



# «Heute fragen mich die Schüler, ob ich Volleyball spielen könne»

**SOMMERERIE, TEIL 5 Die Frutigerin Nadine Zumkehr gehörte viele Jahre lang zur Weltspitze im Beachvolleyball. 2016 beendete sie ihre Karriere. Heute lebt die 38-Jährige mit ihrem Ehemann und ihren 5-jährigen Zwillingen in Bellmund bei Biel und arbeitet als Lehrerin Ein Gespräch über Sport, Schule und die Vorzüge des «Bünzlialltags».**

«Frutigländer»: Sie unterrichten Drit- und Viertklässler in Bellmund. Wissen diese um Ihre «Berühmtheit»?

**Nadine Zumkehr:** Am Anfang kannten die Schülerinnen und Schüler meinen Hintergrund, weil die Olympischen Spiele gerade vorbei gewesen waren. Jetzt fragen sie mich beim Volleyballspielen: Können Sie das gut?

Wie gestaltete sich Ihr Einstieg in den Lehrerinnenberuf?

Ich begann als «alte» Anfängerin. Das Diplom hatte ich mit 21 Jahren in der Startphase der Beachvolley-Karriere erworben. Meine Eltern hatten darauf gepocht, dass ich parallel zum Sport einen Beruf erlerne, wofür ich heute sehr dankbar bin. Die Schulleitung in Bellmund schenkte mir volles Vertrauen. Sie sah in meinen Erfahrungen als Profisportlerin einen Wert. Ich hatte mir viel Hilfreiches für den Job als Lehrerin angeeignet – etwa die Art der Kommunikation, den Umgang mit schwierigen Situationen oder die Kritikfähigkeit. Gerade Letzteres gehört für eine Spitzensportlerin dazu, um sich weiterzuentwickeln. Es finden nie alle gut, wie man arbeitet. Das nehme ich nicht persönlich.

Gefällt Ihnen der Beruf in der Schulstube? Es war ein Ausprobieren. Dabei stellte ich schnell fest: Ich bin sehr gerne Lehrerin, es erfüllt mich und ich mache das nicht bloss, weil ich es gelernt habe. Zudem ist es eine super Kombination mit dem Muttersein.

Wie blicken Sie auf Ihre Sportlaufbahn zurück?

Der Spitzensport verlangte mir alles ab. Da ich für eine Profivolleyballerin nicht besonders gross bin, musste ich technisch-athletisch mehr leisten. Ich machte das harte Training gerne, weil es spielerisch war. Diesen Job auszuüben, empfand ich als Privileg. Ich konnte sehr gut mit Drucksituationen umgehen und erzielte mehr Erfolge als ich je gedacht hätte. Vor allem bin ich dankbar, dass ich in entscheidenden Momenten von grossen Verletzungen verschont blieb. Natürlich hätte ich mir eine WM- oder Olympiamedaille gewünscht. Das ärgerte mich jedoch in der Aktivkarriere viel mehr als nachträglich.



Fehlte Ihnen das Sportlerinnen-Dasein manchmal?

Ich hätte zu keinem Zeitpunkt zurückgewollt. Das Leben schreibt verschiedene Kapitel. Ich wusste: Werde ich Mutter, ist das meine Hauptbeschäftigung. Für den Rücktritt habe ich einen guten Moment ausgewählt. Ich fühlte mich in Form, auf dem Höhepunkt. Es ist schön, aufzuhören, wenn man noch vorne dabei ist. Aber es war mit 31 Jahren genug des Spitzensports.

Sie sagten einmal in einem Interview, dass Sie den «Bünzlialltag» mögen.

Ja, ich freue mich immer sehr, zu Hause zu sein. Ich bin ein Mensch, der gerne Zeit mit der Familie und mit Freunden verbringt. Als Volleyballerin war ich im Sommer immer unterwegs. Ich konnte nie die Seele baumeln lassen, musste auf vieles verzichten. Ein gemütlicher Grillabend lag selten drin. Ich richtete den ganzen Fokus auf Beachvolley. Es ist kein Job, der abends um fünf Uhr endet.

