



Grasshopper
Club Zürich



Tennis
Sektion

GC Tennis

Magazin
2025



Unsere weiteren Sektionen

Fussball



Rudern



Tennis Couvert



Landhockey



Eishockey



Handball



Curling



Squash



Unihockey



Rugby



Basketball



Sponsor Platin

Albers Gruppe

Wir stehen für **Kontinuität und Tradition.**
Im Geschäft – wie auch im Sport.

Allen Mitgliedern der Tennis Sektion wünschen wir
eine erfolgreiche Saison und spannende Spiele!

Albers

Begeisterung für Textilien und Immobilien

Albers & Co AG
Schanzengasse 14
8032 Zürich

+41 44 265 29 01
info@albers-coag.com
www.albers-coag.com

Liebe GC-Familie

Unsere Tennis Sektion gilt als eine der führenden Adressen im Schweizer Tennis. Der Grasshopper Club Zürich steht für sportliche Exzellenz und eine wunderschöne Anlage wie auch für eine kontinuierliche und nachhaltige Entwicklung im Nachwuchsbereich.

Unser Fokus liegt auf der ganzheitlichen Förderung aller Spieler. Von Breitensport bis Spitzensport bietet der GC Trainingsmöglichkeiten für sämtliche Altersklassen und Bedürfnisse. Vor allem in den letzten Jahren hat sich unsere Sektion dynamisch weiterentwickelt, was nicht zuletzt an der Zusammenarbeit von engagierten Trainern und talentierten Spielern liegt. Ein besonders erfolgreiches Beispiel für die Förderung unserer jungen Talente sind die Nachwuchs-Interclub-Teams wie zum Beispiel die Damen in der 1. Liga und Herren in der 1. und 2. Liga. Sie fördern nicht nur das Wettkampftennis, sondern auch den Teamgeist und stärken gleichzeitig die Bindung an den Club. Auch unsere beiden NLA-Mannschaften setzen sich aktiv für die Förderung von Schweizer Talenten ein und bieten eine Plattform für Tennis auf höchstem Niveau.

Unsere Vision ist es, sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport ein unterstützendes Umfeld zu schaffen. Wir möchten allen Clubmitgliedern ermöglichen, sich sportlich weiterzuentwickeln – und schätzen uns glücklich über die andauernde Beliebtheit des Tennissports: Mit mehr als 700 Aktiven und 400 Passiven



Thomas Dörig, Spielleiter Aktive
(Bild: Markus Forte)

sowie einer stabilen Basis von Piccoli und Junioren blicken wir auf eine sehr erfolgreiche Mitgliederstruktur. Insgesamt 18 (!) Interclub-Mannschaften (6 Damen, 12 Herren) und 11 Juniorenteams zeugen von grossem Interesse am Wettbewerb.

In diesem Magazin kommen junge Spielerinnen und Spieler zu Wort, die auf dem Sprung in den internationalen Tenniszirkus sind, sowie Severin Lüthi, der seine Erfahrungen und Eindrücke mit uns teilt. Ihre Geschichten bieten einen faszinierenden Einblick in die Entwicklung des Tennissports und ihren Bezug zum GC.

Ich wünsche uns allen eine spannende und erfolgreiche Saison mit intensiven Trainings, packenden Matches und vielen bereichernden Begegnungen auf der Kartaus!

Thomas Dörig, Spielleiter Aktive ■

INHALT

- 3** Begrüssung
Thomas Dörig
- 4** Severin Lüthi
im grossen Interview
- 14** Spitzentennis auf der Kartaus –
neues Jahr, neues Glück!
- 30** NLA-Talent
Henry Bernet
- 32** Die Jüngste der besten
Grasshopper
Noelia Manta
- 36** Pro-Am-Gönneranlass
Super Stimmung am National-
feiertag
- 42** GC-Persönlichkeit Reto Staubli
Entspannter Förderer zweier
Nachwuchstalente
- 46** Dinner on the Court
- 52** Mentalcoaching
Die Experten Jörg Wetzel,
Marko Budic und Céline Naef
im Gespräch
- 56** Tennisschläger made in Taiwan
Eine kleine Wirtschaftsgeschichte
von Chantal Coens
- 58** Für einmal kein Winterschlaf
im Bienenhaus
Geschichten aus dem Clubleben

Wir bedanken uns bei Silke Schmeing für ihre hervorragende Arbeit als Redaktionsverantwortliche unseres GC Tennis Magazins in den vergangenen zehn Jahren und heissen an dieser Stelle Cécile Klotzbach herzlich willkommen, die mit dieser Ausgabe ihre Feuertauflage bravurös bestanden hat.

Impressum April 2025

Herausgeber: Grasshopper Club Zürich,
Tennis Sektion, Kartausstrasse 11, 8008 Zürich,
Telefon: 044 422 00 60
Projektleitung: Sven Zehnder
Redaktionsleitung & Redaktion: Cécile Klotzbach

Gestaltung: Felix Gübeli, 8grafik ag
Titelbild: Markus Forte
Inserate und Organisation: Stephanie von Senger
Gestalterische Leitung & Bildredaktion: Beat Wipf
Druck und Versand: Schellenberg Druck AG



Severin Lüthi (r.) schliesst nicht aus, dass es auch Stan Wawrinka nochmals in die Top-100 schaffen kann.

«Man muss als Coach nicht immer Mainstream sein»

Severin Lüthi im grossen Interview

Früher war er Tennisprofi und begeisterter NLA-Spieler bei GC, es folgten erfolgreiche Jahre als Coach von Superstar Roger Federer. Und heute? Severin Lüthi (49) über seine nächsten Ziele, Highlights und Herausforderungen auf der Tour und was er der Tennisjugend auf dem Weg zur Profikarriere rät.

Severin Lüthi, wie sind Sie ursprünglich zum Tennis gekommen?

Durch meinen Vater. Er war eigentlich ein begeisterter Eishockeyspieler. Mit über 30 hat er dann aber das Tennis entdeckt und nahm mich immer mit zum Club Deisswil, wo ich als kleiner Knirps gegen die Wand gespielt habe. Dort gibt es nur drei Plätze, aber der Club liegt in der Nähe unserer Wohnung in Stettlen, wo ich aufgewachsen bin, und ich kam gut mit dem Velo dorthin.

Dort wurde dann Ihr Talent entdeckt?

Zumindest zeigte sich, dass ich nicht untalentierte war. Vor allem aber war ich ehrgeizig – am liebsten spielte ich im Wettkampf, wollte immer der Beste sein. Ich wollte stets lieber um Punkte spielen, als stundenlange Übungen zu machen. Und so nahmen die Dinge ihren Lauf. Als ich das erste Mal die Berner Juniorenmeisterschaften spielte, merkte ich relativ schnell, dass ein spezielles Talent da war – mit 17 Jahren war ich Schweizer Meister und wurde Profi.

Schon mit 20 hörten Sie aber wieder auf. Warum?

Ich hatte damals das Gefühl, nicht so in diese Welt der Tennisprofis zu passen. Ich war nicht gerne die ganze Zeit in der Weltgeschichte unterwegs, ich hatte Mühe mit dem vielen Reisen, immer weg

von Familie und Freunden zu sein. Das hat sich dann auf meine Resultate im Ausland ausgewirkt. In der Schweiz war ich gut, habe eigentlich das meiste gewonnen.

«Der Interclub bei GC hat mich im Tennis gehalten. Ohne ihn weiss ich nicht, wo ich heute wäre»

Haben Sie je an College-Tennis gedacht?

Generell finde ich College-Tennis eine super Sache, aber ich war damals nicht bereit, dafür aus der Schweiz auszuwandern. Als ich mit Tennis aufhörte, hatte ich keine Ahnung, was ich machen soll. Dann habe ich eine KV-Lehre angefangen, mehr, weil mir sonst nichts einfiel.

Jahrelang spielten Sie aber noch Interclub für GC ...

Ja, das hat mich letztlich im Tennis gehalten, auch weil ich dort viele Kollegen weiter gesehen habe. Ohne den Interclub weiss ich nicht, wo ich heute wäre. Ich habe diesen Team-event immer gerne gehabt. Als Mannschaft etwas zu erreichen, hat mir viel mehr Spass gemacht, als nur für mich selbst zu spielen. Ich begann

schon mit 16 bei GC, Nati A habe ich nirgendwo anders gespielt.

Was sind Ihre schönsten Erinnerungen an die GC-Zeit?

Es gibt so viele! Als Erstes kommen mir die vielen Titel in den Sinn, bei denen ich als Spieler dabei war. Besonders lustig fand ich auch immer unseren traditionellen und legendären Ausgang am Dienstag nach der Vorrunde. Wenn wir mal über die Stränge geschlagen hatten und unser Hotel zu weit weg war, haben wir entweder im Clubhaus auf der Kartaus geschlafen oder die Decks im GC Couvert geweckt. Helen spricht heute noch davon, wie wir mitten in der Nacht unter dem Fenster ihren Namen gerufen haben! Aber sie fand es lustig.

Wie beurteilen Sie den NLA-Interclub heute?

Punkto Visibilität steht er vor gewissen Herausforderungen. Der Interclub ist genial, er bietet Spitzensport mit bekannten, starken Spielern und vielen Stars von morgen. Aber er ist leider zu wenig sichtbar. Wer nicht in die Clubs zuschauen geht, sieht fast nirgendwo etwas vom Interclub. Da müsste man eine Lösung finden. Ich fand es früher besser, aber vielleicht lebe ich auch zu fest in der Vergangenheit.

Liegt es am heutigen Format?

Vielleicht. Die Abschaffung der Schiedsrichter fand ich beispielsweise nicht gut, aber zum Glück haben sie das wieder korrigiert. Ohne sie sieht es weniger professionell aus, das wertet den Anlass irgendwie ab. Die Begründung sind Sparmassnahmen – dabei müsste im Gegenteil mehr investiert werden, damit der Interclub wieder Aufwind bekommt.

«Im Interclub müsste nicht gespart, sondern investiert werden, damit er wieder Aufwind bekommt»

Hätte ich da früher nicht gespielt, würde ich heute vielleicht was ganz anderes machen. Und so geht es doch auch anderen jungen Schweizer Spielern, die hier die Chance bekommen, neben den Profis zu performen.

Haben Sie Ihren Karriereabbruch je bereut?

Ich denke, ich hatte Potenzial, viele sagen mir, ich hätte es bestimmt geschafft. Aber letztendlich spielt es keine Rolle, warum du nicht gut genug warst – ob du verletzt warst, zu wenig gefördert wurdest oder was auch immer. Was ich nie wollte, war, jahrelang die 150 der Welt zu sein. Als solche hast du damals auch nicht genug verdient, heute ist das anders. Dann versuchst du es bis 30, und was machst du, wenn du es nicht schaffst? Der einfachste Weg ist dann, Tennislehrer zu werden. Dieser Beruf ist keineswegs schlecht – wenn du ihn gerne ausübst. Musst du ihn ausüben, weil du keine andere Möglichkeiten hast, kann er brutal sein.

Letztlich sind Sie aber doch Tennis-trainer geworden. Wie kam es dazu?

Das ist tatsächlich spannend. Zunächst habe ich meine Exfreundin trainiert, dann begann ich, mich in der Schweiz als Sparringspartner zu etablieren.

Anfangs spielte ich viel mit Martina Hingis, das konnte ich gut mit meiner KV-Lehre verbinden, und ich bekam gute Feedbacks. Vielleicht war es mein Stil, meine Art, dazu war ich flexibel und konnte mich gut anpassen. Für mich war das natürlich super, und über diese Jobs habe ich dann den Weg ins Coaching gefunden.

Bis hin zu Roger Federer ...

Die Zusammenarbeit mit ihm kam schleichend zustande. Dass ich drei Jahre als Assistenzcoach und Sparring im Davis Cup dabei war und auch viel mit Roger trainiert habe, hat mir sehr geholfen. Als seine Zusammenarbeit mit Peter Lundgren beendet war, bereiteten wir Ende 2004 die nächste Saison vor. So wuchs ich da allmählich hinein, und ein paar Jahre später wurde es dann auch offiziell.

Wie stark hat der Spieler Lüthi den Trainer Lüthi geprägt?

Ich glaube, ich bin in beiden Funktionen sehr ähnlich und gehe viel von mir selbst aus. Zum Beispiel konnte ich nie gut an meinem Spiel arbeiten, wenn der Coach nur in der Ecke stand und mir Übungen aufzwang. Weil ich damit früher selbst Mühe hatte, belehre ich die Leute nicht gerne, versuche, sie nicht zu ändern. Natürlich muss ich als Trainer auch aus meinen Fehlern als Spieler lernen. Aber mir geht es immer primär um die Menschen, die ja sehr unterschiedlich sind. Ich denke, ich kann mich gut in sie reinversetzen und schnell verstehen, wie sie funktionieren. Dazu arbeite ich sehr intuitiv und probiere vieles aus – selbst wenn es nicht immer strikt nach der Theorie abläuft. Am Ende lernst du als Trainer auch von jedem Spieler dazu.

Gibt es Momente in Ihrer bisherigen Trainerkarriere, die unvergesslich sind?

Da kommt mir vieles in den Sinn ... Auf persönlicher Ebene war mein Highlight, dass ich an den US Open mal Michael



Viele Jahre gehörte Lüthi als Coach zum Team Federer.



