

# «AN STEILEN HÄNGEN ERLEBE ICH GLÜCKSGEFÜHLE»

Die Berge sind ihr Element. Je steiniger und stotziger die Wege, umso besser. Hier spielt die OL-Weltmeisterin und Spitzenbergläuferin Judith Wyder ihren Durchhaltewillen aus. Eine Stärke, die ihr auch half, eine schwere Situationen im Leben zu meistern.

— Interview Flavian Cajacob Fotos René Ruis



In der Bergwelt blüht sie auf: Laufsportlerin Judith Wyder an der «Schweizer Familie»-Feuerstelle auf dem Schwendelberg in Guggisberg BE.



**574**  
**FEUERSTELLEN!**  
**ONLINE**  
 schweizerfeuer  
 stellen.ch

**S**totzig und schweisstreibend nimmt sich der Aufstieg vom Dörfchen Riffenmatt bei Guggisberg BE hoch zum Schwendelberg aus. Der Lohn für die Anstrengung: eine Feuerstelle mit phänomenaler Aussicht. Der Blick schweift vom Berner Oberland über den Gantrisch, reicht hinüber bis in die Westschweizer Alpen und bleibt letztlich am benachbarten Guggershorn haften. Für Judith Wyder, 36, zweifache Mutter, mehrfache Welt- und Europameisterin im Orientierungslauf (OL) und Trailrunning-Athletin von Weltrang, ist der Regionale Naturpark Gantrisch Naherholungsgebiet und Trainingsgelände in einem. Fit wie ein Turnschuh erscheint die Bernerin an diesem Mittag auf dem Schwendelberg. Von Anstrengung keine Spur.

**JUDITH WYDER, 36,** hat als Orientierungsläuferin zwischen 2011 und 2018 insgesamt 5 Weltmeister- und 6 Europameistertitel eingelaufen. Seit ihrem Wechsel zum Berglauf – oder wie es heute heisst: Trailrunning – im Jahr 2018 gehört sie in dieser Sportart zur Weltspitze. Die Wettbewerbe führen über Strecken von bis zu 60 Kilometern, auf denen es binnen 6 Stunden mitunter 3000 Höhenmeter zu bewältigen gilt.

Nach dem Gymi und der in Schweden abgelegten Matura hat die Bernerin Physiotherapie studiert. Nebst ihrem Engagement als Ausdauersportlerin führt sie heute zusammen mit ihrem Ehemann, dem ehemaligen Triathleten Gabriel Lombriser, eine Laufschule und bringt Interessierten das Trailrunning näher. Judith Wyder ist Mutter von zwei Töchtern (6 und 4 Jahre) und lebt mit ihrer Familie in Kehrsatz BE.

[indurance.ch](http://indurance.ch)

**Judith Wyder, ich habe die 200 Höhenmeter in für meine Verhältnisse rekordverdächtigen 35 Minuten zurückgelegt. Und Sie?**

Na ja, eine gute Viertelstunde dürfte es schon gewesen sein.

**Sie sind gerannt!**

Nein, zügig gelaufen. Ich wollte ja nicht völlig verschwitzt zu unserem Treffen erscheinen. Herrlich, der Weg hier hoch, nicht? Haben Sie die vielen Bienen auch gesehen?

**Leider nicht, ich war damit beschäftigt, keine Stolperfallen zu übersehen. Was bringt Sie dazu, durch die Bergwelt zu rennen?** →





Am besten, Sie probieren es selbst aus! Es ist einfach toll, den Körper über Hindernisse zu navigieren und ohne Hilfsmittel, bloss mit der eigenen Muskelkraft, steile Aufstiege und abschüssige Passagen zu meistern. Man ist als Bergläuferin total fokussiert und nimmt die Umgebung dadurch intensiv wahr. Im Wettkampf vielleicht weniger als im Training, dafür stellen sich dort Glücksgefühle ein. Die Bewegung, das Adrenalin – und vor allem die Natur: Trailrunning ist zwar anstrengend, es kann aber auch ein Genuss sein. **Sie keuchen den Berg hoch, hetzen ihn wieder hinunter und können sich tatsächlich an den Schönheiten der Natur erfreuen?**

Natürlich. Einfach in einer anderen Kadenz als ein Wanderer. Geht es bergab, bin ich schon mal mit 20 Stundenkilometern unterwegs. Ich bin dieses Tempo aber gewohnt und verfüge über die erforderliche Trittsicherheit, um wahrzunehmen, was um mich herum geschieht. Gerade beim Bergabrennen fühle ich mich häufig wieder wie das kleine Mädchen, das früher

den Hoger achigsecklet ist, ohne sich Gedanken zu machen über Gefahren, einfach verspielt und fröhlich – beseelt von diesem wunderbaren Gefühl der Freiheit.

