

**Zeitschrift:** Schweizer Revue : die Zeitschrift für Auslandschweizer  
**Herausgeber:** Auslandschweizer-Organisation  
**Band:** 39 (2012)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Ein Star, und doch kein Star  
**Autor:** Lettau, Marc  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-911209>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Ein Star, und doch kein Star

Sie rennt mit Karte und Kompass durch ihr unbekannte Wälder und findet dabei stets mit enormer Sicherheit den allerschnellsten Weg: Simone Niggli-Luder.

An den Orientierungslauf-Weltmeisterschaften 2012 im Juli in Lausanne bewies die Spitzensportlerin einmal mehr: Sie ist die weltbeste Orientierungsläuferin.

Von Marc Lettau

Orientierungslauf funktioniert etwa so: Die Läuferinnen begeben sich zum Start. Eine um die andere wird vorgelassen. Erklängt das Startsignal, schnappt sich die Läuferin die bereitliegende Karte und rennt los. Kartografiert ist ein Wald, den sie nicht kennt und in dem sie zuvor nicht trainieren durfte. Allein auf sich, den Kompass und die Karte gestellt, sucht sie so schnell wie möglich die auf der Karte eingezeichneten Kontrollpunkte. Der Weg ist nicht vorgegeben. Mal rennt die Läuferin quer durch den Wald, mal entscheidet sie sich für den längeren, aber schnelleren Umweg über Pfade und Waldsträsschen. Schliesslich der Schlusspurt dem Ziel entgegen. Ende des Wettkampfs – wieder wird Simone Niggli-Luder die Goldmedaille umgehängt.

Die 34-Jährige aus Münsingen siegt und siegt mit einer Konstanz, die ihre Widersacherinnen ratlos lässt. Die Zahl ihrer Siege ist so gross, dass selbst ihre Fans nur noch die Weltmeistertitel zählen. Sonst verlieren auch sie den Überblick. Nach der Babypause vom letzten Jahr geht's weiter wie zuvor: An den Weltmeisterschaften in Lausanne stand Simone Niggli-Luder dreimal zuoberst auf dem Podest. Sie siegte im Sprint, über die Langdistanz und dominierte gemeinsam mit

Judith Wyder und Ines Brodmann den Staf-felwettbewerb. Somit ist die Ausnahmekön-nerin jetzt zwanzigfache Weltmeisterin.

Ihre Wohnsitzgemeinde Münsingen hat sich offenbar an den Erfolg der prominenten Ein-wohnerin gewöhnt: Sie lud schon vor der WM zur Feier zu Ehren Niggli-Luders ein. Die Sportlerin sei nach der Geburt ihrer Zwillinge «so brillant wie eh und je», versicherte die Behörde.

### Dreimal Sportlerin des Jahres

Was das Publikum an der weltbesten Ori-entierungsläuferin so sehr schätzt, zeigt sich übrigens zu Beginn des Empfangs in Münsin-ge. Die Gefeierte wird nicht in der Limou-sine oder der Kutsche vorgefahren. Simone Niggli-Luder und ihr Mann Matthias kom-men per Velo, ihre dreijährige Tochter Malin und die Zwillinge Anja und Lars im Fahrradanhänger. Die Familie ist unterwegs, als ginge sie ins Dorf zum Einkauf.

Das Publikum applaudiert ihr ohne jeden Argwohn, weil sie zwar den Erfolg sucht, sich aber nicht im Erfolg sonnt. Simone Niggli-Luder gilt als die Gewissenhafte, Strebsame, Natürliche, Geerdete, die niemals Abgeho-bene. «Es gibt wirklich kein Indiz, dass sie dies alles nur spielt», sagt Marcel Schiess, der

Präsident des Schweizer Orientierungslauf-Verbands: «Sie ist tatsächlich so.» Sie selber sagt es so: «Ich muss mich zum Glück nie ver-stellen.» Man ist geneigt, ihr zu glauben.

