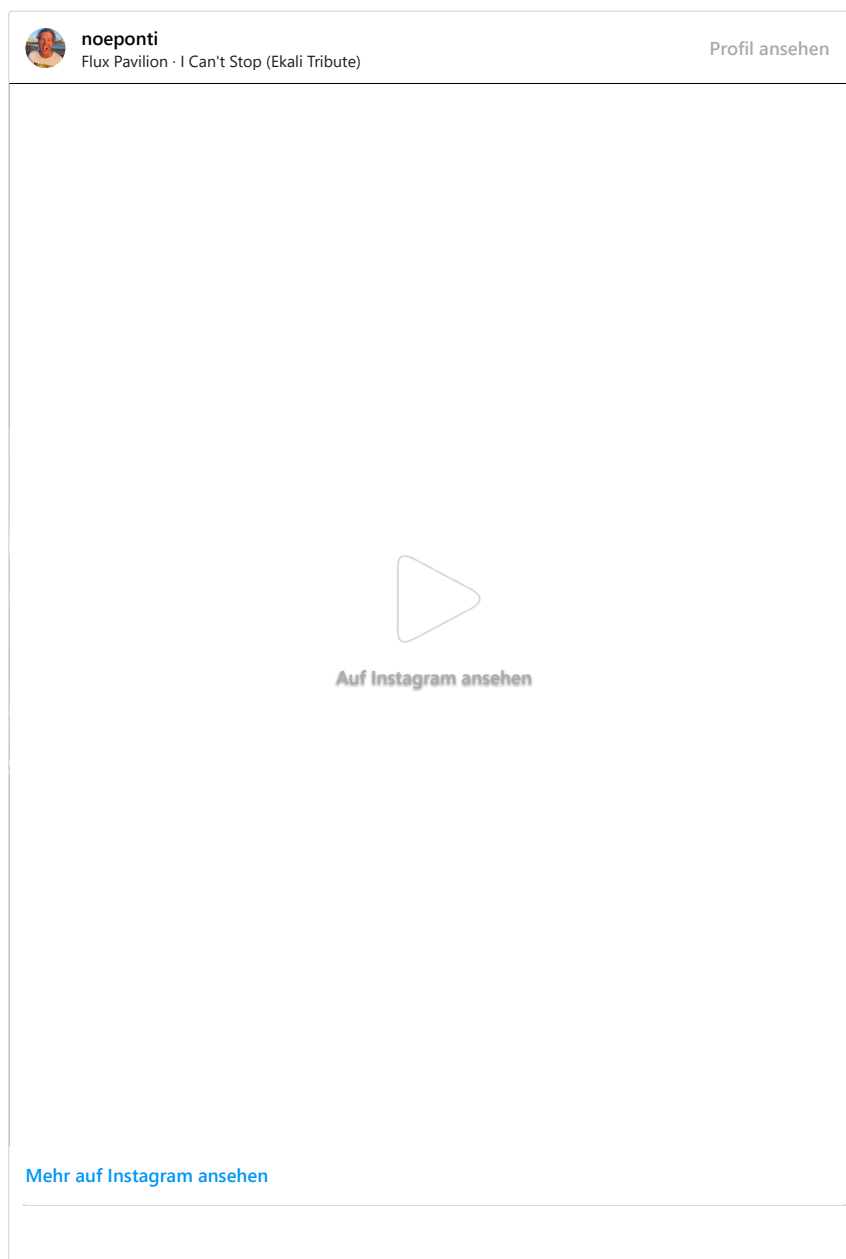
Schon mit zweieinhalb Jahren hält er sich über Wasser

Ponti kehrte so schnell aus den USA zurück, weil er es sich nicht leisten konnte, ein Jahr zu verlieren. Die Olympischen Spiele in Tokio fanden erst 2021 statt, im Hinblick auf Paris fehlt deshalb ein Jahr Vorbereitungszeit. Für die nächsten Spiele hat Ponti hohe Ziele, auch wenn er keine konkrete Platzierung nennt. Er sagt nur: «Wenn alles aufgeht, ist etwas Schönes möglich.»

Schwimmer bekommen an den Olympischen Spielen eine Aufmerksamkeit, die im sonstigen Sportlerleben fehlt. Ponti richtet deshalb alles auf Olympia aus.

