

Lara Stalder

«Ich suche Herausforderungen ...»



Hochkonzentriert und auf Erfolgskurs: Lara Stalder.

Quelle: zVg. / EVZ

Lara Stalder ist Captain der Nationalmannschaft und des EV Zug. Im Februar holte sie an Olympia die Bronzemedaille und mit dem EVZ im März den Meistertitel. Nun freut sich die Luzernerin auf die Männer-WM.

Bis der Puck eingeworfen wird, dauert es noch rund 20 Minuten. Lara Stalder, Captain der Schweizer Nationalmannschaft und des Eissportvereins Zug (EVZ), zieht sich das Nationalmannschaftstrikot über. «Das macht mich stolz und gibt mir ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit», sagt Stalder. Mit der Schweiz hat sie im Februar an Olympia die Bronzemedaille geholt und mit dem EVZ im März den Schweizer Meistertitel – der erste seit der Wiederbelebung vor drei Jahren. Das klingt jetzt alles schön, doch der Weg zu diesen Erfolgen verlief alles andere als geradlinig.

Im Juniorenanter beim HC Luzern musste sich Lara Stalder gegen Jungs durchsetzen. «Als Kind habe ich das nicht wirklich wahrgenommen. Ich habe den Sport einfach geliebt», erzählt die 32-Jährige und führt weiter aus: «Ich wollte vom Charakter her immer die Beste sein und vorangehen.» Das habe sie stärker gemacht, sagt Stalder und fügt an: «Ich suche Herausforderungen und sehe in jeder eine Chance.»

«Das macht mich stolz und gibt mir ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit.»

Zehn Jahre im Ausland

Eine solche Herausforderung erlebte sie im Alter von 18 Jahren. Damals erhielt sie die Gelegenheit, in den USA an der Universität Minnesota-Duluth zu spielen und zu studieren. Vor diesem Abenteuer erlitt sie eine schwere Fussverletzung. «Anfangs stellte sich die Frage, ob ich überhaupt würde gehen können ...» Einmal angekommen, fühlte sie sich alleine und in der englischen Sprache noch nicht sattelfest. «Als ich erstmals einen Schlittschuh aufs Eis gesetzt hatte, war klar: Hier bin ich zuhause.» Zwei Jahre zuvor, im Jahr 2011, hat Lara ihren Vater verloren. «Im Nachhinein gesehen war das eine sehr prägende Zeit», sagt sie.

«Meine Mama ist wie eine beste Freundin für mich.»

Nach vier Jahren in den USA zog Lara nach Schweden, wo sie erlebte, was im Fraueneishockey in Europa alles möglich ist. In dieser Phase erlitt sie erstmals während einer Saison eine Verletzung, liess sich in der Schweiz an der Schulter operieren. In dieser herausfordernden Situation fand sie Halt in ihrer Familie – vor allem bei ihrer Mutter Susanna Stalder. Dieser wurde aus dem Nichts die Stelle gekündigt. «Sie hatte wie ich keinen Alltag mehr. Aber wir hatten uns beide, und das gab mir viel Kraft.» Auch heute pflegen die beiden ein gutes Verhältnis und halten täglich Kontakt. «Meine Mama ist wie eine beste Freundin für mich.»

Hilfe annehmen bedeutet Stärke

Nach insgesamt zehn Jahren im Ausland fing für Stalder ein neues Kapitel beim EV Zug an. Dort spielt und arbeitet die Luzernerin gleichzeitig. Sie will das Fraueneishockey vorantreiben, sagt: «In den letzten drei Jahren konnte eine Bewegung ausgelöst werden, die ich mir nie erträumt hätte.»

Die Erwartungen von aussen, aber auch an sich selbst sind hoch. Lara hat sich Hilfe geholt bei Mental-Trainern, Sportpsychologen und Kinesiologen – während ihrer gesamten Karriere. «Ich sehe es nicht als Schwäche, sondern als Stärke an, weil ich an mir arbeiten und mich weiterentwickeln will.» Da das Mentale nicht messbar ist, hat ihre Sportpsychologin Lara eine visuelle Aufgabe mit auf den Weg gegeben: eine Vase mit Murmeln. «Jede Murmel steht für etwas, das ich mir mental vorgenommen und erreicht habe. So sehe ich irgendwann Fortschritte.» Als Captain möchte sie lernen, mehr zu delegieren, um nicht alles selbst tragen zu müssen. «Ich will eine Atmosphäre schaffen, in der sich alle wohl, respektiert und wertgeschätzt fühlen.»

Die Vorfreude auf die Eishockey-Weltmeisterschaft in der Schweiz ist gross. Das Eröffnungsspiel Schweiz gegen die USA am 15. Mai wird sie live erleben. Es ist zugleich Laras Geburtstag: «Ich hoffe, dass es ein riesiges (Eishockey-)Fest geben wird!»

Datum: 01.05.2026

Autor: Nora Baumgartner

Quelle: Hope

Tags