

## CARTE BLANCHE



## Marianne Freiermuth

lebt in Bettlingen und ist Coach bei mutig&frei Coaching

## Perspektive

Fragen Sie sich auch manchmal, warum manche Menschen scheinbar immer die sonnige Seite des Lebens sehen, während andere im Schatten der Probleme verharren? Es liegt zumeist nicht daran, dass die einen mit mehr Glück gesegnet sind als die anderen. Nein, der Schlüssel liegt in etwas, das «Wachstums-Mindset» genannt wird. Was bedeutet das?

Ein Wachstums-Mindset basiert auf der Steuerung unserer Gedanken und der Perspektive, die wir bewusst einnehmen. Dies lässt sich in der folgenden Liste verdeutlichen: «Möglichkeit» statt «Problem», «Lektion» statt «Schwierigkeiten», «Es wert sein» statt «Zu schwierig», «Feedback» statt «Kritik», «Rausfinden» statt «Weiss nicht». Es bedeutet nicht, dass man nur positiv denkt oder nie zweifelt. Es heisst, dass man bereit ist, sich selbst und seine Haltung immer wieder zu hinterfragen. Wie halten Sie es damit? Nutzen Sie die Freiheit, die im Moment zwischen einem Ereignis und Ihrer Reaktion liegt? Diesen Moment, in dem Sie entscheiden, ob Sie alte Denkgewohnheiten pflegen oder eine neue, förderliche Perspektive einnehmen?

Mir ist es sehr wichtig, in diese Richtung zu wachsen und mich immer wieder am Schopf zu packen, wenn die Gedanken die Autobahn der «leichten» Variante im Kopf nehmen wollen, weil es doch so viel einfacher ist, die gewohnten Wege zu gehen. Ich setze mir also ganz bewusst die Brille des Wachstums-Mindsets auf die Nase.

Als ich in meiner Mailbox die Nachricht einer Coach-Kollegin entdeckte, die den Betreff «Leidest du unter Mut-Ausbrüchen?» trug, schmunzelte ich. «Mut-Ausbrüche» gefällt mir als Wortschöpfung. Und ich pflege durchaus, immer wieder solche zu haben – nur: Warum sollte man darunter leiden? Wäre es denn besser, keine Mut-Ausbrüche zu haben? Gelegenheiten vorbeiziehen zu lassen, Veränderung nicht zu wagen, einen Neustart, einen weiteren und vielleicht noch einen nicht aktiv anzugehen? Als ich später meine Mailbox wieder öffnete und den Betreff der Mail erneut las, stand da plötzlich: «Leidest du unter Wut-Ausbrüchen?» Meine Sehbrille half mir dieses Mal, die Buchstaben richtig zu erkennen. So weit ist es also schon gekommen mit meiner Wachstums-Brille, dass ich kurzerhand «Wut-Ausbrüche» durch «Mut-Ausbrüche» ersetze – vor allem dann, wenn ich nicht alles klar sehen kann.

Welche Brille setzen Sie auf? Wägen Sie sich öfter in die Gefilde des Mutes, des Wachstums und der Möglichkeiten? Oder greifen Sie schneller zur Brille des Unmuts und der Zweifel? Sie entscheiden, in jedem Moment, jeden Tag. Ich lade Sie herzlich ein, öfter mal einen Mut-Ausbruch zu haben!

## IMPRESSUM

## RIEHENER ZEITUNG

Verlag:  
Rieher Zeitung AG, Greifengasse 11, 4058 Basel  
Telefon 061 645 1000  
E-Mail redaktion@riehener-zeitung.ch  
inserate@riehener-zeitung.ch  
Internet www.riehener-zeitung.ch  
Instagram @riehenerzeitung

Redaktion:  
Schopfeggässchen 8, 4125 Riehen  
Michele Fallier (mf, Chefredaktorin) Tel. 061 645 10 07  
Nathalie Reichel (nre), Rolf Spriessler (rs)

Freie Mitarbeiter:  
Boris Burkhardt (bob), Sophie Chaillot (sc),  
Manuela Humbel (mhu), Philippe Jaquet (Fotos),  
Véronique Jaquet (Fotos), Matthias Kempf (mk),  
Stefan Leimer (sl), Tonio Passlick (top), Sara Wild (swi),  
Regine Ounas-Kräusel (ouk), Ralph Schindler (rsc),  
Fabian Schwarzenbach (sch), Nadia Tamm (nt).

