



Bewegung macht Spass:  
Nicola Spirig am Kids Cup



# «Kinder wollen sich bewegen»

Nicola Spirig ist Olympiasiegerin im Triathlon und Mutter von zwei Kindern. Im Gespräch erzählt sie vom Aufwachsen in einer Sportlerfamilie, vom Ausgleich zwischen Studium und Training und warum sie sich für die Bewegungsförderung von Kindern engagiert.

Interview: Maja Sidler und Thomas Neumeyer

## **F**rau Spirig, wann sind Sie zum letzten Mal eine Woche lang nur auf der faulen Haut gelegen?

(lacht) Daran erinnere ich mich nicht. Das gibt es nicht. Ich bin ein Mensch, der Bewegung einfach braucht. Nach der Geburt meiner Tochter war ich 2, 3 Tage nicht aktiv, aber dann sagte mein Mann: «Mach doch wieder etwas, du bist sonst unausstehlich!» Ich bin einfach nicht ausgeglichen, wenn ich mich nicht bewegen kann.

## **War das schon immer so?**

Ja, ich war schon immer ein Bewegungsmensch. Meine Eltern waren beide Sportlehrer. So haben meine Geschwister und ich schon als Kinder sehr viel Sportliches unternommen, sind Klettern gegangen oder Kajak fahren. Weil mein Vater den Schlüssel für die Turnhalle hatte, durften wir am Sonntag hin und uns rausholen, was wir wollten – das grosse Trampolin oder die Ringe.

## **Wer hat da jeweils was ausgesucht?**

Da gab es kein klares Schema. Im Allgemeinen hatten wir die Möglichkeit, verschiedene Sportarten auszuprobieren, uns viel zu bewegen. Das hat die Leidenschaft für den Sport geweckt. Wir haben uns dann alle für ganz unterschiedliche Sportarten entschieden. Ich spielte Basketball, meine Schwester war Wasserspringerin. Mein Bruder war sehr vielseitig, ihn haben auch Freestylesportarten wie Snowboarden interessiert. Ich dagegen ging mit meinem Vater auf Skitouren und mochte auch Ausdauersport.

## **Hat sich die Karriere als Triathletin also schon abgezeichnet?**

Das kann sein. Damals habe ich das aber selber gar nicht so gesehen. Ich habe einfach gerne trainiert. Mein Vater, der 15 Jahre lang mein Trainer war, musste mich oftmals bremsen, damit ich es nicht übertrieb. Im Nachhinein bin ich sehr dankbar dafür. Ich glaube, das war für die Freude am Sport und für unser Vater-Tochter-Verhältnis viel besser, als wenn ich zu früh zu sehr gepusht worden wäre.

## **War es für Ihre Eltern wichtig, dass die Kinder Sport machen, weil es gut für die Gesundheit ist?**

Das stand nie im Fokus. Bei uns hiess es nicht: Wir machen Sport, weil's gesund ist, sondern: Wir machen Sport, weil's lässig ist. Meinen Eltern war die Ausbildung viel wichtiger als der Sport. Auch für mich war immer klar, dass ich die Schule fertig mache und danach studiere. Voll auf Sport zu setzen ohne Ausbildung, das stand nie zur Diskussion. Für mich war der Sport ein Ausgleich für die Schule und umgekehrt.

## **Neben dem Ausgleich, was hat Ihnen der Sport für andere Lebensbereiche gebracht?**

Ich bin zum Beispiel überzeugt, dass ich mein Studium besser abgeschlossen habe wegen des Sports. Ich wusste, wie man sich fokussiert und die Energie effizient einsetzt. Als Abschluss des Jusstudiums stand eine Riesenprüfung an. Auch in dieser Phase habe ich zwei-

mal täglich trainiert. Ich wusste darum genau, dass ich in der übrigen Zeit speditiv lernen muss. Diese Effizienz habe ich im Sport gelernt. Du kannst auch nicht einfach 50 Stunden pro Woche trainieren, sondern musst dich auf die wesentlichen Einheiten konzentrieren und effizient sein.

### **Gibt es weitere Parallelen?**

Wenn du weisst, du darfst eine Prüfung einmal nicht bestehen, aber beim zweiten Mal sind sechs Jahre Studium verloren, ist das eine grosse Belastung. Ich war zu diesem Zeitpunkt schon an Olympischen Spielen gewesen und kannte den Druck, am entscheidenden Tag das Beste zu zeigen.

Im Sport habe ich gelernt, mir Ziele zu setzen und auf diese hinzuarbeiten. Wenn's mal schief geht, passiert nichts Schlimmes. Dann verliert man halt mal einen Wettkampf. Dafür lernt man extrem viel, was man in anderen Lebenssituationen brauchen kann, wenn mehr auf dem Spiel steht.

### **Springen wir in die Gegenwart. Sie sind heute Mutter von zwei Kindern. Ist die Liebe zum Sport da schon in den Genen angelegt?**

Kinder sind immer Überraschungen. Klar gibt es Dinge, die man vererbt, aber ich glaube, dass Kinder Sport mehr oder weniger mögen können, unabhängig davon, ob die Eltern riesige Sportfans sind. Wir wollen unseren Kindern den Zugang ermöglichen

und ihnen unsere positive Einstellung zum Sport weitergeben. Natürlich wären wir froh, wenn sie keine totalen Bewegungsmuffel werden. Gerade weil wir so viel gelernt haben durch den Sport.

### **Wenn nun Ihr Sohn ein Bewegungsmuffel würde. Wäre das für Sie schwer zu akzeptieren?**

Ich hätte wohl Mühe damit, weil mir der Sport so viel gibt, was sicher auch für ihn wertvoll wäre. Aber mir ist vor allem wichtig, dass er etwas findet, wofür er eine Leidenschaft entwickelt. Wenn das statt Sport die Musik oder sogar Mathematik ist, dann bin ich als Mutter auch zufrieden.

