

# Mit Kraft und **Konzentration**

Sonia Kälin ist die erfolgreichste aktive Schwingerin der Schweiz. Am Eidgenössischen Frauen- und Meitschwingfest in Siebnen holt sich die zweifache Schwingerkönigin den dritten Titel. Ihr Wunsch: Mehr Akzeptanz für das Frauenschwingen.



«Fätze oder e Muni?» Nein, das seien Schwingerinnen schon lange nicht mehr, winkt Sonia Kälin lachend ab. Keine der aktiven Siegerinnen wiege über 70 kg. Auch sie selbst entspricht keineswegs dem Klischee, welches immer noch in einigen Köpfen herumwirrt. Die attraktive, blonde Frau mit den wachen blauen Augen hat eine schlanke, athletische Figur, ist leicht geschminkt und im linken Nasenflügel blitzt ein kleines Piercing.

Eben eine ganz normale junge Frau, die im Sägemehlring allerdings mit grossem Erfolg andere Frauen zu Boden kämpft. Doch zu Sonia Kälins Leben gehören viele Seiten. Nach der Matura, einem Sprachaufenthalt in England und einem Au-pair-Einsatz in Fribourg studierte sie an der Pädagogischen Hochschule in Luzern. Sekundarlehrerin wollte sie werden. Heute ist sie als Klassenlehrerin in der Oberstufe der Schulen Einsiedeln beschäftigt, unterrichtet Französisch, Englisch, Sport und Hauswirtschaft.

#### Es ist kompliziert

Seit einer Trennung lebt die 31-Jährige wieder bei ihren Eltern Erika und Benedikt. Die Familie hat einen hohen Stellenwert und der Zusammenhalt der fünf Geschwister ist stark. Sie sehne sich schon nach Zweisamkeit, doch im Moment stimme es halt nicht. «Es ist kompliziert. Aber für eine Beziehung will ich mir auf jeden Fall Zeit nehmen.» Sie lerne zwar viele Leute kennen, aber bis

jetzt sei es kaum ernst geworden. Dem Schwingen ordnet sie im Privatleben vieles unter. Sonia Kälin ist gut organisiert, muss aber ab und zu den Arbeitskollegen oder den Freundinnen eine Absage erteilen. Neben dem Vollzeitjob als Lehrerin ist jeder Abend mit Trainings belegt.

Am Wochenende erledigt sie Korrekturarbeiten für die Schule, hat Wettkämpfe und Verpflichtungen zugunsten der Sponsoren oder ein Training mit Schwester Marian.

«Mit 31 gehöre ich zu den Ältesten im Ring und in zwanzig Jahren werde ich nicht mehr schwingen. Da kann ich dann einiges nachholen.»

Die Schwyzerin stammt aus einer Schwingerfamilie:

«Mein Vater war aktiver Schwinger,

meine Onkel sind Eidgenossen, einer sogar dreifacher. Ich selbst war sechzehn, als mein Bruder Benedikt zu schwingen begann. Wir älteren Schwestern konnten den Kleinen doch nicht alleine lassen.» Als der Bruder zu den aktiven Schwingern übertrat, zogen die Schwestern nach und wurden im Frauenschwingsport aktiv. 2012 wurde Sonia Kälin zum ersten Mal Schwingerkönigin, 2015 zum zweiten Mal.

#### Einsatz für den Nachwuchs

Seit zwei Jahren trainiert sie die Jungschwingerinnen in Einsiedeln; mit zwei Mädchen hat sie begonnen, heute sind es zehn. Und auch einige Jungschwinger sind dabei. Für die sei es normal, dass Mädchen auch schwingen. Sonia Kälins ehrgeiziges

**«Das ist mein Kreis, hier bin ich der Platzhirsch.»**

Ziel: Sie will die Zahl von aktuell 60 Schweizer Jungschwingerinnen verdoppeln.

Die Chancen stehen gut. Unter anderem weil die Akzeptanz unter den aktiven männlichen Schwingern gestiegen ist. Im Schwingklub in Einsiedeln kann Kälin mit ihrem Vorbild, Martin Grab und anderen «Bösen» trainieren. Aktive Schwinger würden sehen, dass sie seriös trainiere, den Sport ernst nehme und für ihre Leidenschaft auch mal auf was verzichte. Das findet Anerkennung. Etwas schwieriger sei es mit dem Schwingerverband oder einigen «Altvorderen». Da werde

**«Ich wünsche mir für das Frauenschwingen, dass der Sport sich durchsetzt.»**

schon mal die Nase gerümpft über das Frauenschwingen. «Mit diesem Denken sind die 200 Jahre zu spät zur Welt gekommen. Ich wünsche all diesen Männern möglichst viele

Töchter, die ihren eigenen Weg gehen werden.» Es

kommt gelegentlich noch vor, dass den Frauen Steine in den Weg gelegt werden.

So beispielsweise als einige Männer fanden, Sonia Kälin's Bild gehöre nicht in die Galerie

erfolgreicher Schwyzer Sportler. Da musste Kälin ziemlich schlucken. «Unser Enthusiasmus wird mit solchen Geschichten immer wieder niedergetrampelt.» Glücklicherweise haben die Schwingerinnen jedoch gelernt, ihren Weg unbeirrt weiter zu gehen. Ihr Bild blieb hängen.

#### Strikte Geschlechtertrennung

Entgegen der landläufigen Meinung ist die Verletzungsgefahr beim Frauenschwingen klein. «Das erklärt sich alleine schon durch unsere Kraft», sagt Sonja Kälin. «Männer bringen viel mehr Masse und Kraft mit. Durch die Kraftübertragung und die Geschwindigkeit vervielfacht sich diese. Ich habe in meiner langen Karriere noch keine ernsthafte Verletzung erlebt, musste allerdings wegen einer grösseren Knieoperation eine Saison pausieren.»

