

Géraldine Ruckstuhl war U-18-Weltmeisterin im Siebenkampf, doch nach einem Sturz musste sie notoperiert werden. Die Frage, ob sie je wieder zurückfinde, hat sie eindrücklich beantwortet. **Von Remo Geisser**

## Immer im Jetzt

Die achte Disziplin des Siebenkampfs findet im Kopf statt. Während zweier Tage fokussiert sein, die Gedanken nicht bei Vergangenem oder Zukünftigem haben, sondern immer im Jetzt. Das ist eine der Stärken von Géraldine Ruckstuhl. Und dann wird sie aus diesem Jetzt herausgerissen. 2016, Kadertraining in Magglingen. Die Athletin touchiert im Hürdenlauf ein Hindernis, gerät aus der Balance und rammt sich beim Sturz den Fuss der folgenden Hürde in den Bauch. Sie wird in den Notfall eingeliefert, wo die Ärzte zunächst Entwarnung geben. Ruckstuhl bleibt über Nacht im Spital, am nächsten Morgen wird sie zur Kontrolle in einen Scanner geschoben. Und dann geht alles sehr schnell. Diagnose Darmiss, Notoperation, die Eltern sind nicht da. Und als alles vorüber ist, sagen die Mediziner: «Es dürfte sehr schwierig werden, im Sport noch einmal das alte Niveau zu erreichen.»

Das sagen sie einem 18-jährigen Teenager, der drauf und dran war, die Welt der Leichtathletik zu erobern. 2015 war sie Weltmeisterin in der Kategorie U 18, ein Jahr später sollten alle Träume zerstört sein? - Nicht in die Zukunft schauen, im Jetzt bleiben. Dabei half ihr auch, das Vergangene zu bewältigen, den Unfall. Für ihren Trainer Rolf Bättig war klar, dass es dafür Unterstützung brauchte. Ruckstuhl ging zwei-, dreimal zum Psychologen. Sie hätte die Situation wohl auch allein gemeistert, sagt sie. Aber: «Es tat mir gut, mich bei einer aussenstehenden Person auszusprechen.» Als die Operationsnarben verheilt waren, begann das Herantasten an den Sport, zuerst mit Aquajogging und Kinderübungen, wie Ruckstuhl sagt. Und bald wieder mit Leichtathletik. Doch würde es je wieder so werden, wie es vor dem Sturz war?

### Gemeinsam wachsen

Krisensituationen gibt es in jeder Sportlerbiografie, auch wenn sie nicht immer so einschneidend sind wie bei Ruckstuhl. Da ist Erfahrung gefragt, doch auf die kann ihr Umfeld nicht zurückgreifen. Die 19-Jährige ist Mitglied des STV Altbüron, eines Turnvereins, der erst nach der Jahrtausendwende eine Riege für Leichtathleten gründete. 30 Mitglieder hat diese, viele davon sind Kinder, die ältesten 21-jährig. Das Gefälle ist riesig, und eine Athletin von Topniveau hat es vor Ruckstuhl nie gegeben. Der Trainer Bättig ist mit ihr gewachsen, er holt sich Tipps vom Verband und von Kollegen und sagt, es sei wichtig, dass man stets ein paar Dinge in der Schublade habe, die man hervorholen könne, wenn man sie brauche. Er und Ruckstuhl bilden eine Trainer-Athleten-Zelle, wie sie typisch ist für die Schweiz, gerade in kleinen Landvereinen. Andi Vögli machte auf diese Weise André Bucher zum 800-m-Weltmeister, Selina Büchel, zweifache Europa-

### Géraldine Ruckstuhl

Sie fing mit Geräteturnen an und nahm zum Plausch an einem Kinderwettkampf in der Leichtathletik teil. Dort war sie so gut, dass sie die Sportart wechselte. 2015 wurde die 19-jährige Athletin aus dem 1000-Seelen-Dorf Altbüron U18-Weltmeisterin im Siebenkampf. Ruckstuhl ist aber auch eine talentierte Speerwerferin; seit einer Woche hält sie die Landesrekorde in beiden Disziplinen.



Bestleistung im Mekka der Mehrkämpfer: Géraldine Ruckstuhl wirft in Götzis mit dem Speer Landesrekord. (28. Mai 2017)

meisterin in der Halle über 800 m, funktioniert und auch Noemi Zbären, U-23- und U-20-Europameisterin im Hürdensprint.

Bättig und Ruckstuhl haben es geschafft, die grosse Krise als Chance zu nutzen. «Ich bin durch den Unfall stärker geworden», sagt die Athletin. Sie hat im langsamen Aufbau ihre Basis verbessert, und sie hat sich vor allem auch bewiesen, dass sie mental in der Lage ist, eine solche Situation zu bewältigen. Vor einer Woche stand sie in Götzis am Start, im Mekka der Mehrkämpfer. Nervös sei sie gewesen, sagt sie, denn sie habe sich immer gesagt: «Wenn ich einmal nach Götzis darf, gehöre ich zu den Grossen.» Nach dem ersten Schritt im Hürdensprint war sie in einem Flow. Der riss nur kurz, als sie im Weitsprung unter den Erwartungen blieb. Abhaken. Im Jetzt bleiben. Die nächste Disziplin war der Speerwurf. Ruckstuhl warf 58,31 Meter - Schweizer Rekord. Im abschliessenden 800-Meter-Lauf blieb sie ganz aufs Rennen

fokussiert, bis sie auf der Zielgeraden die Uhr sah und ihre grosse Chance ahnte. Am Ende totalisierte sie 6291 Punkte - ein 32 Jahre alter Schweizer Rekord war gefallen.

