

Sandro Aeschlimann

Bullys statt Baustelle



Sandro Aeschlimann

Quelle: Hope

Er wäre fast Maurer geworden, doch der sportliche Ehrgeiz war stärker. Seit sieben Jahren «mauert» Sandro Aeschlimann erfolgreich im Tor des HC Davos und der Schweizer Nati. Hope hat das Emmentaler Talent zum Interview getroffen.

Sandro Aeschlimann, 1994 in Zäziwil geboren, ist einer der bemerkenswertesten Spätstarter im Schweizer Eishockey. Nach frühen Jahren bei den Teams aus Brandis und Langnau führte ihn sein Weg im Alter von 16 Jahren nach Österreich, wo er Sport und Schule kombinierte, und später in die USA. Dort sammelte er wertvolle Erfahrungen in Juniorenligen und am Elmira College. 2016 kehrte er in die Schweiz zurück und fand über die EVZ Academy den Anschluss an die National League. Seit 2019 spielt Sandro Aeschlimann beim HCD und hat sich mit starken Leistungen als einer der zuverlässigsten Goalies der Liga etabliert. 2023/2025 gewann er mit Davos den Spengler Cup, 2025 holte er WM-Silber mit

der Schweiz und bei Redaktionsschluss dieser Zeitung kämpfte er im Playoff-Final um den Meistertitel.

Hope: Sandro, wie kamst du zum Eishockey?

Mein Vater war Goalie, aber eigentlich bin ich mit Unihockey aufgewachsen. Um das Schlittschuhlaufen zu erlernen, habe ich in Zäziwil ein Jahr lang Eishockey gespielt und bin dann hängengeblieben. Viele sagten mir damals: «Mach eine Lehre, Hockey bringt dich nicht weiter!» Ein solcher Stachel sitzt tief. Ich musste lernen, mit mir ins Reine zu kommen und die Opferrolle zu verlassen. Heute heisst es, ich sei ein anderer Mensch.

«Ich musste lernen, mit mir ins Reine zu kommen und die Opferrolle zu verlassen.»

Du gingst früh in die Welt hinaus, zuerst Österreich, dann Nordamerika. Wie hat diese Zeit deine Karriere geprägt?

Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen, habe gelernt, mit den Händen zu arbeiten. Wie gesagt, fast hätte ich eine Lehre als Maurer begonnen. Dann kam Österreich, wo ich als 16-Jähriger plötzlich auf mich allein gestellt war – fertig mit «Hotel Mama»! Später in Nordamerika ging's genau so weiter: für mich selbst schauen, durchbeissen, erwachsen werden ... Ohne diese Erfahrungen stünde ich heute nicht da, wo ich stehe.

Wie hast du die ersten Jahre in Davos erlebt und was hat diese Phase für dich persönlich bedeutet?

Ehrlich gesagt hatte ich damals kaum noch Freude am Eishockey, ich habe einfach funktioniert. Dann besann ich mich, weshalb ich diesen Sport überhaupt mache. Aus dem Müssen wurde ein Wollen, und auch mein Vertrauen und schlussendlich das Feuer kehrten zurück. Daniel Hornecker, mein Mentaltrainer, hat mich in diesem Prozess entscheidend unterstützt. 2021 ging es dann aufwärts.

Was geht einem Torhüter durch den Kopf, wenn er in einem wichtigen Spiel das Eis betritt?

Wenn ich in ein volles Stadion einlaufe, weiss ich: Egal was passiert, am nächsten Tag spricht kaum noch jemand darüber. Gibt es Gegentore, kann ich es nicht ändern und lege es ad acta. Mein eigentliches Problem war früher die Zeit davor. Die zwei Stunden bis zum Spiel waren Horror, manchmal schon zu Hause,

manchmal sogar Nächte zuvor. Ich hatte Panik vor dem, was passieren könnte.

«Meine Freude, die ich jeden Tag erlebe, gibt mir Kraft. Ich gehe gerne aufs Eis, komme gerne nach Hause und stehe am Morgen auch motiviert auf.»

Wie hast du gelernt, mit Ehrgeiz und Druck im Sport umzugehen?