Der stolze Davis-Cup-Sieger Luthi mit der «hässlichsten Salatschüssel der Welt».

Jordan kennenlernen durfte. Der war immer mein Sport-Hero. Sportlich war für mich wohl der Davis-Cup-Sieg 2014 als Captain in Lille das Unglaublichste.

Weil Ihnen die Arbeit im Team so viel Freude macht?

Ja, aber auch, weil wir bis dahin viele Umwege machen mussten. Als wir gewonnen haben, war ich schon neun Jahre lang Captain, wir sind in der Zeit auch ein paar Mal abgestiegen. Aber wir standen als Team zusammen, haben alle Herausforderungen gemeistert und uns weiterentwickelt. Alle gemeinsamen Erfahrungen, auch die negativen, und die vielen Opfer haben 2014 in einer Woche ihren positiven Höhepunkt gefunden. Als gehe ein Masterplan am Ende auf – das ist schon emotional.

Welche Situation hat Sie als Trainer am meisten herausgefordert?

Es ist eine langweilige Antwort: Sich an die verschiedenen Persönlichkeiten anzupassen, ist immer wieder eine neue Herausforderung. Trainierst du Roger Federer, liegt sie ganz woanders als bei Holger Rune.

Wir sind neugierig ...

Auch wenn ein Spieler mit 20 Jahren schon so gut ist und der Erfolg ihm recht gibt, muss er einen langfristigen Plan für die Weiterentwicklung seines Spiels haben. Das ist der springende Punkt bei den richtig Guten: Sie sind bereit, auch mal ihren Weg loszulassen. Das ist eine grosse Stärke, aber natürlich schwierig, wenn der alte Weg gut funktioniert hat. Siehe Rafael Nadal. Als der seinen Service umstellte, ser-

vierte er plötzlich auch wie ein Stier. Es ist ähnlich wie in der Wirtschaft: Ein führendes Unternehmen überlegt sich auch, was es Neues bringen muss, um die Nummer eins zu bleiben. Dabei muss natürlich auch der kurzfristige Misserfolg einkalkuliert werden. Das braucht Mut, Neugier und Interesse – das versuche ich den Spielern mitzugeben.

Mit Roger Federer hat das gut funktioniert, oder?

Absolut. Als Roger spät in seiner Karriere seinen Schläger wechselte, hat er weitere Grand Slams gewonnen. Dazu hatte er nie schlechte Laune im Training und meistens Spass dabei, etwas Neues auszuprobieren. Er hat nicht Tennis «gearbeitet», sondern Tennis gespielt. Und Freude ist ein extremer Treiber. So ist auch der «Sabr» entstanden. Dass er mal Chip and Charge in den Service reinlaufen kann, um den Gegner zu verunsichern und seinen Rhythmus zu brechen, war bloss eine spielerische Idee. Man muss nicht immer Mainstream sein. Verrückte Ideen sind nur eine Inspiration – wenn sie nicht funktionieren, kein Problem. Roger konnte das sehr gut umsetzen.

Und Holger Rune?

Rune ist so gut, weil er einen klaren Fokus hat und seinen Weg nicht zu sehr hinterfragt. Aber ich glaube, dass auch er gewisse Dinge loslassen und neue Wege zulassen sollte, wenn er wirklich an die Spitze will. Das tut er meiner Meinung nach zu wenig. Für mich ist das der Grund, warum er seit zwei Jahren am gleichen Punkt steht. Ich hätte gerne eine etwas andere Philosophie in sein Team eingebracht, damit er sich verbessert und auch mal ein grosses Turnier gewinnt. Aber dafür muss er offen und bereit sein, das war er zu dem Zeitpunkt noch nicht. Denn das erfordert natürlich eine grosse Reife, die ein 21-Jähriger meistens noch nicht hat. Logisch, dass in diesen Fällen oft noch die Eltern eine grosse Rolle spielen. Das wieder-

um verträgt sich nicht immer mit der Arbeit als Coach. Und ich weiss auch nicht, ob es das Beste für die Kinder ist.

Beschreiben Sie Ihren Trainingsstil.
Ich versuche, die Spieler dahin zu bringen, dass sie selbst eine starke Entscheidung treffen. Ich stelle dabei fast nur Fragen und fordere

«Kinder müssen lernen, Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen»

sie auf, sich Ziele zu setzen. Statt ihnen zu sagen, was sie machen sollen, lasse ich sie selber überlegen, was der Schlüssel zum Erfolg sein könnte. Es ist an mir, ihnen aufzuzeigen, dass sie sich für zwei Möglichkeiten entscheiden können: noch fünf Jahre so weitermachen wie bisher oder den nächsten Schritt für eine Top-100- oder Top-50-Karriere zu realisieren.

Haben Sie das in einer Coachingausbildung gelernt?

Nein, das ist meine eigene, im Laufe der Jahre entstandene Theorie. Ich glaube stark daran, dass die grossen Dinge die kleinen mitziehen. Wissen die Spieler, was sie in ihrer Karriere wollen, finden sie auch Lösungen. Dahin muss ich sie bringen – und nicht mein Ego als Trainer befriedigen, indem ich sehe, was ich alles beibringen konnte. Die technische Arbeit ist bei mir meist sekundär und sollte auf keinen Fall eine reine Alibiübung werden. Und diese Art der Erziehung beginnt schon bei den Kindern.

Was ist bei Jugendlichen, die eine Profikarriere anstreben, wichtig?
Dass man sie nicht überbetreut, das sind heutzutage viele. Die Eltern

ermöglichen ihnen alles, stellen ihnen Ernährungsberater, einen Physio oder sogar einen Mentaltrainer zur Seite – die Jungen konsumieren die ganze Zeit. Das ist gut gemeint, aber zu früh, denn die Basis ist oft noch gar nicht gut genug. Zunächst müssen viele grundsätzliche Sachen stimmen.

Was zum Beispiel?

Ich finde, Kinder sollten zur Selbstständigkeit erzogen werden. Sie müssen lernen, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen, sie müssen wissen, was sie wollen. Eltern meinen oft, sie müssten pushen, aber nein: Das funktioniert nur bis zu einem gewissen Grad. Kommt der Ehrgeiz nicht von alleine, haben die Jungen halt nicht den Charakter dafür. Dann machen sie eben nur gerne Sport zum Spass.

Was würden Sie Ihren Kindern sagen?

Wenn ich Kinder hätte, wäre es mir wichtig, dass sie zweimal pro Woche etwas machen, das können auch verschiedene Sportarten sein. Wenn sich daraus ein Traum, ein Ziel ergibt, sehen wir weiter. Ich habe das Gefühl, wir überschätzen die Jungen da zum Teil, erwarten von einem Siebenjährigen, dass er dir sagt, was er von Beruf werden will. Das ist, wie wenn du ihm zehn Getränke hinstellst und fragst, welches er will. Damit hilfst du ihm nicht, du überforderst ihn nur. Ein Wasser und vielleicht noch ein Süssgetränk reicht. Mit der Profikarriere ist es gleich.

Würden Sie als Exprofi eine Tenniskarriere empfehlen?

Da bin ich mir nicht sicher. Tennis ist schon ein spezieller Sport, er kann recht einsam sein, das muss einem liegen.



Im altherwürdigen Club von Wimbledon ist Lüthi ein gern gesehener Gast.

Dazu haben Kinder keine Ahnung, was es braucht, um letztlich erfolgreich zu sein. Fast jeder Jugendliche sagt, er will die Nummer eins werden und Grand Slams gewinnen. Das Problem ist, dass er gar nicht weiss, was das bedeutet. Man sollte ihm deshalb realistisch erklären, was die Konsequenzen sind und dass Talent alleine nicht genug ist. Wenn es das Kind dann immer noch unbedingt will, steht und fällt alles mit dem Kopf. Kann es sich später durchbeissen, kommt der Rest automatisch.

Für Ihre Erfolge als Coach erhielten Sie von Swiss Olympic den Coaching Award. Fühlen Sie sich geehrt?

(lacht) Das ist nett, und ich bin dankbar für diese Wertschätzung. Aber ich finde, die wichtigsten Trainer sind die ersten, und oft sind das eben die Eltern. Die können gewisse Dinge noch etwas anders machen, die Begeisterung bei Kindern wecken. Natürlich kann das auch ein guter Jugendtrainer sein, der die Kinder infiziert.

Hat sich der Trainingsstil im Laufe der Jahre verändert?

Seltener trainiert heute ein Coach so wie Melanie Molitor, die mit ihrer Tochter Martina Hingis konsequent an einem einzigen Ziel gearbeitet und volle Konzentration erwartet hat. Belinda Bencic ging durch die gleiche Schule. Diese jungen Frauen haben gelernt, sich zu konzentrieren und zielgerichtet zu arbeiten. Dennoch würde ich sagen, heute musst du als Coach mehr spüren, was das Beste und Sinnvollste für die unterschiedlichen Spieler ist, und entsprechende Ideen bringen.

Welche?

Mit Jérôme Kym beispielsweise würde ich gerne mal zum Paketdienst DPD gehen und einen Tag lang Camions ent- und beladen. In der Coronazeit habe ich das als damaliger Markenbotschafter mal gemacht – und es hat mir vor Augen geführt, was es für harte Jobs gibt. Jérôme würde schnell

realisieren, wie toll Tennis doch ist. Manchmal verliert er das nämlich aus den Augen. Stan Wawrinka hingegen findet immer wieder Wege, dass ihm das Training Spass macht. Ob er nun ganz banal aus der Mitte auf eine Bühse spielt und sie treffen will oder um etwas spielt, das ihn motiviert – was auch mal damit enden kann, dass sein Sparringspartner Alexander Sadecky mitten im Winter im Genfersee schwimmen musste.

Was halten Sie vom harten Trainingsstil, den es ja durchaus noch gibt?

Also, ich bin ziemlich weit entfernt davon, den klassischen «tschechischen Stil» zu pflegen *(lacht)*. Natürlich bin ich auch für hartes Training, aber du musst als Coach eine Form finden, dass du den Spieler im gleichen Boot hast. Dazu muss er verstehen, wieso er gewisse Dinge macht. Die Zeiten sind vorbei, in denen nur der Trainer sagt, wie es läuft. Was nicht bedeutet, dass du keine Linie hast. Die hatte ich übrigens auch bei Roger. Auch bei ihm war ich längst nicht immer nur

«Ich finde, die wichtigsten Trainer sind die ersten, und oft sind das eben die Eltern»

nett, und wir hatten durchaus unsere Meinungsverschiedenheiten. Okay, der Spieler zahlt den Coach, aber die sehr Guten geben einem die Gelegenheit, in gewissen Bereichen Chef zu sein, sind offen für Kritik. Nur so erhalten sie verschiedene Perspektiven und Grundlagen für Entscheidungen.

Hat auch Social Media die Profiwelt im Tennis verändert?

Natürlich. Zum Beispiel vermarkten sich die Spieler mehr selbst auf Instagram oder anderswo. Handkehrum ist alles, was sie tun, ständig auf dem Radar, und das kann sie ablenken. Dazu gibt

es viele Hater im Netz, von denen sich Spieler beeinflussen lassen und die eine grosse Belastung sein können. Aber für einen Trainer ändert Social Media nicht viel – ausser dass er heute nicht mehr wie früher an Turnieren einen Trainingsplatz oder Transport vor Ort bucht, sondern über eine App. Und dass im Netz viel mehr Statistiken und Informationen abrufbar sind. Die finde ich aber oft eher hinderlich als nützlich. Und doch bist du fast ein Aussenseiter, wenn du gar nicht auf Social Media unterwegs bist. Auf diesen Kanälen bleibst du auch als Coach auf dem Markt, wenn dich Spieler anfragen wollen.

Nach welchen Kriterien wählen Sie einen Spieler aus?

Ich würde erst einmal die Frage nach seinem Ziel, seiner Vision stellen. Und dann muss es natürlich auch zwischenmenschlich passen. Wenn du die ganze Zeit zusammen unterwegs bist, ist es von Vorteil, gut miteinander auszukommen.

Werden Sie oft als Coach angefragt? Und haben Sie schon abgesagt?

Seit Rogers Rücktritt habe ich immer wieder mal Anfragen, darunter auch von Topspielern. Aber bis jetzt hat es für mich nie perfekt gepasst. Ich bereue nichts – nach der Zeit mit Roger muss ich erst einmal herausfinden, wo ich stehe, mich fragen: Will ich überhaupt wieder einen Spitzenspieler coachen?

Nun arbeiten Sie ja wochenweise mit Henry Bernet.

Ja, ich unterstütze ihn neben seinem Hauptcoach Sven Swinnen. Wie wir das konkret umsetzen, müssen wir erst gemeinsam herausfinden. Henry ist gut, dazu total am Boden geblieben und anständig. Vor zwei Jahren an einem Future in Muttentz kam er zu mir, gab mir die Hand und schaute mir dabei in die Augen. Danach sagte ich zu seinem Vater: «Das Wichtigste habt ihr ihm mitgegeben.»

Was können Sie ihm mitgeben?

Ein 18-Jähriger ist ungeduldig, das ist normal. Aber obwohl er die Australian Open Juniors gewonnen hat, soll er jetzt nichts überstürzen und bewusst langfristig planen.

