

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 10 (2008)

**Heft:** 1

**Artikel:** Einmal zu langsam, einmal zu schnell

**Autor:** Fischer, Stephan

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991568>

### 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:** 03.02.2026

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

# Einmal zu langsam, einmal zu schnell

Der Blitz schlägt nie zweimal an derselben Stelle ein, heisst es. Für Sportunfälle gilt diese Regel nicht. Jonas Stöckli hat sich bei der Landung mit dem Snowboard zweimal das vordere linke Kreuzband gerissen und deshalb seine Karriere frühzeitig beenden müssen. Nun verfolgt er neue Ziele.

*Text: Stephan Fischer, Fotos: Stephan Fischer, Jonas Stöckli*

► Sportunfälle verursachen nicht nur Kosten. Sie generieren für die Schweizer Wirtschaft auch eine Wertschöpfung von über 600 Millionen Franken und sichern rund 5300 Arbeitsplätze. Dies dürfte für Jonas Stöckli allerdings ein schwacher Trost sein, denn «Dank» seiner beiden Unfälle bleibt ihm die Weiterführung seiner ambitionären Snowboardkarriere verwehrt. Wenn draussen feinstter Pulverschnee liegt, ist es besonders hart für den 24-jährigen angehenden Lehrer. Das Verlangen nach ein paar Sprüngen mit dem Snowboard wächst. Jonas Stöckli hat sich bei Sprüngen zweimal das vordere Kreuzband im linken Knie gerissen. Er weiss, dass hohe «Jumps» für ihn nicht mehr drinliegen.

Winter in Sörenberg und kurbelte seine Ausbildung in Richtung Snowboardlehrer in Kanada an. Er nahm an Wettkämpfen teil und hatte bereits einige Sponsoren. Der Weg zu einer erfolgversprechenden Karriere schien geebnet – doch das ist alles Schnee von gestern.

## Das eigene Temperament bändigen

Jonas Stöckli kann seinen Sport nicht mehr so ausüben, wie er es möchte. «Ich muss meinem Körper zuliebe auf die Sprünge verzichten. Immerhin kann ich noch fahren, das ist besser als nichts. Nach dem zweiten Unfall hatte ich das Snowboarden bereits ganz abgeschrieben.» Materialmäßig hat er umgestellt. Um sich selbst zu bremsen, fährt er kein Freestyle-Brett mehr. Die Frage, ob er sich und sein Boarder-Temperament wirklich im Griff hat, wenn er wieder auf dem Brett steht und das Tempogefühl in sich aufsaugt, stellt er sich seit langem. «Ehrlich gesagt, weiss ich es nicht, obwohl ich auf meinen Körper höre und gut merke, wo meine Grenzen sind.» Grenzen, die er bei seinen Unfällen offenbar überschritten habe, auch wenn der erste Unfall schlicht Pech gewesen sei. Den zweiten könne er sich jedoch auch heute noch nicht richtig erklären. Vielleicht habe er sich in jener Situation ein wenig überschätzt, obwohl er zuvor tausendmal über eine solche Schanze gesprungen sei. «Offenbar hatte ich ein zu schnelles Brett», meint Stöckli lachend und zeigt, dass er seinen Humor trotz allem nicht verloren hat. «Ich würde es nochmals gleich machen und die Schanze zuerst selber testen, bevor ich meine Gruppe darauf loslasse. Nach dem ersten Kreuzbandriss habe ich mir genug Zeit für den Neuaufbau gelassen, vor der Saison dreimal pro Woche im Kraftraum trainiert. Ich habe das Mögliche gemacht. Vorwerfen kann ich mir diesbezüglich nichts.»

## Ersatzsportarten müssen her

Als «Sucht» möchte Jonas Stöckli den Sport nicht bezeichnen, obwohl sich bei ihm während der Rehabilitation eine depressive Phase einstellte, die durchaus als Entzugserscheinung interpretiert werden kann. «Etwas Grosses fehlte in meinem Alltag, ich vermisste die Bewegung und die Natur. Ich war oft schlecht gelaunt und unzufrieden. Gegen aussen liess ich mir aber nicht viel anmerken», erinnert er sich an jene Zeit zurück.