Ich bin ein extrem ehrgeiziger Mensch und wollte immer gewinnen – egal ob Brändi Dog, Jassen oder ein Fantasy-Spiel. Als junger Spieler hat mich dieser Perfektionismus oft fast verrückt gemacht. Niederlagen habe ich viel schwerer verdaut, als ich mich über Siege freuen konnte, und ich habe alles dem Hockey untergeordnet. Mit der Zeit habe ich gelernt, besser abzuschalten. Meine Familie half und hilft mir enorm dabei. Auch die Spaziergänge mit unserem Hund erden mich.

Wie antwortest du auf die zentrale Frage unserer Kampagne «Was macht dich stark im Leben?»

Meine Freude, die ich jeden Tag erlebe, gibt mir Kraft. Ich gehe gerne aufs Eis, komme gerne nach Hause und stehe am Morgen auch motiviert auf. Ebenso Dankbarkeit; ich durfte mein Hobby zum Beruf machen, auch wenn der mentale Teil am Anfang schwierig war. Du weisst nie, wann dein letzter Tag in der Halle kommt. Jede Sekunde zählt. Ich war nie ein Top-Junior und bin einfach nur dankbar, wenn ich sehe, wo ich jetzt stehe nach zehn, zwölf Jahren als Profi.

«Am Schluss ist jeder selbst dafür verantwortlich, am Tag X bereit zu sein.»

Wie viel kann ein einzelner Spieler bewirken, wo liegen die Grenzen deines Einflusses?

Ein Goalie kann viel beitragen, aber er entscheidet keinen Match allein. Wir sind stark auf unsere Vorderleute angewiesen, genauso wie sie auf uns. Manchmal stiehst du ein Tor, manchmal rutscht dir eines rein. Am Schluss ist jeder selbst dafür verantwortlich, am Tag X bereit zu sein. Das erwarte ich von mir und von

jedem anderen im Team. Dieses gegenseitige Vertrauen ist entscheidend. Ob Sieg oder Niederlage: Wenn du 100 Prozent gibst, wird dir nie jemand böse sein.

Welche Einstellung begleitet dich heute durch Training und Wettkampf?

Geniesse den Moment! Konkret: «Learn from yesterday, hope for tomorrow, enjoy the moment». Ich weiss, das klingt wie eine Floskel, aber es stimmt. Wenn du etwas erreicht hast, darfst du es nicht einfach abhaken. Du musst die Freude zulassen und leben; auch auf dem Weg dorthin. Mit Spass am Training performst du besser.

Wie hat sich dein Erfolg im Laufe der Jahre verändert?

Als Erfolg bezeichne ich heute die Momente, die bleiben. Die beiden Spengler-Cup-Siege, der Swiss Cup mit Zug, die Silbermedaille mit der Nati ... solche Erlebnisse trägst du für immer mit dir. Und trotzdem bleibe ich hungrig. Diese Emotionen sind wie eine positive Sucht. Man arbeitet so hart dafür, dass sich jeder Erfolg doppelt gut anfühlt.

Welche Projekte oder Themen liegen dir neben dem Eishockey besonders am Herzen?

Meine Frau, meine Familie, meine Freunde – und mein Hund!

«Profi zu sein, ist für mich ein Traum, den ich unbedingt leben wollte.»

Wie blickst du als Nati-Goalie der WM im Mai entgegen?

Wenn ich hier in Davos performe, ist die Nati der Extra Bonus. Ich gehe voller Freude und Leidenschaft, frei von Druck und werde darauf achten, im Hier und Jetzt zu bleiben. Wenn ich mich auf das konzentriere, was ich kontrollieren kann, dann kommen die grossen Ziele von selbst.

Du hast bis 2031 in Davos unterschrieben. Hast du Respekt vor dem Moment, an dem die Profikarriere einmal endet?

Irgendwann wird's vorbei sein ... aber noch lange nicht. Ich mache mir darüber im Moment keine Gedanken. Ich bin schwer für etwas zu motivieren, wenn es keinen triftigen Grund dafür gibt. Profi zu sein, ist für mich ein Traum, den ich unbedingt leben wollte. Auf diesem Weg triffst du so viele Leute, dass sich später immer eine Tür öffnen wird.

Datum: 01.05.2026

Autor: Florian Wüthrich / Manuela Herzog

Quelle: Hope

Tags