Inserate/Administration:  
Thorsten Krüger (Leitung), Martina Basler, Anja  
Gaberding, Eva Soltesz, Telefon 061 645 1000

Abonnementspreise:  
Fr. 85.- jährlich (Einzelverkaufspreis Fr. 2.-)  
Abo-Bestellung über Telefon 061 264 64 64

Erscheint wöchentlich im Abonnement.  
Auflage: 11'849/4715 (WEMF-beglaubigt 2023)  
Redaktions- und Anzeigenschluss:  
Dienstag, 17 Uhr.

Wiedergabe von Artikeln und Bildern, auch auszugsweise oder in Ausschnitten, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion.

# reinhardt

Die Rieher Zeitung ist ein Unternehmen des Friedrich Reinhardt Verlags.

## JUBILÄUM Die Bogenschützen Juventas feierten den 50. Geburtstag des Vereins

## Eine Erfolgsgeschichte im Stettenfeld

Mit einem Spielnachmittag auf der eigenen Sportanlage am Lettackerweg, wo am Nachmittag das auch «Wikinger-Schach» genannte Kup gespielt wurde, und einem anschliessenden Nachtessen im Landgasthof feierten die Bogenschützen Juventas am vergangenen Samstag ihr 50-jähriges Bestehen. Es war ein sympathischer Anlass in herzlicher Atmosphäre, begleitet von einem humorvollen Vereins-Quiz und einer interessanten Weindegustation des Schlipf-Winzers Urs Rinklin, den Juventas-Schützin Olga Fusek federführend organisiert hatte.

Zu Gast war auch Gründungsmitglied Gilbert Fahrni und ausserdem die Witwe des Vereinsgründers Othmar Klopfenstein. Klopfenstein sei die treibende Kraft gewesen, sagt Gilbert Fahrni im Gespräch. Er selbst sei durch den Kinofilm «Deliverance» zum Bogenschiessen gekommen und habe damals noch in einem Keller unter dem damaligen Kino Royal beim Badischen Bahnhof in Basel geschossen, bis der neue Verein gegründet worden sei und im Stettenfeld in Riehen eine bestehende Anlage habe übernehmen und ausbauen können. Fahrni war lange Zeit Juventas-Vorstandsmitglied und kümmerte sich um die Vereinsfinanzen. Und für ihn ging es um das Schiessen als Erlebnis, nicht um den Wettkampf, wie er betont.

## Vom Schul- zum Spitzensport

Ursprünglicher Vereinszweck war es, das Bogenschiessen als Schulsport zu etablieren und den Nachwuchs für die Sportart zu sichern, die 1972 in München erstmals seit 1920 wieder olympisch gewesen war und es bis heute geblieben ist. Dieser Fokus auf den Nachwuchs erklärt auch den Vereinsnamen – «Juventas» verweist auf die römische Göttin der Jugend. In den 1980er-Jahren feierte der Verein erste sportliche Erfolge, im Jahr 1981 wurden gleich sechs Vereinsmitglieder ins Schweizer Nationalkader aufgenommen.



Die Gäste des Jubiläumsanlasses im Landgasthofsaal nach dem Nachtessen.

In den folgenden Jahrzehnten entwickelten sich die Bogenschützen Juventas zu einem der führenden Schweizer Klubs mit dem olympischen Recurve-Bogen. Im Jahr 2002 sicherte man sich erstmals die drei sportlich bedeutendsten Schweizermeistertitel in derselben Saison: Mit dem Recurve-Bogen gewannen Dominik Faber bei den Männern und Rita Faber bei den Frauen Einzel-Gold und zusammen mit Angelo Vasile holten sie auch den Team-Schweizermeistertitel. Diesen gewann Juventas in der Folge gleich Reihenweise und knackte sogar Rekorde des Nationalteams. Adrian und Florian Faber feierten auch Erfolge auf internationaler Ebene. So bestritt Adrian Faber 2014 in Lausanne sogar den Weltcupfinal. Adrian und Florian Faber nahmen an Welt- und Europameisterschaften teil und stellten nationale Rekorde auf; Florian Faber gewann mit dem Schweizer Nationalteam an den Europameisterschaften 2022 in München und an den European Games 2023 in Polen jeweils Bronze im Teamwettkampf der Männer.

Nachdem der Verein eine Zeit lang vor allem im Recurve-Wettkampf der Männer eine unglaubliche Breite im Spitzensport erreicht hatte, mit bis zu

sechs Vereinsmitgliedern in den Schweizermeisterschafts-Viertelfinals des Männer-Einzels, sei die Zahl der Wettkampfschützen jüngst stark zurückgegangen, sagt Vereinspräsident Dominik Faber. Da gelte es, Gegensteuer zu geben, auch wenn der Verein nach wie vor etwa 70 aktive Schützinnen und Schützen zähle, was an sich gut sei.