«Ich werde nie mehr so nahe von daheim an den Spielen teilnehmen. Das macht Paris 2024 speziell.» Das zu Ende gehende Jahr hat Ponti zum Probelauf für die Olympischen Spiele erklärt. Er habe viel gelernt, sagt er. Zum Beispiel, wie wenig zwischen Sieg und Niederlage liegt.

Dass Ponti zu den besten Delphinschwimmern der Welt gehört, ist unbestritten, das Talent offensichtlich. Eine frühere Trainerin verglich seinen Schwimmstil mit einer Libelle, die dicht über dem Wasser fliegt. Schon mit zweieinhalb Jahren hielt sich Ponti ohne Hilfe über Wasser, die Eltern hatten einen Pool im Garten. Ponti sagt: «Ich fühle mich im Wasser wohl. Das Gefühl ist schwierig zu beschreiben, es bereitet mir Spass.» In der Karriere ging es stetig aufwärts. Doch dann kamen die Langbahn-Weltmeisterschaften im vergangenen Sommer in Fukuoka.



The image shows a social media profile for 'noeponti'. The profile header includes a circular profile picture, the name 'noeponti', and the bio 'Flux Pavilion · I Can't Stop (Ekali Tribute)'. A link 'Profil ansehen' is visible in the top right. The main content area is mostly empty, with a large play button icon in the center and the text 'Auf Instagram ansehen' below it. At the bottom left, there is a link 'Mehr auf Instagram ansehen'.

Die missglückten WM sieht er als Lektion

Ponti reiste als Favorit im Delphin nach Japan, verspürte erstmals grossen Druck. Die meisten erwarteten von ihm eine Medaille, wenn nicht sogar einen WM-Titel. Das lag daran, dass die Hauptkonkurrenten Kristof Milak aus Ungarn und der Amerikaner Caeleb Dressel an diesen WM fehlten. Ponti befand sich in Topform, verpasste aber eine Medaille. Er sagt: «Ich bin angekommen und war im Kopf müde. Ich wollte nur, dass die Saison endet.» Ein siebenter Platz über 100 Meter Delphin war das beste Resultat, das er erreichte.

Ponti sieht die misslungenen Weltmeisterschaften als Lektion. Er war zuvor monatelang kaum daheim im Tessin, Trainingslager folgte auf Trainingslager, Wettkampf auf Wettkampf. Ponti spürte im letzten Sommer, wie wichtig ihm die Erholung zu Hause ist, das Zusammensein mit Freunden und Familie. Vor den Spielen in Paris wird er die letzten fünf Wochen im Tessin verbringen. «Dann habe ich genug Zeit, den Kopf zu lüften», sagt er.

Wozu er mental ausgeruht fähig ist, bewies Ponti Anfang Dezember an den Kurzbahn-EM in Rumänien. In Otopeni gewann er vier Medaillen, dreimal Gold und einmal Silber. Ponti sagt, auf seinem Niveau seien alle Schwimmer talentiert und topfit. Es entscheide der Kopf.

Auf seine Play-List gehört nicht nur Rap, sondern auch klassische Musik. Besonders die Klavierwerke von Johann Sebastian Bach hört er immer wieder. Das überrascht bei einem jungen Mann, der hip gekleidet und mit dem Skateboard zum Gespräch erscheint. Ponti sagt: «Wenn ich Bach höre, hilft mir das bei der Entspannung.»

Welche Play-List für Paris 2024?

Ponti arbeitet seit fünf Jahren regelmässig mit einem Sportpsychologen zusammen. Das begann, als er 2018 am Pfeifferschen Drüsenfieber erkrankte und sich grundsätzliche Fragen stellte. «Werde ich je wieder schnell schwimmen?» Oder: «War es das mit dem Traum vom Spitzensport?»

Diese Fragen hat Ponti mit dem Psychologen aus der Welt geschafft. Heute lautet das Ziel, die beste Leistung zum Zeitpunkt X abzurufen. Oder wie Eminem rappt: die eine Chance zu packen. Vor wichtigen Wettkämpfen geht Ponti das Rennen im Kopf minuziös durch. Er sagt: «Ich sehe alles, die Halle, das Publikum, die Konkurrenten, meine Bahn. Dann stelle ich mir vor, dass ich schnell und leicht schwimme, Zug um Zug.»

Die Rennen in Paris hat Ponti noch nicht visualisiert. Das könne er gar nicht, sagt er: «Dazu muss ich die Halle kennen.» Auch den Soundtrack für die Sommerspiele 2024 hat er noch nicht ausgewählt. Es wird etwas zwischen Bach und Eminem sein.