

Was macht eine gute Work-Life-Balance aus?

Synchronschwimmerin Sylvia Thomas zeigt, wie sie die Balance hält.



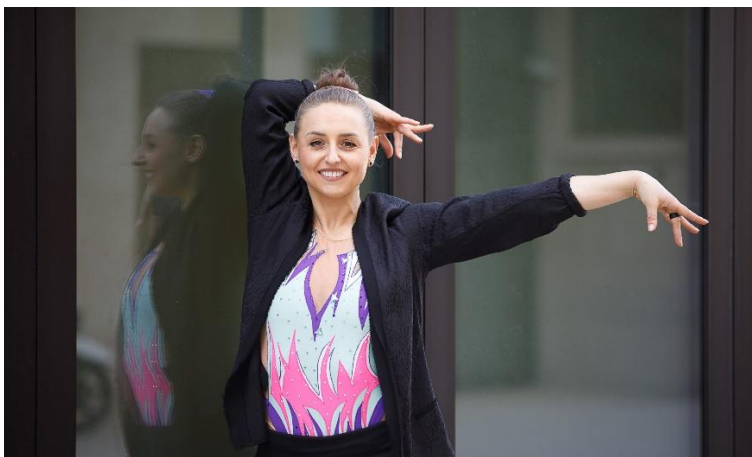
„Das Schwimmen hat mich über Wasser gehalten“

Sylvia Thomas ist Synchronschwimmerin. Die Union Investment Mitarbeiterin hat bereits an Europa- und Weltmeisterschaften teilgenommen. Für ihren Sport, sagt sie, braucht es Kraft, Ausdauer und vor allem viel Gelatine.

Gelatine geht sehr schlecht wieder raus aus den Haaren. Wenn Sylvia Thomas beschreibt, wie ihr manchmal die Gelierrasse den Hals herunterläuft und sie sich Tage später noch die inzwischen festen Gelbrocken aus den Haaren reißt, bekommt man einen guten Eindruck davon, wie sehr sie ihren Sport liebt.

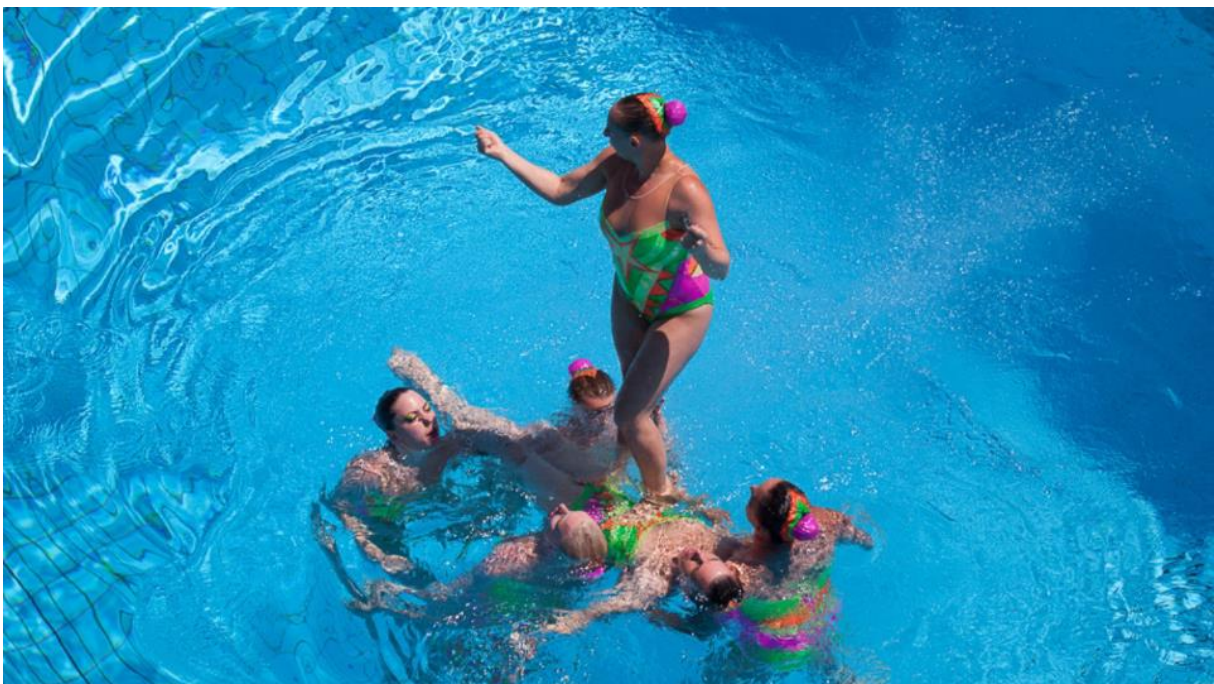
Thomas ist seit knapp 25 Jahren Synchronschwimmerin. Mit zehn hat sie angefangen, damals begeisterte sie der Schwimmunterricht. „Und im Verein waren es just die Trainingszeiten für das Synchronschwimmen, die besonders gut passten“, erinnert sie sich. So sei sie da irgendwie reingerutscht. Auf einmal trainierte sie sechs Mal in der Woche in dem kleinen Textorbad in Frankfurt-Sachsenhausen. Andere Schwimmerinnen kamen und gingen. Thomas blieb und übte und übte – im Wasser wie im Trockenen – Figuren wie den Barracuda-Split, das Ballettbein oder den Flamingo. Was folgte, davon zeugen die rund 120 Medaillen, die bei der 34-Jährigen inzwischen zu Hause hängen: Es sind Auszeichnungen von den deutschen, den Europa- und den Weltmeisterschaften. Etliche weitere Wettkämpfe hat sie bestritten, und das in einer Sportart, die vielen nicht geläufig ist.

