

# Es ist ein bisschen wie fliegen

**Nicole Büchler** Die Schweizer Rekordhalterin im Stabhochsprung trainiert sich selber. Der Master in Spitzensport hilft ihr dabei.

SUSANNE WAGNER

**E**s sind exakt 14 Schritte. Dieser Anlauf ist in Nicole Büchlerts Körper abgespeichert. Am Wettkampf ruft sie den Bewegungsablauf ab: Sie beginnt zu rennen, steigert bei jedem Schritt das Tempo, bis sie beim 14. Schritt die Höchstgeschwindigkeit erreicht hat, mit der sie den Stab einsticht und sich vom Schub nach oben schnellen lässt und über die Latte springt.

Stabhochsprung bestimmt das Leben der 33-Jährigen. Alles dreht sich um den Spitzensport: die Ernährung, der Tagesablauf, die Ferien. Dies, obwohl sie erst als 20-Jährige mit dem Stabhochsprung angefangen hat. Damals beendete sie wegen Rückenproblemen ihre erste Sportlerinnenkarriere in der Rhythmischen Gymnastik.

Auf das Springen mit dem langen Stab war sie schon lange neugierig, schon als Kind begleitete sie ihren Vater jeweils an die Stabhochsprung-Hallenmeisterschaften in Magglingen und bestaunte dort die Sportler, die über fünf Meter hoch sprangen. «Stabhochsprung ist mit dem Ab-springen und Fliegen ein bisschen wie Zirkus. Das hat mich einfach fasziniert», sagt Nicole Büchler. Die Faszination hält bis heute an. Und auch der Erfolg: Die Sportlerin ist mit 28 Schweizerrekorden die beste Stabhochspringerin des Landes.

## Master in Spitzensport

Der Erfolg von Nicole Büchler ist hart erarbeitet. Sechsmal pro Woche trainiert sie Kraft, Technik, Sprint und Sprünge, insgesamt sind es 15 bis 20 Stunden Training wöchentlich. Dazu kommen Videoanalysen jedes einzelnen Sprungs, mentales Training und Physiotherapie. Gecoacht wird sie von sich selbst und

ihrem Ehemann Mitch Greeley. Der Amerika-Schweizer ist ebenfalls Stabhochspringer. Beim Schreiben ihrer Trainingspläne kann Nicole Büchler sehr vom Sportstadium an der Fachhochschule Magglingen profitieren. Dem Bachelor in Sportwissenschaften liess die junge Frau einen Master in Spitzensport folgen, weil «ich einfach noch nicht genug wusste». Der in der Schweiz einmalige Master lässt Hochleistungssportlern mit flexiblen Zeitplänen genügend Raum für ihre Sportlerkarriere.

Obwohl Nicole Büchler inzwischen vom Sport leben kann, arbeitet sie nebenbei in einem kleinen Pensem als Personal Trainerin, was ihr viel Spass macht. Aus-

## Der Master lässt Hochleistungssportlern mit flexiblen Zeitplänen Raum für ihre Sportlerkarriere.

serdem trainiert sie junge Nachwuchssportlerinnen. Am meisten Freude hat sie aber nach wie vor am Stabhochspringen selbst. Das ist ihre grösste Motivation: «Ich springe einfach gerne. Wenn bei einem perfekten Sprung alles zusammenkommt, sodass es einfach stimmt, ist es ein sehr schönes Gefühl.» Aber nicht immer sind die Bedingungen dafür perfekt. Beim Springen im Freien kann der Wind von vorne oder von der Seite sehr störend sein. Oder negative Gedanken führen zu Blockaden – von diesem Problem sind viele Stabhochspringer betroffen.

