Sarina Wieland

«In mir kann es stark kribbeln»

Sarina Wieland, 25 Jahre alt, wohnt in Galmiz, verheiratet mit Janis
Quelle: zVg

Sarina Wieland ist begeisterte Volleyballerin. Sie spielt bei Volley Düdingen in der NLA und in der Schweizer Nationalmannschaft. Nächstes Ziel ist, mit Volley Düdingen eine Goldmedaille zu gewinnen. Bronze und Silber haben sie bereits erreicht.

«Die Freude am Sport liegt bei mir wohl in den Genen», sagt Sarina Wieland und lacht. Ihre Mutter spielte Volleyball in der NLB, ihr Vater war neun Jahre lang Zehnkämpfer im Nationalkader. Als Drittklässlerin beginnt Sarina beim Volleyballclub Kerzers. Sie ist nicht besonders ehrgeizig, doch sie hat Talent. In der siebten Klasse fordert sie der Trainer heraus: «Wenn du eine Zukunft im Volleyball willst, musst du jetzt in die Talentschool!» Sarina packt die Chance und investiert in ihr sportliches Vorwärtskommen. Freie Zeit wird damit Mangelware.

Rasanter Start

2018 wechselt sie von der Nati B Fribourg nach Düdingen zu den Power Cats. Weil verletzte Kolleginnen ausfallen, erhält sie dort viel Spielzeit und wird schnell zu einer der Stammspielerinnen. «Es war ein grandioser Einstieg, ich fühlte mich frei und hatte keine Erwartungen an mich», erinnert sie sich. «Alles ist rasant vorwärtsgegangen, ich kam sehr schnell aufs Feld, konnte liefern und mich in der Volleyball-Welt zeigen.» So wurde der Nationaltrainer auf die junge Sportlerin aufmerksam. Ein halbes Jahr später bekommt Sarina das Aufgebot, auch in der Nationalmannschaft A der Frauen zu spielen. «Ich kam umgehend beim Qualifikationsspiel zum Einsatz – und dann stand bereits die EM bevor…», erzählt die 25-Jährige und strahlt.

> «Ich darf mutig sein und weiss, dass ich nicht allein bin.»
>
> Sarina Wieland

Sarina Wieland im Einsatz
Quelle: Ulf Schiller

Grosser Einsatz

Heute trainiert Sarina acht bis zehn Mal pro Woche, manchmal über Mittag und abends. Zweimal stehen Krafttrainings auf dem Plan, zum Beispiel abwechselnd Gewichte stemmen und dann zehn schnelle Sprünge. Ihr Trainer attestiert Sarina eine grosse Sprungkraft. «Ich habe mich entschieden, beruflich Volleyball zu spielen. Deshalb trainiere ich auch gern», bekräftigt die schlanke junge Frau. Nebst ihrem Trainer wird Sarina mental von ihrem Mann und von ihrem Vater als Coach begleitet. Als ehemaliger Leistungssportler versteht Ivan Brunner gut, mit welchen Herausforderungen seine Tochter konfrontiert ist. Er besuchte schon ihre Matches, als sie noch ein Teenager war, teilte Erfolge und Niederlagen mit ihr.

Sarinas Eltern lebten ihren Kindern auch den Glauben an Gott vor. Sie ermutigten ihre Tochter vor einer Prüfung etwa mit einem Vers aus der Bibel. Als Josua die Israeliten in das versprochene Land führen sollte, gab ihm Moses, sein Mentor und Vorgänger, folgende Zusage Gottes weiter: «Sei mutig und entschlossen und hab keine Angst. Ich bin bei dir, wo immer du hingehst.» (nachzulesen im Buch Josua, Kapitel 1, Vers 9)

Solche Gesten haben Sabrina geprägt. Sie ist überzeugt: «Ich darf mutig sein und weiss, dass ich nicht allein bin.»

