INTERVIEW MIT LISA COSKUN-ULAS, DAMEN 7

Du bist seit 2015 Mitglied des BTV Aarau Volleyball und spielst aktuell beim Damen 7. Wie bist du zum Volleyball gekommen und was hat dich an dieser Sportart besonders fasziniert?

Lisa: Tatsächlich begann meine Liebe zum Volleyball in der Primarschulzeit. Damals hatte ich eine Freundin, die in ihrer Freizeit vielen Hobbys nachging, unter anderem spielte sie beim BTV Aarau Volleyball. Sie überredete mich an einem Training teilzunehmen – und ab dann blieb ich bis zum Ende meiner Oberstufenzeit. Im Jahr 2015 beendete ich dann meine Lehre und stellte fest, dass mir Volleyball während der Lehre extrem gefehlt hatte. Ich war froh, diese Auszeit in dieser stressigen Zeit genommen zu haben, aber der sportliche Ausgleich zum Leben war für mich dringend wieder nötig. Die Faszination für diese Sportart ist nicht einfach zu benennen. Man muss es verstehen, lieben und manchmal auch hassen, um die vielseitigen Aspekte zu kennen, welche einem Volleyball gibt.

Welche Stationen hast du bisher im BTV Aarau Volleyball durchlaufen?

Lisa: Uii … wenn ich dies in «Teamnamen» aufzählen müsste, würde ich mich gar nicht mehr daran erinnern. Würde man mich jedoch fragen, bei wem ich alles trainiert habe, könnte ich ganz viele Namen nennen, die mich während meiner Volleyballzeit geprägt haben.
Zu Beginn waren da Sabine und Renate, mit denen ich die Basics lernte und sogar an einer Schweizermeisterschaft teilnehmen durfte. Darauf folgten viele Trainings bei Yves, Simon und Luki in der Juniorinnen-Zeit. Sie zeigten mir den wahren Spass am Volleyball und pushten unser Selbstvertrauen. Auch bei Dave durfte ich eine Zeit trainieren und sammelte viele wertvolle Erfahrungen.
Nach der Lehre durfte ich bei Lukas wieder einsteigen – meinem ersten Damen-Team. Hier wurde ich mit der Wichtigkeit der Positionen konfrontiert und startete als Passeuse. Kurze Zeit später wechselte ich das Team und landete bei Adrienne und Angela. Als Duo lehrten sie uns vieles über die Volleyball-Techniken und steckten uns mit ihrem Kampfgeist an.

Am längsten trainiere ich nun bei Angela als Angreiferin. Wir dürfen ihre Trainer-Entwicklung mit Bewunderung miterleben und spüren vieles davon im Team und auf dem Feld. Sie hat es geschafft, in uns allen das Potenzial zu erkennen und hat uns stets in die richtige Richtung gelenkt und dabei unterstützt.
Auch den Support von Marc schätzen wir in dieser Zeit sehr und freuen uns, wenn er seinen Blickwinkel nutzt, um unsere Spielweise zu optimieren.

Auf dem Feld kämpfen wir als Team miteinander und füreinander.

Wie bereitest du dich mental auf wichtige Spiele vor und gibt es bestimmte Rituale oder Gewohnheiten, die du pflegst?

Lisa: Am besten nichts essen. Klingt nicht besonders schlau oder gesund, aber wer mich kennt weiss, dass meine Spielleistung tatsächlich davon beeinflusst wird. Das kann ich natürlich nicht immer einhalten, aber abgesehen davon hilft unser Aufwärme-Ritual im Team sehr. Durch diesen festen Ablauf können wir die Anspannung lockern und bestenfalls zu Vorfreude umwandeln.

Welche Rolle spielt das Teamgefühl und die Teamdynamik für den Erfolg einer Volleyballmannschaft?

Lisa: Das Teamgefühl und die Teamdynamik geben dem Volleyball den letzten Schliff, um als Team zu glänzen! Ob wir uns privat mögen

Konzentriertes Aufwärmen vor dem Spiel

und verstehen, zeigt sich genauso auf dem Feld. Für mich persönlich hat es lange gebraucht, bis wir ein Team zusammengestellt hatten, in dem auch die Kommunikation ohne bedenken verlief. Auf dem Feld kämpfen wir als Team miteinander und füreinander. Wir freuen uns als Team genauso, wie wir auch als Team an unseren Rückschlägen arbeiten. Schätzen den Einsatz jeder einzelnen und feiern jeden gelungenen Punkt oder Spielzug der jeweiligen Spielerinnen. Alleine kann man im Volleyball nicht siegen – für den Erfolg braucht man ein Team, dem man in jeder Spiellage vertrauen kann. Um uns

daran zu erinnern, rufen wir auf dem Spielfeld «Team» im Kreis.

Gibt es ein bestimmtes Match, auf das Ihr euch in dieser Saison besonders freut, und warum?

Lisa: Natürlich gibt es Mannschaften, die man für die Rückrunde anvisiert. Aber einen bestimmten Match kann ich gar nicht nennen. Der Druck auf uns ist in der Rückrunde grösser, somit ist uns in erster Linie wichtig so viele Spiele wie möglich zu gewinnen.

Was gefällt dir an unserem Verein besonders gut?

Lisa: Ich war bisher in keinem anderen Verein, um dies vergleichsweise zu beurteilen. Ich finde es super, dass wir jährlich ein Wochenende im Trainingslager angeboten bekommen und so auch im Team und auch mit anderen Mannschaften Kontakt haben können. Auch den Zugang zu den Hallen während der Ferienzeit sehe ich als Luxus an. Schön auch, dass sich der Verein die Mühe macht, jährlich einen Fondue-Plausch und eine Saisonabschlussfeier zu organisieren, an denen wieder jeder freiwillig teilnehmen kann und mit diversen Personen aus anderen Teams zusammenkommt.

Was ist dein persönliches Ziel für die Saison 2023/24?

Lisa: Ich habe kurz vor der Saison 2023 geheiratet und werde, wenn dies gesundheitlich so bestehen bleibt, im Sommer 2024 mein erstes

Glücklich über das Geschenk des Teams zur Hochzeit

Kind bekommen. Ich persönlich möchte, so lange es mein Befinden zulässt, gerne noch an den Trainings und Spielen teilnehmen – werde aber ab einem Punkt natürlich mein Team nur noch von der Zuschauerbank aus unterstützen können. Volleyballtechnisch werde ich also vielleicht nicht mehr viel für die Rückrunde beisteuern können, hoffe aber, dass sich unser Team durchsetzt und den Platz in der 4. Liga halten kann. So kann ich dann hoffentlich nach all dem Schönen, was mir bevorsteht, zurück zu meinem Team kommen und mit neuer Stärke in der folgenden Saison mit ihnen weiterkämpfen – mit einem kleinen Fan mehr auf der Zuschauerbank.

Interview: Manuela Schenker