

USIC Young Professionals 2018

Passion und Burnout im Sport – die zwei Seiten der Medaille

Spitzensportlerinnen müssen während ihrer Karriere auf vieles verzichten und gleichzeitig mit dem hohen Erfolgsdruck klarkommen. Was Jungingenieurinnen und Jungingenieure für den Berufsalltag daraus lernen können, erklärte Ariella Kaeslin, über Jahre herausragende Kunstturnerin, in ihrem Referat und im Gespräch.

Von Lea Kusano, Geschäftsstelle usic

In Beruf und Sport sowie bei vielen Tätigkeiten im Alltag kommt der intrinsischen Motivation eine hohe Bedeutung zu. Diese innere Haltung ist der Motor für Höchstleistungen. Dass intrinsische Motivation und echte Leidenschaft auch Risiken bergen, zeigt die Biografie von Ariella Kaeslin. Im Sommer 2011 trat sie unerwartet vom Spitzensport zurück – nur ein Jahr vor den Olympischen Spielen in London. In Folge einer Krankheit angeschlagen sowie körperlich und mental ausgelaugt, bestritt die damals 23-Jährige aber kurz zuvor noch die Europameisterschaften im Kunstturnen. Trotz Fieber gewann sie die Bronzemedaille.

«Zurück ins Leben»

Bei der Ankunft am Flughafen Zürich hielt sie in einem Interview mit SRF fest, dass sie solche Herausforderungen zum Leben brauche. In nur drei Monaten sind offenbar bei Ariella Kaeslin die «Sicherungen durchgebrannt» und sie erkannte, dass sie etwas ändern musste. Und das tat sie: Obwohl sie heute immer noch überdurchschnittlich viel Sport treibt und sogar Triathlon-Wettkämpfe bestreitet, hat sie einen gesunden Umgang mit ihrem «Wettkampfgeist» und ihrer Leidenschaft gefunden. Ariella Kaeslin studiert momentan an der Universität Bern Sportwissenschaften und Psychologie. Sie referiert regelmässig über Sportpsychologie, men-

tale Vorbereitung sowie über trainingsspezifische Themen. In ihrem spannenden Referat gewährte Ariella Kaeslin zum Teil verstörende Einblicke in das Leben einer Spitzensportlerin.

Ohne mentale Begleitung wachsen die Kinder im Nationalkader oft in ein Umfeld mit extremen Erwartungshaltungen hinein. Im Sport, in der Schule, aber auch in der Medien- und Sponsorenarbeit sind Athletinnen wachsendem Druck ausgesetzt. Überall muss mehr geleistet werden. Das Ausmass ihres Burnouts wurde

ihr aber erst Schritt für Schritt bewusst. Weil sie wieder leben wollte, beendete sie schliesslich ihre Karriere. Doch das «Zurück ins Leben» erwies sich als Kampf. Rückblickend hat sie erkannt, dass ihre Leidenschaft und ihre Begeisterungsfähigkeit sie fast aufgefressen haben und sie sich in den Strudel des Erfolges hat reinziehen lassen. Heute weiss sie, dass man im Leben Glück und Wohlbefinden nicht nur auf einem Standbein aufbauen kann, dass es neben der Arbeit auch einen Ausgleich für Körper und Geist braucht. Wichtig ist auch, im



Ariella Kaeslin gewährte auch im direkten Gespräch Einblicke in eine aussergewöhnliche Karriere.

Bild: Usic



Ein berührender Moment: Ariella Kaeslin erzählt von der Ernährungsdisziplin während der Karriere und der Überforderung danach, wieder alles essen zu dürfen.

Bild: Usic

«Hier und Jetzt» zu sein. Schafft man es nicht, den Geist auf die gerade anstehende Aufgabe zu fokussieren, wird man fahrig und macht Fehler, was im Wettkampf schnell besonders deutlich wird. Die vielen Fragen nach dem Referat zeigten, wie fesselnd und berührend die Geschichte von Ariella Kaeslin ist.

Die Welt des Sports im «No. 1»

Mehrere renommierte Journalistinnen und Journalisten haben letztes Jahr ein Crowdfunding

für ein Herzensprojekt gestartet. Einmalig soll 2018 «No. 1 – Das beste Sportmagazin der Welt» erscheinen mit dem Anspruch, rund um das Thema Sport Geschichten jenseits der harten Fakten von Ranglisten zu erzählen. Die Usic als Verband herausragender Ingenieurinnen und Ingenieure von Weltruf hat dies zum Anlass genommen, das beste Sportmagazin zu unterstützen. Als eine der Sportlerinnen im Team von «No. 1» hielt Ariella Kaeslin als Gegenleistung das Referat über ihre Sportlerkarriere – und das Leben danach. ■



Der persönliche Kontakt bleibt trotz Social Media wichtig: Patrick Burger (TBF + Partner AG) im Gespräch.

Bild: Usic

GV, Themen 2018/19

Als erste Amtshandlung skizzierte der neue Usic-Präsident Bernhard Berger die geplanten Tätigkeiten für 2018/19. Ein Fokus richtet sich auf das Anwerben von Neumitgliedern. Wie bereits in den vorangegangenen Jahren bildet die Revision des öffentlichen Beschaffungsrechts und damit verbunden die Allianz für ein fortschrittliches öffentliches Beschaffungswesen AföB einen weiteren Tätigkeitsschwerpunkt. Die Behördengespräche mit KBOB, Astra und SBB sollen ausgebaut und intensiviert werden. Vermehrt will sich die Usic auch mit der Problematik einer abnehmenden Zahl von Ingenieuren in der Ausbildung auseinandersetzen. Dem Schwund Einhalt gebieten und der Bildungsförderung Nachachtung verschaffen soll eine «Arbeitsgruppe Bildung».

Wahlen von Präsidium und Vorstand

Präsidium: Bernhard Berger (neu)
Agostino Clericetti, CSD Ingegneri SA (neu)
Pierre Epars, BG Ingénieurs Conseils SA (neu)
Stephan Tschudi, bbb geometrik AG (neu)

Silberner Zirkel 2018

Urs Simeon, Fanzun AG (IK)

■ Hinweis: Für den Inhalt dieser Seiten ist die Vereinigung usic verantwortlich.