Gegen Männer schwingen Frauen nie. Höchstens im Training, um voneinander zu lernen. An Grossanlässen wie dem diesjährigen Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest in Estavayer-le-Lac Ende August haben Frauen sportlich sowieso rein gar nichts zu melden. Dort bleiben die Männer unter sich.

Die Konkurrenz unter den Frauen ist gross. «Da gibt es ein paar harte, heisse Nummern.» Vieles sei abhängig von der Tagesform. Keine Gegnerin ist zu unterschätzen – man müsse erst mal gegen diese gewinnen. Sonia Kälin stellt sich gerne dem direkten Zweikampf, will wissen, wer



stärker und schneller ist. Respekt ist ihr dabei wichtig. Wenn zwei gleich stark seien, dann werde der Kopf entscheidend für den Sieg. Daher gehört Mentaltraining mit Visualisierung zum professionellen Training. «Mir fehlt das männliche Selbstwertgefühl. Ich musste es mir antrainieren an mich zu glaube. Ich übe das schon jahrelang und heute weiss ich: Ich mache den Gang, das ist mein Kreis, hier bin ich der Platzhirsch. So dominiere ich inzwischen die meisten Gänge.»

#### Mentale Kraft

Sonia Kälin braucht niemanden, der sie am Sägemehlrand antreibt, aber eine Bezugsperson, einen Anker, wie sie es nennt. Lange war das der Bruder. Heute ist es der frühere Spit-

## Frauenschwingen in der Schweiz

Es war eine kleine Sensation, als 1980 in Aeschi bei Spiez das erste Frauenschwingfest stattfand. Rund 70 Schwingerinnen nahmen daran teil und über 15 000 Besucher verfolgten das Geschehen. Zwölf Jahre später gründete ein Mann, Jakob Roggenmoser, den Eidgenössischen Frauen-Schwingverband (EFSV). Mittlerweile gehören rund 130 aktive Schwingerinnen, unterteilt in Senner- und Turnerinnen, dem Verband mit sieben Klubs an. Etwa die Hälfte davon sind Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren. Bei den Frauen wird, anders als bei den Männern, jedes Jahr eine Königin gekürt. Es zählt das Total der Resultate aller Kranzfesten, minus ein oder zwei Streichresultate, je nach Anzahl der Schwingfeste.



#### Weitere Informationen

Eidgenössisches Frauenschwingfest am  
24. September in Siebnen:  
[www.frauenschwingfest.ch](http://www.frauenschwingfest.ch)  
Frauenschwingverband:  
[www.efsv.ch](http://www.efsv.ch)



Sie hat den Mut, so richtig «böse» zu sein: Sonia Kälin zeichnet sich im Ring durch Kraft, Technik, Schnelligkeit und mentale Stärke aus. Ihre letzte Niederlage liegt lange zurück. Wichtig ist ihr aber, ihren Gegnerinnen Respekt entgegen zu bringen.

(Bilder: Rolf Eicher)

zenschwinger und Olympia-Ringer Urs Bürgler. Als Coach vermittelt er ihr ein gutes Gefühl und Sicherheit.

Schon immer wurde sie auch von ihrer Trainings- und Sparringpartnerin unterstützt, Schwester Marian. «Sie sagt mir, was sich wie anfühlt und was ich besser machen könnte. Und am Schwinget steht sie mir bei, am Rande des Ringes. Während des Kampfes höre ich nichts ausser den Stimmen von Urs und Marian. Sie unterstützen mich in meinem Glauben an mich selbst – im richtigen Moment. Für mich ist das extrem wichtig, so fühle ich mich im Kampf nicht alleine.»

Im Ringen findet Sonia Kälin, wie viele ihrer männlichen Kollegen, eine ideale Ergänzung zum Schwingen. Die Ringerriege Einsiedeln, in

der sie heute auch im Vorstand mitarbeitet, hat sie mit offenen Armen empfangen. Vermutlich auch, weil Frauenringen eine anerkannte, Sportart und seit zwölf Jahren eine olympische Disziplin ist.

In der Freizeit geht sie gerne biken oder mit einer Pferdestute und zwei Ponys spazieren. Oder sie faulenz ganz bewusst, legt auf dem Sofa die Beine hoch. So lasse sich gut träumen. Seit ihrem neunten Lebensjahr spielt sie Schwyzerörgeli. Doch das Instrument stehe derzeit meist in der Ecke.

Ihre Wünsche und Plänen für die Zukunft? «Ich wünsche mir für das Frauenschwingen, dass der Sport sich durchsetzt und viele Mädchen und junge Frauen rd mal ausprobieren.» Zudem eine faire Kooperation

mit den Männern, als Bereicherung für beide Geschlechter. Ein gemeinsames Schwingfest wäre schon fast ein Traum. Und dass sie nicht mehr bei jedem Interview gefragt werde, ob sie als Frau akzeptiert sei. «Ski-fahrerinnen und Tennisspielerinnen fragt man das ja auch nicht.»

Ans Aufhören denkt sie noch nicht. «Ich schwinde noch, solange ich Freude daran habe, mein Körper mitmacht und ich erfolgreich bin. Rekorde reizen mich nicht, alles was jetzt noch kommt, ist eine schöne Zugabe.»

| Marie-Isabelle Bill

 **Weitere Informationen:**  
[www.soniakaelin.ch](http://www.soniakaelin.ch)