Was sagen Sie zum Mythos, er sei jetzt der neue Federer?

Wie Henry jetzt damit umgeht, ist sehr wichtig. Er kann die Vergleiche nicht verhindern, aber er kann sie relativieren und als Inspiration nehmen. Er sollte aber seine eigene Identität gestalten. Ich möchte, dass er seinen persönlichen Weg findet und auf diesem glücklich bleibt.

Hatten oder haben Sie als Trainer Vorbilder?

Ich weiss nicht, ob es Vorbilder sind. Aber es gibt viele, von denen ich lernen kann. Es war für mich damals etwas vom Wichtigsten, dass Roger Paul Annacone ins Team holte. Ich war anfangs nur halb davon begeistert, aber im Nachhinein war es das Beste, was mir passieren konnte, weil ich so viel von ihm lernen durfte.

Wie bleibt man als Trainer weiterhin «on top of the game»?

Sich mit anderen Trainern austauschen, was ihre Philosophie ist. Und sich dann die Dinge merken, die einen inspirieren. Ich nehme von jedem, mit dem ich reden kann, etwas mit, besonders von denen, die es mit Leidenschaft tun. Auch sportübergreifend. Als Verwaltungsrat, Berater oder Botschafter verschiedener Unternehmen sehe ich in diverse Bereiche hinein und werde gelegentlich von Firmen eingeladen, Vorträge zu halten. Das finde es spannend, oft treffe ich sehr interessante Leute.

Liegen Ihre langfristigen Ziele in der Wirtschaft?

Das wäre sicher ein Entwicklungszweig für mich. Ich merke, wie sehr sich Topmanager für die vielen Themen im Sport interessieren. Und wenn ich

mit den jeweiligen CEOs spreche, höre auch ich sehr gerne zu. Selbst wenn ich denke: Das ist jetzt ein Job auf den ich keine Lust hätte. Dann frage ich mich, wie sie sich jeden Tag motivieren, und mich inspiriert die Disziplin zur Überwindung. Die mentale Komponente, die nicht nur im Sport relevant ist, sondern eigentlich auf allen Ebenen, fasziniert mich. Es gibt sogar ein

«Der Sport kann von der Wirtschaft viel lernen – und umgekehrt»

Buchprojekt, an dem ich mit einem Psychologen arbeite. Es geht darum, wie der Sport etwas von der Wirtschaft lernen kann – und umgekehrt. Ich stecke in einer Phase, in der ich mich frage, was für mich als Nächstes kommt. Aber ich glaube, am Ende bleibt die grosse Leidenschaft beim Tennis. So habe ich auch mein Mandat bei Swiss Tennis im Ü18-Bereich aufgestockt. Ich bin nicht mehr nur Captain des Davis-Cup-Teams, sondern beschäftige mich jetzt rund 60 Tage im Jahr auch mit dem Übertritt der jungen Schweizer ins Profitennis.

Wie sehen Sie die Schweizer Tennis-zukunft?

Mit der Entwicklung bin ich ganz zufrieden, wir sind in einer guten Situation. Es gibt einige, die enttäuscht sind, dass wir derzeit keinen Top-100-Spieler haben – das scheint die Tennisschweiz zu stressen. Aber ich denke, man misst einen Verband daran, wie viele Spieler er zwischen Rang 100 und 300 hat. Das ist die Basis, hier zeichnet sich die Qualität aus. Stricker, Riedi, Hüsler und Kym können es alle in die Top-100 schaffen, vielleicht auch Stan noch mal. Darüber hinaus ist es nicht mehr Verbands-sache, es läuft meist individuell weiter und kommt auf den Spieler an.

Welche Eigenschaften bringt dieser idealerweise mit?

Wichtig ist, dass er sich über Jahre hinweg eine gute Basis aufgebaut hat. Dazu braucht er mentale Stärke und viel Selbstvertrauen. Spieler müssen überzeugt von sich sein, sie brauchen dabei auch eine gewisse Dreistheit. Gleichzeitig dürfen sie nicht abheben und müssen sich eine Stabilität erarbeiten, indem sie auch in Zeiten des Erfolgs dem Trainer zuhören und bei Misserfolg nicht in ein Loch fallen. Natürlich liegt der Erfolg am Zusammenspiel mit dem Trainer. Der steuert vielleicht nur fünf Prozent bei, aber die können entscheidend sein.

Ist die Fähigkeit, sich zurückzunehmen, eine Ihrer Stärken?

Ich denke schon. Ich mache das vor allem auch, weil es mir so am wohlsten ist. Aber keine Sorge, ich habe im Laufe der Zeit auch genügend Anerkennung erhalten.

Worauf sind Sie in Ihrer Karriere besonders stolz?

Dass ich das Gefühl habe, immer ich selbst geblieben zu sein. Ich halte meine eigene Meinung auch vor grossen Persönlichkeiten nie zurück. Oft verlieren die Leute vor guten Spielern ihre eigene Meinung. Als mich Roger bei einer Diskussion in einer grossen Runde einmal nach meiner ehrlichen Meinung fragte, war das für mich eines der grössten Komplimente. Er wusste, dass er bei mir hört, was ich wirklich denke.

Umso mehr muss man Federer seine Bodenständigkeit anrechnen, oder?

Ja, den Umstand muss man bedenken. Es ist schon unglaublich, was das Verhalten der Leute um dich herum, auch das der Medien, mit dir machen kann. Du bewegst dich in einer ganz anderen Welt. Und schlussendlich lebst du das alles auch als Coach mit.

Interview: Cécile Klotzbach, Sven Zehnder

Bilder: Mit freundlicher Genehmigung von

Freshfocus, Blick, Chris Müller/Severin Lüthi ■

DIE NÄCHSTE ÄRA BEGINNT

RANGE ROVER



landrover.ch



emilfrey.ch

*«Neue Freude
an Bewegung!»*

schulthess-klinik.ch

Ihre Spezialisten
für Orthopädie



In Krypto investieren? Aber sicher!

Bauen Sie mit den Krypto-Dienstleistungen von
Maerki Baumann Ihr digitales Vermögen auf –
alles aus einer Hand.



Mehr als 5 Jahre Kompetenz in Blockchain und Krypto
Maerki Baumann – Privatbank

ARCHIP
by Maerki Baumann

NLA-Spitzentennis – neues Jahr, neues Glück!

Dreimal in Folge feierten unsere NLA-Damen den Titel als Schweizer Meisterinnen. Einen weiteren Triumph verpassten sie 2024 nur denkbar knapp. Was sich beim Final gegen den TC Dählhölzli BE auf den Plätzen des TC Allmend in Luzern abspielte, war Dramatik pur: Kathinka von Deichmann, die erst 15-jährige Noelia Manta und Jenny Dürst brachten GC souverän in Führung. Mit der 3:1-Führung nach den Einzeln fehlte noch ein Sieg zur Vollendung der erfolgreichen Titelverteidigung. Aber es sollte nicht sein. Beide Doppel gingen an die Bernerinnen wie auch der alles entscheidende Match-Tiebreak auf zehn Punkte.

Unseren Damen fehlte in diesem Finalthriller letztlich nur ein Quäntchen Glück. Aber auch die Herren waren ohne Fortune, sie scheiterten bereits am Finaleinzug. Trotz guten Vorrundenspielen – und einem Punktemaximum von 7:0 auswärts gegen CT Neuchâtel – musste GC auf Schützenhilfe der Konkurrenz hoffen. Zwei Siege von Froburg Trimbach gegen Genève E.V. hätten GC gereicht, doch Genf gewann deutlicher. Und Seeblick holte am Ende den Meistertitel.

Neues Jahr, neues Glück – die GC-Teams werden 2025 motiviert wie eh und je nach den Sternen greifen. Am 31. Juli geht es wieder los mit den NLA-Spielen, die Spitzentennis der nationalen Elite und internationaler Topspieler garantieren. Am Wochenende vom 9./10. August findet die Finalrunde der Gruppenersten statt.



Die heute 16-jährige Noelia Manta ist das Köken der GC-Elite, war aber schon zweimal in der NLA dabei.



NLA-Spielpläne 2025

Teams Damen

Grasshopper Club ZH

Dahlhölzli BE
Frobürg Trimbach
Hörnli Kreuzlingen
Zug

Teams Herren

Grasshopper Club ZH

Frobürg Trimbach
Genève Eaux-Vives
Nyon
Seeblick ZH

Die NLA-Teams 2024
der GC Tennis Sektion:

Team Herren (v.l.n.r.):
Oben: Jack Eugster, Raphael
Lustenberger, Blaz Rola,
Jérôme Kym, Henry Bernet,
Andrin Casanova, Mika Brunold,
Henry von der Schulenburg,
Jeffrey von der Schulenburg,
Marko Budic

Team Damen (v.l.n.r.):
Andreas Kuharszky, Ylena
In-Albon, Kathinka von
Deichmann, Jenny Dürst,
Amra Hercegovic-Sadikovic,
Noelia Manta, Nicole Gadiant,
Andrina Siegrist

Alle Bilder auf den Seiten
14 bis 25: Markus Forte

Gruppenspiele Damen

Runde	Datum	Heimclub	Gastclub
1	Do, 31.07.2025 12:00	Frobürg Trimbach Hörnli Kreuzlingen	Zug Dahlhölzli BE
2	Sa, 02.08.2025 12:00	Grasshopper Club ZH Hörnli Kreuzlingen	Frobürg Trimbach Zug
3	So, 03.08.2025 12:00	Dahlhölzli BE Frobürg Trimbach	Grasshopper Club ZH Hörnli Kreuzlingen
4	Di, 05.08.2025 12:00	Grasshopper Club ZH Zug	Hörnli Kreuzlingen Dahlhölzli BE
5	Mi, 06.08.2025 12:00	Zug Dahlhölzli BE	Grasshopper Club ZH Frobürg Trimbach

Gruppenspiele Herren

Runde	Datum	Heimclub	Gastclub
1	Do, 31.07.2025 12:00	Genève E.V. Nyon	Grasshopper Club ZH Seeblick ZH
2	Sa, 02.08.2025 12:00	Seeblick ZH Frobürg Trimbach	Grasshopper Club ZH Genève E.V.
3	So, 03.08.2025 12:00	Grasshopper Club ZH Genève E.V.	Frobürg Trimbach Nyon
4	Di, 05.08.2025 12:00	Seeblick ZH Nyon	Genève E.V. Frobürg Trimbach
5	Mi, 06.08.2025 12:00	Grasshopper Club ZH Frobürg Trimbach	Nyon Seeblick ZH

Finalrunde Damen und Herren: 9./10. August 2025, TC Allmend Luzern

Mehr Informationen unter www.swisstennis.ch.





Die Wettswilerin Jenny Dürst (26) sorgte für Spannung, als sie im Final gegen Dählhölzli in den Einzeln ausglich.



Ihren fünften Einsatz für GC bestritt die Walliserin Ylena In-Albon (26) als Leaderin des Teams.



Der Youngster bei GC und spätere Junioren-
champion der Australian Open: Henry Bernet.



Doppel-Harmonie zwischen
Jérôme Kym und Henry Bernet.



Doppel-Akrobatik von Jenny Dürst
und Kathinka von Deichmann.



Das Duo Manta/In-Albon in Aktion.



Andreas Kuharszky beim
«Schlachtruf» mit seinen Damen.



Gern gesehenes Bild: Zahlreiche
NLA-Fans auf der Kartausanlage.



Coach Marko Budic ist seinem Team eine wichtige Stütze und findet stets den guten Mix aus Seriosität und Gelassenheit.



Jeffrey von der Schulenburg bestreitet seine vierte Saison für GC. Wie sein Bruder Henry verbindet der 23-Jährige den Spitzensport mit einem Studium an einem US-College.



Das 20-jährige Nachwuchstalent Mika Brunold streckte sich 2024 zum zweiten Mal fürs GC-Team.



Die Liechtenstein-Schweiz-Connection Kathinka und Jenny (r.).



Sie gewann die meisten ihrer Einzel. «Eine tolle Woche für mich», schwärmt Noelia Manta.



Dürst, die Tochter einer Tennislehrerin, zeigt grossen körperlichen Einsatz.



Nach langwieriger Verletzung kehrte Jérôme Kym (22) in seiner fünften NLA-Saison erstarkt auf die Kartaus zurück.

STAY AWAKE





275
1750
2025
JAHRE

Steht Vertrauen für Sie hoch im Kurs?

In welche Richtung die Aktienmärkte auch immer tendieren, wir pflegen einen verantwortungsbewussten Umgang mit Geld. Für eine sichere und erfolgreiche Entwicklung der uns anvertrauten Vermögen. Seit 275 Jahren.

