Fotos: Beda Filliger

Der Karriere einen Sinn geben

Claudia Aregger war eine Hoffnungsträgerin im Schweizer Volleyball. Doch immer wieder landete sie im Operationssaal. Spielen kann sie jetzt nicht mehr. Wieso es sie trotzdem wieder in die Halle zieht.

Text: Christina Varveris

Der erste Ermüdungsbruch kam mit 16. Der Fuss gab unter der Dauerbelastung nach. Mit ihm «brach eine kleine Welt zusammen», sagt Claudia.
Euphorisch war sie damals, mit 15 Jahren, als sie als Captain die Jugendnationalmannschaft anführte. Sie gehörte auch zum Team, das sich 2004 für die U19 EM in der Slowakei qualifizierte. Und beim BTV Luzern kam sie mit 16 schon zu ersten Einsätzen in der NLA. Dank dem Volleyball war Claudia Aregger nonstop unterwegs. Sie absolvierte das Sportgymnasium in Luzern und hatte genügend Zeit zum Trainieren. «Ich war voll im Business», sagt die heute 21-Jährige. Sie sagt es ohne Wehmut. Dabei hätte sie allen Grund dazu.

Ein halbes Jahr nach dem Ermüdungsbruch konnte die 1,78 Meter grosse Aussenangreiferin wieder Vollgas geben. Doch es dauerte nicht lange und der Körper gab zum zweiten Mal nach: Ermüdungsbruch im Rücken. Ein Wirbelgelenk hatte sich bei einem Angriff verschoben. «Das hat weh getan», sagt Claudia, auch psychisch. Schon wieder Rehabilitation. Ein halbes Jahr lang ging sie fast täglich in die Physiotherapie. Doch sie wollte spielen und kämpfte sich wieder an ihre alte Form heran.

Es war im Frühling 2006, Claudia – mittlerweile 18 und wieder gesund – wagte sich in den Sand und verletzte sich wieder – Meniskusriss. Wieder Operation, wieder ein halbes Jahr Rehabilitation. Erneut kämpfte sie sich zurück. Aber es hat nicht sein sollen: Beim letzten Unfall ihrer Karriere stand sie einer Gegenspielerin auf den Fuss. Ein Knochen splitterte. «Da wusste ich, das wars.»

Zu jung, zu viel trainiert

Ende, aus, fertig die Volleyballkarriere. «Es hat sich abgezeichnet, dass mein Körper nicht geschaffen ist, um auf diesem Niveau mitzuhalten», sagt Claudia.

Neue Rolle: Claudia Aregger gibt heute ihre Erfahrungen weiter, die sie mit dem Juniorinnen-Nationalteam (Nr. 1) an der EM 2004 gesammelt hat.

Trotz fleissigem Trainieren im Kraftraum blieb sie stets zierlich. Ausserdem: Mit 13 trainierte sie bereits sechs Mal in der Woche – wohl zu viel. Den Trainern die Schuld geben will sie aber nicht, denn «ich habe ja aus eigenem Antrieb so viel trainiert.»

Die Klarheit, dass es nicht mehr weitergeht, tat gut. «Ich war erleichtert, dass ich mich nicht mehr damit befassen musste, wieder Topleistungen zu erbringen.» Endlich muss sie niemandem mehr Rechenschaft ablegen. Wehmut spürt sie nie. «Ich geniesse mein Leben so, wie es jetzt ist», sagt sie. Und wieder aktiv in einem Team zu spielen, mag sie im Moment nicht. Das wäre sowieso schwierig ohne Meniskus im rechten Knie. Den hat sie nämlich mittlerweile operativ entfernen müssen, weil der Riss nie ganz verheilte.

Die Nadel im Heuhaufen?

Jeden Frühsommer dasselbe: Die hohe Zeit der Trainersuche ist wieder angebrochen! Auf der Suche nach geeigneten und willigen Trainerinnen und Trainern glühen die Telefondrähte – oder heute wohl eher die Mobilfunkantennen – zwischen Teamverantwortlichen, TK-Chefs, Vereinspräsidenten und den allfälligen Kandidaten. Wohl dem, der über ein gutes Beziehungsnetz verfügt in der Volleyballszene, denn Trainer sind offenbar ein rares Gut!

In dieser Serie wollen wir die raren Spezies der Trainerinnen und Trainer aus verschiedenen Blickwinkeln genauer betrachten. Wie wird man eigentlich Trainer? Wie ist es um die Qualität und Ausbildung bestellt? Und wie sichert man sich als Verein einen stetigen Nachschub?

Dass die Liebe zum Volleyball nicht automatisch erlischt, wenn man selbst nicht mehr aktiv spielt, zeigt das Portrait von Claudia Aregger. Gerade ehemalige Spielerinnen und Spieler können als Trainer viel von ihren in unzähligen Trainingsstunden und Spielsituationen gesammelten Erfahrungen weitergeben. Und dabei ganz neue Seiten ihres Lieblingssports entdecken!

Gelerntes weitergeben

Trotzdem kehrte sie in die Halle zurück. Als Trainerin. «Ich möchte etwas von all den Erfahrungen, die ich machen durfte, weitergeben.» Die unzähligen Stunden in der Halle, die vielen Trainer, die sie erlebt hatte, die vielen Teams.

Schon als Aktive beziehungsweise als Verletzte leitete Claudia ein paar Trainings. Sie übernahm ein junges, ambitioniertes 4.-Liga-Team. Die Arbeit mit den Jugendlichen machte ihr Spass. «Die Spielerinnen schätzten es, dass sie gezielt gefördert wurden.»

Strenge Trainerin

Mittlerweile hat sie das Trainer-C-Diplom erworben, kommende Saison »

Mehr Freizeit: Als Trainerin steht Claudia weniger häufig als früher in der Halle, dafür nimmt die Vor- und Nachbereitung mehr Zeit in Anspruch.

übernimmt sie eine Talentgruppe vom VBZ BTV Luzern. Die zwei Trainings montags und freitags kann sie gut mit ihrem Medien- und Kommunikationsstudium in Freiburg koordinieren.
Ihr Team will sie sportlich und auch neben dem Feld weiterbringen, gezielt fördern und so an ein höheres Niveau heranführen. Was ihre Trainerkarriere angeht, hält sie sich zurück. «Mal sehen, was noch auf mich zukommt, ich bin ja noch jung.» Es soll in erster Linie Spass machen.

Aber das heisst nicht, dass Claudias Juniorinnen ein gemütliches Leben führen werden. Freude am Spiel und Teamgeist seien wichtig, ein roter Faden im Training dürfe aber nicht fehlen. «Die Juniorinnen müssen lernen, hart zu arbeiten.» Trotzdem will sie die Talente nicht überfordern, «schliesslich weiss ich genau, wohin das führen kann.» Eine gute Koordination mit der Talentschool, in der viele zusätzlich trainieren, sei wichtig.

Selber hält sich Claudia Aregger mit gelenkschonendem Schwimmen fit, geht klettern und joggen. Und in den Ferien reist sie per Interrail durch Europa. «Etwas, das ich während der Volleyballkarriere nie machen konnte», sagt sie.

Anzeige