### Auch weltweit herausragend

Damit ist allen klar: Doch, Géraldine Ruckstuhl kann wieder ihr ganzes Potenzial abrufen. Und das ist immens, in der Geschichte der Leichtathletik haben nur sechs Frauen in ihrem Alter mehr Punkte totalisiert. Dass sie in Götzis ihre Bestleistung massiv steigerte, relativiert sie. «Wegen der Verletzung fehlt ein ganzes Jahr, darum sieht der Leistungssprung nun so gross aus.» Und: Klar sei ihr in Götzis bei perfekten Bedingungen ein sehr guter Wettkampf gelungen. Aber: «Ich sehe durchaus noch Steigerungsmöglichkeiten.»

Zunächst rückt nun aber die Ausbildung ins Zentrum, Ruckstuhl steht mitten in der Lehrabschlussprüfung fürs KV. Danach warten zwei sportliche Höhepunkte mit sehr

### 30 Mitglieder zählt die Leichtathletik-Riege des STV Altbüron. Das Gefälle ist riesig, eine Top-Athletin hat es vor Ruckstuhl nie gegeben.

unterschiedlichen Perspektiven. Ab dem 20. Juli steht die Sportlerin an den U-20-EM im Einsatz, wo es für sie um Gold geht, und im August nimmt sie an den WM der Aktiven teil und will in erster Linie Erfahrungen sammeln. Im Oktober rückt sie dann in die Spitzensport-RS ein. «Das ist die beste Möglichkeit, professionell zu trainieren», sagt sie, «und die will ich nutzen.» Was ganz dem entspricht, was ihr Trainer über sie sagt: «Sie weiss, was sie will und was sie tun muss, um diese Ziele zu erreichen.»

## Die Sportwoche Von Benjamin Steffen

### Die Macht von Medien, Meier, Müller, Westernhagen

Es will etwas heissen, dass nicht einmal mehr seine Worte halfen, die Worte von **Marius Müller-Westernhagen**, über den das «Magazin» 1998 schrieb, er sei «das Grösste, was der deutschsprachigen Pop-Musik je passiert ist». Man könnte sagen: Müller-Westernhagen ist der **Zlatan Ibrahimovic** der deutschen Musikszene - der einst weltbeste deutsche Sänger, «Freiheit», sang er, «der Mensch ist leider nicht naiv, der Mensch ist leider primitiv». Müller-Westernhagen ist Fan von Borussia Dortmund, und jüngst lobte er Dortmunds Trainer **Thomas Tuchel**, er arbeite «systematisch» und «minuziös».

Am Dienstag musste Tuchel, der soeben den Cup gewonnen hatte, trotzdem gehen.

Andere gehen ebenfalls. **Georg Heitz**, der abtretende Sportchef des FC Basel, sagte am Freitag der «Aargauer Zeitung», es gebe «Stimmungen, die durch die Medien multipliziert werden. Es wurde so oft von unattraktiven Spielen geschrieben, dass die Men-

**Marius Müller-Westernhagen, der einst weltbeste deutsche Sänger, mit Borussia Dortmunds Geschäftsführer Hans-Joachim Watzke.**



schen irgendwann glaubten, die FCB-Spiele seien unattraktiv.» Aber damit hat es sich mit der Macht der Medien. Im April behaupteten sie, zwecks weniger unattraktiver Spiele werde **Thorsten Fink** neuer FCB-Trainer; doch jetzt heisst Fink plötzlich **Raphael Wicky**. Und in Deutschland wurde so oft geschrieben, **Lucien Favre** ersetze Tuchel, dass die Menschen irgendwann glaubten, Favre ersetze Tuchel. Nur Favres Arbeitgeber Nizza liess sich von der Multiplikation dieser Stimmung nicht überlisten; am Freitag verkündete Nizza, Favre habe zu bleiben, diesen Entscheid verstehe auch er «vollkommen».

Bei aller Multiplikation: Wir wissen nie, wie's wirklich ist. Fink beteuerte jüngst, er habe bei Austria Wien eine Ausstiegsklausel eigs für Basel. Doch zu dieser Klausel hatte sein Chef **Franz Wohlfahrt** längst gesagt, man könne davon ausgehen, «dass dieser Osterhasenwitz nicht stimmt». Vielleicht verstand Fink den Witz nicht vollkommen.

Und wie war es genau mit **Roger Federer**, dem Grössten, was dem Schweizer Sport je passiert ist? Am letzten Sonntag hielt er sich in der Badi Kilchberg auf; der «Blick» (Verlag Ringier) berichtete, wie ein zweifacher Familienvater mit Nachnamen **Sanchez** auf Radio «Energy» (Ringier) berichtete, dass Kinder mit Papier und Kugelschreiber umhergerannt seien. Ein anderer Leser korrigierte: Bis auf zwei Kinder sei niemand umhergerannt - was einen weiteren Leser zum Fazit bewog, offenbar habe nur die Familie Sanchez Federer gestört. Und: «Meier und Müller können sich zurückhalten, Sanchez nicht.»

Der Mensch ist leider nicht naiv. Es gibt Stimmungen, die durch die Medien multipliziert werden. Und Federer hat den Badeausflug so vollkommen überstanden, dass er die attraktiven FCB-Meisterfeierlichkeiten am Freitagabend live zu verfolgen vermochte.

«Lass uns leben, das Leben ist gar nicht so schwer», singt **Marius Müller-Ibrahimovic**.