Simone Niggli-Luder wurde 2003, 2005 und 2007 zur Schweizer Sportlerin des Jah-res gekürt. Sie genießt Anerkennung, weil sie über den Sport hinaus die fassbare Sym- pathieträgerin ist. Sie studierte Biologie, das prägt ihre heutige Lebenshaltung. Sie mag nicht bloss vom natürlichen und sensiblen Zusammenspiel der Natur plaudern. Sie for-dert von sich selbst den Tatbeweis in Sachen Umweltschutz. Die Niggli's wohnen mit ih-ren drei Kindern deshalb in einem nach strengen ökologischen Kriterien erbauten Plusenergiehaus, einem Haus, das mehr Energie erzeugt, als die Familie braucht. Zu- gleich macht sie sich für Hilfsprojekte in Afrika stark – und ist auch hier die glaubwür-dige Botschafterin. Sie hat nämlich als ange-hende Biologin den Schildkäfer genauer un-tersucht: Dieser Käfer frisst am liebsten Disteln und könnte darum dereinst als na-türlicher Unkrautbekämpfer zum Einsatz kommen. Kein Wunder, wurde ihr im Früh-ling als «Hoffnungsträgerin» der renom-mierte Nachhaltigkeitspreis «Prix Nature» verliehen.

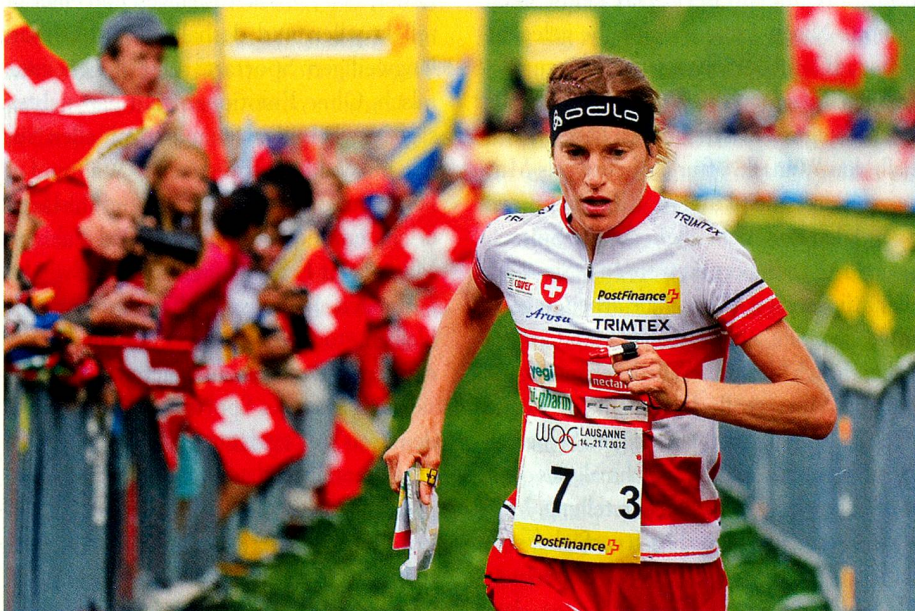
### Alles unter einem Hut

Niggli-Luders Erfolge machen fast vergese-n, dass der Orientierungslauf, kurz OL, in der Schweiz eine Randsportart ist. Knapp 10 000 Schweizerinnen und Schweizer gel-ten als aktive OL-Läuferinnen und -Läufer. Die Zahl ist allerdings steigend, denn es gibt

den «Niggli-Effekt», wie etliche Nachwuchs-trainer bestätigen. Die Zahl der Jugendlichen, die sich für die Sportart interessieren, steigt – und unter den Neulin-gen sind auffällig viele Mädchen. Das hat seine Logik: Niggli-Luder be-eindruckt viele, weil sie die Mehrfachverant-wortung als Sportlerin, Vorbild, Mutter und gewissenhaft handelnde Biologin spielend unter einen Hut bringt.