Alles drehte sich um Verletzungsprävention, das richtige Essen, genügend Schlaf. Ich war diesbezüglich fast überprofessionell. Um erfolgreich zu sein, brauchte ich das. Jetzt genieße ich die Leichtigkeit. Ich mag es, zu den Kindern, zum Haus und zum Garten zu schauen.

Wie ist es, als Spitzensportlerin von Hundert auf Null herunterzufahren?

Beim Beachvolley ist das weniger extrem als in anderen Sportarten. Die «Pumpe» ist nicht so stark ausgereizt. Anfangs profitiert man von der erworbenen Fitness. Im ersten Winter habe ich mich dem Badminton gewidmet. Ich brauche ein Spiel hinter der körperlichen Tätigkeit. Joggen etwa ist nicht so mein Ding. Den Kraffraum sah ich in meiner Aktivzeit als Mittel zum Zweck. Jetzt absolviere ich nur noch ein Mini-Stabilisationsprogramm daheim. Obschon mein Körper an hartes Training gewöhnt ist, reicht das, um Knie- und Schulterbeschwerden zu vermeiden. Ich hatte bisher auch viel zu tun mit meinen Zwillingen. Aber es würde meinem Körper sicher guttun, mehr Sport zu treiben.

Leiden Sie unter Schmerzen?

Ich habe erstaunlich wenig Beschwerden, obschon eine meiner Schultern operiert ist. Beachvolley ist eine Bewegung auf Sand, dieser fängt Belastungen auf.

Spielen Sie noch Volleyball?

Sehe ich Leute am Strand beim Beachvolley, verspüre ich kein «Reissen», mitzumachen. Spiele ich aber, gefällt es mir enorm.

Verfolgen Sie den Sport weiterhin?

Ja, fast jedes Turnier. Mein Mann, mein ehemaliger Trainer, reist als Leiter Leistungssport Beachvolley bei SwissVolley an alle wichtigen Anlässe. Nina Brunner ist eine gute Freundin. Ohne diese Umstände wäre ich weniger nahe daran. Ich fieberte auch in Gstaad zusammen mit den Kindern mit. Das verbinde ich mit vielen emotionalen Erinnerungen.



Nadine Zumkehr vor ihrem Haus in Bellmund.

BILD: YVONNE BALDINI

Könnten Sie sich vorstellen, in diesem Bereich beruflich tätig zu sein?

Nach meinem Karriereende begann ich mit der 40-Prozent-Anstellung als Lehrerin. Ich wollte daneben eigentlich in irgendeiner Form im Sport tätig sein. Wenige Monate später wurde ich aber schwanger. Ich habe viel Wissen und Erfahrung. Das würde ich gerne weitergeben, sonst verpufft es, denn dieser Sport entwickelt sich stetig weiter. Er ist noch physischer, athletischer geworden.

Welche Beziehung pflegen Sie zu Ihrem Heimatort?

Ich habe bis heute mein Zimmer bei den Eltern in Frutigen. Meine Schwester

wohnt mit ihrer Familie ebenfalls dort. Wir sind alle sehr eng verbunden.

INTERVIEW: YVONNE BALDINI

## Wichtigste Erfolge

- 2009 Europameisterschaft: Bronze
- 2012 Olympia in London: 9. Platz mit Simone Kuhn
- 2016 Olympia in Rio: 5. Platz mit Joana Heidrich

YB

# Bohren, schrauben, ausmähen

**REGION Dafür, dass die Ruhebänke im Tal so gepflegt aussehen, sorgt eine Equipe der ArWo Frutigland – zur Freude des lokalen Tourismus.**