Rahn+Bodmer Co.
Münstergasse 2
8021 Zürich
Telefon +41 44 639 11 11
www.rahnbodmer.ch

ANLAGEBERATUNG UND
VERMÖGENSVERWALTUNG

RB Rahn+Bodmer
BANQUIERS SEIT 1750



GAME, SET, MATCH: DER NEUE LEXUS LBX.



emilfrey.ch



OFFICIAL AUTOMOTIVE PARTNER



G R A V I T Y

MASSIVE SWEETSPOT,
MASSIVE IMPACT

HEAD[®]
.COM

Henry Bernet

Henry Bernet spielt seit 2021 auf der ITF Junior Tour, sammelte bis letzte Saison vier Einzel- und elf Doppeltitel. 2024 nahm der über 1,90 m grosse Sohn von Robert und Michèle Bernet an drei von vier Junior Grand Slams teil, erreichte im Einzel den Viertelfinal der French Open, im Doppel den Halbfinal der US Open. Anfang 2025 gewann er die Australian Open. Mit Platz 2 nahm der Basler seine höchste Klassierung in der Junioren-Weltrangliste ein. Sein Debüt bei den Profis gab er 2023.

«Guten Teamgeist kannst du nicht einkaufen»

NLA-Talent Henry Bernet

Henry Bernet (18) gehört zu den besten Junioren weltweit. Seit kurzem volljährig, will sich der frischgebackene Australian-Open-Juniorensieger auch bei den Profis zu den Besten entwickeln. Und er steht GC in der NLA zu Diensten – nicht selbstverständlich als Basler.

GC-Coach Marko Budic hatte einen guten Riecher, als er Henry Bernet vor zwei Jahren fragte, ob er für den Zürcher Traditionsclub spielen würde. «Er beobachtete mich bei einem Future in Muttenz und kam auf mich zu», erinnert sich der Basler. «Ich sagte sofort zu.»

Ein Jahr später schlägt Bernet zum ersten Mal als Grasshopper auf. In drei Einzel und einem Doppel kommt der Angriffsspieler zum Zug, gewinnt sein Premiereneinzel. Und er ist beeindruckt von der Leidenschaft und Kontinuität im Team, zu dem mit Mika Brunold und Jérôme Kym zwei Basler Freunde zählen. «Du trainierst für alle, jeder kümmert sich um jeden.» Das sei nicht überall so, sagt der 18-Jährige mit Blick auf die Konkurrenz. «Guten Teamgeist kannst du nicht einkaufen.»

Stolpersteine auf dem Weg zum Profi

Als Mannschafts-Benjamin profitiert er von der Erfahrung der Älteren. Besonders schätzt er den Austausch mit Kumpel Kym: «Jérôme ist sehr engagiert, will nur das Beste für mich und hat mir schon viele Tipps gegeben.» Auch zu den Stolpersteinen bei der Entwicklung zum Profi, die Kym selbst nicht immer leichtfiel. «Er wünschte, er hätte gewisse Dinge anders gemacht – und ich solle aus seinen Fehlern lernen.»

Erste Eindrücke von der ATP-Tour hat Bernet schon. Das Challenger in Zug, wo er als erster Spieler seines Jahr-

gangs die Viertelfinals erreichte, und sein Quali-Sieg bei den Swiss Indoors in Basel über Fabio Fognini gehören zu den Karrierehighlights.

Henry wünscht sich nun mehr davon. In seinem letzten Jahr als Junior spielt er nur noch die Grand Slams – bislang erfolgreich, das erste in Melbourne hat er gewonnen. «Ich will vor allem sehen, wie ich bei den Herren klarkomme. 2025 wird sich vieles zeigen», sagt er. Um einen Plan B im College-Tennis zu haben, lernt Bernet für einen internationalen A-Level-Abschluss. Aber sein Fokus liegt klar auf Plan A: Tenniprofi.

Davon träumt der Basler seit seinen Anfängen im TC Old Boys, dafür hat er im Alter von 15 Jahren das Elternhaus verlassen und ist ins Leistungszentrum nach Biel gezogen. Erinnert sein Werdegang an jemanden? Richtig, Parallelen zu Roger Federer fallen auf. Erst recht, wenn Bernet, dessen Vater auch Robert heisst, seine einhändige Rückhand zelebriert.

Keine Federer-Kopie

«Der Vergleich ist speziell und motiviert mich auch. Ich habe Superstar Federer schon als kleiner Junge bewundert.» Und als er sein Idol an einem gemeinsamen Sponsorenevent in New York persönlich treffen durfte, wurde Bernet nicht enttäuscht. «Roger nahm sich fast 20 Minuten Zeit, um mit mir zu reden. Er war informiert, kannte

mich sogar», schwärmt er. Henry masst sich aber keineswegs an, den Maestro zu kopieren – auch nicht mit seiner Backhand-Technik. Der Vorschlag, von zwei Händen auf eine umzustellen, kam von seinen früheren Coaches beim TC Old Boys, weil er als Junge beim Doppelhänder Mühe mit dem linken Schlagarm hatte.

Wichtige Mentalarbeit

Sein jugendliches Temperament hat Bernet indes schon früh in den Griff bekommen. Er sei zwar emotional, aber eher der ruhige Typ. Und er habe schnell gelernt, dass gesunder Ehrgeiz gut, übersteigerte Erwartung indes hinderlich ist. «Ich rege mich immer noch zu sehr über mich selbst auf, wenn es mal nicht klappt, wie ich will», ist er sich bewusst. «Gewisse Punkte verliere ich wegen meiner Nerven, nicht wegen eines schlechten Schlags.»

Um knifflige Situationen besser akzeptieren zu können, arbeitet Bernet seit letztem Sommer mit einem Mentaltrainer, dem ehemaligen Eisschnellläufer Martin Feigenwinter. Dieser Entwicklungsschritt sei zentral für den Erfolg. Henry Bernet geht sogar noch weiter: «Ab einem gewissen Niveau kann jeder Vorhand, Backhand, Volley und Service spielen. Tennis ist mehr oder weniger nur ein mentaler Sport.»

Text: Cécile Klotzbach

Bild: Dominic Steinmann



Noelia Manta

Der am 31. März 2009 geborenen Noelia Manta wurde Tennis sozusagen in die Wiege gelegt. Ihr Vater, der frühere Davis-Cup-Spieler und Wimbledon-Achtelfinalist 1999 Lorenzo Manta, führte sie schon früh in den Sport ein. Mit Erfolg: Noelia wurde in den Kategorien U12 (2020) bis U16 (2024) fünf Mal Schweizer Meisterin. An ihrem Wohnort in Winterthur ist Mutter Monika eine weitere wichtige Bezugsperson – und die fünf Jahre jüngere Schwester Luina ihr grösster Fan.

«Die Teamkolleginnen nennen mich Junior»

Noelia Manta: Die Jüngste der besten Grasshopper

Im GC-Team wird Noelia «Junior» Manta (16) schon zum dritten Mal antreten. Die NLA-Einsätze helfen dem Winterthurer Talent, sich auf die steigenden Ansprüche im Profitennis vorzubereiten. Und im Interview übt sie sich für das Frage-Antwort-Spiel, das vermehrt auf sie zukommt, je stärker sie wird.

Noelia, danke für Deine kostbare Zeit zwischen Schule und Tennis!

Noelia Manta: Es stimmt, ich bin fast immer beschäftigt. Montags bis freitags trainiere ich täglich zweimal, oft auch am Wochenende. Daneben konzentriere ich mich auf die Onlinematur, was alles recht streng ist. Aber ich bin gespannt – viele Interviews habe ich noch nicht gegeben.

Wer Profi wird, muss sich wohl daran gewöhnen. Und das ist Dein Plan, richtig?

Ja, das war schon immer mein Ziel. Irgendwann will ich es auf der WTA-Tour in die Top-100 schaffen. Aber im Moment bin ich noch bei den ITF-Juniorinnen. Hier muss ich mich nach vorne spielen, damit ich bei den Junior Grand Slams teilnehmen kann.

Du bist im März 16 geworden. Zeitlich im Fahrplan?

Es gibt immer solche, die schon mit 15 mega gut sind, andere starten erst später durch. Ich denke, zeitlich bin ich nicht schlecht dran.

Wie viel bist Du bereit, für eine Profikarriere zu geben?

Ich weiss, dass jetzt der Moment ist, wo ich sehr viel investieren muss, um später gute Voraussetzungen zu haben. Zum Glück bin ich generell ehrgeizig und zielstrebig. Deshalb liebe

ich auch die Kombination mit der Schulausbildung. Mir ist es wichtig, neben dem Sport auch was für den Kopf zu tun.

Hast Du diesen Biss von deinem Vater, Exprofi Lorenzo Manta, geerbt?

Den Charakter, alles immer sehr gut machen zu wollen, habe ich wohl

«Mir war stets klar: Wenn ich Interclub spiele, dann bei GC»

tatsächlich von meiner Familie – wir sind eigentlich alle recht ehrgeizig. In der Schule mache ich alles, um den Stoff zu verstehen, in jedem Spiel will ich gewinnen. Sobald Wettkampfemotionen da sind, bin ich voll dabei.

Gut, dass Du für GC spielst! An Emotionen fehlt es in der NLA ja nicht.

Sicher, ich finde es mega und freue mich schon auf mein drittes GC-Jahr. Bei der Titelverteidigung 2023 gab ich ja nur von der Bank aus mein Bestes, aber schon letzte Saison war ich so gut wie immer im Einsatz, habe sogar die meisten meiner Einzel und

auch ein paar Doppel gewonnen. Es war eine tolle Woche für mich.

Was kannst Du aus dem Interclub für Deine Karriere mitnehmen?

Vor allem die erfahrenen Kolleginnen beobachten und daraus lernen. Es ist spannend, jede macht die Dinge anders, jede hat ihre eigene Geschichte auf der Tour. Der Austausch ist für mich cool, so weiss ich in etwa, was alles auf mich zukommen wird. Auch wenn ich noch einen langen Weg vor mir habe.

Bist Du gern Teil eines Teams?

Ja, das ist toll! Du lernst ein anderes System im Tennis kennen, es geht um den Teamsieg, mit Leuten, die die gleiche Passion haben. Es gibt sehr viele gute Gespräche, und wir lachen viel. Die anderen nennen mich immer «Junior», weil ich die Jüngste bin. Ich fand den Teamspirit bei GC schon immer toll. Mir war stets klar: Wenn Interclub, dann bei GC. Ausserdem hat auch schon mein Papi hier gespielt – und der Club ist wunderschön (*lacht*).

Und doch bist Du Einzelsportlerin. Was passt besser zu Dir?

Selbst mit Coaches und Kolleginnen im Rücken musst du im Match alleine nach Lösungen suchen. Und ich bin froh, dass ich im Tennis alleine auf dem Platz stehe.

**Dein Vater ist auch Dein Coach.
Funktioniert das gut?**

Bestens. Papi hat eine wichtige Rolle inne – das war schon immer so, denn durch meine Eltern bin ich ja überhaupt zum Tennis gekommen. Aber wichtig ist für mich auch, dass Swiss Tennis mir stark hilft. Sie stellen mir Trainer zur Verfügung, rund zweimal pro Woche trainiere ich deshalb in Biel.

Worin bist Du stark, und wo siehst Du bei Dir am meisten Entwicklungspotenzial?

Zu meinen Stärken gehören sicherlich meine aggressiven Schläge. Ich liebe das Powerspiel, deshalb inspiriert

mich auch die Kasachin Elena Rybakina mit ihren kraftvollen Aufschlägen und den starken Grundlinienschlägen sehr. Und dass ich nie aufgebe – es sei denn, ich werde durch körperliche Probleme oder Verletzungen dazu gezwungen. Steigerungspotenzial habe ich sicher noch im physischen und mentalen Bereich. Auf dem Platz kann ich mich schon mal zu sehr aufregen. Ich muss deshalb aufpassen, dass es nicht zu extrem wird. Vor allem ist es wichtig, dass ich meine Körpersprache besser im Griff habe.

Hast Du ein Motto für Deine Karriere?

Da muss ich nachdenken ... Am ehesten geht es wohl auch in die mentale

Richtung: Eines der wichtigsten, aber auch schwierigsten Dinge im Spitzensport ist wohl die Ruhe im Kopf. Deshalb nehme ich mir fest vor: Lläuft es mal nicht so gut, glaube an dich. Mit diesen positiven Gedanken kannst du viel bewirken.

Noelia, Gratulation zu diesem Interview. Das hast Du schon sehr professionell gemeistert!
Danke vielmals, es hat auch Spass gemacht.

Interview: Cécile Klotzbach

Bild: Dominic Steinmann



Züri bewegt sich
sportamt.ch

 **Stadt Zürich Sportamt**



glaströsch

Unsere Leidenschaft gilt seit über einhundert Jahren dem Werkstoff Glas in seiner faszinierenden Vielfalt.

Glas Trösch AG
Zweigniederlassung Gossau
www.glastroesch.com

liebe frasshoppers
mit diesem Inserat unterstützen
wir die Nachwuchsförderung und
den Leistungssport der GC Tennis
Sektion.

Wenn auch Sie Unterstützung
wünschen, nämlich bei der
Verwaltung und Entwicklung
Ihrer Vermögenswerte, so
kontaktieren Sie mich.

Wir unterstützen Sie gerne.
unabhängig, erfahren und
persönlich.

mit sportlichen Grüßen

Beat Weiss

Super Stimmung am Nationalfeiertag

Pro-Am-Gönneranlass 2024

Der 1. August 2024 dürfte manch einem Tennisfreund lange in Erinnerung bleiben. Wie oft im Leben kann man schon als Amateur mit Profis spielen und von ihnen lernen? Unseren Gönnerinnen und Gönnern war genau das auf der wunderschönen Kartausanlage vergönnt: Sie trafen sich zum Tennisspiel mit den GC-NLA-Cracks!