Flexibilität und Ausdauer gefragt



Synchronschwimmen? Danach werde die studierte Innenarchitektin natürlich häufig gefragt. „Manche meinen, das heißt, ich ziehe zur gleichen Zeit Bahnen mit anderen Schwimmerinnen und Schwimmern“, sagt sie. Ab und an wird es auch belächelt. „Dabei ist diese Sportart extrem anspruchsvoll“, betont Thomas. „Du musst flexibel und kraftvoll wie Turnende sein, beim Wasserretren die Ausdauer von Wasserballern und das Taktgefühl von Tanzenden haben.“

Synchronschwimmen ist eine Sportart, bei der zu Musik entweder allein, zu zweit oder in einer Gruppe von bis zu zehn Personen synchron bestimmte Figuren geschwommen werden. Bei Wettkämpfen treten die Athletinnen und Athleten solo, im Duett, in der Gruppe oder in der Kombination vor einer Jury an. Wer älter als 20 Jahre ist, darf auch bei den sogenannten Mastermeisterschaften teilnehmen, was in Deutschland den deutschen Meisterschaften entspricht.





Dafür trainiert Thomas häufig vor und nach ihrer Arbeitszeit im Frankfurter Büro von Union Investment, wo sie in der Abteilung Business Services das Flächenmanagement koordiniert und sicherstellt, dass interne Umzüge reibungslos ablaufen. Neben ihrem Job kommt sie auf zwölf bis 18 Trainingsstunden pro Woche. Coronabedingt mache sie viel akrobatisches Yoga und Tabata, eine intensive Variante des Intervalltrainings. Sonst gehe sie gerne ins Fitnessstudio, das, wie die Schwimmhalle, gerade geschlossen ist.

Hier trainiert sie normalerweise mit einer Gruppe an Schwimmerinnen, mit der sie auch zu Wettkämpfen fährt. „Ich bin in unserem Team so etwas wie ein Creative Manager“, erzählt sie. Heißt: Thomas kümmert sich um die Musikauswahl und die Entwürfe für die Badeanzüge. Jeder der Anzüge wird anschließend mit der Hand gefertigt von Schneiderinnen aus Bochum. Bis zu 150 Euro kostet ein Badeanzug.

Früher haben sie sich noch selbst um ihre Kostüme gekümmert. „Da saßen wir manchmal stundenlang zusammen und haben Pailletten auf unsere Badeanzüge genäht“, erzählt Thomas. Das Haarstickzeug, die Duttkissen und die Nasenklammer dürfen bei Wettkämpfen auch nicht fehlen. Und die Gelatine. Dann hält die Frisur im Wasser.

"Ihr seid doch Dritte"