## Ein zentraler Lebensinhalt

Sport war und ist ein enorm wichtiger Teil in Jonas Stöcklis Leben: «Seit dem Kindergarten habe ich Fussball gespielt und alle Juniorsabteilungen durchlaufen. Ich wollte sogar Profi werden.» Nicht nur mit dem runden Leder wusste er gut umzugehen. Seine sportliche Berufung war das Snowboarden. Wer in Schüpfheim im luzernischen Entlebuch aufwächst, hat die Berge und den Skilift direkt vor der Haustüre. Via Skifahren landete er in der vierten Primarklasse beim Snowboarden. Er brachte die erfolgversprechende Kombination von Talent und Ehrgeiz mit. Er leitete Lager, arbeitete zwei



Der Hergang

### Ein Kreuzbandriss zu viel

► Der erste Unfall ereignet sich im Februar 2004 an einem Snowboardwettkampf in Engelberg. Bei einem «Jump», den er schon x-fach absolviert hatte, kommt er mit zu wenig Tempo an die Absprungkante, den sogenannten «Kicker». Bei den Snowboardschanzen folgt auf den Kicker erst ein flaches Stück, das in eine zweite Kante und die abfallende Landezone übergeht. Da sein Sprung zu kurz ausfällt, landet Jonas Stöckli genau auf dieser zweiten Kante. Weil er aus der Rotation kommt, gibt es bei der Landung einen Schlag aufs linke Knie, das vordere Kreuzband reisst.

Eine Diagnose, die notabene erst beim dritten behandelnden Arzt durch Arthroskopie gestellt wird. «Ein Kollege hatte ein Jahr zuvor das Kreuzband gerissen. Durch seine Schilderungen vermutete ich, dass dieses auch bei mir gerissen sein könnte, was der erste Arzt jedoch verneinte, und meinte, ich körne bereits am nächsten Tag wieder Snowboard fahren».

### Muskelaufbau, Comeback und Rückschlag

Die Operation muss vorerst warten, Jonas Stöckli verabschiedet sich zwei Wochen später in Richtung Kanada für einen sechsmonatigen Sprachaufenthalt. Zwei Tage nach seiner Rückkehr erfolgt der Eingriff und damit der Startschuss zur Rehabilitation. Diszipliniert nimmt er sich die Zeit für einen gezielten Muskelaufbau und lässt im folgenden Winter das Snowboard zuhause. Es geht stetig aufwärts. Im Jahr darauf dann das Comeback: Schnell kehrt die Sicherheit auf dem Snowboard zurück. Das Knie hält, und Jonas Stöckli erreicht beinahe wieder das Niveau von vor dem Unfall.

Im Februar 2007 der zweite Unfall: Er weilt als Snowboardleiter in einem Sportlager in Wildhaus. Seine Gruppe hat Lust auf ein paar Jumps. Stöckli will aber zuerst die Schanze testen, ehe er die Jugendlichen darauf lässt. Er kommt mit zu viel Tempo auf den Kicker und landet aus rund sieben Metern Höhe im Flachen. Bereits bei der Landung spürt er, dass es wieder das gleiche Kreuzband erwischt hat. //

Mit dem Ende seiner Snowboardkarriere begann auch die Suche nach einem Ersatz, der sein Knie entlastete und seine sportlichen Ansprüche befriedigte. Die Wahl fiel auf Kajak und Klettern: «Sie geben mir das, was ich bei anderen Sportarten nicht finde. Mir gefällt es, in der Natur zu sein und eine Wand zu bezwingen. Je nach Route kommt der Adrenalinick zu dazu – denn auf 200 Metern über dem Boden lernt man die Welt neu kennen.»

### Eigene Erfahrungen weitergeben

Als Snowboardlehrer lernte Jonas Stöckli den Umgang mit Menschen schätzen. Er studiert zurzeit an der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz in Luzern und lässt sich zum Lehrer mit Spezialisierungsfach Sport ausbilden. «Mir gefällt das Unterrichten und das unmittelbare Feedback. Er freut sich auf seine Lehrtätigkeit und hofft, seinen Schülerinnen und Schülern einige seiner Erfahrungen mitgeben zu können. Vor allem zum Thema Risikoverhalten verfügt er über einen breiten Erfahrungsschatz.

Wie es mit seinem Knie weitergeht, lässt er vorderhand offen. «Momentan fühle ich mich kaum eingeschränkt, und mit Klettern und Kajak fahren habe ich zwei Sportarten, die mir viel geben. Außerdem überlege ich mir, als Fußballtrainer einzusteigen. Ob ich das Knie nochmals operieren lasse, weiß ich noch nicht. Ich hatte bis jetzt noch nicht die Kraft, um mich zu einem Entscheid durchzuringen.» Erst einmal locken der Schnee und die Freude darüber, dass er noch auf dem Snowboard stehen kann. Hals- und Beinbruch! //

# Beijing 北京 2008

TM ©

Vom 2. Februar bis 26. Oktober 2008  
Ausstellungen, Shows, Events, Filme,  
Vorführungen, Aktuelles, Vorträge  
[www.olympic.org](http://www.olympic.org)

Quai d'Ouchy 1, Lausanne, Suisse  
Täglich von 9 Uhr bis 18 Uhr geöffnet  
Tel. +41 21 621 65 11



DAS  
OLYMPISCHE  
MUSEUM  
LAUSANNE

In Zusammenarbeit mit der Abteilung für Auswärtige Kulturelle Beziehungen  
Kulturministerium der VR China

Offizieller Partner des Olympischen Museums:

