

# «Ohne mein Handicap hätte ich nie mit Tennis begonnen»

*Angela Grosswiler hat sich seit 2010 zu einer herausragenden Spitzensportlerin entwickelt. Redaktor Silvan Kleeli hat das SBH-Schweiz-Mitglied getroffen.*

Interview: Silvan Kleeli

## Es ist Abend und du siehst noch ziemlich fit aus.

Ich bin zwar recht müde, aber danke fürs Kompliment.

## Wie geht's dir gerade so?

Danke, gut! Ich freue mich auf das zweitletzte Turnier in diesem Jahr. Morgen geht es los. Wir fahren mit dem Auto nach Forlì in Italien. Die Reise dauert etwa sechs Stunden.

## Wer begleitet dich?

Mein Vater. Er fährt. Darüber bin ich froh.

## Du bist nach 2021 wieder Schweizermeisterin geworden. RollHerzliche Gratulation!

Genau! Es war ein Turnierwochenende, das von Freitag bis Sonntag im September stattfand. Sieben Frauen nahmen teil. Da ich als Erste gesetzt war, hatte ich ein Freilos und qualifizierte mich direkt für das Halbfinale. Im Doppel habe ich auch mitgemacht und wurde Vize-Schweizermeisterin. Ich gewann das Viertelfinale und Halbfinale, aber im Finale unterlag ich zwei sehr starken Gegnern. Das ist aber in Ordnung. Es war ein gutes und erfolgreiches Turnier.

Mein Doppelpartner war Roger Baumann. Da wir nicht so viele Frauen sind, spielen wir jeweils Mixed. Es war das erste Mal, dass ich mit Roger Baumann spielte, und es hat gut zwischen uns harmoniert.

## Verdienst du was mit Tennis?

Bei der Schweizermeisterschaft verdienen wir nichts. Das ist eher Werbung, und wir möchten zeigen, dass es auch Rollstuhltennis in der Schweiz gibt und wir wollen uns untereinander messen. Der grösste Lohn: Ich bin stolz, mich Schweizermeisterin nennen zu dürfen, denn meistens reichte es «nur» zum zweiten Platz. International ist es etwas anders. Verdienen wie ein Roger Federer, das liegt aber nicht drin. Meistens ist es ein Minusgeschäft. Das Preisgeld reicht kaum, um die Auslagen zu decken.

## Nicht mal eine Trophäe?

(lacht) Nicht an jedem Turnier gibt es eine Trophäe. An der SM in diesem Jahr habe ich einen Pokal bekommen. Manchmal gibt es auch einfach eine Kappe, ein Tennis-Accessoire oder so.

## Sind die Tennisregeln identisch mit dem Fussgängertennis?

Es gibt im Rollstuhltennis einen Regelunterschied zum Fussgängertennis: Der Tennisball darf zweimal aufspringen, muss aber nicht. Der zweite Aufprall darf auch ausserhalb vom Feld sein. Der erste muss innerhalb des Feldes sein. Gut, gibt es diese Regel. Aber ich versuche, den Ball möglichst beim



### Über die Gesprächspartnerin

Angela Grosswiler ist eine der Spitzensportlerinnen in den Reihen der SBH Schweiz. Die Kauffrau EFZ aus Walchwil ist derzeit Schweizermeisterin.

Mehr über sie: [instagram.com/angela.grosswiler/](https://www.instagram.com/angela.grosswiler/)

ersten Mal zu nehmen. Das Spiel wird so viel schneller und dynamischer. Man ist selbst aktiver und nimmt dem Gegner die Zeit. Sonst ist alles identisch. Wir zählen gleich, wir haben immer zwei Gewinnsätze, also «best of three». Das Feld ist gleich gross und das Netz ist gleich hoch.

### Wer ist dein grosses Vorbild?

Natürlich Roger Federer. Ich durfte ihn sogar mal persönlich treffen. Die Stiftung Make-a-Wish hat es ermöglicht. Im Jahr 2015 war dieses spezielle Date. Ein grosses Highlight! Ihn so hautnah im Training zu beobachten und danach mit ihm über das Tennis zu quatschen, das war schön. Ich werde diesen Tag niemals vergessen. Als die Meldung durchsickerte, dass er aufhört, hat mein Herz schon etwas geblutet.

### Was fasziniert dich am Tennis?

Der Tennissport erfordert viele verschiedene Fähigkeiten. Es ist eine technische Sportart, die verschiedene Schlagarten wie Vorhand, Rückhand und Aufschlag umfasst. Ausserdem ist es eine taktische Sportart, bei

der du dein Spiel an den Gegner anpassen musst. Es fasziniert mich, den Schlüssel zum Erfolg zu finden. Besonders am Rollstuhltennis ist die Dynamik. Es ist ein sehr schneller und wendiger Sport, was ich sehr schön finde. Es gibt viele Trainingsmöglichkeiten, wie Fahrtraining, Ausdauertraining, Krafttraining oder Intervalltraining. All das ist wichtig, um erfolgreich zu sein. Auf dem Tennisplatz kann man Ballwechsel üben, taktische Elemente betrachten und technische Aufgaben angehen. Es ist eine vielseitige Sportart, die mir sehr gefällt und einfach cool ist!

### Wie sieht bei dir eine typische Woche aus?

Ich arbeite mit einem 40-Prozent-Pensum in einem Alterswohnheim im Sekretariat. Ich habe im vergangenen Jahr die Spitzensport-RS absolviert. Muss und kann nun WK-Tage absolvieren. Eine normale Trainingswoche sieht so aus:

Am Montag bin ich den ganzen Tag im Büro am Arbeiten. Am Abend gehe ich ins Kraft- oder Ausdauertraining.



## Rollstuhltennis

*Die Schlagbewegung zusammen mit der Fortbewegung im Rollstuhl verlangt ein technisches und koordinatives Training. In der Schweiz gibt es in allen Landesteilen mehrere ausgebildete Trainerinnen und Trainer, die Gruppen- und Einzeltrainings anbieten.*

*Rollstuhltennis wurde 1976 in den USA erfunden. 1992 fanden in Barcelona erstmals paralympische Wettkämpfe statt. Mittlerweile werden auf der ganzen Welt Turniere für Frauen, Männer und Quads im Einzel wie auch im Doppel ausgetragen.*

*Kontakt:  
[spv.ch/de/tennis/sportart/breitensport](http://spv.ch/de/tennis/sportart/breitensport)*

Am Dienstagvormittag bin ich erneut im Büro am Arbeiten. Im Sommer bin ich am Nachmittag drei Stunden auf dem Tennisplatz. Im Winter sind es jeweils zwei Stunden. Am Mittwochvormittag bin ich im Büro. Am Nachmittag steht selbstständiges Krafttraining auf dem Programm. Und dann noch ein bis zwei Stunden Tennis. Es hängt von der Saison ab, wie viele Stunden ich am Mittwoch auf dem Tennisplatz bin. Am Donnerstagvormittag habe ich eine Stunde Tennis, am Nachmittag habe ich jeweils Fahrtraining und Intervall. Am Freitag habe ich eine Stunde Tennis und Krafttraining. Am Samstag habe ich oft nochmals Tennis, Ausdauer und Athletik. Am Sonntag ruhe ich mich aus.

### Beeindruckend!

Aufgrund der Saison kann diese Planung immer variieren. Da die Saison jetzt am Ausklingen ist, kann ich den Trainingsschwerpunkt mehr auf Kondition und Athletik legen,

um einen guten Aufbau für den Restart zu sichern. Dies ist manchmal zwischen den Turnieren schwierig.

### Wie lebst du?

Ich lebe noch zu Hause bei meiner Familie. Es ist ein Riesensupport. Mit einem Teilzeiteinkommen wäre es auch sehr schwierig, eine Wohnung zu finden. Ich muss nicht schauen, dass eingekauft wird, mir wird die Wäsche erledigt. Das schaue ich auch als Sponsoring und Support an. Das hilft mir sehr. Ich kann mich auf die Arbeit und das Tennis konzentrieren.

### Wie hast du Tennis für dich entdeckt?

Es gab im Sommer 2010 in Nottwil Schnupperkurse für verschiedene Sportarten. Ich habe mir dies dann mal angeschaut. Ich habe mich von der ersten Sekunde an verliebt ins Tennis und war Feuer und Flamme. Und wie aus Zufall war ein Trainer dort, der unweit von mir wohnt. Ende 2010 begann ich Stunden zu nehmen. Zuerst mal eine

Stunde pro Woche, und dann habe ich immer mehr gesteigert. Während der Lehre hatte ich nicht so viel Zeit für meine Passion. Seit ich die Lehre 2017 abgeschlossen habe, ist der Fokus wieder mehr auf dem Tennis.

### **Dieses Jahr ging ein Traum ganz knapp nicht in Erfüllung ...**

Ja, die Paralympics in Paris. Die Qualifikationsgrenze ist sehr hoch. Ich wusste, dass ich es diesmal nicht schaffen würde. Leider noch nicht. Ich hoffe, in vier Jahren gelingt es mir. Wir hofften in diesem Jahr auf eine Wildcard, die an Spielerinnen vergeben wird, die die Qualifikationsgrenze nicht erreichen. Nalani Buob konnte sich direkt qualifizieren. Warum sie mich nicht ausgewählt haben, bleibt ein Geheimnis. Es wäre toll gewesen, so nah in Paris zu spielen. Ich hätte vor Ort grossen Support gehabt. Ich war aber mit meiner Familie als Zuschauer in Paris. Im Stade Roland Garros zu spielen, ist ein riesiger Traum. Trotzdem lasse ich den Kopf nicht hängen und trainiere weiter. Unter dem Motto: «Jetzt erst recht!»

### **Welche Herausforderung nimmst du als Nächstes in Angriff?**

Ich habe noch zwei internationale Turniere und das Swiss Masters vor mir. Bei diesem Turnier spielen die besten acht Männer und vier Frauen um den Sieg. Leider können Nalani und ein weiterer Spieler nicht teilnehmen. Wahrscheinlich werde ich gegen die Herren antreten dürfen. Zuerst konzentriere ich mich aber auf Italien und danach auf das nächste Turnier. Die Pläne für 2025 sind noch nicht bekannt. Ich bin gespannt, welche Turniere ich spielen werde. Mein Ziel ist klar: Ich möchte mich in der Weltrangliste verbessern. Aktuell stehe ich auf Platz 61. Vor zwei Jahren war ich mal Nummer

31. In der Schweiz bin ich die klare Nummer 2 hinter Nalani Buob. Aufgrund der Paralympics bin ich leider in der Rangliste zurückgefallen. Ich hoffe, dass es 2028 für die Paralympics in Los Angeles reicht.

### **Wie gehst du mit deiner Behinderung um?**

Ich komme mit meiner Spina bifida gut klar. Ich bin zurückblickend in einem sehr positiven Umfeld aufgewachsen. Ich wurde immer unterstützt. Klar, es ist nicht immer einfach. Es war nicht immer einfach, und es wird auch in Zukunft nicht immer einfach sein. Ich habe so viele Menschen kennenlernen dürfen, die ich ohne mein Handicap niemals kennengelernt hätte. Auch aus unserer Vereinigung. Ich hätte nie begonnen, Tennis zu spielen. Ich hätte nie so die Welt bereist. Ich durfte auf der ganzen Welt Menschen kennenlernen und überall Freundschaften schliessen. Ich bin froh, wie es ist, und ziehe das Positive heraus.

### **Was macht dich zufrieden?**

Wenn ich einen guten Tag hatte. Wenn ich auf dem Tennisplatz bin. Es ist ein guter Ausgleich zum Alltag. Und Zeit mit der Familie verbringen. Dies macht mich zufrieden und glücklich.

### **Möchtest du unseren Mitgliedern etwas Wichtiges mit auf den Weg geben?**

Wenn ihr mal Rollstuhltennis ausprobieren möchtet, dann meldet euch bei mir oder über die Redaktion. Wir sind immer auf der Suche nach neuen Talenten. Du musst nicht das Gefühl haben, gleich Profi zu werden. Wir sind auch froh um Breitensportler:innen, die an der Schweizermeisterschaft teilnehmen. Probiert den coolsten Sport überhaupt mal aus! Ich freue mich auf euch. Bleibt positiv!