Ruhender Pol

Ihre Freundschaft mit Jesus ist der Volleyballspielerin sehr wichtig. Durch Stossgebete bleibt Sarina während eines Spiels mit ihm in Kontakt, verarbeitet Erlebtes, indem sie ausgiebig betet. Wenn Sarina Gelegenheit dazu hat, erzählt sie gern von ihrem Glauben. Ihr Gottvertrauen äussere sich auch, indem sie freundlich mit ihren Mitmenschen umgehe. Dazu die Sportlerin: «Kolleginnen sehen mich als ruhenden Pol, bewundern mich für mein Engagement, meine Empathie und Gelassenheit.» Sie selbst empfinde sich nicht immer so, sagt Sarina: «In mir kann es stark kribbeln. Wenn ich den Druck nicht bei Gott abgeben könnte, würde ich wohl zerbrechen.» Die Sportlerin gehört zum Elite-Team von SRS, einer christlichen Organisation, die Leistungssportler unterstützt. Hier tauscht sich Sarina regelmässig mit Spitzensportlern verschiedener Disziplinen aus. «Mit Gleichgesinnten unterwegs zu sein, tut gut. Ich komme immer sehr gestärkt aus den Meetings», bestätigt sie. Hier gehöre der Glaube selbstverständlich dazu.

> «Wenn ich den Druck nicht bei Gott abgeben könnte, würde ich wohl zerbrechen.»

Sarina Wieland

Sandkastenliebe

Ihren Mann Janis kennt Sarina seit Kindertagen. Mit 13 Jahren befreundeten sich die beiden, 2020 heirateten sie. Sie waren 21 und 22 Jahre alt: «Es war die beste Entscheidung», sagt die junge Ehefrau bestimmt und schmunzelt: «Er hört sich immer alles an, was ich erlebe, begleitet mich durch Freude und Frust.» Janis ist stolz auf seine Sarina. Der Arbeitsagoge in Ausbildung betätigt sich sportlich als Schwinger. So nimmt das Paar gemeinsam an Schwingfesten teil – dann bewundert Sarina ihren Janis.

Win-win

Zu je 50 Prozent engagiert sie sich im Sport und als Sachbearbeiterin einer Versicherung. «Weil ich nur einen Tag im Büro sein muss, kann ich meine Zeit gut einteilen », hält Sarina fest. Sie regeneriert sich durch Schlafpausen, wenn andere auf dem Arbeitsweg sind. Pausen und Erholung sind wichtig, das weiss die junge Frau. Sie und Janis geniessen das Unterwegssein mit ihrem VW-Bus, den der gelernte Zimmermann zum Camper ausgebaut hat. Viel Zeit dafür hatten sie bis jetzt noch nicht – unvergessen bleibt die Reise zum Nordkap. «Leider war es so neblig, dass wir die Aussicht nur auf dem Handy bewundern konnten…», erzählt die Galmizerin.

Ungewollte Auszeit

Auf die Teilnahme an der nächsten EM in Italien muss Sarina verzichten. Aufgrund einer Fussverletzung vor eineinhalb Jahren und deren Folgen steht ihr eine OP bevor. «Im ersten Moment war das hart», gesteht Sarina. Mit solchen Tiefschlägen kommt sie zu Gott und vertraut darauf, dass er den Überblick behält. «Ich sehe nur bis zum Tellerrand, er darüber hinaus. Gott hat einen guten Plan mit mir und dieser Welt. Er bleibt an meiner Seite.» Ein Sommer ohne Trainings

wird Sarina viel Freizeit bescheren, Janis und sie werden wieder reisen können. «Darauf freue ich mich sehr!»

Zur Person:

Einer meiner Lieblingsplätze in Galmiz:
Meine grosse Terasse

Lieblingsserie oder Lieblingsbuch?
Die Buchserie «Die Schwestern»

Meine liebste Jahreszeit:
Sommer

Welche App auf Ihrem Handy haben nicht alle?
Compassion

Datum: 23.05.2023
Autor: Mirjam Fisch-Köhler
Quelle: HOPE-Regiozeitungen

Tags