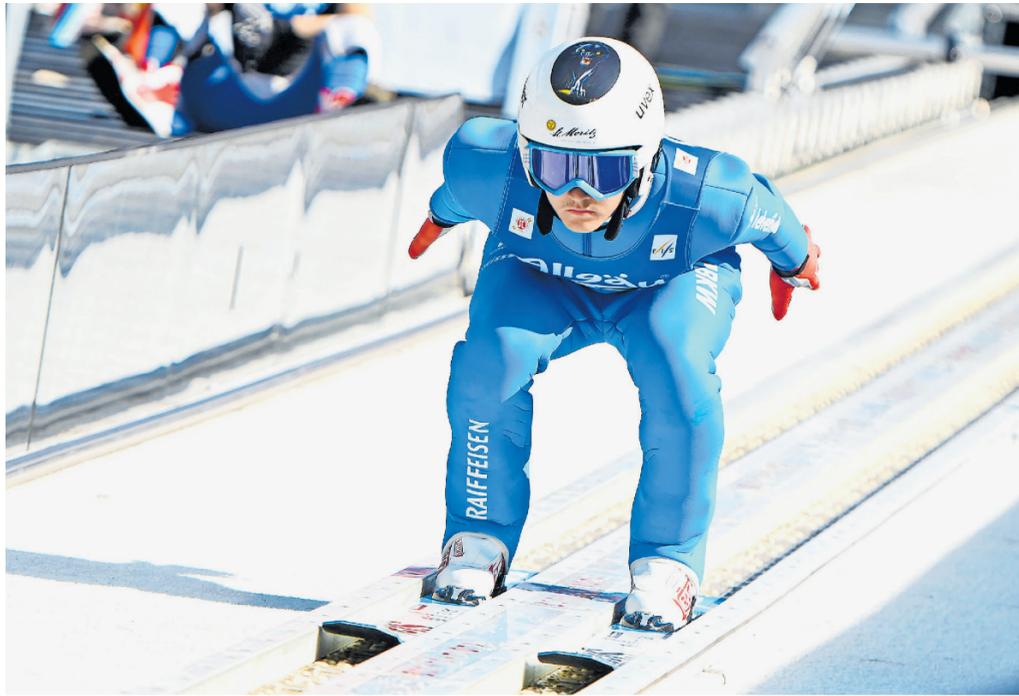


«Nordische Kombination ist eine eigene Sportart»

Nico Zarucchi aus St. Moritz blickt auf eine schwierige Saison zurück. Der junge Nordisch-Kombinierer hat in seinen Vorbereitungen für die bevorstehende Saison einige Anpassungen vorgenommen und sich unter anderem zu Trainingszwecken dem deutschen Kader angeschlossen.

Bereits von klein auf war die Nordische Kombination ein Teil von Nico Zarucchi. Im Alter von sieben Jahren war er als junger Langläufer unterwegs, bevor später das Springen dazukam. «Die Inspiration zum Springen holte ich mir bei einer schulischen Projektwoche», erzählt Zarucchi. Sein Talent machte sich dort schnell bemerkbar. Zarucchis Vater, der früher selber Skispringer war, übernahm zu einem späteren Zeitpunkt den Lead als Trainer. Aktuell gehört Nico Zarucchi dem Stützpunkt Ost an und darf vom Fachwissen seines Haupttrainers und ehemaligen Nordisch-Kombinierers Tim Hug profitieren. Weitere Inputs bei den Vorbereitungen holte sich Zarucchi beim Deutschen C-Kader, mit denen er gemeinsame Trainingskurse bestritt.

«Die Nordische Kombination ist eine eigene Sportart, nicht Langlauf und Springen», betont Zarucchi. Daraus sei in der Vergangenheit der Fehler entstanden, in beiden separaten Sportarten mit sportartspezifischen Trainern zusammenzuarbeiten, wobei es schlussendlich an der Zusammenführung gescheitert ist. «Ich habe zudem an zwei verschiedenen Orten in zwei verschiedenen Sportarten trainiert, was sich gebissen hat. Weil die Nordische



Nico Zarucchi bereitet sich intensiv auf die neue Wintersaison vor.

