

Rubrik: Interview

«Mein Ziel ist meine Motivation»

(Bild)

Die Schwyzerin Ursula Bruhin gehört als mehrfache Weltmeisterin und Gesamtweltcupsiegerin 2002/03 derzeit zu den weltbesten Snowboarderinnen. Windsurfing, Inline-Skating, Musik und Zeichnen gehören zu den Hobbys der fröhlichen Athletin. Im Gespräch mit «reflexionen» sprach sie über ihre größten Enttäuschungen, ihren Glauben, ihre Motivation und ihre Ziele.

Frau Bruhin, Sie haben die Zeit für dieses Interview zwischen zwei Renneinsätzen im Ausland eingeschoben. Ein voller Terminkalender mit Training, Rennen, Reisen, Sponsorenverpflichtungen prägt Ihren Alltag. Wie motivieren Sie sich für dieses Mammutprogramm?

Meine Motivation ist eigentlich das Ziel, das ich mir setze. Dies geschieht immer wieder neu aufgrund der Resultate des Vorjahres. Letztes Jahr war dies der Weltmeistertitel, dieses Jahr der Gesamtweltcupsieg, nächste Saison werden die Olympischen Spiele mein Ziel sein. Ich brauche ein Ziel, um mich zu motivieren.

Und wenn eine Saison nicht so gut läuft und Sie merken, dass das angestrebte Ziel unerreichbar ist? Kommen in solchen Momenten nicht Motivationsschwierigkeiten auf?

(Ursula Bruhin zögert und lacht) Das «Schlimme» ist, dass es in meiner Karriere von Saison zu Saison besser gelaufen und kontinuierlich bergauf gegangen ist. Ich durfte mich immer wieder über Erfolge freuen, selbst wenn einmal nicht alles rund lief. Es ist aber nicht so, dass ich Gedanken wie «Was mache ich hier überhaupt?» oder «Werde ich den Level halten können?» nicht kenne.

Wie definieren Sie den Begriff Motivation?

Ein Ziel vor Augen haben und dieses Ziel anstreben. Zur Motivation tragen aber auch Mitmenschen, meine Familie und Freunde mit Komplimenten und Aufmunterungen bei.

Sie sind 34 Jahre alt und gehören damit im Snowboardtross zu den älteren Aktiven. Braucht dies in der Vorbereitungsphase nicht eine besondere Motivation, um leistungsmäßig dabei zu bleiben?

Nach der Saison brauche ich selbstverständlich zuerst einmal eine richtige Pause. Vom Sport schalte ich ab, und selbst die Sponsorensuche und die Managementfragen lasse ich dann ruhen. Genügend Erholung ist wichtig, damit man sich danach wieder motivieren kann. Ein guter Ausgleich und gleichzeitig eine Trainingseinheit ist für mich das Windsurfen. Natürlich gehören Konditions- und Krafttraining auch dazu.

Sie bekennen sich klar zum christlichen Glauben und sagen, dass Sie vor jedem Rennen beten. Andere Athleten setzen auf mentales Training? Was ist der Unterschied?

Ich habe autogenes Training und positives Denken früher auch praktiziert und tue dies jetzt noch, in dem Sinn, dass ich mir bewusst mache, was und wie ich denke. Viele Menschen sind sich gar nicht bewusst, wie negativ sie denken und sich damit Wege versperren.

Der Unterschied zwischen Gebet und positivem Denken ist, dass ich mir beim positiven Denken selber einreden muss: Ich bin gut! Ich komme durch! Irgendwann gibt es jedoch Situationen, in denen die Unsicherheit trotz positiver Einstellung bleibt. Dann kann ich mich auf Gott stützen. Er eliminiert diese letzten Zweifel. Wenn ich das Rennen in seine Hände lege, weiß ich, dass es gut herauskommen wird, unabhängig davon, ob ich siege oder verliere.

Ich kann nämlich noch so gut trainieren und alles geben; vielleicht bin ich trotzdem blockiert. Wenn mir jedoch bewusst ist, dass Gott mir mein Talent geschenkt hat und ich fahren «darf» – als Geschenk sozusagen –, dann befreit das. Weil ich weiß, dass alles in Gottes Händen ist, kann ich selbst Krisen besser überwinden. Meine Frage ist dann, was Gott mir mit dieser Krise zeigen will.

