

«Was gibt mir der Spitzensport?»

Langläufer und Landwirt Janik Riebli hadert mit seiner Rolle als Athlet – und lässt sich mit Hypnose helfen.

Ralf Streule

Janik Riebli ist keiner, der sich leicht aus der Bahn werfen lässt. Gemeinsam mit Valerio Grond ist der Langläufer in den vergangenen Jahren in die Weltspitze gesprintet, zusammen gelten die beiden im kommenden Februar gar als Kandidaten auf eine Olympiamedaille. Gleichzeitig punktet er bei Fans mit Humor und Bodenständigkeit, und zum Beispiel damit, dass er im Sommer auf dem elterlichen Landwirtschaftsbetrieb in Obwalden anpackt. Anstatt eine zusätzliche Trainingswoche im Sommer zu absolvieren, hilft er lieber einmal etwas länger auf der Alp mit. Das gebe ihm die nötige Energie, sagte er immer wieder.

Dass dahinter auch ein Problem steckt, wurde dem 27-jährigen erst allmählich bewusst.

«Ich musste im Sommer mental sehr stark an mir arbeiten», sagt der Obwaldner vor der Weltcupssaison, die am Freitag im finnischen Ruka beginnt. «Aufgrund von Reaktionen von Teamkollegen, Trainern oder Physios merkte ich: Da stimmt etwas nicht.» Immer mehr haderte er mit seinem Dasein als Spitzensportler. Dabei wusste er ja eigentlich: Er ist privilegiert, er hat einen Traumberuf. Und doch war er nur dann zufrieden, wenn er von Davos nach Hause nach Giswil zum Landwirtschaftsbetrieb fuhr. «Wenn ich Sport mache, mache ich nichts Richtiges», das schwang stets mit in seiner Gedankenwelt.

«Hoppla, hier tut sich ein grösseres Fass auf»

Auf den Punkt bringt Riebli die Sache mit dieser Aussage: «Wenn du 30 Kühe gemolken hast, hast du 30 Kühe gemolken – wenn du eine Stunde secklen gehst, siehst du nicht, was du gemacht hast.» Janik Riebli steigt am Wochenende in Ruka in die Olympiasaison.



«Wenn du 30 Kühe gemolken hast, hast du 30 Kühe gemolken – wenn du eine Stunde secklen gehst, siehst du nicht, was du gemacht hast.» Janik Riebli steigt am Wochenende in Ruka in die Olympiasaison.

Bild: Gian Ehrenzeller/key

Sommer, wenn lange Trainings anstanden, und der Winter noch so weit weg war.

Als Riebli diese Dinge zur Sprache brachte, merkte er: «Hoppla, hier tut sich ein grösseres Fass auf.» Ein Fass, in dem auch die Frage steckte: «Was gibt mir der Spitzensport?» Riebli sagt: «Ich merkte, dass ich mich in meiner Rolle nicht so sehe, wie ich das eigentlich sollte.» Mit der Mentaltrainerin war nun also das Thema gesetzt.

Mit viel mentaler Arbeit und Hypnosesitzungen versuchte Riebli dem zugrundeliegenden Problem näherzukommen. «Es war nicht immer einfach, genauer hinzuschauen – aber ich war dem Prozess gegenüber offen.» Da war zwar eine gewisse gesunde Gelassenheit, die er seinem Sport entgegenbrachte. Aber eben auch eine Distanz. Er wusste: Zuletzt hatte ihm nur noch der «Boost» der Landwirtschaftsarbeit dabei geholfen, Trainings

durchzustehen. Das konnte auf Dauer nicht funktionieren. Er musste lernen, den Wert des Trainings und des Sportlerdaseins wiederzuerkennen, um auf höchstem Niveau bleiben und trainieren zu können.

Etwas bewirken, auch mit Sport

Die wichtigste Nachricht nach diesen Wochen der mentalen Arbeit: Riebli ist nicht zum Schluss gekommen, mit dem

Langlaufen aufhören zu wollen. Im Gegenteil. «Unterdessen kann ich mit den Rollski durch Obwalden laufen, ohne dass ich mir überlege, ob die Leute nun denken: Geh besser in den Stall arbeiten!» Was sie natürlich ohnehin nie dachten, das weiss Riebli. Er habe viele Gespräche geführt zu seiner Einstellung dem Sport gegenüber. «Ich mache mir jetzt stärker bewusst, dass Trainieren auch Arbeiten ist und wir ein wichtiger Teil einer Unterhaltungsindustrie sind.» Das Gefühl, auch mit Sport etwas bewirken zu können, habe sich etabliert. Er sei bewusster Spitzensportler geworden. In Trainingsvideos auf Social Media lässt er die Fans an seinem Sportlerleben jetzt noch häufiger teilhaben, was sehens- und hörenswert ist. Und die Landwirtschaft könnte er eher auf die Seite stellen. «Das kommt dann später.»