Gründungsmitglied Gilbert Fahrni, die Organisatorin des Jubiläumsfests Olga Fusek und Vereinspräsident Dominik Faber.

Fotos: Rolf Spriessler

## RENDEZ-VOUS MIT ... Muriel Bossart, Beachvolleyballspielerin mit Ambitionen

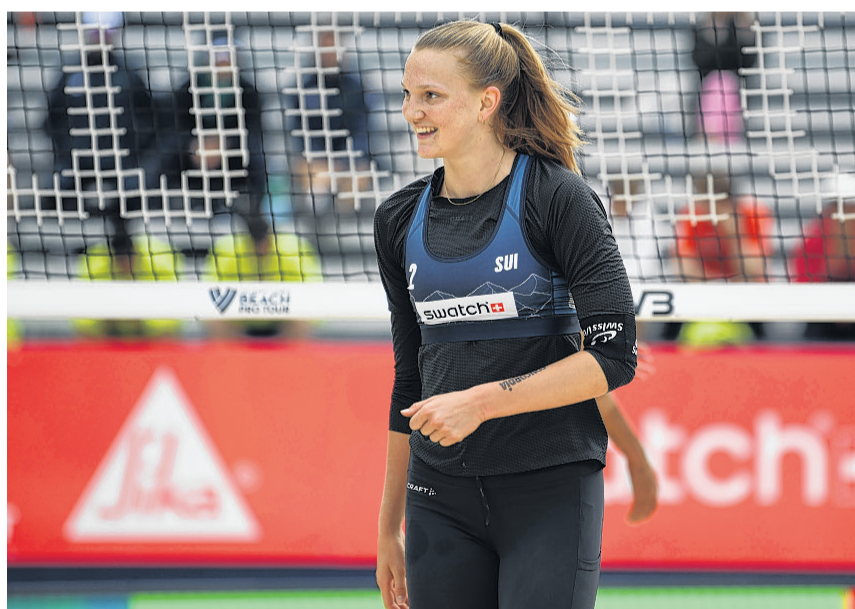
## «Den Kopf abschalten und mutig sein»

«Es kommt so, wie's kommt, und ich glaube, es kommt gut!» Der Satz ist typisch für die 18-jährige Muriel Bossart, die derzeit als eines der grössten Beachvolleyballtalente der Schweiz gilt. Mit dem Volleyballspielen begonnen hat sie beim für seine hervorragende Nachwuchsarbeit bekannten SC Gym Leonhard mit der Basler Volleyballlegende Daniel Haussener als treibender Kraft. Auf Anregung einer damaligen Teamkollegin begann sie daneben auch mit dem Beachvolleyball und wurde im Jahr 2019 mit ihrer ersten Partnerin Valerie Montanaro Neunte der U15-Beachvolleyball-Schweizermeisterschaft.

Muriel Bossart kam in Basel zur Welt und eine Volleyballkarriere wurde ihr sozusagen in die Wiege gelegt: Ihr Vater Michael Bossart, der in Riehen aufwuchs, war Schweizer Nationalspieler. Ihre Mutter Claudia Bauersachs, die in Muttenz und Füllinsdorf aufwuchs, spielte in der Nationalliga A für Voléro Zürich, den RTV Basel – und den KTV Riehen. Sie sei bei den Spielen ihrer Eltern als kleines Kind dabei gewesen, aber sie erinnere sich vor allem daran, dass sie in der Halle herumgerturt sei. Überhaupt habe sie von Anfang an einen grossen Bewegungsdrang gehabt. Und ihre Eltern hätten sie in keiner Weise Richtung Volleyball gedrängt. So habe sie denn auch zuerst einfach gerne «Kunststücke» gemacht. Beim Kunstturnen habe sie sich dann aber nicht so wohlfühlt, beim Schulsport habe sie viele Sportarten ausprobieren können, zwei Jahre sei sie beim LC Basel Leichtathletin gewesen – und erst dann habe sie von sich aus Volleyball spielen wollen.

## An der U19-WM in China

Ihre ersten Erfolge als Beachvolleyballerin feierte Muriel Bossart mit der Baselbieterin Livia Stolz, die in den folgenden zwei Jahren ihre Stamppartnerin war. Mit ihr wurde sie bei den U15 und im Jahr darauf bei den U17 jeweils Vizeschweizermeisterin



Muriel Bossart im Einsatz am Worldtour-Turnier in Gstaad.