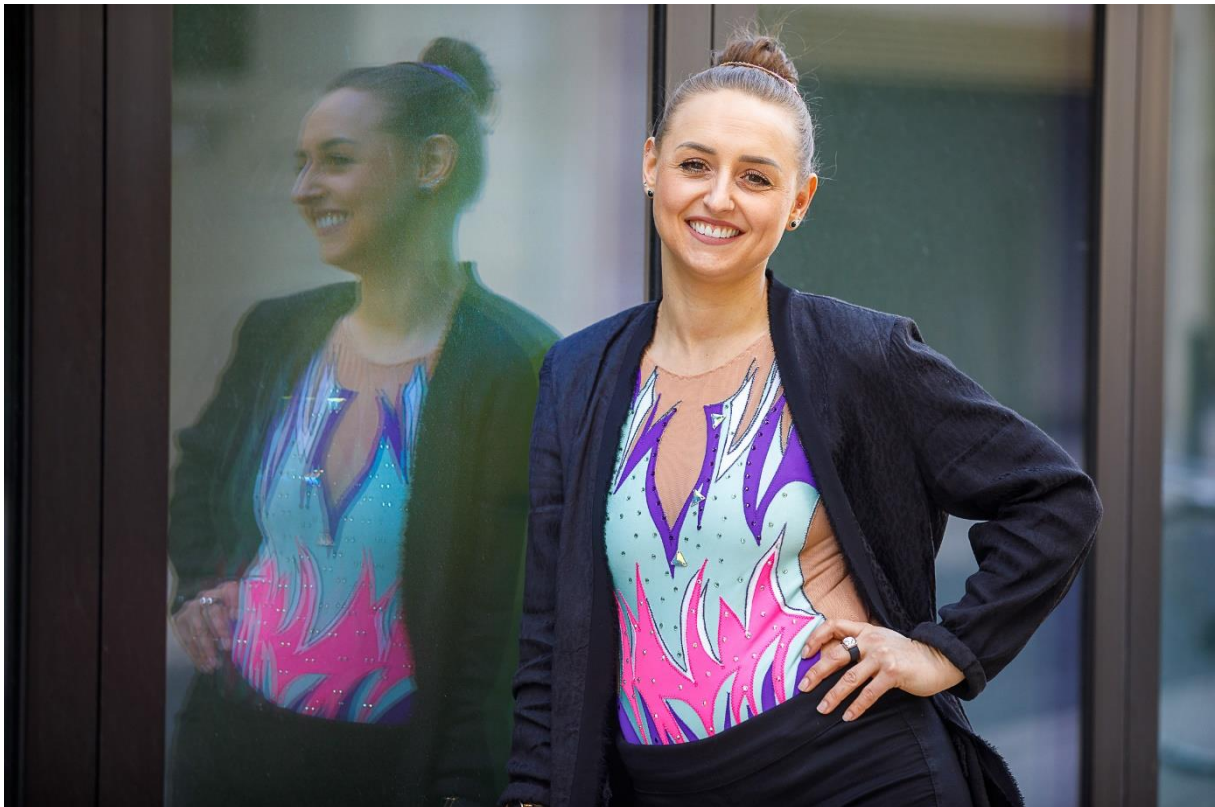
Sylvia Thomas (rechts) mit ihrer Duettpartnerin Christiane Golla bei den FINA World Masters Championships 2017 in Budapest.

An den Wettkampftagen selbst ist Thomas inzwischen sehr routiniert. Manche hat sie natürlich in besonders guter Erinnerung: „Bei den Europameisterschaften 2013 in Eindhoven haben wir mit der Gruppe auf den dritten Platz gehofft“, erzählt sie. Für die EM hatten sie extra mehrere Trainingswochenenden eingeschoben, das Pensum unter der Woche noch einmal deutlich erhöht. Als die Ergebnisse der Jury ausgehängt wurden, sah es so aus, als ob sie nur den vierten Platz geschafft hätten: 0,1 Punkte schienen für das Treppchen zu fehlen. „Wir standen schon unter der Dusche, die Schminke lief uns über das Gesicht, als das schweizerische Team reinstürmte und rief: ‚Was macht ihr hier? Wir warten alle auf euch, ihr seid doch Dritte!‘“ Insgesamt sehe sie das mit dem Gewinnen aber eher entspannt. „Es ist eine Randsportart. Da ist man dankbar, überhaupt antreten zu dürfen, und genießt die gemeinsame Zeit.“

Lange gedacht, sie sei eine Einzelkämpferin

„Mich persönlich hat dieser Sport auch im übertragenen Sinne immer über Wasser gehalten“, resümiert Thomas. Obwohl sie als Jugendliche noch solo startete, ist sie heute überzeugte Team-Playerin. „Ich dachte lange, ich sei eine Einzelkämpferin“, sagt sie. Aber sich im Team aufeinander einzustellen und gemeinsam zu wachsen, das ziehe sie heute immer wieder ins Wasser.

Sind Sie neugierig geworden? Hier können Sie sich die [freie Kür](#) von Thomas und ihrer Duettpartnerin Golla ansehen und [hier die vom gesamten Team](#).



Sylvia Thomas, 34, arbeitet in der Gruppe Gebäudemanagement der Abteilung Business Services und kümmert sich hier um die Flächenauslastung der einzelnen Union Investment Gebäude. Seit 2016 ist sie bei Union Investment, davor war sie zwei Jahre lang bei einem externen Dienstleister für die Investmentgesellschaft tätig. Thomas studierte Innenarchitektur in Coburg und Wiesbaden und hat sich neben der Arbeit zur Fitnesstrainerin ausbilden lassen.

Quelle: Union Investment, Mai 2021

Link zum Artikel:

https://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwivr4PhytDwAhX0wQIHfPC00QFjALegQIAxAD&url=https%3A%2F%2Funternehmen.union-investment.de%2Fstartseite-unternehmen%2FUnsere-Themen%2FPersonen%2FWebseiten%2FContent-Hub_Personen_Thomas.html&usq=AOvVaw3q8Z_RnINxpTRZnOVdvjmr