

Für diese Schützin ist die Spitex ein Volltreffer



Mit Schiessanzug und Sportgerät, aber vor allem durch Treffsicherheit macht Petra Lustenberger an internationalen Wettkämpfen eine gute Figur für die Schweiz.

Bild: Studio DZ, Dario Zimmerli

Ein Arbeitgeber braucht viel Flexibilität, um es einer Spitzenathletin zu ermöglichen, Leidenschaft und Beruf unter einen Hut zu bringen. Die Spitex kann diese Flexibilität oftmals bieten – zum Beispiel die Spitex Nidwalden, wo die aktive Sportschützin Petra Lustenberger aus Rothenburg LU Teilzeit arbeitet.

«So ein flexibler Arbeitgeber wie die Spitex Nidwalden ist wirklich einzigartig – für mich ein Volltreffer», sagt Petra Lustenberger. Wenn man weiss, dass diese junge Frau zur Elite der Schweizer Sportschützen gehört, erhält der Ausdruck «Volltreffer» zusätzliche Bedeutung. In diesem Moment geniesst die Spitzensportlerin auf ihrer Terrasse mit Blick auf den Pilatus einfach nur die Frühlingssonne. Sie schliesst die Augen, atmet tief ein, wirkt glücklich. Sie hat – Spitex sei Dank – das erreicht, wovon viele träumen: Eine gute Work-Life-Balance dank einer Symbiose von Beruf und Privatleben, von Lebenstraum und Realität.

Schluss mit Vorurteilen

Wenn Petra Lustenberger erzählt, tut sie dies überlegt und vor allem liebenswürdig. Eine Person, die mit einem Gewehr emotionslos zielt und abdrückt, stellt man sich irgendwie anders vor. «Genau das ist eben oft ein Problem: Der Schiesssport hat es nicht leicht in der friedliebenden Schweiz. Ein Schuss bedeutet hier nichts Gutes», sagt sie

und räumt dann gleich zielsicher mit herumgeisternden Vorurteilen auf: Schiessen sei eine friedliche, mentale Angelegenheit. «Und wenn man dann noch weiss, dass wir hier nicht von einer Waffe, sondern von einem Sportgerät reden, bekommt das Ganze einen anderen Touch.» Dann berichtet sie, dass die Schützen bodenständige, höchst angenehme Menschen seien und dass die Schützenvereine in der Schweiz einen hohen Frauenanteil verbuchen. Der Schiesssport sei ein Sport wie jeder andere, betont sie. Und doch unterscheiden sich die Schützen und Schützinnen von vielen anderen Profi-Sportlern. «Grosses Preisgeld gibt es nicht. Bei einem Erfolg erhält man eine Medaille und, wenn man Glück hat, eine kleine Aufmerksamkeit des Gastgeberlandes», erklärt sie. Und wo kein Geld und keine öffentliche Anerkennung im Spiel sind, halten sich auch die Sponsoren zurück.

Reich wird man vom Schiesssport folglich nicht. Und so bezeichnet Petra Lustenberger ihre Eltern als ihre treuesten Unterstützer. «Mein Vater hielt sich früher oft mein mehrere tausend Franken teures Kleinkalibergewehr ans Ohr, lauschte und sagte dann scherzend, dass er das Meer rauschen höre. Das Feriengeld der Familie floss nämlich grösstenteils in die Schiessausrüstung», berichtet sie. Doch das ist lange her – inzwischen steht Petra Lustenberger finanziell auf eigenen Beinen. Schliesslich kombiniert sie ihr sportliches Engagement mit einer flexiblen Bürotätigkeit bei Spitex Nidwalden in Stans, einem modernen und zukunftsorientierten Unternehmen, das Arbeit und Perspektiven für die unterschiedlichsten Menschen bietet.

Hauswirtschaft und Militär

Petra Lustenberger wurde am 12. November 1990 in Wolhusen im Kanton Luzern geboren. Das erste Mal ein Ge-

wehr in der Hand hielt sie im Alter von 14 Jahren. Ihr zwei Jahre jüngerer Bruder Patrik war bereits Mitglied in einem Schützenverein und brachte schnell auch seine Schwester auf den Geschmack. Kurz: Petra Lustenberger trat in den Schützenverein ein. Zu ihrem grossen Erstaunen registrierte sie schon bald, dass sich durch diese mental anspruchsvolle Sportart ihre schulischen Leistungen frappant verbesserten. «Das hätte ich nie gedacht», sagt sie rückblickend.