### **Wenn Sie Ihre Kindheit mit derjenigen Ihrer Kinder vergleichen. Was hat sich da geändert in Sachen Bewegung im Alltag?**

Klar haben sich die äusseren Umstände zum Teil geändert. Zum Beispiel hat der Verkehr stark zugenommen. Ich bin froh, dass wir hier an einer Sackgasse am Waldrand wohnen, wo unser Sohn selbstständig draussen spielen oder zum Kindergarten gehen kann. Beim Schulweg geht's ja nicht nur um Bewegung. Da wird gehüpft, gerannt, man trifft andere Kinder. Das ist auch als Erlebnis wichtig. Aber ich verstehe auch, dass es Orte gibt, wo das nicht möglich ist.

### **Als Sie selber ein Kind waren, gab es weniger übergewichtige Kinder. Haben Kids heute weniger Lust, sich zu bewegen?**

Ich glaube nicht, dass die Freude an der Bewegung abgenommen hat. Ich organisiere regelmässig den Kindertriathlon «Kids Cup by Nicola Spirig» und bin auch sonst oft an Sportevents mit Kindern. Was ich dort erlebe, ist: Fast jedes Kind hat im Grundsatz Freude sich zu bewegen. Es ist aber so, dass es heute mit Fernsehen, Computer und v.a. Handy sehr viele andere Beschäftigungen gibt, bei denen man sich nicht bewegt. Früher ging man raus zum Spielen, Punkt.

### **Mit Ihrem Kids Cup versuchen Sie, Kindern in der Schweiz die Freude am Triathlon näherzubringen. Werden an den Olympischen Spielen 2032 lauter Schweizerinnen und Schweizer auf dem Podest stehen?**

(lacht) Kaum. Der Kids Cup ist null auf Leistung ausgerichtet, sondern auf Spass. So nehmen zum Beispiel viele 5-Jährige das 25-Meter-Becken mit Flügeli oder Schwimmdudel in Angriff oder absolvieren die Velostrecke mit Stützrädern. Auch die Zeit wird nicht gestoppt. Wir möchten zeigen: Sport ist mega cool. Es geht nicht mal unbedingt um den



Nicola Spirig will Kinder motivieren und inspirieren.



### Nicola Spirig Stiftung

Die Nicola Spirig Stiftung soll Kindern und Jugendlichen aus allen sozialen Schichten den Zugang zum Sport ermöglichen und ihnen aufzeigen, wie sich Sport positiv auf ihr Leben auswirken kann. Der Sport soll Eigenschaften wie Fairness, Selbstvertrauen, Sozialkompetenz, Teamfähigkeit und Leistungsbereitschaft fördern.

→ [www.nicolaspirigstiftung.ch](http://www.nicolaspirigstiftung.ch)

### Kids Cup by Nicola Spirig

Der nächste Kids Cup by Nicola Spirig findet am 6. Juli 2019 in Bülach statt.

→ [www.nicolaspirig-kidscup.ch](http://www.nicolaspirig-kidscup.ch)

Kinder zwischen 5 und 14 Jahren gehen in verschiedenen Alterskategorien an den Start.

## «Beim Sport kann man üben, mit Druck umzugehen, ohne dass viel auf dem Spiel steht»

Triathlon, sondern um Bewegung allgemein. Es gibt den ganzen Tag auch Bewegungsspiele wie Sackhüpfen oder Büchsenwerfen.

### Offensichtlich eine Herzensangelegenheit. Was war der Grund, sich für die Bewegungsförderung bei Kindern einzusetzen?

Ein Olympiasieg ist etwas sehr Seltenes. Gerade mal vier Schweizerinnen haben das an Sommerspielen jemals geschafft. Das macht den Kindern Eindruck und kann sie auch inspirieren und motivieren. Daraus ergibt sich für mich selber auch eine Verpflichtung, das zu nutzen. Als Olympiasiegerin kann ich für die Kinder ein Vorbild sein.

### Und warum gerade das Format Kids Cup?

Triathlon ist mir sehr nahe, klar. Aber auch für die Kids ist Triathlon als Kombination von Schwimmen, Velofahren und Laufen eigentlich sehr ver-

traut. Die meisten Kinder in der Schweiz können schwimmen – ein Velo und ein Paar Turnschuhe haben auch fast alle. Es ist gar nicht so kompliziert, die Ausrüstung haben die meisten schon zuhause. Sie können einfach zum Kids Cup kommen und sagen: Ich mache mit!

### Sie haben auch eine Stiftung gegründet. Wofür setzt sich diese ein?

Es gibt ganz viele Sachen, die man durch den Sport lernen kann. Das möchte ich den Kindern weitergeben. Am Kids Cup sind oft Kinder, deren Eltern sich bereits stark einsetzen und Sport toll finden. Mit der Nicola Spirig Stiftung möchten wir Kinder aus allen sozialen Schichten erreichen, gerade auch diejenigen, die kaum Zugang zu Sport haben. Zusammen mit der Cleven Stiftung führen wir daher Events für Schulklassen durch.

### Was erzählen Sie den Kindern dort?

Zum Beispiel, dass du nicht einen Tag trainieren kannst und am nächsten bist du Weltmeisterin. Die Kinder sagen jeweils: Ja, logisch! Ich entgegne dann: Genauso kann man auch nicht nur einen Tag lernen auf eine grosse Prüfung und meinen, man sei die Beste. Die Parallelen zum Sport bieten sehr gute Vergleiche, die alle Kinder verstehen. Wenn wir sie so motivieren können, sich anzustrengen und dran-zubleiben, dann haben wir viel erreicht.