Zunächst schien der Regen einen Strich durch die Rechnung zu machen. Dank Jass und Yatzy fightete die Gönnerschaft dafür neben dem Platz mit unseren Spitzenspielerinnen und -spielern um Punkte. Und dann sollte doch noch die Sonne scheinen, das spassige Messen konnte mit Punkten und Games auf dem roten Sand fortgesetzt werden.

Alle zeigten sich von ihrer besten Seite – die spielstarken Amateure wie auch die gönnerhaften Profis, die beim anschliessenden geselligen Mittagessen in kleiner Runde nicht mit wertvollen Tipps und Erfahrungen geizten. Während des offenen Austauschs wurde jedem der grosszügigen Amateure klar: Diese sympathischen Profis würden die Farben und Werte des Grasshopper Club auf engagierte und würdige Weise vertreten.

Die GC Tennis Sektion ist stolz auf ihre Aushängeschilder, darunter auch grosse Schweizer Nachwuchshoffnungen, die stets ihr Bestes im Kampf um nationale, vielleicht sogar internationale Titel geben.

Das verdient Unterstützung, da sind sich alle einig. Umso mehr fragten sich einige wohl, warum nicht noch mehr Supporter an diesem interessanten Nachmittag anwesend waren.

Das suboptimale Datum in den Sommerferien und viele andere verlockende Festivitäten am Nationalfeiertag spielten den Organisatoren gewiss nicht in die Karten.

Aber wir blicken optimistisch in die Zukunft: Natürlich würde sich GC Tennis sehr freuen, wenn dieser wiederkehrende und stets erinnerungsträchtige Anlass von deutlich mehr Gönnerinnen

und Gönnern besucht würde. Eine intensivere und auf jeden Fall konstruktive Interaktion zwischen Spitzensport und den GC-Clubmitgliedern ist in jeder Hinsicht wünschens- und lohnenswert. Hopp GC, Advantage GC.

Text: Beat Weiss, Sven Zehnder
Bilder: Dominic Steinmann

«Advantage GC»: Möchten Sie die NLA unterstützen?

Jahr für Jahr ist GC Tennis bestrebt, eine Damen- und eine Herrenmannschaft mit guten Meistertitelchancen zu stellen, die mehrheitlich aus jungen Schweizerinnen und Schweizern bestehen. Die Auszeichnung als Rekordmeister mit 71 Titeln (Damen 40, Herren 31) trägt zur nachhaltigen Attraktivität des Grasshopper Club Zürich und auch der Sektion Tennis bei. Wir fühlen uns verpflichtet, diese erfolgreiche Interclub-Tradition weiterzuführen und hoffnungsvolle Talente zu fördern. Hierfür sind wir auf Ihren Support angewiesen.

Im Unterschied zu den Gönnern, welche die Höhe des Beitrags frei wählen, unterstützen Sie im «Advantage GC» die Sektion mit mindestens 2000 Franken und verfolgen dabei zwei wichtige Ziele: die Finanzierung unserer Spitzenteams und die Stärkung des GC-Brands über unsere Sektion hinaus. Gönner des Advantage GC treffen sich im August mit den NLA-Cracks zu heiterem Tennisspiel und gemeinsamem Essen.

Für weitere Informationen steht Ihnen Sven Zehnder, GC Tennis Vorstand **Sponsoring** (sven.zehnder@z-consulting.ch), 079 378 71 37, gerne zur Verfügung. Oder melden Sie sich bei der Geschäftsstelle von GC Tennis: ouvert@gc-tennis.ch.



Gemütliche Geselligkeit auf der Clubterrasse. Beat und Vivian Wipf Landau genießen sie inmitten ihrer Familie.





Ob auf dem Court oder am Tisch: Die Laune ist sowohl bei den Amateuren als auch bei den Profis bestens. Siehe Markus Rühli ...



Beat Weiss mit Mika Brunold ...



... Jenny Dürst ...



... Henry Bernet und Jeffrey
von der Schulenburg ...



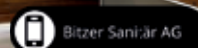
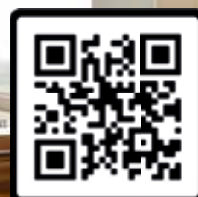
... und René Boitel.

bitzer
sanitär+heizung

**Ihr Partner für
Traumbad-Projekte
aus einer Hand.**

Engineering | Sanitärtechnik | Heizungstechnik | 24h Service

Erfassen Sie spielend leicht
Ihre Ideen und Wünsche mit
unserem Online Badplaner.



PAUL F. SPONAGEL AG



SCHAUB
Malen · Spritzen · Gipsen

044 381 33 33 • schaub-zh.ch

MÄNNAG

Hoch- und Tiefbau AG Männedorf



Tennis verbindet. *Auf und neben* dem Platz.

Unser «FAA Points for Change Program» mit Felix Auger-Aliassime wandelt jeden Punkt, den Felix auf der ATP-Tour gewinnt, in eine Spende für Kinderschutz und Bildung in Togo um.

BNP Paribas engagiert sich seit über 150 Jahren in der Schweiz und ist stolzer Partner des Tennis seit 1973.

Erfahren Sie mehr über unser Engagement im Tennis unter wearetennis.com.



BNP PARIBAS

Die Bank
für eine Welt
im Wandel



Vielversprechendes Team: Vater und Captain Reto Staubli mit seiner Tochter Jimena (13) und der gleichaltrigen Annina Steck (l.).

Entspannter Förderer zweier Nachwuchstalente

GC-Persönlichkeit Reto Staubli

Die Tochter will hoch hinaus, ihre Freundin auch. Der Vater übernimmt Mentoring-, Sparrings- und Fahrdienstämter – und ist dabei ganz entspannt. Die Rede ist von Reto Staubli und seinen 13-jährigen Tennis-Interclub-Schützlingen Jimena Staubli und Annina Steck.

Schon lange ist Reto Staubli bekannt in der Schweizer Tennisszene – sowohl als Spieler als auch als engagierter Unterstützer. In den späten 1980er Jahren schlug er für den Grasshopper Club in der Nationalliga A auf. Nach einer 15-jährigen Mitgliedschaft im Tennisclub Old Boys Basel, während derer 1991 und 1992 zweimal Schweizer Meister im Herreneinzel wurde, kehrte er 2013 zu GC zurück.

Eine Familie im Dienst des Sports

Heute widmet er sich weniger dem eigenen Wettkampf als vielmehr der Förderung der nächsten Generation – und das mit viel Herzblut. Als Vater von drei Kindern, allesamt Sportfreaks, braucht es das auch. Jeder gleichgesinnte Elternteil weiss, was es bedeutet, seinen Ameisenhaufen zu Tennisanlagen, Fussballplätzen oder in Sporthallen zu chauffieren. Bei den Staublis, wo wegen der aus Madrid stammenden Mutter Esther auch Spanisch gesprochen wird, kommt gleich alles zusammen: Der elfjährige Sohn Alejandro setzt auf Fussball und trainiert beim FC Küssnacht. Der neunjährige Rodrigo spielt bereits tolles Tennis – und hat mit seiner älteren Schwester Jimena ein erstes Vorbild.

Die nämlich hat Grosses vor. Mit 13 Jahren wurde sie bereits Stadtzürcher Meisterin in der U16-Kategorie – auf dem Weg zu ihrem bislang grössten Titel schlug Jimena auch ihre beste Freun-

din Annina Steck, mit der sie bei GC ein Interclub-Team bildet. Die jungen 1.-Liga-Damen sind als R2 – beide im Bereich der nationalen Top-10 ihres Jahrgangs – zu gut für den Juniorinnen-Interclub. Diesen Sommer haben sie den Aufstieg in die Nati C, den sie 2024 knapp verpasst haben, im Visier. «Sie sind ambitioniert, aber nicht verbissen», weiss Reto Staubli, der seit einem Jahr ihr Team-Captain ist.

Lieber Spass als Druck

Er ist es gewohnt, Jimena und Annina zu unterstützen, begleitet seine Tochter zu vielen Turnieren und stellt organisatorisch die Weichen, wobei ihm sein gutes Netzwerk in der Szene hilft. «Ich mache das gerne», sagt er, «es ist nicht jedermanns Sache, die Wochenenden in Hallen rumzuhängen. Doch für mich ist das kein Opfer, ich könnte den ganzen Tag zuschauen.»

Im Tennis liege seine Kernkompetenz, das sei schön. «Aber wollten sie Schach spielen oder Musik machen, würde ich das Gleiche für sie tun. Das Wichtigste ist für mich, dass die Motivation fürs Tennis intrinsisch ist, also von ihnen selber kommt.» Bei aller Leidenschaft und Bereitschaft liegt sein Fokus darauf, die Kinder zu ermutigen, ihren eigenen Weg zu gehen, die gute Mischung zwischen Ambition und Spass zu finden. Druck und Ehrgeiz lasse er aussen vor. «Ich bin da, wenn es mich braucht, that's it.»

Tochter Jimena ist sich ihres Glücks wohl bewusst und bestätigt: «Er motiviert uns, ist dabei aber sehr relaxt. Nicht alle haben die Chance, dass die Eltern so gut spielen.» Denn Vater Staubli gibt nicht nur Feedbacks und taktische Ratschläge, er stellt sich auch jederzeit als Sparringspartner für sie zur Verfügung. «Technisch bringe ich mich aber nicht zu stark ein», sagt er bestimmt. Das überlasse er den professionellen Trainern, GC Head Coach Marco Wäger sowie Peter Frey und Igor Smilansky vom Leistungszentrum Dürnten.»

Alltag zwischen Schule und Tennis

Es sind der familiäre Rückhalt und Staublis Gelassenheit, die bei den Teenagern für eine ausgewogene Balance zwischen Leistungssport und Privatleben sorgen. Der Alltag von Jimena und Annina ist geprägt von Training, Turnieren und Schulaufgaben. Die zielstrebigsten Gymnasiastinnen jonglieren die Anforderungen ihrer dichten Zeitpläne erfolgreich, «je nach machbarem Workload», warnt der Vater. Es sei wichtig, dass sich der Aufwand im gesunden Rahmen halte. «Letztlich hat die Schule immer Priorität.»

Jimena und Annina sehen das ein, ihr Herz schlägt für den Tennissport. «Die vielen Prüfungen sind viel ermüdender als Tennis, das ist fast schon Erholung», sind sich beide lachend einig – und beeindruckt tatsächlich

mit ihrer Trainingsdisziplin. Täglich feilen sie an Technik und Strategie, rund drei Stunden pro Woche an der Athletik. Ihr Traum, in nicht allzu weiter Ferne auf College-Niveau in den USA zu spielen, in fernerer Zukunft vielleicht sogar die Weltrangliste zu erobern, treibt sie zu Höchstleistungen an.

Inspirieren lässt sich Jimena von Spielerinnen wie Coco Gauff mit ihren dynamischen und kraftvollen Schlägen. Anninas Spielweise ist solide und konstant, sie sei «eine Allrounderin» im Stil ihres Vorbilds Maria Sabalenka. Viel abgucken konnten sich die beiden auch als Ballgirls bei den Swiss Indoors in Basel. «So nah an den Profis zu sein, war mega cool», schwärmen sie unisono. «Man sieht viel besser als im TV, wie gut sie sich be-



wegen, wie schnell und mit wie viel Spin sie spielen», sagt Tochter Staubli. «Und es ist interessant zu hören, was sie mit ihrer Box kommunizieren», ergänzt ihre Freundin.

Entwicklung ist eine Reise

Diese Erkenntnisse wollen die Juniorinnen nun in ihre Karriereplanung mit

einbauen. Bezüglich der hochgesteckten Ziele bleibt Reto Staubli indes realistisch. Er sieht ihre Entwicklung vor allem als eine Reise, die nur im besten Fall zum Traumziel führt. «Der Weg ist das Ziel, denn so oder so ist Spitzensport generell und in ihrem Fall Tennis eine gute Ausbildung fürs Leben über den Tennisplatz hinaus.»

Ist Papa Staubli eigentlich gleich gespannt, wenn seine Jimena auf dem Platz kämpft? «Anfangs nicht, ich fand es für die Nerven schlimmer, als selbst zu spielen», gibt er zu. «Allmählich bin ich aber hineingewachsen und verziehe als Zuschauer (fast) keine Miene mehr.»

Text: Cécile Klotzbach

Bild: Andreas Eggenberger

Savoir-boire

VINS

EST. 2012

BOITEL

Savoir-vivre

Ihr perfekter
Match für exklusiven
Weingenuss.

Vom erstklassigen Bordeaux
bis zu Bio- und biodynamischen Weinen
und prickelnden Champagnern:
eine saftige Vielfalt für jedes Budget.
Mit persönlicher Beratung und
Degustationspaket zum perfekten Tropfen
für jeden Anlass.

Jetzt Weinkorb füllen

vins-boitel.ch

We create interest
in the world around
you – and beyond.

In·ter·est

[the sense of curiosity about something or someone.]