Man braucht die Sache nicht grösser zu machen als sie sei, sagt Riebli. «Ich stehe menschlich aber sicher an einem anderen Ort als noch vor einem Jahr.» Vielleicht hilft das ja auch, sein Potenzial noch stärker auszuschöpfen. Gerade vor der Olympiasaison wäre das sicher erstrebenswert. An einem guten Tag gehört er auch im Einzelsprint zu den Medaillenkandidaten, im Teamsprint mit Grond sowieso. Drei Podestplätze sammelten der 27-Jährige in den vergangenen zwei Saisons. Und an der WM in Trondheim stiess er nur wegen eines Sturzes vor dem Ziel nicht in den Halbfinal vor. Der Ärger nach jenem Malheur zeigte zumindest eines: Gleichgültig ist er seinem Sport gegenüber nicht. Und doch schliesst er eines seiner Trainingsvideos auf Social Media mit diesem Satz ab: «Und immer daran denken: Das Ganze ist ein Spiel, nervös werden bringt definitiv nichts.»

Kambundji ist Mama

Leichtathletik Die Schweizer Sprinterin Mujinga Kambundji ist erstmals Mutter geworden. Wie die 33-jährige Bernerin am Dienstagabend auf Instagram mitteilte, hat sie einen Sohn namens Léon zur Welt gebracht. «Willkommen, Baby Léon. Alle sind bei guter Gesundheit. Wir sind unglaublich dankbar und geniessen diese kostbaren ersten Momente zusammen», schrieb sie unter ein Bild, das Babyhände zeigt. Kambundji ist mit ihrem Trainer Florian Clivaz liiert. Bereits in der kommenden Saison will sie wieder an Wettkämpfen teilnehmen. (chm)

Service

Eishockey

National League

Biel – Kloten	3:1 (1:1, 0:0, 2:0)
Davos – Ajoie	8:0 (2:0, 4:0, 2:0)
Freiburg – Genf	2:5 (1:0, 1:1, 0:4)
RJ Lakers – Lausanne	3:4 (1:3, 1:1, 1:0)
ZSC Lions – Ambri	3:2 (0:0, 0:1, 2:1) n.V.
Zug – Bern	4:2 (2:0, 1:2, 1:0)

Rangliste:	1. Davos 27/64. 2. Lausanne 28/50. 3. Genf 27/48. 4. Freiburg 27/47. 5. Lakers 27/45. 6. Zug 26/43. 7. Lugano 26/43. 8. ZSC 27/43. 9. Biel 26/35. 10. SCL Tigers 26/34. 11. Ambri 27/32. 12. Kloten 27/31. 13. Bern 26/27. 14. Ajoie 27/19.
------------	---

Swiss League

Thurgau – Basel	verschoben
Visp – Bellinzona	3:2 (1:2, 2:0, 0:0)
GCK Lions – Olten	4:3 (2:2, 0:1, 2:0)
Winterthur – Chx-Fds	2:5 (1:2, 1:1, 0:2)

Rangliste:	1. Thurgau 22/52. 2. La Chaux-de-Fonds 22/44. 3. Sierre 22/43. 4. Olten 23/39. 5. GCK Lions 22/38. 6. Chur 23/38. 7. Visp 23/37. 8. Basel 23/29. 9. Winterthur 23/27. 10. Arosa 21/15. 11. Bellinzona 22/7.
------------	---

Sport im TV

SRF2	
20.10	Champions League, Atletico Madrid – Inter Mailand
23.00	Champions League, alle Spiele, alle Tore

Eurosport

14.55	Skispringen: Weltcup in Falund
-------	--------------------------------

Basel wäre Leader, YB nur Siebter

Ein Blick auf die erwartbaren Punkte zeigt, welche Superligisten überperformen und wer mehr verdient hätte.