**Waren Sie schon immer ein Bewegungsmensch?**

Das kann man so sagen. Meine drei Geschwister und ich sind in eine sportliche Familie hineingeboren worden. Meine Eltern haben uns mitgenommen auf die Loipe oder an Orientierungsläufe. In den Ferien ging es auf Wanderungen und Bergtouren. Ab einem gewissen Alter ist das ja bekanntermassen nicht mehr so spannend. Aber die Aussicht, in der Natur unterwegs zu sein, die hat uns auch als Jugendliche immer wieder aufs Neue motiviert. Den Schritt in den Leistungssport habe ich aber erst mit 20 gemacht, nach der Matura.

**In der Folge haben Sie im Orientierungslauf einen Erfolg an den anderen gereiht und 2019 die weltweit wichtigste Trailrunning-Serie für sich entschieden. Dazwischen haben Sie geheiratet, sind zum ersten Mal Mutter geworden – ein**

**Athletinnenleben aus dem Bilderbuch quasi. Bis Weihnachten 2019 ...**

... bis zum 25. Dezember 2019, genau genommen. An diesem Tag hatte ich furchtbare Kopfschmerzen. Da ich damals mit dem zweiten Kind schwanger war, wollte ich nicht zu viele Medis nehmen. Irgendwann hämmerte der Kopf dann aber trotz Schmerztabletten so stark, dass mich mein Mann ins Spital schickte. Dort checkten sie mich durch. Puls, Blutdruck und Blutwerte waren allesamt in Ordnung.

**Kein Grund zur Beunruhigung also.**

Erst als ich das Rezept nicht lesen konnte, das man mir ausgestellt hatte, wurde der Arzt stutzig und ordnete ein Computertomogramm an. In der hinteren linken Hirnhälfte wurde ein grosser weisser Fleck entdeckt. Da war keine Durchblutung mehr erkennbar, keine Sauerstoffversorgung vorhanden, die Hirnzellen einfach abgestorben. Ich war 31, stand mitten im Leben, eine Spitzensportlerin, körperlich so fit wie noch nie, ich war im vierten Monat schwanger – und hatte einen Schlaganfall erlitten.



**Bald gibts Vegi-Paella!  
Eine Rast am Feuer  
gehört für Judith Wyder  
zu jeder Wanderung.**

**«Beim  
Bergabrennen  
bin ich fröhlich –  
und beseelt von  
diesem  
wunderbaren  
Gefühl der  
Freiheit.»**

Während auf dem Grillrost die vegetarische Paella köchelt, erzählt die ausgebildete Physiotherapeutin von den zahlreichen neurologischen Untersuchungen, die sie im Spital hat über sich ergehen lassen müssen, über den ständig sturmen Kopf, das lahrende Bein und die schwindende Sehkraft. Jede einzelne Frage habe eine weitere aufgeworfen: Warum? Warum ich? Habe ich etwas falsch gemacht, als Frau, als Athletin? Wird diese Athletin jemals wieder Sport treiben können?

#### **Welches war Ihre grösste Sorge zu dieser Zeit?**

Meine allergrösste Sorge galt dem ungeborenen Kind. Wie würde es diesen Zwischenfall verkraften? Nach einer Ultraschalluntersuchung konnte meine Gynäkologin zum Glück Entwarnung geben. In diesen Tagen im Spital habe ich das Baby dann auch zum ersten Mal wirklich gespürt.

**Sie haben das Spital bereits nach fünf Tagen wieder verlassen, ohne weiterführende Reha. Mehr als aussergewöhnlich für jemanden, der einen Schlaganfall erlitten hat.**

Können Sie sich noch an das Jahresende 2019 erinnern? Damals war die Coronapandemie im Vormarsch und die Spitäler waren darauf bedacht, nicht dringend angezeigte Behandlungen hinauszuschieben, um Betten frei zu bekommen. Ich hatte aber auch selbst das Gefühl, kein wahnsinnig schwerer Fall zu sein. Ich funktionierte ja, konnte sprechen, konnte laufen – ich wollte möglichst schnell wieder auf Normalbetrieb schalten, für die Familie da sein, ich wollte halt mein gewohntes Leben zurückhaben. Heute muss ich sagen, dass das ein Fehler gewesen ist.

#### **Inwiefern?**

Einen Hirnschlag steckt man nicht so einfach weg. Ich habe nach wie vor Mühe, mich zu konzentrieren, kann mir Gesichter nur schwer merken, habe am rechten Auge einen blinden Fleck, brauche mehr Ruhephasen. Daran wird sich auch in

Zukunft kaum mehr etwas ändern. Dies sind Herausforderungen, die man mit viel Anstrengung und Unterstützung aus dem Umfeld meistern kann. Aber da ist ja auch noch die psychische Komponente. Ich hätte mir mit der Verarbeitung der Geschehnisse mehr Zeit lassen sollen damals.

#### **Sie wollten zu schnell zu viel?**

Als Athletin wie auch von meinem persönlichen Wesen her halte ich mich nicht allzu gerne mit Hindernissen auf, sondern versuche, sie möglichst rasch zu überwinden. Das ist drei Jahre mehr oder weniger gut gegangen, bis zum letzten Herbst, da ist alles noch einmal hochgekommen.