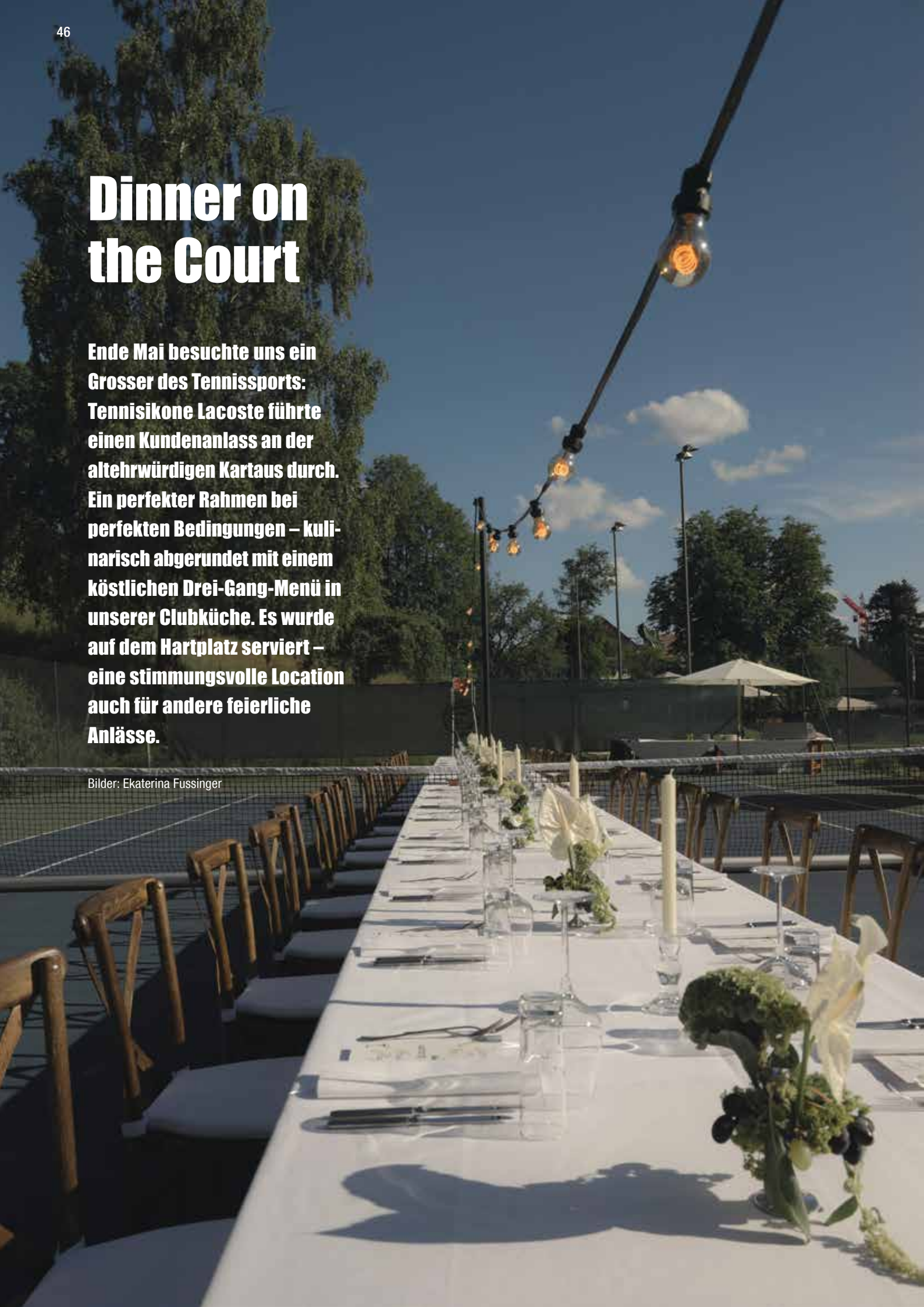
Stay curious.
Come work with us!



Dinner on the Court

Ende Mai besuchte uns ein Grosser des Tennissports: Tennisikone Lacoste führte einen Kundenanlass an der altehrwürdigen Kartaus durch. Ein perfekter Rahmen bei perfekten Bedingungen – kulinarisch abgerundet mit einem köstlichen Drei-Gang-Menü in unserer Clubküche. Es wurde auf dem Hartplatz serviert – eine stimmungsvolle Location auch für andere feierliche Anlässe.

Bilder: Ekaterina Fussinger





Gut zu wissen – 5 Fragen an den Experten

Schulderschmerzen im Tennis: So lassen sie sich vermeiden

Die Schulter ist ein empfindliches Gelenk, das beim Tennis stark gefordert wird. Im Interview verrät der Schulterspezialist Dr. med. Philipp Frey, Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, welche Beschwerden typisch sind – und was zur Vorbeugung hilft.

Dr. Frey, Tennis-Spieler und Spielerinnen belasten ihre Schulter intensiv. Welche gesundheitlichen Probleme können dadurch auftreten? In dieser Sportart kommt es häufiger zu Beschwerden wie Schleimbeutel- oder Sehnenentzündungen bis hin zu Sehnenrissen. Sie entstehen zum Beispiel als Folge einer fehlerhaften Technik, aber auch durch abrupte Bewegungen – dadurch wird das Sehngewebe überlastet und entzündet. Betroffen sind dabei die Sehnen der Rotatorenmanschette, aber auch die Bicepssehne.

Woran merkt man das? Entzündungen führen zu einer schmerzhaften Bewegungseinschränkung. Ein Riss der Sehnen der Rotatorenmanschette zeigt sich dann oft in Form einer zusätzlichen Kraftabschwächung. Manchmal werden aber auch vorbestehende Probleme durch die Belastungen im Tennis hervorgerufen oder verstärkt. Die Behandlung reicht je nach Situation von Physiotherapie bis hin zu einer Operation.

Auch von dem sogenannten «Impingement» hört man häufiger im Tennissport ... Bei einem Impingement-Syndrom werden die Sehnen oder der Schleimbeutel im Schultergelenk zwischen Oberarmkopf und Schulterdach eingeklemmt. Dies führt zu Schmerzen, vor allem bei Überkopfbewegungen. Unbehandelt kann es zu chronischen Schäden an den Sehnen und Gelenken kommen. Deshalb wird beim Impingement manchmal eine Operation empfohlen.

Also sollte man Beschwerden besser von einem Facharzt abklären lassen? Ganz genau. Eine frühzeitige Abklärung und individuelle Behandlung durch einen Spezialisten sind wichtig und sinnvoll, um anhaltende Schäden zu verhindern. Heutzutage steht eine grosse Bandbreite von Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, zum Beispiel Infiltrationen mit Eigenblut (ACP) oder Kortison. Manchmal kommen minimal-invasive Eingriffe wie eine Schulterarthroskopie zum Einsatz. Diese können teilweise verhindert werden, wenn bereits in einem frühen Stadium mit einer konservativen Therapie angefangen wird.

Und was kann man tun, um Schulterbeschwerden vorzubeugen? Entscheidend ist eine saubere Spieltechnik, um Schulterverletzungen zu vermeiden. Wiederholte falsche Bewegungsabläufe, vor allem beim Aufschlag, erhöhen das Risiko für Überlastung und Verletzungen. Daher rate ich, gegebenenfalls mit einem Trainer an der Schlagtechnik zu arbeiten, damit sich keine falschen Bewegungsmuster einschleichen.

Kontaktieren Sie unseren Experten, um mehr zu erfahren:



Dr. med. Philipp Frey
Privatklinik Bethanien
Arthroclinic Zürich
Toblerstrasse 51, 8044 Zürich
T. +41 43 268 28 70
philipp.frey@hin.ch
www.arthroclinic.ch
www.klinikbethanien.ch



WALO

Matchentscheidend.

WALO Bodenbeläge Qualität trifft auf Ästhetik.

Besuchen Sie einen unserer Showrooms:

Dietikon | Ebikon | Frenkendorf | Bern | Zizers | Goldach | Eclépens | Taverne

walo.ch/bodenbelaege



CORIVESTO®

Sprüngli

DIE LUFTIG-LEICHTEN LUXEMBURGERLI

Genussmomente seit 1836
spruengli.ch



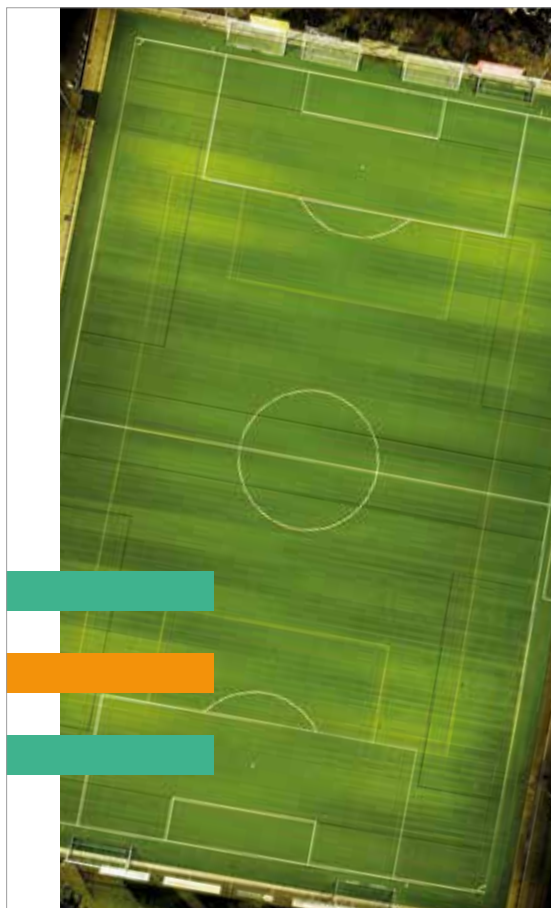
 KUMMLER+MATTER

Jedes Spiel im besten Licht!

Professionelle LED-Beleuchtung für Sportplätze

Setzen Sie Ihren Sportplatz ins perfekte Licht und sparen sie Energiekosten! Dank moderner LED-Technologie profitieren Sie von langer Lebensdauer, geringen Wartungskosten und bester Ausleuchtung – für jede Sportanlage perfekt angepasst. Ob Fussball, Tennis, Indoor oder Outdoor – wir bieten massgeschneiderte Lösungen.

kuma-evt.ch - info@kuma-evt.ch





Exclusive Car Hotel Zürich

Die professionellen Einstellplätze bei Merbag Adliswil bieten rundum beste Bedingungen für die sichere und fachgerechte Aufbewahrung exklusiver Fahrzeuge.

- Schleusen-System für sicheren Diebstahlschutz
- 2D-Identifikation
- 24 h Zugang nur für Mieterinnen und Mieter
- Automatische Kamera-Überwachung
- Alarmanlage
- Geschützter Bereich für die Aufbewahrung privater Gegenstände
- Exklusive Beleuchtung der einzelnen Fahrzeuge
- Automatisierte Lüftungsanlage
- Automatische Überwachung der Luftfeuchtigkeit sowie CO- und NO₂-Messung
- Stellplätze mit Stromanschluss (230 V), optional mit eigener Wallbox
- Garantierte Diskretion und hohe Exklusivität



Jetzt Einstellplatz anfragen:
merbag.ch/car-hotel

MERBAG



Mercedes-Benz Automobil AG

Exclusive Car Hotel Zürich Zürichstrasse 78 · T +41 44 711 50 50 · adliswil@merbag.ch · merbag.ch/adliswil

«90 Prozent sind mental – der Rest spielt sich im Kopf ab»

Eine Expertenrunde im Gespräch über Mentalcoaching

Wie wichtig und wirkungsvoll ist es für Spitzensportler, den Kopf zu trainieren?

Antworten liefern Sportpsychologe Jörg Wetzel, NLA- und Mentalcoach Marko Budic sowie GC-Jungprofi Céline Naef (19).

Céline Naef, arbeiten Sie an sich im mentalen Bereich?

Céline Naef: Ja, das mache ich – und ich bin sehr dankbar für diese wertvolle Unterstützung. Ich habe erkannt, dass die physische Gesundheit nicht von der psychischen zu trennen ist. Ich nehme hohe körperliche wie mentale Belastungen und Stress in Kauf, um meine sportlichen Ziele und Träume zu erreichen. Es lohnt sich also, mich um beides gut zu kümmern.

Sind Sie im Kopf bereits stärker geworden?

Naef: Tennis ist mental und emotional sehr anspruchsvoll. Man kommt sich selbst auf dem Platz sehr nahe, in jedem Training, in jedem Spiel. Es ist daher unmöglich, sich im Kopf nicht zu entwickeln. Die wichtigste Voraussetzung für mentale Stärke ist für mich, dass ich so gut wie möglich mit mir und meinem Umfeld im Reinen bin.

Jörg Wetzel, Sie sind einer der anerkanntesten Sportpsychologen der Schweiz und betreuen seit 25 Jahren Spitzenspieler und Teams. Wie würden Sie Mentalcoaching in wenigen Worten erklären?

Jörg Wetzel: Es handelt sich in erster Linie um die Arbeit mit inneren Prozessen, welche die äusseren letztlich steuern. Im mentalen Coaching reflektiert man über Bilder, Zielsetzungen, Werte und vieles mehr. Ich biete dabei die klassische One-to-one-Hilfe für

Spielerinnen oder Spieler an. Häufig arbeite ich aber auch systemisch, also im Austausch mit ihren Trainern oder anderen Bezugspersonen.

Wie kamen Sie zu diesem Beruf?