Braucht dies nicht auch eine gewisse Bescheidenheit?

Sicher ist es nicht immer einfach. Ich saß auch schon mit einem gebrochenen Handgelenk da und haderte, weil ich Schmerzen hatte und nicht trainieren konnte. Bis ich erkannte, dass ich gerade dank dieser Verletzung ohne schlechtes Gewissen eine dringend nötige Trainingspause machen konnte.

Wie sieht Ihr Gebet vor einem Rennen aus?

Ich danke Gott für das Talent, das er mir geschenkt hat.

Also keine Erwartungshaltung wie «Herr, hilf jetzt, dass ich gewinne»?

Das ist verschieden. Manchmal bitte ich Gott, er möge mir helfen, einen guten Lauf hinunter zu fahren, aber der Dank steht immer im Vordergrund.

Sie sagten in einem Interview, dass ein Sieg zwar wunderschön sei, aber letztendlich nicht glücklich mache. Was macht Sie glücklich?

Glück ist für mich meine Familie. Siege würden mir nichts bringen, wenn ich nicht Menschen hätte, die sich mitfreuen. Menschen, die auch in schlechten Zeiten hinter mir stehen und die unabhängig vom Erfolg den Weg mit mir gehen.

Was war bisher der schwierigste Moment in Ihrer Sportkarriere?

Meine Nichtqualifikation für die Olympischen Spiele im Jahre 2001. Gerade in dieser schweren Krise durfte ich erleben, wie viele Menschen, auch Unbekannte, hinter mir standen. Wäre ich auf die Olympiade gefahren und hätte Edelmetall gewonnen, wäre mir diese Tatsache nicht bewusst geworden, weil die Anerkennung ja dann erwartungsgemäß gewesen wäre.

Speziell war, dass ich in dieser Zeit – während des Betens – eine ganz tiefe Liebe von Gott spürte. Gott zeigte mir, dass er wirklich nahe ist. Vielleicht hätte ich das gleiche Erlebnis im Rummel der Olympiade nicht gehabt.

Gab es andere Krisen?

Die schlimmste Krise war, als ich mich vor etlichen Jahren einer Knieoperation unterziehen musste und nicht mehr trainieren konnte. Zur gleichen Zeit zerbrach meine damalige Beziehung, und ich nahm an Gewicht zu. Das Leben schien mir nicht mehr lebenswert. Ich fragte mich, wer denn überhaupt traurig wäre, wenn ich nicht mehr auf dieser Welt wäre. In diese Situation hinein riet mir meine Schwester, mich an Gott zu wenden und ihn um Hilfe zu bitten.

Obwohl ich spürte und wusste, dass Gott für mich da ist, hatte ich innerlich einen großen Kampf, ihm ganz zu vertrauen. Ich fürchtete, dass er vielleicht einen anderen Weg für mich haben würde als den, den ich mir wünschte. Vielleicht, so dachte ich, würde er mich ins Kloster schicken. Glücklicherweise durfte ich konkrete Erfahrungen machen, die mir zeigten, dass Gott mit mir ist.

Zum Beispiel?

Ich suchte damals in Zermatt eine Arbeitsstelle in meinem erlernten Beruf als Konditor-Confisserieurin und fand – nachdem ich dafür gebetet hatte und obwohl dies normalerweise schwierig ist – problemlos eine sehr gute Stelle und eine passende Wohngelegenheit. Dies zeigte mir, dass Gott ganz praktisch hilft.

Was war die wichtigste Entscheidung in Ihrem Leben?

Das eine war mein Entschluss, Profisportlerin zu werden, das andere meine definitive Entscheidung für ein Leben mit Jesus Christus. Eine Entscheidung, der eine längere Phase vorausgegangen war, in der ich mehr und mehr gespürt hatte, dass Gott mich trägt und stützt.

Was ist Ihr Ziel?

Mein Leben bewusst zu leben und das Beste daraus zu machen.

Interview: Ursula Costa

Informationen zu Ursula Bruhin: www.ursulabruhin.ch

[Claudine Meier](#)

[IVCG reflexionen](#)

[Redaktionsleitung](#)

[Loorenstrasse 14](#)

[CH-5443 Niederrohrdorf](#)

[Phone +41 56 496 32 43](#)

rxredaktion@ivcg.org

www.ivcg.org