Foto: zvg

rin und entschied sich dann 2021, ganz aufs Beachvolleyball zu setzen. «Ich konnte mir vorstellen, im Winter Beachvolleyball zu spielen, aber nicht im Sommer Hallenvolleyball», begründet sie. Kam hinzu, dass sie sich im Zusammenhang mit ihrer schulischen Zukunft für ein Leistungszentrum entscheiden musste – für den Hallenvolleyball standen Zürich oder Aarau zur Debatte, für Beachvolleyball Basel. «Und ich wollte nicht von zu Hause weg», erzählt Muriel Bossart, die soeben die vierte Sportklasse am Gymnasium Bäumlhof begonnen hat. Wobei: Im Moment fehlt sie dort gerade, denn diese Woche spielt sie, wieder zusammen mit Livia Stolz, an der U19-Weltmeisterschaft in China.

Im September 2021 ging Muriel Bossart mit der schon erfolgreicheren und etwas routinierteren Bernerin Leona Kernen an die U18-Europameisterschaft nach Ljubljana – und das Duo hatte völlig überraschend den Titel geholt. «Das war für mich ein riesiger Motivationsschub», sagt Muriel

Bossart, die inzwischen mit ihren Eltern von Basel nach Riehen gezogen ist, wo auch ihre Grosseltern wohnen und wo sie sich sehr wohlfühlt.

## Flexibel und selbstbewusst

Im August 2023 wurde Muriel Bossart mit Leona Kernen in Riga U20-Vizeeuropameisterin und unmittelbar danach mit Livia Stolz in Madrid Fünfte der U18-Europameisterschaft, womit sie der Schweiz einen Startplatz für jene U19-WM sicherte, für die sie nun in China weilt. Und diesen Juli wurde Muriel Bossart mit Leona Kernen in Polen U20-Europameisterin. Ihre neue Stamppartnerin ist seit dieser Saison die viereinhalb Jahre ältere Rieherin Menia Bentele. Von ihrer Erfahrung könne sie viel profitieren und sie passten auch als Team sehr gut zusammen, sagt Muriel Bossart. Die beiden haben schon zwei Turniere der Schweizer Beachtour gewonnen und auf der World Tour gespielt.

Zu ihren eigenen Stärken zählt Muriel Bossart die Fähigkeit, sich auf eine

Spielpartnerin einzustellen und ihr dann das zu geben, was sie brauche. Sie hat einen schnellen Arm, schafft es, viel Kraft in den Ball zu bringen, und hat gute athletische Voraussetzungen. Ausserdem ist sie eine gute Zuspielderin und schafft es, im Spiel «den Kopf abzuschalten», wie sie sagt, was es ihr erlaubt, mutig zu sein und mit grossem Selbstvertrauen zu spielen. Sie möchte Grosses erreichen. Und dafür trainiert sie in der Regel achtmal pro Woche – fünfmal mit dem Ball und dreimal für die Athletik – dann noch Lernen für die Schule und viel Schlaf. Zum Ausgleich schätzt sie die Momente mit ihrem Freund Tim Amrein, der in Sursee wohnt und den sie beim Beachvolleyball kennengelernt hat. Als sie vor wenigen Wochen U20-Europameisterin wurde, holte er zusammen mit dem Aargauer Julian Friedli bei den U20-Junioren die Bronzemedaille. Mit ihrem Freund zusammen nimmt sie es in der Freizeit dann gerne etwas lockerer. Gesellschaftsspiele im Familienkreis in Riehen oder Sursee sind da angesagt, beide backen und kochen gerne und schätzen auch das gemeinsame Gespräch. Oder einfach, sich gemeinsam erholen zu können, den Freundeskreis zu pflegen, einen Film zu schauen.

Nach der Matur möchte Muriel Bossart erst einmal voll auf den Sport setzen und strebt die Spitzensport-RS an, die ihr eine hervorragende Basis für eine mögliche Profikarriere bieten würde. Und dann möchte sie auch ihre Ausbildung vorantreiben. Wobei das Ziel noch offen sei. In ihrer Maturarbeit wird sie sich mit dem Zusammenhang von Sport- und Zyklusernährung beschäftigen. Ernährungsplanung allgemein interessiere sie – wie man mit einer guten Ernährung Beschwerden vermindern und das körperliche Wohlbefinden optimieren könne. Management, Marketing, Public Relations oder Psychologie seien mögliche Wege. Aber grundsätzlich sei sie offen für alles.

Rolf Spriessler