Sie selber relativiert dies: «Der Schein trägt. Ich war mir nicht immer

Beim Zieleinlauf an der WM in Lausanne







Mit Ehemann und Kindern beim Empfang in Münsingen nach der WM

sie gelassener und ausgeglichener sind, wenn sie hin und wieder etwas für sich selber machen. Das dient ja auch dem Kind.»

### Zäh, schnell und mit Köpfchen

Publikum und Medienwelt beklatschen die Erfolge, ohne sich um Rollenkonflikte zu sorgen. Beflügelt von den Leistungen des «Golden Girls» frohlockte der Zürcher «Tages-Anzeiger» gar, der neue Schweizer Nationalsport sei gefunden: OL entspreche dem Schweizer Wesen. Während es sich beim Schwingen um eine vormoderne Kraftmeierei handle, erfüllten Orientierungsläufer alles, was sich auf den Perfektschweizer projizieren lasse: «Sie sind zäh und bewegen sich schnell, aber nicht kopflos. Im Gegenteil: Sie verbinden geradezu idealtypisch Fitness mit Intelligenz, wobei sich die Intelligenz im Umgang mit einem Schweizer Qualitätsprodukt äussert – mit Landkarten.» Somit sei hier ein Schlag am Werk, der sich «diszipliniert und ehrgeizig, aber jederzeit anständig durch das Gestrüpp der modernen Welt vorwärtsarbeitet».

Diese Überzeichnung ist nicht aus der Luft gegriffen. Niggli-Luders Karriere ist glanzvoll, aber die Sportart selbst wird zuweilen als eher blass und ohne Glamour wahrgenommen: OL-Läufer seien etwas freudlose, zu Askese neigende, intellektuelle Waldläufer, etwas verschrobene Sporttreibende in einem ziemlich abgeschlossenen Soziotop, frotzeln andere Sportlerinnen und Sportler.

### Alle Gefühlslagen während eines Laufs

Da fragt man besser nach. Simone Niggli-Luder, sind Sie das Aushängeschild einer intellektuellen und deshalb emotionslosen, langweiligen Sportart? «Sie liegen ganz falsch. Ohne Emotionen geht gar nichts», sagt Niggli-Luder. Sie müsse mit allen Sinnen im Wald unterwegs sein: «Während einem Lauf durchlebe ich alle Gefühlslagen, erlebe emotionale Berg- und Tal-Fahrten. Man macht Fehler – und muss sich wieder auffangen. Da muss ich hochkonzentriert bleiben, störende Eindrücke ausblenden, die eigenen Gedanken kontrollieren.» Damit ist sie beim Kern des Sports angekommen, bei dem, was sie begeistert: «Das Einzigartige des Orientierungslaufs ist sicher, dass sowohl physische wie psychische Herausforderungen gemeistert werden müssen – im Höchsttempo rennen und sich gleichzeitig in unvertrautem Gelände orientieren. Das Be-

sicher – und bin mir nicht immer sicher.» Spitzensportlerin und Mutter zu sein, sei eine schwierige Herausforderung: «Mit drei kleinen Kindern kommen auch wir manchmal an unsere Grenzen. Regelmässiger Schlaf wäre ja für eine Spitzensportlerin wichtig.» Die Kraft fürs Trainieren habe sie zwar auch nach der Geburt der Zwillinge rasch wiedergefunden: «Die Trainings rauben nicht Kraft, sie geben eher Kraft. Sie sind Oasen im Alltag, Momente des Abschaltens.» Die grosse Schwierigkeit sei, «die Rolle als Sportlerin und die Rolle als Mutter auseinanderzuhalten». Man rate ihr, und sie folge diesem Rat, die Rollen möglichst zu trennen: «Wirklich für die Kinder da zu sein, wenn ich mit ihnen bin, und nur meine sportlichen Ziele zu verfolgen, wenn ich die Trainingsschuhe anziehe.»

Sind Mütter sportlich sehr erfolgreich, geraten sie oft in Konflikt mit dem gängigen

Rollenbild, ihr sportlicher Ehrgeiz wird als Egoismus interpretiert. Das kennt auch Simone Niggli-Luder: «Ich habe gelegentlich das Gefühl, mich rechtfertigen zu müssen. Ich kenne auch die Verunsicherung, die daraus folgt.» Zwischendurch habe sie deshalb den Wunsch, öfter als heute «als Mutter von drei Kleinkindern wahrgenommen zu werden und nicht allein auf die Spitzensportlerin reduziert zu werden». Sie sei ja nicht die einzige Mutter, die arbeiten gehe. Aber sie wolle, auch was das Familiäre angehe, ehrlich bleiben: «Würde ich mich ganz auf die Mutterrolle beschränken, würde mich dies wohl nicht befriedigen. Selbstverständlich frage ich mich manchmal, was denn eine gute Mutter ist. Die Vorstellung, Mütter müssten ohne Unterbruch verfügbar sein, ist in unserer Gesellschaft sehr dominant – obwohl ja viele aus Erfahrung wissen, dass



sondere ist, dass man sich laufend entscheiden muss. Langweilig ist das niemals.»

Die restlose Korrektur des Images gelingt auch ihr nicht. Sie räumt ein, dass die Szene es Neulingen manchmal etwas schwer mache, sich zurechtzufinden. Die Hochschule Luzern hat dieses Jahr übrigens das «Sozio-top OL» untersucht und dabei belegt, dass das Bild eines eher elitären Völkleins im Walde nicht so falsch ist: 64 Prozent der OL-Treibenden haben einen Hochschulabschluss oder einen anderen, höheren Bildungsabschluss, 50 Prozent sind Eigenheimbesitzer, überdurchschnittliche 30 Prozent reisen mit dem öffentlichen Verkehr an. Und als besonders motivierend fürs Mitmachen gelten laut der Studie das Naturerlebnis, der Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen – und nebst anderem auch die Tatsache, während dem Wettkampf alleine und auf sich gestellt im Wald unterwegs zu sein.

### Die perfekte Karte

Zurück zum Sport und zur Ausnahmekönnerin. Was all die Orientierungslosen und GPS-Abhängigen gerne wüssten: Hat die Weltmeisterin ein Geheimrezept? Findet sie ihren Weg im unbekanntem Terrain aufgrund wundersamer Intuition? «Es gibt die Momente, wo man einen Posten dort erahnt, wo er dann auch ist», sagt Niggli-Luder, «aber Erfahrung und Routine sind entscheidender. Mir persönlich ist am wohlsten, wenn ich ganz der OL-Karte vertrauen kann.» Im Wettkampf gebe es zwar diese letzten Meter vor dem Posten, auf denen dann doch das «Gschpüri» ins Spiel komme. Da fange es bei ihr an zu kribbeln, sie werde nervös. «Ich brauche die exakte Karte. Die Intuition ist nicht so mein Ding», sagt sie. Im Alltag beschränke sich ihr Vorstellungsvermögen darauf zu wissen, wo Norden und wo Süden liege: «Mehr nicht.»

### Applaus für Platz fünf

Das und auch die Tatsache, dass Simone Niggli-Luder zwar oft, aber nicht immer siegt, mag die Mehrheit der Untalentierten sicher etwas trösten. Sie hat an der WM 2012