Foto: z.vfg

Kombination eine eigene Sportart ist, braucht es Trainer, die das Wissen in beiden Bereichen mitbringen», so Zarucchi weiter.

Eine Saison zum Vergessen

Die zurückliegende schwierige Saison dürfte im Herbst des letzten Jahres ihren Anfang genommen haben. «Es war ein spezieller Herbst. Ich war den ganzen Sommer über in Einsiedeln, hinzu kam noch ein Trainerwechsel», so Zarucchi im Gespräch. Es sei unklar, an was es genau gelegen habe. Seine Vermutung ist, dass er sich durch das wechselnde Coaching nicht angepasst und zu wenig

gut gegessen habe. «Später hat es mich dann komplett aufgestellt», so Zarucchi. Bereits bei den ersten Wettkämpfen hatte er Anzeichen einer Überbelastung. «In den folgenden Wettkämpfen ist dann der Hammer gekommen und ich musste die Wettkämpfe aufgeben», erklärt er weiter.

Gewicht ein ständiges Thema

Vom Arzt erhielt Zarucchi für zwei Monate ein Trainingsverbot. Im Dezember erst nahm der St. Moritzer das Training wieder auf, was rückblickend zu spät gewesen sei. Daraus resultierte laut Nico Zarucchi, «eine Saison zum Vergessen.» Das Gewicht ist bei den Nordisch-Kom-

binierern, insbesondere wegen des Springens ein ständig präsent Thema. «Für den Verbrauch, den ich hatte, hatte ich eindeutig zu wenig zu mir genommen», so Zarucchi. Daraus entstanden ein Energiedefizit und eine weiterführende Negativspirale. Sogar das Treppensteigen fiel ihm schwer. Er fühlte sich ständig erschöpft, müde und ausgelaugt. «Ein gutes Umfeld und professionelle Hilfe halfen mir, diese herausfordernde Zeit zu überwinden und bei voller Energie wieder in den Trainingsalltag zurückzufinden», so der St. Moritzer. Nach seinen Erfahrungen aus der vergangenen Saison hat sich Zarucchi zudem die Hilfe einer

Ernährungsberaterin dazugeholt. «Das Thema soll besser behandelt werden. Ich möchte nicht mehr Gefahr laufen, mit leeren Speichern in die Saison zu starten», argumentiert Zarucchi. Anders als bei den üblichen Wintersportarten hat Zarucchi bereits im Spätsommer und Herbst Wettkämpfe, die teilweise bereits für die Qualifikation zählen. Die ersten Winterwettkämpfe finden dann im Dezember statt. Bis jetzt lag Zarucchis Fokus noch auf dem Grundlagentraining. «Im November möchte ich dann viele Kilometer auf dem Schnee sammeln. Eventuell möchte ich noch einen kurzen sogenannten «Motorenblock» mit höheren Intensitäten ansetzen, um der Form noch einen finalen Schliff zu verleihen», sagt Nico Zarucchi abschliessend.

Fabiana Wieser

Steckbrief

Name: Nico Zarucchi
Geburtsdatum: 31.08.2003
Sportart: Nordische Kombination
Wohnort: St. Moritz
Aktuelle Tätigkeit: Gymnasiast Academia Engiadina
Stärken: Durchhaltevermögen, fokussiert, aufnahmefähig
Schwächen: Umsetzung im Wettkampf, Ruhezeiten einhalten
Vorbild: Jan Magnus Ryber
Meine Vorbereitungen für die Saison 2022/23 in drei Worten: Strukturiert, fokussiert, neu orientiert
Das ist mein Highlight für die bevorstehende Saison: Die Junioren-Weltmeisterschaft in Whistler (CAN) im Januar.
Das ist mein Ritual vor einem Wettkampf: Ich esse Schokolade vor dem Springen. (fav)

Fortsetzung von Seite 6

Viel gefährlicher aus meiner Sicht ist aber der Rückkehrshock: Denn wenn ich drei bis vier Jahre im Ausland war, entwickelt sich einerseits die Kultur meiner Heimat weiter, meine Freunde, meine Familie verändern sich und ich als Mensch und Rückkehrer habe mich auch weiterentwickelt. Dann kommt man zurück und stellt fest, dass niemand auf einen gewartet hat. Das kann sehr heftige Folgen für einen persönlich haben.

