

Sport

Dankbar und glücklich für dieses Finale

FC Thun Der direkte Aufstieg, die Barrage oder Platz 3: In der letzten Runde der Challenge League geht es für das Team von Carlos Bernegger heute Donnerstag in Wil um viel.

Peter Berger

«Wir sind fokussiert – die Anspannung steigt», gesteht Andreas Hirzel. Nervös wirkt der Goalie nicht. Noch nicht. Denn Trainer Carlos Bernegger weiss: «Wir werden wahrscheinlich nervös sein. Für eine derart junge Mannschaft ist das normal und bestimmt keine Schande. Wichtig ist, dass wir dadurch nicht ängstlich werden.»

Im letzten Spiel der Challenge League gegen Wil ist für den FC Thun vieles möglich. Die Oberländer können mit einem Sieg und etwas Glück den sofortigen Wiederaufstieg realisieren, mit einem Unentschieden stehen sie in der Barrage. Bei einer Niederlage droht sogar Platz 3.

«Wir wissen, dass die Partie entscheidend und vieles offen ist», sagt Hirzel. Der Torhüter betont jedoch: «Vor allem aber betrachten wir das Spiel als grosse Chance.» Elfmal ist der 28-jährige Torhüter in dieser Saison ohne Gegentreffer geblieben. Der Bestwert der Liga ist Hirzel nicht bewusst. Er sagt: «Wenn wir es ein zwölftes Mal schaffen, stehen wir sicher in der Barrage.» Die Vorzeichen sind jedoch nicht ideal. Mit dem gesperrten Nikki Havenaar und dem verletzten Nias Hefti fallen gleich zwei der vier Stammverteidiger aus, dazu fehlt mit Dominik Schwizer (gesperrt) der beste Assistgeber. Dennis Salanovic und Josué Schmidt sind zudem fraglich. «Ich habe keine Bedenken, dass diese Ausfälle uns schwächen könnten», hält Hirzel fest.

Viel herausgeholt

Der frühere Bundesliga-Keeper beim HSV (1 Einsatz) wünscht sich einen «schönen Abschluss» dieser Saison, nennt aber das



In 11 der bisher 35 Ligapartien hielt Thuns Goalie Andreas Hirzel seinen Kasten rein – in Wil möchte er das Dutzend vollmachen. Foto: Urs Lindt (Freshfocus)

Die Szenarien

Welchen Platz der FC Thun in der Challenge League belegen wird, entscheidet nicht bloss das Ergebnis zwischen Wil und den Oberländern. Die Begegnungen GC - Kriens und Aarau - Stade Lausanne-Ouchy haben ebenfalls einen Einfluss.

Um Meister der Challenge League zu werden, benötigt der FC Thun in Wil einen Sieg. Gleich-

zeitig dürfen die Grasshoppers im Letztgrund gegen Kriens nicht gewinnen. Theoretisch könnten die Oberländer die Zürcher auch mit einem Unentschieden von Platz 1 verdrängen. Dann müsste GC gegen die Innerschweizer aber gleich mit sechs Toren Differenz oder mehr verlieren und Thun gegen Wil unentschieden (mindestens 4:4) spielen. Wäre die Tordif-

ferenz und Anzahl erzielter Treffer aller Spiele zwischen Thun und GC gleich – das wäre bei einem 0:6 und einem 3:3 der Fall – würden die Hoppers dank dem besseren Torverhältnis aus den Direktbegegnungen (7:5) aufsteigen.

Platz 2 sichern sich die Oberländer aus eigener Kraft, wenn sie gegen Wil nicht verlieren. Die Barrage gegen den Neunten der

Super League (Vaduz oder Sion) erreichen sie auch bei einer Niederlage, wenn Aarau gegen Stade Lausanne-Ouchy nicht gewinnt.

Wenn der FC Thun in Wil verliert, droht ihm Platz 3. Er würde sowohl den direkten Aufstieg wie auch die Barrage verpassen, wenn gleichzeitig Aarau gegen Stade Lausanne-Ouchy gewinnt. (pbt)

«Wir werden wahrscheinlich nervös sein. Für eine junge Mannschaft ist das normal und keine Schande. Wichtig ist, dass wir nicht ängstlich werden.»

Carlos Bernegger

Wort «Aufstieg» nicht. Eine Rückkehr in die Super League würde er über seinen liechtensteinischen Cup-Triumph mit Vaduz stellen. Auch wenn es am Ende Rang drei sein sollte, betont Hirzel, dass man nach dem Abstieg und dem schwierigen Start viel aus dieser Saison herausgeholt habe.

Darauf verweist auch Bernegger. «Ich weiss, wo wir gestartet sind. Als ich im Oktober kam, war die Stimmung schlecht. Jetzt stehen wir zwischen den grossen Teams GC und Aarau. Ich bin sehr stolz auf meine Mannschaft. Glücklich und dankbar, dass es in unserem letzten Spiel noch um so viel geht.» 2003 wurde der argentinisch-schweizerische Doppelbürger mit GC Meister, 2019 mit Basel Cupsieger – beides als Assistenzcoach. Viele Trainer würden einen guten Job verrichten, ohne solche Meriten zu erreichen, sagt Bernegger. Ungachtet seines Palmarès würde sein Werkzeug in jedem Fall immer das seriöse und harte Arbeiten bleiben. Einen Aufstieg als Cheftrainer würde er jedoch als «eine wunderschöne Sache» bezeichnen und gerne in seiner Laufbahn vermerken.