#### **Was ist geschehen?**

Es fühlte sich an, als hätte ich jemand Nahestehendes verloren. Heute weiss ich: Solch einschneidende Erlebnisse kannst du nicht einfach beiseiteschieben, sie holen dich ein, du musst dich mit ihnen auseinandersetzen. Das habe ich inzwischen getan, mit professioneller Hilfe. Aber ehrlich gesagt wäre ich froh, wenn mein Leben nicht auf diese Geschichte reduziert würde.

**Sie haben bereits vor dem Schlaganfall vom OL zum Berglauf gewechselt. Hat sich das im Nachhinein als Glücksfall erwiesen?**

Ja. Denn mit eingeschränktem Sichtfeld ist es kaum möglich, eine Karte zu lesen, geschweige denn, einen OL erfolgreich zu absolvieren.

**Im Berglauf haben Sie sich zurück an die Weltspitze gekämpft. Sie sind zweifache Mutter, führen zusammen mit Ihrem Mann ein Unternehmen. Wie muss man sich Ihren Alltag vorstellen?**

Kein Tag ist wie der andere. Wenn du Leistungssport betreibst, geht das nicht in einem 20-Prozent-Pensum. Leistungssportlerin bist du zu hundert Prozent. Gleichzeitig bin ich aber auch zu hun-



**Als ob die Kuh auch gleich mitrennen wollte: Begegnung der besonderen Art auf dem Rückweg vom Schwendelberg.**



**Sportsgeist zeigt sie nicht nur im Berglauf: Judith Wyder am Spieltisch.**

### **Training. Wann wird für Sie aus Bewegung Sport?**

Gute Frage. Das kommt ganz darauf an, welchen Hut ich gerade trage. Bin ich als Mutter mit meinen beiden Kindern unterwegs, dann verbuche ich dies unter Bewegung. In meiner Funktion als Trainerin und Coach gehen Bewegung und Sport fließend ineinander über. Als Athletin wiederum erbringe ich Leistung, das ist dann ganz klar Sport – Leistungssport eben.

### **Stillstand gibt es in Ihrem Leben nicht...**

... wenn er nicht erzwungen ist, nein. Ich brauche Bewegung. Das heisst nicht, dass ich nicht auch mal mit Freunden gemütlich am Tisch sitzen kann. Aber am liebsten bin ich schon in der Natur unterwegs. Denn die Bewegung erfüllt mich in jenem Mass, in dem sich jemand anderes vielleicht vom Musizieren oder Kochen erfüllt fühlt. Sie ist für mich gleichzeitig Herausforderung wie Entspannung, sie ermöglicht mir ein finanzielles Auskommen und macht mich glücklich. Egal, in welcher Intensität ich sie gerade praktiziere, ob ich mit der Familie die Aare entlang spaziere oder wettbewerbsmässig den Berg hinaufrenne – Bewegung ist mein Leben.

### **Ein Leben, in dem es kaum einmal geradeaus geht, kann man das so sagen?**

Ja, durchaus. Aber so geht es den meisten von uns. Mal rauf, mal runter. Mir sagt der

steile, steinige Weg weit mehr zu als die asphaltierte Piste, im Sport wie im Leben. Steine sind ja nicht grundsätzlich etwas Negatives. Denn Steine sieht man, man kann sich

an ihnen orientieren, kann sie umlaufen, überspringen, man kann steinige Wege bewältigen. Und manchmal wachsen auch am steinigsten Weg feine Beeren – achten Sie darauf, wenn Sie runterlaufen! ■

### **SCHWENDELBERG, GUGGISBERG BE**

Wollen Sie bräteln wie Judith Wyder?



Dann halten Sie die Kamera Ihres Handys auf den QR-Code oder gehen Sie auf

[schweizerfeuerstellen.ch](https://www.schweizerfeuerstellen.ch)

dert Prozent Mami. Das erfordert einiges an Planung und Flexibilität. In der Regel trainiere ich zweimal täglich je eineinhalb Stunden oder einmal am Tag drei Stunden. Wenn Wettkämpfe anstehen, auch mal mehr. Davor, dazwischen und danach bewältige ich zusammen mit meinem Mann den ganz normalen Wahnsinn des Alltags: Zmorgebrötli streichen, Kinder für die Schule und den Kindergarten bereit machen, einkaufen, kochen, putzen und sehr viel Büroarbeit erledigen. Die Regeneration kommt da manchmal sicher ein bisschen zu kurz. Das ist auch ein Grund, weshalb unter den Spitzenathletinnen so wenige Mütter zu finden sind.

**«Ich halte mich nicht allzu gerne mit Hindernissen auf, sondern versuche, sie möglichst rasch zu überwinden.»**

Die Paella ist fertig. An diesem Tag schaut der Ehemann zu Hause zu den Kindern. Judith Wyder geniesst die Ruhe auf dem Berg und ihr Essen. Eine Rast am Feuer, das gehöre für sie und ihre Familie zu jeder Wanderung mit dazu. Die Aussicht auf ein Steckenbrot lasse die Kinder auch die letzten Meter noch bewältigen, die bekanntlich zu den anstrengendsten gehören.

**Sie sind heute Morgen hier hochspaziert, laufen nach dem Essen wieder runter, dann geht es ab ins**