

Dienstag, 5. Dezember 2023

Etienne Wuillemin

Er ist der König des Mehrkampfs. Sie die Königin des Ausdauersports. Simon Ehammer lockt Daniela Ryf mit seinem Fragebogen aus der Reserve.

Simon Ehammer: Was bedeutet Freiheit für dich?

Daniela Ryf: Freiheit ist, das im Leben zu machen, was man möchte. Ich war stets sehr privilegiert in dieser Frage. Ich habe von meinem Mami immer sehr viel Freiheit bekommen, sie hat mich immer sehr unterstützt, auch in der Entscheidung, was ich werden möchte. Ich habe mir diese Freiheit sicher auch genommen, weil ich schon immer jemand war, der gerne selbst entschieden hat. Sie hatte mich zwar an der Leine, aber die Leine war sehr lang. Dafür bin ich dankbar, denn sonst hätte ich versucht, auszubrechen aus dem engen Korsett.

Auf welche Diskussion mit deinen Eltern würdest du lieber verzichten?

Wir können über alles reden. Es gibt nichts, das tabu wäre. Früher vielleicht die Diskussionen über gewisse Ämtli, die ich aufgetragen erhielt und gar nicht mal so für nötig hielt... Wir mussten immer alles in die Abwaschmaschine räumen – jetzt im Nachhinein bin ich natürlich genau auch ein Mensch, der stets alles wegräumt, eine gewisse Ordnung ist halt schon richtig. Aber dazumal sah ich das nicht so.

Für welches Produkt würdest du nie werben?

Zigaretten. Ich habe nie schlechte Erfahrungen gemacht mit Zigaretten. Aber Gesundheit ist mir als Sportlerin sehr wichtig, also würde ich nur werben für Produkte, wo ich dahinter stehen kann.

Wie soll der Titel deiner Biografie lauten?

Darf ich auf Englisch (lacht)? «How to be successful even when you fuck up everything!»



«Wofür würdest du niemals werben?»

Ironman-Königin Daniela Ryf, 36, verrät Zehnkampf-Ass Simon Ehammer, 23, ihre Geheimnisse. Ein Gespräch über Fitness, Diskussionen mit Eltern und Essensverzicht.

Daniela Ryf bewunderte als Kind Pippi Langstrumpf und verstand nicht, warum sie immer alles in die Abwaschmaschine räumen musste.

Bilder: Remo Neuhaus und Claudio Thoma

«Es ist erschreckend, wie eine Sucht Menschen kaputt machen kann.»

Gegen aussen hat meine Karriere vermutlich sehr organisiert und konstant ausgesehen, aber es gab viele Momente, in denen ich dachte: «Ich kann ja gar nichts.» Darum sage ich: Es muss nicht immer alles perfekt laufen, und trotzdem kann man einen Weg finden, erfolgreich zu sein.

Welchen Gegenstand nimmst du auf die einsame Insel mit?

Ein Rettungsschiff, damit ich wieder zurückkann (lacht). Eine tolle Begleitung, um zusammen Zeit zu verbringen. Oder doch etwas zu essen, eine Kokosnuss vielleicht? Wobei ich die ja dann selbst suchen könnte auf der Insel... Es muss jedenfalls kein spezielles Gadget sein, ohne ist auch einmal gut.

Was würdest du gerne können, kannst es aber nicht?

Ganz viele Sachen! Singen würde ich gerne können. Das mache ich höchstens dann, wenn die Musik ganz laut ist, damit ich mich nicht selbst höre. Viele Dinge kann man ja lernen. Aber ich wäre gerne koordinativ begabter, bei allem, was mit Balance zu tun hat, bin ich relativ rasch out.

Du hast vier Wochen Urlaub ohne Fitness-Plan, wohin willst du reisen?

Die erste Woche gehe ich in eine Stadt, sagen wir New York. Die nächste Woche dann gemütlich relaxen am Strand, zum Beispiel in Marokko oder sonst irgendwo im trockenen Süden, wo es möglichst warm ist. Dann noch eine



Neue Serie: Fragebogen unserer Sport-Stars

Meist beantworten unsere Sport-Stars die Fragen. In der neuen Serie von CH Media haben sie nun die Gelegenheit, einmal selbst die Rolle des Interviewers einzunehmen. Wobei es nicht nur um den Sport gehen soll. Zehnkämpfer Simon Ehammer hat einen Fragebogen für Ironman-Königin Daniela Ryf zusammengestellt. Zum Auftakt der Serie beantwortete Mujinga Kambundji die Fragen von Marco Odermatt. (ewu)

Woche zu Hause, um Zeit zu haben für meine Familie und Freunde. Und die letzte Woche investiere ich noch, um ein paar persönliche Projekte voranzutreiben oder zu erledigen. Bei mir ist das tatsächlich so, dass ich diese vier Wochen direkt nach Saisonschluss jeweils habe.

Auf welches Essen, das du wirklich liebste, verzichtest du, weil es Sportlern nicht gut bekommt?

Auf Dinge, die in hohen Temperaturen frittiert werden, wie Chicken-Nuggets oder Pommes frites. Wenn, dann nur selbst gemacht. Und ich versuche, keine Dinge zu essen, die in einer Verpackung und mehrere Wochen haltbar sind.

Wer war dein Kindheitsheld?

Super Mario! Nein, ich entscheide mich für Pippi Langstrumpf. Ich habe immer ihre Stärke bewundert und wie selbstständig sie ist. Ich habe in jungen Jahren viel zu meinem Bruder geschaut, der zehn Jahre jünger ist. Und am Anfang meines Lebens bin ich alleine mit meinem Mami aufgewachsen, darum sah ich einige Parallelen zu Pippi, die endlos stark war. Das wollte ich immer auch sein.