Was macht das Glücksgefühl im Sport aus?

Kolumne Die 29-jährige Ärztin und Radfahlerin aus Hindelbank gewährt bis zu den Olympischen Spielen Einblick in ihre Gedankenwelt und ihr Profilleben.

Einige Male in meinem Leben dachte ich inmitten einer grossen Radtour: «So, jetzt könnte ich sterben, so zufrieden bin ich.» Dies waren Momente puren, genuinen Glücks. Heute, da Rennradfahren mein Beruf geworden ist, erlebe ich solche Momente kaum noch. Das wirft in mir die Frage danach auf, was das Glücksgefühl im Sport denn ausmacht.

Den Sieg über den inneren Schweinehund errungen und sich gegen die klebrige, Hintern-am-Sofa-fixierende Schwerkraft gewehrt zu haben, lasse ich als Erklärung nicht gelten. Wir suchen die Antwort nach Glück im Sport und nicht nach Freude an der Selbstdisziplin im Alltag.

Manche führen das «Gefühl danach», das berühmte «Serotonin-Flush», als Grund für Freude am Sport an. Aber ist dies denn mehr als das Gefühl der Erlösung nach allen Aufgaben, vor denen wir uns gefürchtet haben, wie etwa eine

Prüfung (entspricht dem Wettkampf) oder die uns angurkten, wie beispielsweise der Frühlingsputz (entspricht dem Training)? Oder wenn wir es übertreiben wollen: Würden wir für eine Weile in eine 1x1 Meter grosse, dunkle Box gesteckt, fühlten wir uns mit Sicherheit auch befreit und Serotonin-geflutet, wenn wir wieder ans Tageslicht kämen. Zudem wahrscheinlich gleichermassen erschöpft. Sollten wir uns deshalb freiwillig in die Box begeben?

An diesem Punkt müsste ich wohl mit der grossen, cleveren Antwort kommen. Nun ja, die habe ich nicht. Vielleicht weil die Wahrheit zu unscheinbar und zu bescheiden ist? Ist es denn nicht einfach ein Bestandteil der menschlichen Existenz, dass wir Bewegung (in welcher Form auch immer) brauchen? Etwas, was man «braucht», zu erhalten, löst Befriedigung aus. Etwas, was man «braucht», zu beschaffen (hier bspw. der Sofa-Loslös-

Moment) ist oft mit einem Effort verbunden. Menschen, welche dieses «Beschaffen» aufgegeben haben, missachten damit möglicherweise ein Grundbedürfnis ihrer Soft- und Hardware, welche damit früher oder später Mängel aufweisen dürfte.

In meinem Profisport-Alltag gehe ich weit über dieses

Grundbedürfnis und Geniessen hinaus in den Exzess. Verständlich, dass die Radtouren so ein Gewisses an Magie einbüßen. Vielleicht finde ich noch zu der Lockerheit, dieser wieder mehr Raum zu geben.

Sie derweil können sich hinter folgendes Gedankenexperiment machen: Nehmen wir eine zwanzigjährige Person

und schauen, wie es dieser später im Leben gehen wird. Ganz bestimmt hat die grundsätzliche Entscheidung in jungen Jahren, den Arbeitsweg aus eigener Kraft zu bestreiten (Velo, zu Fuss) oder mit PKW, einiges an Voraussagekraft, wie es besagter Soft- und Hardware ergehen wird durchs Leben.

Bewegung macht dann glücklich, wenn sie selbstverständlich und/oder mit Freude passiert. Für unser Arbeitswegbeispiel würde dies bedeuten, sich anzuüben, Wetter auszuhalten und nicht bequem zu sein. Bis es keine Anstrengung, sondern eine Selbstverständlichkeit ist (ja, das ist lernbar). Für Sport im engeren Sinne bedeutet dies, sich etwas zu suchen, das während der Ausübung Erfüllung bringt. Man denke hier an die besten Vorbilder: spielende Kinder. Wahrscheinlich kann der «Ich sollte endlich Sport machen»-motivierte Fitnessstudiobesuch niemals längerfristig funktionieren. Und genau deshalb

muss auch ich meinen grossen Glücksmomenten Sorge tragen. Denn wenn Druck und Pflicht dazukommen, verliert der Sport im Handumdrehen seinen Wert. Er ist dann, wie die Vitamine eines wunderbaren Frühlingsalats der Gesundheit wegen gewurstelt in einer Pille einzunehmen anstatt den Salat zu geniessen.

Schnüren wir also die Schuhe und gehen unseren Körper fühlen – von der Locke bis zur Socke (wie die Radiologen zu sagen pflegen). Lassen wir den Schweiss rinnen, das Wetter unserem Gesicht schmeicheln und die Gedanken flanieren, konzentrieren oder stürmen, was immer sie auch wollen. Und hey, eine Portion Schmerz und Anstrengung kann Wunder wirken! Die süssen Momente werden erst so richtig süss, vertraut mir. Das alles ist Glück, welches sich in der Bewegung finden lässt. Warum auch immer.

Marlen Reusser



Marlen Reusser. Foto: Beat Mathys