Haben Sie das selbst auch so erlebt?

Einen Kulturschock habe ich schon erlebt, das hat sich durch Stimmungsschwankungen geäussert. Ich bin dann zwei Wochen aus Angola raus, war in Südafrika und habe dort meine Batterien wieder aufgeladen. Den Rückkehrshock habe ich weniger erlebt, denn ich war mehrere Male während meines Auslandsaufenthaltes in der Schweiz.

In der globalisierten Arbeitswelt sind längere Auslandsaufenthalte von Mitarbeitern an der Tagesordnung. Wie bereitet man sich am besten darauf vor, um keinen Kultur- oder Rückkehrshock zu erleiden?

Ganz wichtig ist, dass der Arbeitgeber einen Auslandsaufenthalt als Angebot an die Arbeitnehmer macht und niemanden dazu zwingt. Wenn sich jemand für einen Auslandsaufenthalt interessiert, ist es wichtig, dass derjenige vorbereitet wird. Zum Beispiel durch ein interkulturelles Training. Ein erfahrener interkultureller Trainer sieht zudem, ob jemand dafür gemacht ist, im jeweiligen Kulturkreis zu leben und zu arbeiten. Zudem sollte man als Arbeitgeber dem Mitarbeiter einen kurzen Aufenthalt im Vorfeld organisieren, da-

mit der Arbeitnehmer weiss, worauf er sich einlässt. Auch die Rückkehr muss gut vorbereitet sein. Bereits Monate vor der geplanten Rückkehr sollten wöchentliche Calls mit der Firmenzentrale erfolgen. Wenn der Arbeitgeber dieses Thema zu leichtfertig angeht, besteht die Gefahr, dass der Mitarbeiter nach der Rückkehr kündigt. Es gibt eine Studie eines amerikanischen Global Mobility Unternehmens, die besagt, dass etwa ein Drittel der Expats nach der Rückkehr kündigt. In Zeiten von Fachkräftemangel ist das ein grosses Problem, zumal dem Betrieb viel Knowhow verloren geht.

Nun spielt die Integration in Zeiten von Kriegen und Flüchtlingswellen eine immer wichtigere Rolle. Wie sieht für Sie ein gelungener Integrationsprozess aus?

Eine gelungene Integration ist bestimmt keine Einbahnstrasse. Notwendig ist, dass die Person, die kommt, interessiert ist, sich zu integrieren. Und dass die bereits ansässige Bevölkerung eine gewisse Neugierde entwickelt und bereit ist, sich mit diesen neuen Kulturen auseinanderzusetzen und eine Offenheit an den Tag legt, um andere kulturelle Werte zu verstehen. Es geht aber nicht darum, dass man sich verändert. Vielleicht war man in der Schweiz in der Integrationspolitik ein bisschen zu lasch dabei, die Regeln zu erklären. Wenn Sie in einem internationalen Konzern ein multikulturelles Team führen, steht und fällt alles mit dem Regelwerk, diese müssen bekannt sein. Denn jeder hat eine unterschiedliche Auffassung davon, was «gut» und was «schnell» ist. Das muss definiert sein. Vielen Personen, die in die Schweiz kommen, sind die Regeln nicht klar, sie

haben keinen Orientierungspunkt. Grundsätzliche Regeln sind in der Schweiz einfach nicht verhandelbar, zum Beispiel, dass Männer und Frauen gleichwertig sind, denn so steht es in der Bundesverfassung. Daneben ist es wichtig, dass diese Person dennoch ihre eigene Kultur leben kann, aber die Leitkultur akzeptiert.

Hitzig diskutiert wird derzeit die «kulturellen Aneignung», welche mitunter scharf verurteilt wird. Wie bewerten Sie das: Darf man sich an einer anderen Kultur «bedienen»?