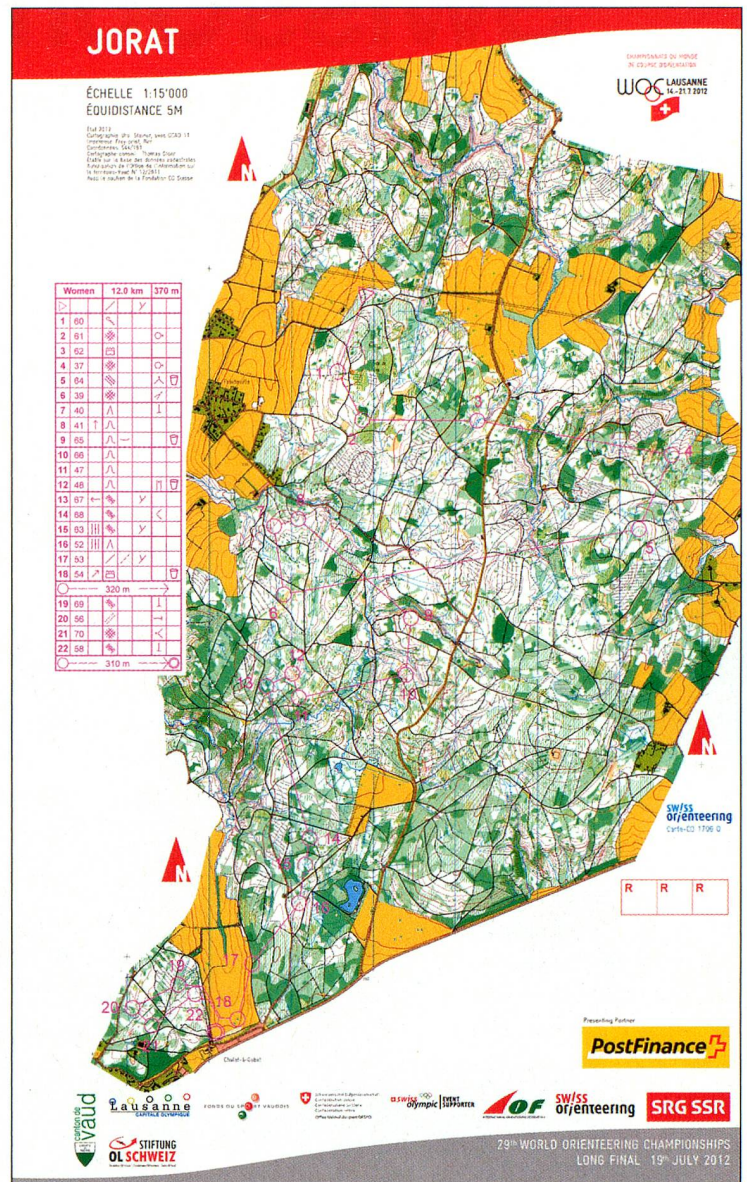
### SKANDINAVISCHES WURZELN

Orientierungslauf, kurz OL, hat als Laufsportart zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Skandinavien Gestalt angenommen. Am populärsten ist

OL nach wie vor in Skandinavien, allerdings sind an Weltmeisterschaften Spitzenläufer und -läuferinnen aus der Schweiz seit Jahren ganz vorne dabei. Im Rahmen des

seit zehn Jahren laufenden OL-Förderprojekt «Scool» haben rund 250 000 Schülerinnen und Schüler die Kunst, mit Karte und Kompass umzugehen, erlernt.

Eine Karte von der Weltmeisterschaft in Lausanne



schieden. Weil er zeige, dass Goldmedaillen sammeln auch für sie keine Selbstverständlichkeit sei; weil die Art und Weise, wie sie sich ins Rennen zurückgekämpft habe, Bewunderung verdiene; weil sie durch den Fehler weniger weit von all den Dilettierenden entfernt sei, für die das Fehlermachen Alltag sei: Fehler machen macht menschlich.

Niggli-Luder selbst war überrascht über die Reaktionen. Sie habe mitten in der Niederlage viel Zuspruch erhalten und Anerkennung erfahren, sagt sie. «Eine Niederlage macht offenbar klarer, dass Siege eben auch errungen werden müssen. Da wird die eigentliche Leistung sichtbarer.»

Wer nach den Fehlern von Simone Niggli-Luder sucht, verzweifelt schier: Sogar beim Fehlermachen macht sie alles goldrichtig.

MARC LETTAU ist Redaktor der «Schweizer Revue»