Jakob Weber

Ludovic Magnin redet nach dem 1:1 bei GC nicht um den heißen Brei. «Wir haben seit 20 Spielen viele Chancen, irgendwann ist gut. Wenn wir den Titel verteidigen wollen, müssen wir die Dinger reinmachen.» Wie schon zuvor beim 0:1 gegen Lugano oder auch vor einigen Wochen beim 1:2 gegen Luzern hätte sein FC Basel auch gegen GC aufgrund der expected Goals – das sind die Tore, die aufgrund der herausgespielten Chancen zu erwarten wären – eigentlich das Spiel gewinnen müssen.

Gemäss Daten ist Titelverteidiger Basel auch in dieser Saison die beste Mannschaft der Liga. 24,9 erwartbare Punkte sind national unerreicht und 3,3 Zähler mehr als Leader Thun, der in der Realität aber acht Punkte mehr als Basel gesammelt hat. Der

Überraschungsleader lebt von seiner Effizienz und hat so in 14 Runden bereits 9,4 Punkte mehr als erwartet auf dem Konto.

YB hätte in seinem Krisenherbst sogar noch weniger Zähler holen müssen. Nach erwartbaren Punkten sind die Berner nur Tabellensiebter und sogar 1,5 Punkte hinter dem aktuellen Tabellendrittletzten Vizemeister Servette, das wie Lausanne und Winterthur in dieser Saison viel zu wenig aus seinen erspielten Chancen gemacht hat.

Der Blick auf die geschossenen Treffer zeigt, dass YB zusammen mit Luzern über die effektivste Offensive der Liga verfügt. Bei YB liegt dieser Fakt vor allem an Chris Bedia und Christian Fassnacht. Beide führen die Torschützenliste mit neun Treffern an, hätten aufgrund ihrer Chancenqualität

aber nur 5,03 beziehungsweise 5,73 Tore erzielen sollen.

Beim FCB hat Albian Ajeti dagegen aus Chancen für mehr als sechs Tore nur drei gemacht und Moritz Broschinski in der Liga noch überhaupt keinen Treffer erzielt. Gut möglich, dass der Meister im Winter auf dieser Position noch eine Verstärkung präsentiert. Ebenfalls die nötige Kaltschnäuzigkeit lassen der FC Zürich und Lugano vermissen.

Bei den Gegentoren fällt auf, dass Thun und St. Gallen deutlich weniger Tore als erwartet kassieren. Das liegt zum einen an den Torhütern, deren Werte zu den besten der Liga gehören. So pariert FCSG-Schlussmann Lawrence Ati-Zigi 77,78 Prozent aller Schüsse auf sein Tor, Thuns Niklas Steffen ist in dieser Wertung mit 67,35 Prozent Sechster. Bei den verhinderten Gross-

chancen liegt Steffen hinter Ati-Zigi auf Rang zwei.

Aber auch der Faktor Pech spielt in dieser Statistik eine Rolle und ist neben schwächeren Goalieleistungen ein Grund dafür, warum Servette und Winterthur sieben beziehungsweise acht Gegentreffer mehr kassiert haben, als die Gegner eigentlich verdient hätten.

Der deutsche Autor Christoph Biermann analysiert in seinem jüngst erschienenen Buch «Die Tabelle lügt immer», dass die x-Goals und x-Points immer auch ein Indiz dafür sind, wohin sich das Team in Zukunft entwickelt. Diese Erkenntnis aus der Wissenschaft dürfte den FCB freuen. Doch Magnin bringt diese Aussicht auf eine rosigere Zukunft nichts: «Im Fussball geht es um Punkte, um nichts anderes. Da bringt es nichts, mit Daten zu argumentieren.»

Wie die Super League Tabelle aussehen müsste

Aufgrund der herausgespielten Chancen wäre der FC Basel Leader, YB nur Siebter und GC ähnlich abgeschlagen wie Winterthur.

Team	Punkte	Erwartbare Punkte	Differenz
1 Basel	23	25	-2
2 Thun	31	22	9
3 Servette	15	22	-7
4 Sion	20	21	-1
5 St. Gallen	24	21	3
6 Lausanne	16	20	-4
7 YB	25	20	5
8 Lugano	22	20	2
9 Luzern	18	20	-2
10 Zürich	17	20	-3
11 GC	14	13	1
12 Winterthur	6	11	-5

Quelle: Wyscout/Grafik: stb, jaw