



TITEL Seite 12 **Sportfacetten:**  
**«Ich soll sogar auf dem Skilift eingeschlafen sein.»**

Jessica Keiser, Profi-Snowboarderin und FH-Studentin

**Sportpsychologie:** Mentale Stärke entscheidet. Seite 22

**Pages françaises:** *FH-Lunch à Lausanne.* Page 24



# «Träume sind für Träumer»

*Jessica Keiser ist professionelle Snowboarderin. Ihr Leben wird vom Leistungssport bestimmt – aber nicht nur: Die 22-Jährige studiert gleichzeitig an der Fernfachhochschule Schweiz Betriebsökonomie. Die Bachelorstudentin ist eine Person, die genau weiss, was sie will.*

Wintersport ist Teil ihres Lebens, seit sie denken kann. Jessica Keiser stand schon mit zwei Jahren auf den Brettern. «Ich soll einmal sogar auf dem Skilift eingeschlafen sein», sagt sie. Schon ihre Mutter hatte gern und oft an regionalen Skirennen teilgenommen. So raste bald auch die kleine Jessica an zahlreichen Kinderskirennen ins Ziel. Bis sie in der vierten Klasse fand, dass es nun Zeit für Neues sei: Sie probierte das Snowboarden und erlebte so etwas wie Liebe auf den ersten Blick, oder besser gesagt: ab der ersten Kurve. «Ich war fasziniert und spürte im Bauch: Das ist es!»

Heute fährt die 22-Jährige aus dem nidwaldnerischen Oberdorf im Swiss-Ski-B-Kader. Sie ist schweizweit die Nummer 6 auf professionellen Snowboard-Pisten, weltweit nach FIS-Punktliste die Nummer 45. Erreicht hat sie dies mit Faszination für den Sport, klaren Zielen und einer Extra-Portion Disziplin. Sie hat im Moment vor allem einen Fokus: die Teilnahme an den Olympischen Winterspielen 2018 im südkoreanischen Pyeongchang. Darauf arbeitet sie mit kleinen, aber stetigen Schritten hin.

## **Durchgeplantes Leben**

Die Nidwaldnerin überlässt vor allem in der Wintersaison nichts dem Zufall und taktet ihren Alltag durch wie einen guten Zugfahrplan. Montags und dienstags plant sie jede Menge Termine ein: Sponsorsitzungen, Physiotherapie, Mental- und Konditionstrainings. Dann gehts nach Davos, wo sie mittwochs und donnerstags auf der Piste trainiert. An Freitagen reist sie an die jeweilige Destination, wo sie an Wochenenden Rennen bestreitet. Auch im Sommer absolviert sie zweimal täglich ihre Konditionstrainings und nutzt die Zeit dazwischen für Termine. Da bleibt nicht viel Raum für anderes. Und doch: Selbst mit ihrer gut gefüllten

Agenda schafft sie es, ein Fachhochschulstudium hineinzubringen. «Schule ist mir halt auch wichtig», sagt sie schmunzelnd. Deshalb studiert sie seit zweieinhalb Jahren Betriebsökonomie an der Fernfachhochschule Schweiz (FFHS). Die FFHS bietet berufsbegleitende Bachelor- und Masterstudiengänge in einem zeit- und ortsunabhängigen Studienmodell an. Jessica Keiser kann ihr Bachelorstudium in neun statt sechs Semestern absolvieren. Jeweils montagabends hat sie drei Stunden Präsenzunterricht in Zürich. Abgesehen davon teilt sie sich das Lernen weitgehend selbst ein.

## **Ein gutes Gesamtpaket**

«Ich stehe im Moment stark unter Leistungsstress», sagt sie, «sowohl sportlich als auch schulisch.» Sie empfinde dies aber nicht als Belastung, sondern als positive Herausforderung. Natürlich bedeute das Studieren, dass sie noch mehr leisten müsse als sowieso schon. «Dafür bin ich aber überzeugt, dass ich später über ein besseres ‚Gesamtpaket‘ verfüge.» Auf die Frage, warum sie sich nicht voll und ganz auf den Sport konzentriert, hat sie eine klare Haltung: «Man weiss nie, was kommt; im Leben allgemein und insbesondere im Sport. So will ich ganz einfach auch einen Plan B verfolgen.»

Sie schafft fürs Lernen dann Zeit, wenn sie dazu kommt. Am Abend nach dem Training sei sie allerdings auch schon über einem Buch eingenickt. Doch weil sie genau weiss, was sie will, bringt sie die Disziplin auf, es durchzuziehen. Auch passt die Betriebsökonomie gut zu ihrem Leben: «Zum einen interessiert mich der Inhalt, zum anderen passt der Inhalt zum Sport.» Sie profitiert vom Marketingunterricht ganz direkt für ihre Sponsorsuche. Diese managt sie nämlich allein. Dass sie eine umtriebige Person mit einer gehörigen Portion Unternehmergeist ist,

wird auch klar, als sie von ihrem guten Netz aus Firmensponsoren, von einem eigens kreierten 100er-Club für private Gönner sowie von ihren jährlichen Sponsoren-Apéros erzählt.

## **Zielbewusst unterwegs**

Natürlich gebe es zahlreiche Dinge, auf die sie verzichte. Wann sie das letzte Mal im Kino war, weiss sie beispielsweise nicht mehr. Selbst ein ruhiger Fernsehabend komme so gut wie nie vor. Doch das brauche sie auch nicht: «Einfach in den Tag hineinzuleben, ist nichts für mich.» Kommt sie doch einmal zum Fernsehen, schaut sie sich «Gute Zeiten, schlechte Zeiten» auf Niederländisch an, um sprachlich davon zu profitieren. Das Niederländische hat sie sich selbst beigebracht. Die Sprache faszinierte sie. Und weil ihr im Französischunterricht langweilig war, übersetzte sie alles vom Französischen gleich noch weiter und lernte so nicht nur eine, sondern zwei Fremdsprachen auf einmal. Das Lernen, so scheint es, packt sie genauso fokussiert an wie den Sport. Da erstaunt es nicht, dass ihr auch im Studium Topleistungen nicht allzu schwer fallen.

Um ihr grosses Ziel, die Teilnahme an den Olympischen Winterspielen 2018, zu erreichen, muss sie im Weltcup zweimal in den ersten sechzehn oder einmal unter den ersten acht Rängen sein. Ob sie dies schafft und was sie in diesem Fall von den Olympischen Spielen erwartet, dazu mag sie keine Prognose machen. «Es ist aber natürlich schon mein Ziel, irgendwann ganz oben zu stehen», sagt sie. Sonst würde sie das alles nicht machen. Einen Traum mag sie es dennoch nicht nennen. «Träume sind für Träumer. Ich setze mir vielmehr Ziele und versuche, diese zu erreichen.»

Mirjam Oertli

[www.jessica-keiser.ch](http://www.jessica-keiser.ch)