Wetzel: Ich war theoretisch und praktisch betroffen: Zum einen habe ich Sport an der Uni Basel studiert, zum anderen war ich Mitglied in der Nationalmannschaft Militärischer Fünfkampf. Damals kam ich mit dem Team und auch individuell mit Psychologen in Kontakt, um meine mentale Stärke zu verbessern.

Marko Budic, Sie sind Coach, waren früher selbst aktiv. Wann haben Sie sich zum ersten Mal mit Mentaltraining auseinandergesetzt?

Marko Budic: Schon als Spieler. Es war zu meiner Zeit noch nicht sehr verbreitet, ich las Bücher, eignete mir rudimentäres Wissen an. Letztes Jahr habe ich dann entschieden, eine Ausbildung zu machen. Ich möchte anderen Sportlerinnen und Sportlern helfen, sich im mentalen Bereich weiterzuentwickeln.

Was ist dafür Ihre primäre Motivation?

Budic: Es fasziniert mich, dass ich Sportlern helfen kann, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Sie schärfen ihr Bewusstsein, können den mentalen Aspekt mit erlernten Tools besser verstehen und lernen, damit umzugehen, sich weiterzubringen. Ich sehe mich als Krücke, die ein Sportler

mit der Zeit ablegt, wenn er wieder laufen lernt.

Konnten Sie in der letzten NLA-Saison – damals noch in Ausbildung – als Coach des Herren-Interclub-Teams Ihr neues Wissen einbringen?

Budic: Da viele Spieler ihren eigenen Mentalcoach haben, konzentrierte ich mich auf meine Aufgaben als Captain. Ich habe einzig eine sogenannte «Shit-Box» installiert, in der die Spieler ihre Sorgen hätten ablegen können. Aber sie wurde nicht genutzt.

Wann deuten Sie sportpsychologische Betreuung als Erfolg, Herr Wetzel?

Wetzel: Manchen Leuten ist schon nach drei Treffen geholfen, andere sind viele Jahre mit mir als neutraler Ansprechpartner unterwegs. Da kann es beispielsweise um das Ausleben innerer Konflikte und verdrängter Emotionen gehen. Der Erfolg der Betreuung ist sehr kunden- und bedarfsorientiert, es gibt keine Rezepte.

Budic: Gäbe es Rezepte, bräuchte es uns Mentaltrainer nicht. Wir versuchen, in Gesprächen die Sportler zur Selbsthilfe zu bewegen. Nehmen wir das Beispiel Blockaden: Allgemein zu sagen, was dagegen hilft, ist unmöglich. Es kommt darauf an, woher sie kommen. Ein Athlet muss das erst erörtern, um es effektiv anzugehen. Der Prozessverlauf richtet sich nach den jeweiligen Fähigkeiten – ähnlich wie bei anderen

Fertigkeiten, die man zum Erfolg braucht.

Welche Techniken empfehlen Sie zur Verbesserung mentaler Stärke?

Budic: Auch das ist individuell verschieden, es kommt ja darauf an, wo der Schuh drückt. Generell gilt: Wer Kenntnisse über gewisse Techniken hat, kann sich auf dem Tennisplatz besser selbst regulieren. Dazu zähle ich Atmen, Visualisieren und Selbstgespräche, was aber immer Übung, Erfahrung und eine gute Selbstkenntnis voraussetzt.

Céline, wenden Sie konkrete Techniken im Match an?

Naef: Mein Fokus liegt auf der Atmung. Ich setze sie bewusst ein, um mich schnell vom letzten Ballwechsel zu erholen und vor dem nächsten Punkt ruhig zu sein.

Spüren Sie, wenn Gegnerinnen auch mental an sich arbeiten?

Naef: Ja, je höher das Niveau, desto ausgeprägter sind diese Fertigkeiten. Das Spiel hat viele Facetten. Die Besten respektieren das und bleiben beispielsweise geduldig, wenn sie in Schwierigkeiten sind.

Was sind die gängigsten Herausforderungen für Athleten?

Wetzel: Ich stelle fest, dass es häufig darum geht, das Selbstvertrauen zu erhöhen, Angst, Zweifel oder Sorgen zu reduzieren oder Motivation und Mut zu steigern, um mit Wohlbefinden und Spielfreude anzutreten. Wichtige Themen sind auch die Optimierung des Umfelds oder der Blick zurück in die Vergangenheit und die Persönlichkeit des Athleten.

Sind Selbstvertrauen und Spielfreude nicht Grundvoraussetzungen für den sportlichen Erfolg?

Wetzel: Das ist richtig, aber nicht selbstverständlich. In der Regel kommen die Leute nicht als Persönlichkeit mit uneingeschränktem Selbstvertrauen



Céline Naef (19), GC-Jungprofi

daher. Bei dieser vermeintlichen Grundvoraussetzung sind gewisse Dinge oft defizitär – da kann ein Mentalcoach helfen. Ich kenne auch Beispiele, wo die Spielfreude nicht mehr da war, weil jahrelang – zu lang – im bestehenden System verharrt wurde. Dann müssen sich Athletinnen über ihre Rolle und eigene Werte Gedanken machen und hinterfragen, warum sie Tennisprofis wurden. Haben sie sich irgendwann persönlich emanzipiert und vollständig gelöst, kann das im Umfeld wiederum zu Unverständnis führen.

Céline, wie bringen Sie Ihre Freude zurück ins Spiel, wenn sie mal weg ist?

Naef: Indem ich mich an einen Moment erinnere, als ich Spielfreude empfand – und mich nach und nach wieder an dieses Gefühl herantaste.

Wie gehen Sie mit Rückschlägen um?

Naef: Ich musste lernen, dass Fehler nicht schlecht sind, ganz im Gegenteil:

Sie sind etwas Gutes! Es gibt dazu ein schönes Zitat von Nelson Mandela, das ich inzwischen beherzige: «Ich verliere nie. Entweder ich gewinne oder ich lerne.»

Wie früh sollte man mit Mentaltraining beginnen, um Vorteile zu schaffen?

Wetzel: Je früher, desto besser. Meine Erfahrung ist, dass es anfangs über den Tennislehrer geschieht oder in Ausbildungsmodulen. Entwicklungspsychologisch geht es dann später individuell weiter. Aber Mentaltraining sollte nicht nur Vorteile bei der Leistungsoptimierung schaffen. Das ist sicher auch ein Ziel, aber die falsche Einstellung. Die mentale Gesundheit geht immer vor. Es geht darum, sich persönlich gestärkt und wohlfühlen, um das Potenzial auszuschöpfen. Wer sich selbst versteht, hat ein klares Mindset. Und ich höre immer wieder, Spitzenspieler wünschen sich Klarheit auf dem Platz.

Wie stehen Sie dazu, Céline?

Naef: Natürlich wünsche ich mir auch Klarheit. Bevor ich mich auf meine Intuition verlassen kann, muss ich meine Gedanken akzeptieren. Ich wehre mich deshalb nicht gegen das Denken auf dem Platz, denn ich habe festgestellt, dass die Gedanken erst dann an Kraft verlieren. Versuche ich, sie zu verdrängen, werden sie immer präsenter.

Ihre Generation nutzt die sozialen Medien rege. Auch für Mentalcoaching?

Naef: Ich würde es so sagen: Beiträge in sozialen Medien können einen Anstoss geben, dem Thema nachzugehen. Um es zu vertiefen, braucht es dann aber den Mentalcoach.

Welche Anlagen muss dieser mitbringen?

Wetzel: Sportliche Affinität kann man nicht per se verlangen, aber sie ist eine gute Voraussetzung. Daneben finde ich ganz wichtig, dass man systemisch

orientiert arbeitet und nicht nur sein Wissen mitteilt. Wir sollten die Lösung im Athleten selbst sehen, vielleicht auch im Coach oder in einer Gruppierung. Ein guter Mentalcoach klärt wiederholt die motivationale Ausgangslage und weiss, wie er Ressourcen für die Problembewältigung aktiviert. Der Erfolg ist aber extrem abhängig davon, ob er zum Gegenüber eine gute Beziehung aufbauen kann.

Es braucht also ein gutes Gespür für Menschen?

Wetzel: Ja, um einen Zugang zu den unterschiedlichen Typen zu schaffen. Wir sind Beziehungsgestalter, die sich auch durch Selbstreflexion und in Weiterbildungen fit halten sollten.

Wie viel macht mentale Stärke zum Erreichen der Spitze in Prozent aus?

Wetzel: Meine Lieblingsfrage! In Prozent ausgedrückt ist das ... zwischen 0 und 100! Man weiss es einfach

nicht. Selten aber versagt man nur muskulär, technisch oder taktisch – es steckt meist etwas Inneres, etwas Mentales dahinter. Salopp sage ich gerne: 90 Prozent sind mental, der Rest spielt sich im Kopf ab.

Müsste Mentalcoaching also fixer Bestandteil im professionellen Trainingsprogramm sein?

Wetzel: Natürlich ja. Training für Ausdauer oder Technik hinterfragt ja auch niemand. Im besten Fall durch Spezialisten wie Mentalcoaches oder Sportpsychologen – die Betroffenen können sich aber auch selbst weiterbilden. Für Trainer sollte das Thema in der Ausbildung gar Bedingung sein. In Magglingen, wo ich jahrelang im Ressort Leistungssport bei der Swiss-Olympic-Trainerausbildung dozierte, wünschte man sich ein grösseres Angebot.

Sehen es manche als Schwäche an, mentale Hilfe in Anspruch zu nehmen?

Naef: Ich nicht, im Gegenteil. Ich habe erkannt, dass die mentale Seite im Wettkampf genauso wichtig ist wie die körperliche. Ich trainiere den Kopf jeden Tag, wie Kraft, Kondition und Tennis.

Budic: Es kommt eher vor, dass Athleten sagen, es laufe so gut, dass sie kein Mentaltraining bräuchten. Meistens stelle ich dann die Gegenfrage: ob sie auch nicht in den Kraftraum oder auf den Platz gehen, wenn es gut läuft. Man ist nicht schwach, wenn man mentale Hilfe beansprucht, sondern will sich in dem Bereich verbessern, der einen am Erreichen der Ziele hindert.

Wo steht die Schweiz im Vergleich zu anderen Ländern?

Budic: Mir scheint Mentaltraining in den USA verbreiteter zu sein als in Europa oder der Schweiz. Vielleicht liegt es daran, dass der Sport dort einen höheren Stellenwert hat. Ich denke aber, dass wir auf gutem Weg sind.

Wetzel: Ich sehe vor allem, dass es immer wieder Phasen mit neuen Ten-



Marko Budic (48), Mentalcoach



Jörg Wetzel (56), Sportpsychologe

denzen gibt. Ganz zu Beginn ging es um ein Problem und die Lösung dazu, wie «Ich bin nervös, also muss ich mich in Entspannung üben». In den 80er Jahren erkannte man, dass oft Gedanken Probleme verursachen, so tauchte die kognitiv orientierte Psychologie auf. Dann gab es die Phase der Achtsamkeit, die Psychologie der Leichtigkeit, Visualisierungen für das Verankern im

Unterbewusstsein kamen auf und Mode- worte wie Bio- oder Neurofeedback. Es gibt also nicht *die* Methode, *die* Entwicklung, *das* Rezept, das je nach Kundschaft oder Thema zielführend ist.

Es gibt heute noch Trainer, die ihre Schützlinge hart rannehmen, teilweise gar erniedrigen. Ist diese Art noch gerechtfertigt?

Wetzel: Keineswegs, und doch gibt es diese leidigen Vertreter in gewissen Sportarten noch. Meist kommen sie aber aus ganz anderen politischen und kulturellen Systemen mit anderen Werten, und man kann es ihnen gar nicht richtig übel nehmen. Sportliche Erziehung ist immer auch eine gesellschaftliche Erziehung. Damit die Werte und Motive unserer Gesellschaft vertreten werden, müssen wir genau hinsehen.

Welche Folgen kann so eine harte Erziehung haben?

Wetzel: Bei den Opfern abwertender oder sexistischer Äusserungen leiden Selbstwert und Selbstvertrauen, die erst wieder gestärkt werden müssen. Dank der Ethik-Charta von Swiss Olympic sterben diese Trainingsmethoden aber zum Glück langsam aus, sie sind sogar strafbar. Und es gibt die Swiss Sport Integrity als Anlaufstelle, wo ein Missbrauch sofort gemeldet werden kann. Supporter tragen Verantwortung für die Entwicklung ihrer Schüler, auch im mentalen Bereich. Das heisst hingegen nicht, dass sie nicht auch mal streng sein oder humorvoll provozieren dürfen. Schliesslich ist Leistungssport kein Ponyhof, da darf es harte Prozesse geben.

Text: Cécile Klotzbach

Bilder: Esther Michel, Dominic Steinmann,
Foto Wagner



- Alarmsysteme
- Videoüberwachung
- Zutrittskontrolle
- Loxone-SmartHomeSolution

SERSYS
Sicherheitstechnik
www.sersys.ch



Besuchen Sie unseren neuen Showroom in Uster

Tennisschläger made in Taiwan – eine kleine Wirtschaftsgeschichte

Die Wichtigkeit der taiwanesischen Microcipindustrie für die globale Wirtschaft ist bekannt. Weniger bekannt ist die Bedeutung des Taiwanesen Kunnan Lo für die Entwicklung des Tennisschlägers. In den 1990er Jahren hatte sich der mutige Tüftler zum weltweit grössten Produzenten gemausert – auch für Prince, Wilson, Donnay und Dunlop.