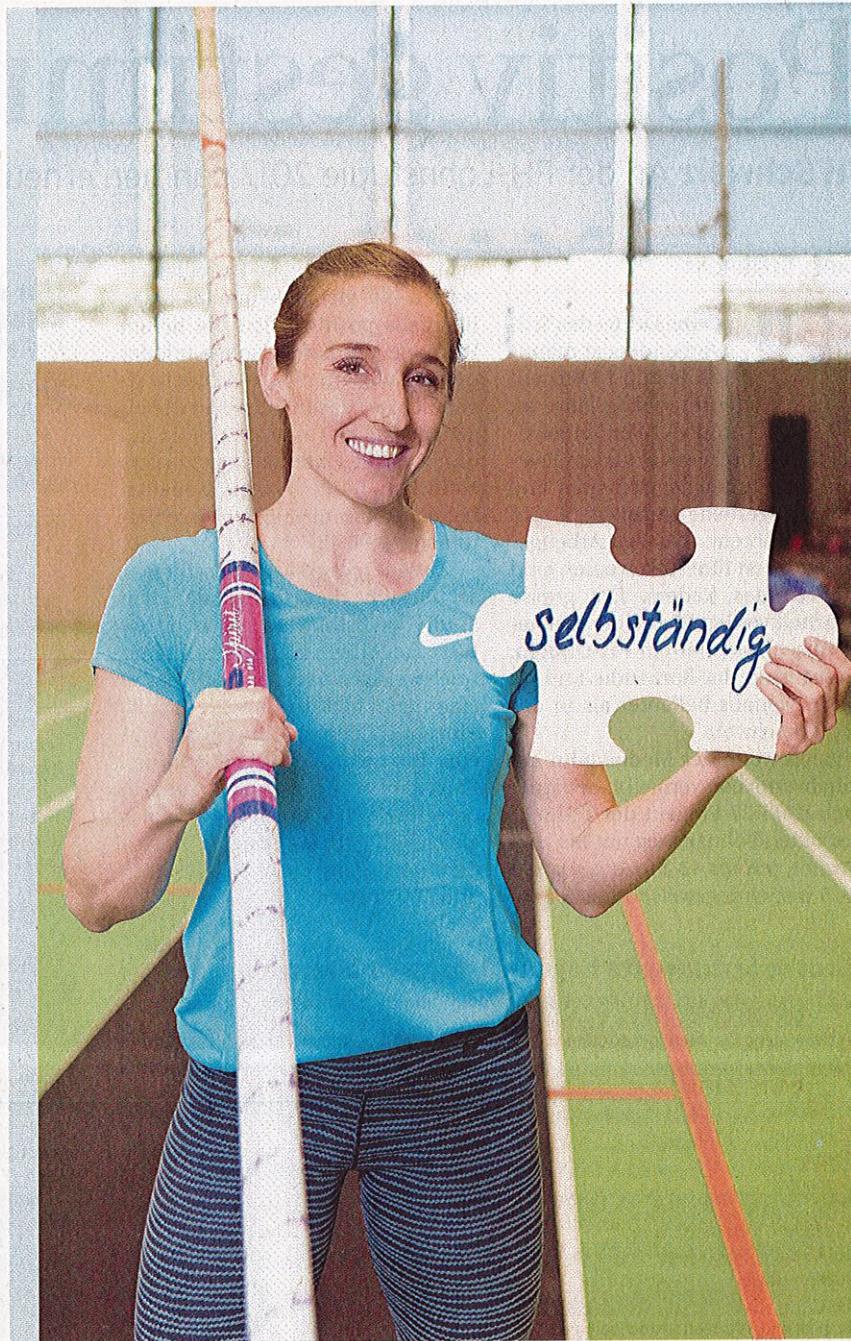
An dieser mentalen Herausforderung arbeitete Nicole Büchler in den letzten zwei Jahren intensiv mit psychologischen Fachpersonen. Sie lernte, während des Anlaufs positive Gedanken zu fassen wie beispielsweise «ich konzentriere mich auf

den Sprung». Diese mentale Technik hat der Sportlerin enorm geholfen. Sie erreichte letztes Jahr an ihren dritten Olympischen Spielen den sechsten Rang, sie wurde dieses Jahr an der Hallen-WM Vierter und gewann kürzlich die World Indoor Tour. Ihre persönliche Bestleistung liegt bei 4,80 Metern, das ist Schweizer Rekord im Hallenstabhochsprung.

## Schlau trainieren

Dass sie mit 33 Jahren schon zu den älteren Spitzensportlern zählt, ist ihr bewusst. Sie müsse in ihrem Alter «schlauer trainieren als mit 20», gibt sie zu bedenken. Zum Beispiel, indem sie bei Trainingssprüngen nicht voll sprintet. Es dauere über 30 auch länger, bis sich der Körper von intensiven Trainings oder Wettkämpfen erholt habe. Aufhören möchte Nicole Büchler noch lange nicht. Trotzdem macht sie sich hin und wieder Gedanken über ihr Leben nach dem Spitzensport: Sehr gut vorstellen kann sie sich eine weitere Tätigkeit als Trainerin. Gemeinsam mit ihrem Ehemann möchte sie auch eines ihrer Hobbys ausbauen: das Herstellen von dekorativen Metallschildern mithilfe einer professionellen Plasmaschneidemaschine.

Solange es geht, genießt Nicole Büchler jedoch noch ihre Karriere als Spitzensportlerin und das Reisen zu den Wettkämpfen im In- und Ausland. Trotz einigen Entbehrungen und der eisernen Disziplin, die ihr diese abfordern, überwiegen die Vorteile bei weitem: «Ich schätze es, tagsüber selbstbestimmt meine Trainings zu absolvieren.» Auch in der Freizeit kann sie es nicht lassen, sich zu bewegen. Sie geht einmal in der Woche tanzen – von Hip-Hop bis Jazz –, klettert im Sommer gerne und geht täglich mit ihrem Hund spazieren, sagt sie. «Aber ganz gemütlich.»



Nicole Büchler (33)

**Tätigkeit:** Spitzensportlerin, Nachwuchstrainerin, Personal Trainerin

**Arbeitgeber:** Tatkraft-Werk GmbH; Swiss Athletics

**Ausbildung:** Master of Science in Sports, Magglingen (2010–2015)

## Deshalb zahlt sich eine FH-Ausbildung aus:

Ich habe im Studium gelernt, mich selbst zu trainieren. Meine Coaches sind mein Ehemann Mitch Greeley und ich selbst.

## Mein entscheidendes Puzzleteil:

Selbstständigkeit: Ich bleibe beharrlich dran und gehe auch ins Training, wenn ich eigentlich lieber am See liegen würde. Ohne Disziplin gibt es keinen Erfolg.

LINDA POLARI