



Privat-Insolvenz,
Gewalt in der Ehe –
jetzt hat sie 20 Kilo
abgenommen

Von der Weltmeisterin zu **HARTZ IV** – und wieder zurück!

SANDRA VÖLKER war eine unserer erfolgreichsten Schwimmerinnen. 2013 bekam sie Geldprobleme, ihre Beziehung scheiterte. Nun startet sie neu, erzählt sie exklusiv in BUNTE

Der Schutzpanzer, den sich **Sandra Völker**, 44, im Laufe der Zeit „angefuttert“ hatte, wurde immer dicker. „Mir war das gar nicht bewusst. Bis ich im Frühjahr 2018 ein Foto von mir im Badeanzug sah. Da wusste ich, so kann es nicht weitergehen. Ich will fit und gesund sein, das Leben voll auskosten und für meine Kinder ein Vorbild sein.“ Sandra Völker lächelt im Gespräch mit BUNTE. „Ich musste in den letzten Jahren einige Herausforderungen meistern. Als alleinerziehende Mutter bin ich oft an meine Grenzen gestoßen – die Geldsorgen, das Scheitern meiner Ehe, die vielen schlaflosen Nächte.“

Sie zog die Reißleine. Vor sieben Jahren fing der frühere Schwimmstar (u. a. Olympia-Zweite 1996, mehr als 60 Medailen) an, sich einzugestehen, dass ihr Leben aus dem Ruder läuft. 2013 trennte sie sich dann vom Vater ihrer ältesten Tochter **Lotta**, 12, meldete Insolvenz an (rd. 100.000 Euro Schulden, 14 Gläubiger) und lebte von Hartz IV. „Ich wusste nicht mehr, wie es weitergeht“, sagt sie zu BUNTE. „Meine Existenzängste waren so übermächtig, dass ich keinen klaren Gedanken fassen konnte. Ich habe mich unheimlich geschämt und stand emotional vor der größten Herausforderung meines Lebens. Zum Glück hatte ich

eine erstklassige Insolvenzverwalterin, auch mein engstes Umfeld war für mich da. Diese Menschen zeigten mir Auswege und neue Perspektiven. Heute habe ich wieder zu mir selbst gefunden.“

Im April 2018 hatte sie „mein Wunder“ geschafft, „alle Altlasten konnte ich hinter mir lassen“. Als BUNTE Sandra Völker Anfang November trifft, strahlt sie, wirkt wie befreit und hat (dank der Hilfe von WW, ehemals Weight Watchers) über 20 Kilo abgenommen. „Ich habe drei Kleidergrößen verloren. Auch sonst bin ich ein ganz anderer Mensch als noch vor einem halben Jahr. Als ich anfing, alten Ballast loszulassen, kamen plötzlich lauter gute Sachen auf mich zu. Ich spürte richtig, wie mein Leben wieder anfängt zu fließen. Wir alle brauchen ein persönliches, leidenschaftliches Warum, das uns antreibt.“

Von welchem Geld leben Sie heute?

Ich habe drei Jobs parallel und bin jetzt Kleinunternehmerin. Ich arbeite freiberuflich als Schwimmlehrerin, halte Motivationsvorträge in Firmen und arbeite in einer Boutique am Timmendorfer Strand. Aber nicht im Verkauf, sondern im Lager, also Räumen und Packen. Als Bewegungsmensch macht ►



Ich achte heute besser auf mich, in jeder Hinsicht

Heute

LEBENSFREUDE Sandra Völker genießt jede Minute in der Natur – allein, aber auch mit ihren Töchtern

vorgestellt. Aber manchmal geht es eben nicht anders, als sich zu trennen. Wir sind inzwischen geschieden. Meine Eltern und Schwester unterstützen mich mit den Kindern. Deshalb zog ich nach Scharbeutz an die Ostsee. Dort leben wir alle gemeinsam.

Wir reden offen über ihren Exmann, zu dem sie keinen Kontakt mehr hat. Bei der Trennung war ein hohes Maß an Aggression gegen Sandra Völker und die beiden gemeinsamen Töchter im Spiel. Da zog sie die Reißleine. Aus juristischen Gründen will sie öffentlich nichts zu diesem traurigen Kapitel sagen.



Früher
FRUSTFUTTERN
Sandra Völker wurde immer dicker, hier Anfang 2018

Gibt es einen neuen Mann in Ihrem Leben?

Nein. Ich bin Single. Ich hatte einfach keine Kapazität. Der Wunsch ist da, definitiv. Ich bin mir sicher, dass ich bald den für mich passenden Mann kennenlernen werde. Ich bin angekommen im Leben und denke, das strahle ich auch aus. Meine privaten Herausforderungen haben mich als Mensch verändert. Ich bin inzwischen relativ schnell bei Entscheidungen und weiß genau, wer oder was gut für mich ist. Ich achte heute besser auf mich, in jeder Hinsicht, und lese viele Bücher zum Thema Persönlichkeitsentwicklung.

Wollen Sie noch mehr Gewicht verlieren?

Mein Ziel ist, rund 30 Kilo abzunehmen. Bei einem gesünderen Lebensstil geht es aber um mehr als die Pfunde auf der Waage. Jetzt möchte ich erst einmal

die Vorweihnachtszeit mit meinen Kindern genießen und Plätzchen backen. Ich weiß inzwischen, dass nur ich selbst meine Wünsche und Träume verwirklichen kann – das macht mich freier im Denken und Handeln und ist auch hilfreich beim Abnehmen. Mein Körper spürt, dass ich keinen Schutzpanzer mehr benötige.

Haben Sie Träume?

Ich würde gern mit den Kindern Urlaub auf dem Bauernhof machen, Yoga und Nähen lernen und als Gesundheitscoach arbeiten. Auch wird mir immer bewusster, wie wichtig mir Wasser ist, auch wenn ich nicht mehr so gern schwimme. Deshalb würde ich gern mehr für die Stiftung „Water.Foundation“ arbeiten.

Apropos Wasser: Stehen Sie noch in Kontakt mit Ihrer früheren Schwimm-Konkurrentin Franziska van Almsick? Es heißt, Sie beide könnten sich nicht leiden...

Wir stehen über eine gemeinsame Trainerin in Kontakt. Ich bin total entspannt mit Franzi. Wir sind inzwischen beide Mütter und wissen, was wirklich wichtig ist im Leben. Zu unserer aktiven Zeit habe ich durch Franzi viel gelernt. Sie war 14, als sie zum ersten Mal bei Olympia eine Medaille gewonnen hat. Der Druck, der ab da auf ihr lastete, war enorm. Ich wäre diesen Weg nie gegangen, weil ich nicht dazu bereit war, mein Leben komplett der Öffentlichkeit zu widmen. Ich wünsche Franzi, dass es ihr genauso gut geht wie mir.

ICH WÜRD
GERN MIT DEN
KINDERN
URLAUB AUF
DEM BAUERN-
HOF MACHEN

INTERVIEW: TANJA MAY

FOTOS: WEIGHT WATCHERS, DDP IMAGES