Im Alter von 16 Jahren startete Petra Lustenberger eine dreijährige Ausbildung zur Fachfrau für Hauswirtschaft im Betagtenzentrum Emmenbrücke LU. Der Kontakt zu den Bewohnerinnen und Bewohnern bereitete ihr zwar Freude, doch irgendwie hatte sie das Bedürfnis, in ihrem Leben auch noch die Karte Schiesssport auszuspielen. Die Berufsberatung riet ihr, das Sport-KV anzupeilen. Also machte sie eine Kaufmännische Ausbildung beim Marktforschungsinstitut GfK in Hergiswil in Kombination mit dem schulischen Teil in der Frei's Talent School in Luzern. «Die Lehre dauerte vier anstatt drei Jahre, um dem Sport genügend Luft zu geben», erklärt sie. Nach dem Abschluss der Ausbildung im Sommer 2013 arbeitete die damals 24-jährige Teilzeit als Redaktionsassistentin des Magazins «Schiessen Schweiz», des offiziellen Mitgliedermagazins des Schweizer Schiesssportverbands.

2016 qualifizierten sie ihre schiesssportlichen Leistungen zur Profiathletin im Nationalen Leistungszentrum des Bundesamtes für Sport (BASPO) in Magglingen BE. «Neben Athleten anderer Sportarten waren wir zwei Profischützen und zwei Profischützinnen – alles unterschiedliche Typen, aber die Begeisterung für den Sport verband uns», berichtet sie. Während der vier Jahre in Magglingen hatte Petra Lustenberger nicht nur ausgiebig Gelegenheit, das Schiessen zu trainieren; sie machte auch eine Ausbildung zur Fitness- und Bewegungstrainerin und absolvierte die 18-wöchige Spitzensport-Rekrutenschule – auf die reguläre vierwöchige Grundausbildung folgten 14 Wochen in der Administration. Mit diesem Angebot unterstützt und fördert die Schweizer Armee Spitzensportlerinnen und Spitzensportler mit internationalen Zielsetzungen. «In meiner Gruppe waren auch andere Spitzensportler wie der Motorradrennfahrer Dominique Aegerter sowie die Schwinger Remo Käser und Joel Wicki», berichtet sie.

Durch diese militärische Sportförderung des Bundes hat Petra Lustenberger jetzt den Status «Qualifizierte Athletin» und profitiert von speziellen Freiräumen für ihr Training. «Wenn ich zum Beispiel in ein Trainingslager zur Vorbereitung für einen Wettkampf gehe, bekomme ich dafür offiziell einen Marschbefehl. Ich bin sozusagen militarisiert. Meine Trainings- und Wettkampftage werden als Diensttage angerechnet. Bis zu 100 Tage im Jahr kann ich dafür in Anspruch nehmen», rechnet sie vor. 2020 hätte die Profiathletin Petra Lustenberger noch einmal vier Jahre



«Dank der Spitex kann ich meinen geliebten Schiesssport auf hohem Niveau weiterverfolgen.»

Petra Lustenberger

Magglingen anhängen können, doch sie unterliess dies. «Im Alter von 30 Jahren wünsche ich mir eine gewisse Normalität in meinem Leben. Es war für mich ein grosses Glück, dass ich gerade zu diesem Zeitpunkt auf den Arbeitgeber Spitex stiess», sagt sie.

Der Glücksfall Spitex

Durch Zufall traf sie eine Schulkollegin, die bei der Spitex Nidwalden als Pflegefachfrau HF arbeitete. «Sie riet mir, eine Spontan-Bewerbung an die Spitex zu senden. Schliesslich sei ich aufgrund meiner Lebens- und Berufserfahrung vielseitig einsetzbar, und die Spitex brauche immer gute Mitarbeitende – auch Quer-, Wieder- und Neueinsteigende», erzählt sie.

Petra Lustenberger erreichte 2016 an den Europameisterschaften im ungarischen Győr und an diversen Schweizer Meisterschaften Titel und Podestplätze, einen Finalplatz im Weltcup, und die Qualifikation für die Olympischen Spiele 2021 in Tokyo hat sie kürzlich nur hauchdünn verpasst. Die Schützin hat also Erfolge über Erfolge verzeichnet. Doch der Moment, als ihr Walter Wyrsh, Geschäftsführer der Spitex Nidwalden, erklärte, dass sie in einem 50-Prozent-Anwesenheitspensum pro Jahr – also äusserst flexibel – ins Team der Spitex aufgenommen werde, zählte zu einem der schönsten in ihrem Leben. «Ich bin sehr

dankbar, dass ich alle meine Facetten ausleben kann», sagt sie. Jetzt könne sie Normalität geniessen und gleichzeitig ihren geliebten Schiesssport auf hohem Niveau weiterverfolgen.