MICHAEL SCHINNERLING

An einem Donnerstagmorgen machen sich Marcel Aegerter, Remo Wäfler und Rolf Künzi (stellvertretender Teamleiter Werkstatt 1 der ArWo Frutigland) auf den Weg. Das Auto ist voll beladen mit Werkzeug und diversen Brettern aus druckimprägniertem Fichtenholz. «Gestern haben wir geschaut, wo etwas zu machen ist. Heute fahren wir zur Küenzistegstrasse und nach Prasten», erklärt Künzi seinem Team. Für Remo Wäfler ist es der erste Einsatz, Marcel Aegerter hingegen war schon öfter dabei. Als die drei bei der Ruhebänke an Prasten ankommen, ist der Fall klar: «Hier müssen wir rundum mähen», so der Chef der Equipe. Mit Rechen, Müllsack, Rasentrimmer und elektrischer Sense ausgerüstet gehen die Männer zu Werke. Der 23-jährige Remo Wäfler ist normalerweise der Verpackungsprofi bei der ArWo Frutigland. Heute hilft er bei den Aussenarbeiten und macht einen guten Job, findet sein Chef. Beim 52-jährigen Marcel Aegerter läuft alles wie automatisch und sehr effizient. Künzi packt selbst tatkräftig an und entfernt mit dem Rechen das Grün von der Strasse. Alles wird in einen Müllsack gepackt, der später mit ins Tal genommen wird. Ohne viele Worte zu verlieren, ar-

beiten die drei sehr speditiv. «Als Nächstes werden wir Sitzbänke und Rückenlehnen in der Küenzistegstrasse wechseln. Auf geht's!», sagt der 55-jährige Künzi.

Hand in Hand

In der Küenzistegstrasse Frutigen stehen zwei Bänke nebeneinander. Einer wurde schon ein rundum neues Outfit verpasst. Nun gilt es, bei der zweiten die bestehenden Bretter zu demontieren und zu ersetzen. Unterdessen haben Marcel Aegerter und Remo Wäfler schon die Werkzeugkiste, die Mähutensilien und die neuen Holzbretter geholt. Für diese Arbeiten muss man sich unter die Bank legen und von dort die verrosteten Schrauben lösen. Bei heissem Wetter läuft dann schnell der Schweiß. Wieder zeigt sich das gleiche Bild wie vorhin beim Ausmähen: Die Männer arbeiten Hand in Hand. Der Chef misst nun mit einem Zentimetermass die Stellen für die benötigten Bohrlöcher aus. Bohren, schrauben, ausmähen – und kurze Zeit später erstrahlt die Bank in neuem Glanz. «Rolf ist ein ganz Exakter, bei ihm gibt es keine halben Sachen. Das schätzen wir so an ihm», meint Marcel Aegerter anerkennend. Zwischendurch bleiben Passanten stehen und finden nur lobende Worte für den Einsatz. «Das sind Arbeiten, für die wir sehr dankbar sind. Die ArWo Frutigland macht hier einen sehr guten Job. Das ist wichtig und unser Aushängeschild», sagt Samuel Marmet, Präsident von Frutigen Tourismus.

Eine Freude, helfen zu dürfen

Im Frutigland gibt es 146 fest installierte Ruhebänke. Zusätzlich werden zehn transportable Ruhebänke im Herbst eingelagert und im Frühling wieder stationiert. «In unterschiedlichen Intervallen wird ausgemäht. Bis heute haben wir im Mai neun sowie im Juni und Juli acht Bänke entweder komplett oder teilweise mit Brettern neu ausgerüstet», erklärt Künzi und lobt sein Team: «Remo Wäfler hat dies für sein erstes Mal heute super gemacht und Marcel Aegerter weiss genau, wie man anpackt!» Für Wäfler und Aegerter war es eine Freude, helfen zu dürfen.

Die ArWo Frutigland bietet erwachsenen Menschen mit kognitiven, körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen 33 Wohnplätze, ambulante Betreuung für zwei Personen sowie geschützte Arbeitsplätze für rund 80 Personen. Die geschützten Arbeitsplätze befinden sich mehrheitlich in der Werkstatt an der Parallelstrasse, auf Anfrage bietet die ArWo Frutigland auch Aussenarbeiten in verschiedenen Segmenten an.



**BILDERGALERIE**  
Mehr Bilder vom Einsatz der ArWo-Gruppe finden Sie unter  
[www.frutiglaender.ch/galerie](http://www.frutiglaender.ch/galerie)



Marcel Aegerter tauscht regelmässig alte Bretter aus.

BILDER: MICHAEL SCHINNERLING



Rolf Künzi, Remo Wäfler und Marcel Aegerter (v. l.) nahmen nur für das Foto kurz Platz.