In einer Hinterhofwerkstatt leimte der damals 22-jährige Kunnan Lo im Jahr 1966 Federballschläger zusammen. Sein Vater, ein Plastikspielzeug-Fabrikant, weigerte sich, ihn finanziell zu

unterstützen. Denn entgegen dem taiwanesischen Familienkapitalismus mochte der Sohn nicht in der väterlichen Firma mitarbeiten. Drei Jahre später gründete Lo die Kunnan Enter-

prises Ltd. Anfang der 1970er Jahre besuchte der Jungunternehmer auf einer Japanreise eine Schlägerfabrik und beschloss, selbst in die Produktion von Tennisschlägern einzusteigen.

Zunächst liess er Holzschläger nach den Vorgaben der grossen westlichen Sportmarken herstellen, 1973 stellte er auf Aluminiumschläger um. Dank niedrigem Lohnniveau und Qualitätsarbeit made in Taiwan überflügelte er die Konkurrenz – schon bald produzierte Lo mehr Tennisschläger als jeder andere Hersteller der Welt. Da die erfahrenen Wettbewerber aus den USA, Europa und Japan Investitionen in unausgereifte Innovationen scheuten und finanzielle Risiken fürchteten, nahm Lo die Weiterentwicklung des Tennisschlägers selbst in die Hand.

Eigenmarke mit politischem Hintergrund

Dank seinem Unternehmer- und Erfindergeist setzte er 1980 Grafit als wichtigen Baustoff für hochwertige Rackets mit seiner Eigenmarke Pro-Kennex durch. Angesichts der glücklichen Verbindung seines Landes mit den USA wollte Lo seine Rackets ursprünglich *Kennedy* nennen – zu Ehren des damaligen US-Präsidenten John F. Kennedy. Da sich dies aber als politisch zu heikel herausstellte,



Diese Form für die Racket-Produktion ist im National Science and Technology Museum in Kaohsiung City, Taiwan, ausgestellt.

entschied er sich letztlich für den Kompromiss *ProKennex*.

Los Innovationen und Weiterentwicklungen dominieren bis heute den Tennissport. Seine Grafit-Rackets waren fester als die älteren Metallschläger, bald nutzte er auch die Karbonfasertechnologie. Nur etwa ein Drittel der Produktion kam in den 1990ern unter der Eigenmarke in die Geschäfte – bei hochwertigen internationalen Schlägermarken hatte der Taiwanese einen Marktanteil von rund 70 Prozent. Der erste, lange Zeit grösste Kunde war *Prince* – später liessen auch *Wilson*, *Donnay* und *Dunlop* bei ihm produzieren. Einzig *Head* wandte sich nicht an ihn.

Auf der Welle seines grossen Erfolgs reitend, investierte Lo mit der Kunnan Enterprises Ltd. bis ins Jahr 2000 in diverse andere Güter und Branchen wie Fischerruten, Sneakers, Sportbekleidung, Computer, Baufirmen und Hotels.

Ein weiteres, allgemein bekanntes Beispiel für das Erfolgsmodell made in Taiwan findet sich im Bereich der Chip- beziehungsweise Halbleiterindustrie. Apple beispielsweise bezieht seine in Smartphones oder Macbooks verbauten Chips, die mit Komponenten von nur 3 nm leistungsfähiger und energieeffizienter als andere sind, von



der Taiwan Semiconductor Manufacturing Company (TSMC). Das Unternehmen dominiert – neben Samsung – mit einem Anteil von 90 Prozent den Markt.

Taiwans Wirtschaftswunder

Wie kommt es, dass das mit rund 23 Millionen Einwohnern kleine Taiwan, das nur über geringe Mengen an Bodenschätzen verfügt, ökonomisch so erfolgreiche Unternehmen hervorbringen konnte? Kurz zusammengefasst fusst der wirtschaftliche Aufstieg des Inselstaates auf diesen Faktoren:

- Der japanische Kolonialismus (1895–1945), der heute dank dem Bau von Eisenbahnlinien, Strassen und Brücken, der Verbesserung des Gesundheitswesens und vor allem durch die Einführung eines neuen Bildungssystems als wichtige Modernisierungsperiode gilt.
- Die positive Rolle des taiwanesischen Staates als Wachstumsförderer: Die Behörden des nach dem Zweiten Weltkrieg zerstörten Landes förderten

die Industrialisierung, indem sie den bestehenden wirtschaftlichen Gegebenheiten und langfristigen Entwicklungsmöglichkeiten Rechnung trugen. Staat und Privatwirtschaft kooperierten unter Berücksichtigung des chinesisch geprägten Familismus. Dadurch entwickelte sich – anders als in Japan und Südkorea – zum einen ein bedeutender Familienkapitalismus mit kleinen und mittelgrossen Firmen. Zum anderen unterstützten die Behörden, zum Schutz vor dem mächtigen Nachbarn China, gezielt die Entwicklung einer Vormachtstellung Taiwans in der Halbleiterindustrie.

- Die gezielte und professionelle US-Hilfe (zur Selbsthilfe) – in Form von Geld und technologischem Know-how. Profitiert wurde vom Kalten Krieg, da die USA ein Abdriften Taiwans in den kommunistischen Block verhindern wollten.

Das Zusammenspiel dieser Schlüsselfaktoren machten das taiwanesisches Wirtschaftswunder möglich. Und sie widerspiegeln sich – wenn auch in unterschiedlicher Weise – sowohl in TSMC als auch in Los Kunnan Enterprises Ltd.

Text: Chantal Coens

Bilder: Chantal Coens, Internet

stekon
ideen-schreinerei

Eschenbach SG
055 286 22 00
www.stekon.ch

mit leidenschaft
am werk – seit 1981

Möbel
Innenausbau
Sicherheit

Kein einsamer Winterschlaf im Bienenhaus

Die Bälle sind verräumt, die Netze eingerollt, statt sportlicher Grashüpfer tanzen nur abgefallene Blätter über die rote Asche – die Kartaas hält ihren Winterschlaf. Überwacht von zwei einsamen Winterbienen, die auf der Anlage der Müdigkeit trotzen: Ich als Hüterin der Geschäftsstelle halte mich in der Zwischensaison mit Abschluss- und Vorbereitungsarbeiten wach. Gleiches gilt für Walti Schäfer, der als Wärter der Plätze auch die Party der tanzen-den Blätter unter Kontrolle hält.



Ausser unseren tippenden Fingern ist hier nichts zu hören – normalerweise. Denn diesen Winter lässt man uns nicht still und konzentriert unseren Honig fürs nächste Jahr herstellen. Die oberen Stöcke des Bienenhauses sind im Umbau. Last- und Lieferwagen tummeln sich auf dem Parkplatz. Die ausgehöhlten Räume sind hell erleuchtet, es wird gefräst, gebohrt, gespitzt und gehämmert. «Quiet please!», möchten wir am liebsten rufen.

Auf den verpackten Flächen sammeln sich Staub und Dreck, wir Winterwächter müssen unsere Fühler stets ausfahren, um nicht über Kabel, Werkzeuge und Leitern zu stolpern. Wir suchen Zuflucht in unserer kleinen Bürowabe, haben jedoch Angst, sie stürzt ein. Drei mächtige Löcher, die zwischenzeitlich für den Fernwärmeanschluss dienen, klaffen als düstere Vorboten über uns. Keine Abdichtung hält stand, der Schutt rieselt hartnäckig hindurch, bestäubt Tisch, Tablet, Telefon und auch uns. Es lebe der Blütenstaub!

Die Lampen flackern, protestieren ob der Erosionen. Bevor ich aus Angst meinen Stachel ausfahre, wiegen mich die netten Herren vom Bau stets in Sicherheit. Ihr Lachen beruhigt mich, wir lauschen – wenn es die Bohrmaschinen zulassen – ihrer Musik aus dem Radio, die ebenfalls jeder Abdichtung trotzt. Adventslieder oder auch weniger besinnliche Klänge, je nach Stimmung der professionellen Arbeitsdrehen.

Bald summen und pfeifen auch wir emsig mit, sind beinahe traurig, als die Löcher wieder zu sind. Mit etwas Fantasie zeichnet sich ab, dass hier etwas Wunderschönes entsteht. Wir freuen uns schon auf das Staunen der Grashüpfer im Frühling.

Und – kaum zu glauben – sogar auf Teil 2 des Umbaus, wenn der Keller des Bienenstocks verschönert wird. Es war schön, im Winter nicht so einsam zu sein.

Text und Bild: Stephanie von Senger ■

Die integrale Nachwuchsförderung ermöglichen:

Sponsor Platin Albers Gruppe

Sponsoren Gold BNP Paribas Bank · Emil Frey AG · GC Tennis Sektion Couvert · Meili Unternehmungen · Swiss Life AG

Sponsoren Silber AWAKE Mate · Aquila Weiss & Company · Bethanien Klinik · Birrer Sportgeschäft · Boitel Weine
Confiserie Sprüngli AG · HEAD Switzerland · Kummeler & Matter AG · Maerki Baumann & Co. AG
Mercedes Benz Automobil AG · Rahn & Bodmer · Ringier · Schulthess Klinik · Walo Bertschinger AG

Sponsoren Bronze Bitzer AG · Glas Trösch AG · Männag Hoch- und Tiefbau AG · Schaub Maler AG · Sersys Sicherheitstechnik
Stekon AG · Stadt Zürich Sportamt · Sponagel AG

und zahlreiche private Supporter

Wir danken für die grosszügige Unterstützung!



Meili Selection

HOTELS

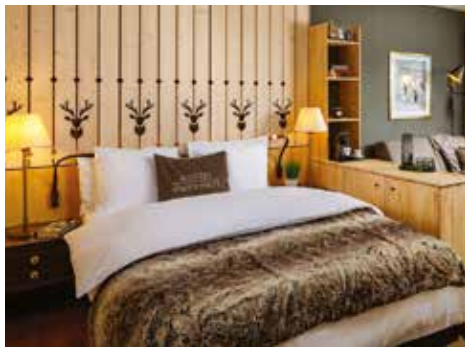
“ Meili Selection vereint zentral gelegene Hotels am Puls des Geschehens. Unsere sieben Häuser stehen an zwei unserer Lieblingsorte und besitzen ihre ganz eigenen Geschichten.

AMBASSADOR

HOTEL ZÜRICH



SMALL
LUXURY
HOTELS
OF THE WORLD



KLOSTERS PIZ BUIN



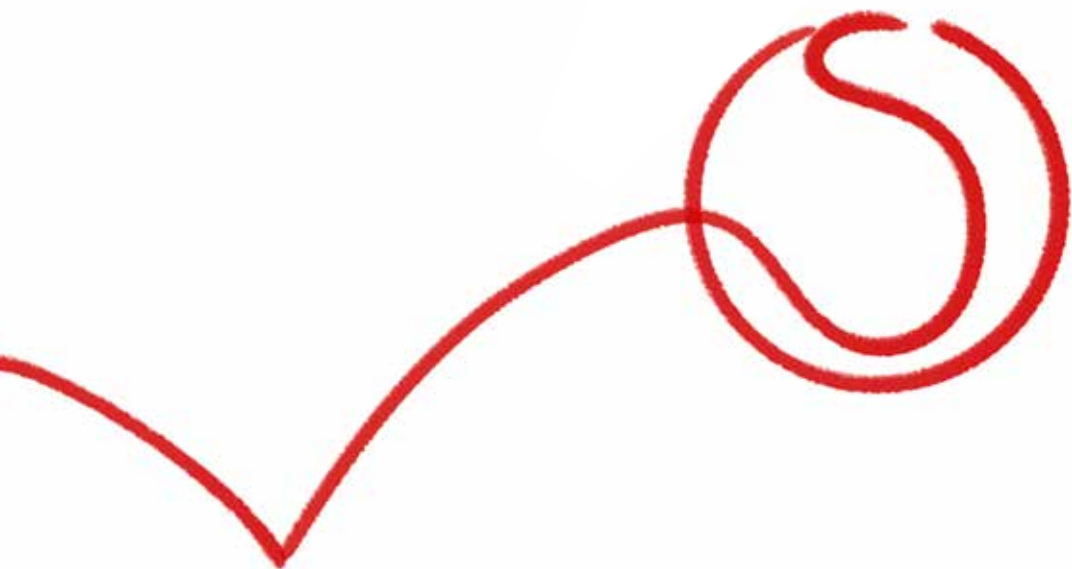
Ambassador Hotel
Falkenstrasse 6
8008 Zürich

+41 44 258 98 98
welcome@ambassadorhotel.ch
ambassadorhotel.ch

Hotel Piz Buin
Alte Bahnhofstr. 1
7250 Klosters

+41 81 423 33 33
info@pizbuin-klosters.ch
pizbuin-klosters.ch

meili-selection.ch



Ass oder Anfänger?

Wir unterstützen sportliches Engagement
und alle, die eine eingespielte Vorsorge- und
Finanzberatung schätzen.

**Selbstbestimmt Ziele setzen.
Selbstbestimmt leben.**



SwissLife