Nach Feierabend trainiert Petra Lustenberger nun für Europa- oder Weltmeisterschaften und hat auch spätere Olympische Spiele irgendwie ständig im Visier. Für diese hohen Ziele muss sie sich körperlich topfit halten. An dieser Stelle fragt sich der Laie vielleicht, wozu denn in aller Welt eine Schützin fit sein muss, wo es doch scheinbar nur auf den Finger am Abzug ankommt. Dies entspricht aber keineswegs der Realität. Beispielsweise ist beim sogenannten «Stehendanschlag» eine gute Rumpfmuskulatur für Stabilität und Treffsicherheit das A und O. Dazu kommt: Allein die Tasche mit der Ausrüstung bringt 40 Kilo auf die Waage. Der Schiessanzug ist nicht nur schwer, sondern auch steif und so gut wie luftundurchlässig, und die Sohle der Schiessschuhe ist unflexibel. «Man kommt damit beinahe wie ein Astronaut daher. Und das alles bei einer Bruthitze, so wie bei einem Wettkampf in Bangkok, als das Thermometer über 40 Grad anzeigte», sagt Petra Lustenberger. Dann erklärt sie, dass das Herz eines trainierten Menschen mehr Blut pro Herzschlag pumpt – mit dem Effekt, dass sein Körper bei körperlicher Belastung viel mehr Sauerstoff aufnehmen kann als derjenige eines Nichtsportlers. Beim Schützen hat die Fitness aber auch noch einen anderen Effekt. Petra Lustenberger erklärt den Zusammenhang so: «Ein trainiertes Herz schlägt weniger oft. Das ist günstig, denn selbst der Pulsschlag hat bei der Präzisions-sportart Schiessen Einfluss auf die Treffsicherheit.»

Spannendes Personalwesen

Und die Arbeit bei der Spitex? Am 1. Oktober 2020 war Petra Lustenbergers erster Arbeitstag in der Hauswirtschaft. «Dies ist mein ursprünglich erlernter Beruf, den ich immer noch sehr gerne ausführe. Die Klientinnen und Klienten nah-

men mich gut auf. Einige erkannten mich, weil ich ja im Kanton Nidwalden im Schützenverein bin. Und das, obwohl ich wegen der Covid-19-Pandemie eine Maske trug. Das hat mich sehr berührt», erzählt sie. Als nach kurzer Zeit eine Stelle im Personalwesen frei wurde, fragte man Petra Lustenberger an, ob sie daran interessiert sei. «Ich war sofort begeistert: 170 Mitarbeitende in den verschiedensten Lebenssituationen und mit unterschiedlichen Pensen – da ist immer etwas los», sagt sie und beschreibt in Kürze ihren Arbeitsalltag: «Bei einem Eintritt bereite ich die Formalitäten vor und passe zum Beispiel die Arbeitsverträge den verschiedensten Pensen an. Bei Austritten bearbeite ich die administrativen Schritte, und wenn jemand krank ist, erfasse ich dies und melde es der Versicherung.» In der Personalabteilung laufen also alle Fäden zusammen – und dies nicht nur administrativ, denn auch private Dinge wie Schwangerschaften oder Hochzeiten erfährt man hier sofort. Und so schreibt Petra Lustenberger im Namen der Spitex Geburtstagskarten, gratuliert zur Hochzeit oder Geburt – und auch beim Start einer Weiterbildung erhalten die Mitarbeitenden eine Glückwunschkarte des Arbeitgebers.

Nicht nur Petra Lustenberger schwärmt von ihrer Tätigkeit bei der Spitex: Redet man mit Geschäftsführer Walter Wyrtsch, spürt man ebenfalls schnell, dass das gesamte Team die sportliche Arbeitskollegin ins Herz geschlossen hat. «Sie schafft es, die unterschiedlichsten Aufgaben fokussiert, gründlich und genau anzugehen. Das Jahrespensum von 50 Prozent gibt sowohl uns als auch der jungen Schützin Planungssicherheit», sagt er. Im Moment ist Petra Lustenberger die einzige Mitarbeiterin dieser Art, doch Walter Wyrtsch sagt: «Mit so einem Arbeitsverhältnis können beide lernen und wachsen. Das ist spannend und passt zur dynamischen Spitex.»

Beatrix Bächtold

www.petralustenberger.ch

Anzeige



8280 Kreuzlingen
Tel. ★ 071 672 70 80



365 Tage erreichbar



www.heimelig.ch Vermietung und Verkauf von Pflegebetten

Im Alter zu Hause leben

Heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen. Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern. Heimelig Betten liefert schnell und zuverlässig, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.