Ich stehe der Verurteilung der kulturellen Aneignung sehr kritisch gegenüber. Jede Kultur entwickelt sich durch äussere Einflüsse weiter. Das ist auch wichtig. Die deutsche Sprache zum Beispiel besteht zu zwanzig Prozent aus angeeigneten lateinischen Ausdrücken, ohne diese wäre unsere Sprache ziemlich arm. Mir gefällt auch das Wort «kulturelle Aneignung» nicht, steht es doch jeglicher kultureller Weiterentwicklung im Weg.

Gibt es auch hinsichtlich der Integrationsdebatte, die leidenschaftlich von rechtskonservativ orientierten Parteien geführt wird, ab einem gewissen Punkt zu viel «Multikulti» und daraus resultierendes Konfliktpotenzial?

Es ist schwierig, das mit einer Prozentzahl zu beantworten. Vielleicht müsste man die Frage umformulieren und fragen: Wie leben wir «multikulti»? Es gibt Staaten, die an Multikulti gescheitert sind. Ich denke, in der Schweiz wird das relativ gut gehandhabt, denn bei uns ist die Ausgangslage, so gut wie keine kulturell homogenen Gebiete zu haben. Anders wie

zum Beispiel die Banlieues in Paris. Bei uns ist alles durchmischt, auch das Bildungssystem ist ziemlich durchgängig. Menschen, die aus dem Ausland kommen, haben viele Möglichkeiten, sich beruflich und schulisch fortzubilden.

Was ist aus Ihrer Sicht das Problem an solchen kulturell homogenen Gebieten?

Ich bewerte das als sehr negativ, weil die Menschen in ihrem Bubble leben. Es gibt wenig Berührungspunkte zu anderen Menschen, so können sich Vorurteile auf beiden Seiten bilden. Werfen wir einen Blick auf Paris: Die Vororte sind quasi selbstverwaltete Gebiete, in die die Polizei keinen Fuss mehr hineinsetzt. So entwickelt sich eine Parallelgesellschaft mit einem parallelen, inoffiziellen Rechtssystem. Das ist sicher nicht im Interesse der Gesamtgesellschaft.

Nun ist Ihre Tätigkeit nicht gerade alltäglich: Wie sind Sie dazu gekommen, sich zum Mediator und Experten für interkulturelle Kommunikation weiterzubilden?

Ich war in verschiedenen Ländern tätig und bin privat bereits seit mehreren Jahrzehnten in einem interkulturellen Trainingslager, denn meine Ehefrau entstammt einer anderen Kultur. Zudem mag ich Menschen und Kulturen, das sind schon mal zwei gute Voraussetzungen, um diesen Job auszuführen. Ich sehe ein grosses wirtschaftliches und politisches Potential darin, dass die Schweiz künftig noch verstärkter mit anderen Kulturkreisen und Ländern zusammenarbeitet.

Die Verhandlungen über ein Rahmenabkommen mit der EU scheiterten schon

mehrmals. Frage an Sie als Profi für Konflikte: Lag's an interkulturellen Unstimmigkeiten?

Meine persönliche Sicht: Es ist ein beidseitiges Unverständnis vorhanden. Für die EU ist es schwierig zu verstehen, wie die direkt-demokratisch und pluralistische Schweiz tickt. Die Schweizer haben naturgemäss eine grosse Skepsis gegenüber grossen Organisationen. Ich bin mir aber sicher, dass es früher oder später zu einer Lösung kommt.

Im Gespräch mit ...

... Michael Büchi

Menschen, die etwas zu sagen haben, Themen, die bewegen: In der Serie «Im Gespräch mit...» werden interessante Persönlichkeiten in unregelmässigen Abständen zu den verschiedensten Themen interviewt. Heute Michael Büchi. Vor zehn Jahren absolvierte er ein Weiterbildungsstudium in Mediation, Konfliktmanagement, Coaching und Supervision und machte sich als interkultureller Berater in Dietikon (ZH) selbstständig. Er doziert unter anderem an der HFT Samedan.

Davor arbeitete Büchi im Staatssekretariat für Migration, unter anderem als stellvertretender Sektionschef Afrika. In dieser Zeit hat er beruflich rund 15 afrikanische Länder bereist, länger stationiert war er in Angola als Migrationsattaché. Zudem amtiert er als Honorarkonsul von Guinea-Bissau. (ep)