Dein Netflix-Tipp, den man unbedingt gesehen haben muss?

Painkiller. Es war erschreckend, zu sehen, wie eine Sucht einen funktionierenden, entscheidungsfähigen Menschen und dessen Körper kaputt machen kann. Die Serie hat mich richtig reingezogen, ist aber teilweise wirklich schwer erträglich.

Welche Schlagzeile willst du über dich lesen?

Das ist eine schwierige Frage... «Daniela Ryf gewinnt die Ironman-WM in Nizza» – nächstes Jahr findet die Ironman WM zum ersten Mal in Nizza statt, da möchte ich dabei sein, die Strecke reizt mich definitiv.

Geduld mit Trainer – die neue Hockey-Tugend

Es ist in Biel und Rapperswil-Jona allerdings ein bisschen einfacher als in Bern, Zürich oder Kloten, den Chefcoach zu stützen.

Klaus Zaugg

Geduld mit dem Trainer ist die Hockey-Tugend der Stunde. Playoff-Finalist Biel (11.) und die Lakers (13.) – vergangene Saison auch ein Spitzenteam (3. in der Qualifikation) – bangen um ein Playoff-Ticket. Und trotzdem sind die Coaches kein Thema. Die Sportchefs – Martin Steinegger in Biel, Janick Steinmann bei den Lakers – halten an ihren Trainern fest. Hinter dieser Nibelungentreue steht die Einsicht, dass ein Kommandowechsel die Situation nicht verbessert. Im Buch der Bücher lesen wir: «Wer geduldig ist (mit dem Trainer), der ist weise, wer ungeduldig ist, der offenbart seine Torheit.» Der Trainerwechsel offenbart letztlich die Torheit des Sportchefs, den falschen Mann angestellt zu haben.

Die Umstände sind bei den Lakers andere als bei Biel. Für Stefan Hedlund ist es bereits die

dritte Saison, Petri Matikainen arbeitet heuer in Biel zum ersten Mal überhaupt in der Schweiz. Biel befindet sich im Umbruch, die Lakers in einer Phase der kontinuierlichen Weiterentwicklung. Biel gehört inzwischen zu den Grossen der Liga, die Lakers gelten nach wie vor als Aussenseiter.

Es gibt Parallelen – und es ist kein Zufall

Und doch gibt es Parallelen. Es ist kein Zufall, dass mit Meister Servette, Biel und den Lakers gleich alle drei Teilnehmer der Champions League Schwierigkeiten haben. Diese Zusatzbelastung wird immer wieder unterschätzt und hat allen seit Ende August neben dem eng getakteten nationalen Spielplan acht zusätzliche Partien plus Auslandsreisen beschert.

Für die Lakers (gegen Vitkovic) und Servette (gegen die Växjö Lakers) folgen nun im



Petri Matikainen ist seit dieser Saison Trainer des EHC Biel.

Bild: Peter Klauzner/KEY



Stefan Hedlund ist im dritten Jahr Trainer der Rapperswil-Jona Lakers.

Bild: Freshfocus

Viertelfinal die Partien neun und zehn. Die Lakers haben gute Halbfinal-Chancen. Jannick Steinmann spricht von fehlenden Atempausen. «Es ist nicht mehr möglich, ein paar Tage in aller Ruhe im Training dieses oder jenes zu korrigieren und

die Verletzungsanfälligkeit ist höher.» Weder Biel noch die Lakers haben die Kadertiefe, um Ausfälle ganz kompensieren zu können.

Auffallend ist bei Biel wie bei den Lakers der Rückgang der Torproduktion. Die Lakers wa-

ren letzte Saison offensiv die Nummer zwei der Liga. Jetzt sind sie gar das offensiv schwächste NL-Team. Ähnlich dramatisch ist der Einbruch der offensiven Feuerkraft bei Biel: Letzte Saison das drittbeste NL-Team und jetzt nur noch die Nummer zehn. Viele knappe Niederlagen sind die Folge. Der Auslöser für die nachlassende Torproduktion mag in Biel nicht der gleiche sein wie bei den Lakers. Aber wenn die Krise einsetzt, ist die Wirkung die gleiche: eine negative Dynamik, die den Druck erhöht.

Biels Offensive hat durch Verletzungspech früh an Schwung verloren. Die Lakers sind eher ein Opfer ihres eigenen Erfolges geworden: Nach einem vierten und einem dritten Platz in der Qualifikation sind die Erwartungen gestiegen. Jannick Steinmann hat diese Problematik nicht unterschätzt und den Puck flach gehalten. «Aber

jeder Einzelne erwartet auch von sich mehr und das führt zu einer Verkrampfung.» In der Champions League dürfe man Spiele gewinnen und die Verkrampfung falle weg. Tatsächlich sind die Lakers offensiv die Nummer vier der insgesamt 24 Teilnehmer der Champions League. Tore erzielen war immer schon zu einem Teil Kopfsache.

Die Sportchefs wissen, was sie tun

Martin Steinegger und Janick Steinmann sind Sportchefs, die täglich nahe am Team sind und den Puls spüren. Wenn beide den Trainer bedingungslos stützen, wissen sie, was sie tun. Und beide haben den Vorteil, dass sich das Management nicht in die Sportabteilung einmischte. Es ist in Biel und in Rapperswil-Jona daher ein bisschen einfacher den Trainer zu stützen als Bern, Zürich oder Kloten.