

Simon Holdener

## «Eisheiliger» ohne Schein



Simon Holdener, 42 Jahre, wohnt in Cordast FR

In der Schweiz sorgt Simon Holdener (42) beim HC Fribourg-Gottéron für Muskel- und Mentalkraft, in Afrika für starke Gemeinschaften. Hope hat dem Athletiktrainer, Unternehmer und Familienvater den Puls gefühlt.

Eine erfolgreiche Wintersaison liegt hinter dem HC Fribourg-Gottéron. Simon Holdener freut sich, ist er als Athletiktrainer doch massgeblich an der Leistung der Freiburger beteiligt. Die Spieler sind rundum in Topform. Über seine Aufgabe sagt Holdener: «In jeder Sportart ist Athletiktraining die Basis, auf der die Performance aufbaut. Eishockey ist ein schneller, kraftvoller Sport, ein Kollisionssport – ohne Athletiktraining kommt man da nicht weit.»

## Wertvolle Werte

Auch mental gibt der einstige Unihockey-Sportler seine Skills gern weiter: «Ich bin kein Fähnchen im Wind. Mir ist es sehr wichtig, den Spielern Kontinuität zu bieten, eine starke Konstante. Ich wünsche mir und fördere einen positiven Umgang, achte etwa darauf, dass wir nicht schlecht über andere oder einander reden und die Emotionen unter Kontrolle halten. Wir sind fast 24/7 zusammen, da lernt man sich gut kennen und kann nichts voreinander verstecken. Meine Jungs sollen mir vertrauen können, ich möchte nahbar und authentisch sein. Ich glaube, das gelingt mir gut.»

## **Tiefpunkt und höhere Macht**

Grosse Ressource für Simon Holdener ist sein Glaube. Er spricht offen darüber, ohne eine Mission daraus zu machen. Bis zu seinem 12. Lebensjahr besuchte er die Sonntagschule, war kein grosser Kirchgänger, aber spirituell: «Ich glaubte früh an eine höhere Macht. Es musste einen Gott geben, ich konnte mir nicht vorstellen, dass alles hier aus dem Nichts heraus entstanden sein soll.» Ein Teamkollege lud Simon Holdener Jahre später zu einem Sportler-Gottesdienst ein. Damals steckte dieser gerade in einer Krise. Eine Beziehung war zerbrochen und er sensibel für die grossen Fragen des Lebens. Längst hat er seine Antworten darauf gefunden.

## **Spitzensportlern hautnah**

Durch das Studium an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen kam der «Master Science in Sports» früh in Kontakt mit Spitzensportlern. Nach Ex-NHL-Spieler Mark Streit (44) hat Holdener aktuell ZSC-Lions-Spieler Yannick Weber (33) und NHL-Crack Roman Josi (31) unter seinen Fittichen als Personaltrainer. Über Roman Josi, Verteidiger bei den Nashville Predators, sagt er: «Dass Josi nach der Norris-Trophy 2020 noch immer voll dranbleibt, ist eindrücklich. Er ist ein unglaublicher Überflieger!» Wer das «pure fitness Bern» besucht, kann den grossen Talenten mit etwas Glück beim Training über die Schulter schauen. Holdener hat das Fitnessstudios in Bern West 2014 gegründet und bis vor einigen Jahren geleitet. «Wir möchten allen Leuten ein ganzheitliches Gesundheitstraining ermöglichen – vom Grosi bis zum Sportfreak. Sport ist eine super Lebensschule!», fasst er die Vision von «pure fitness Bern» zusammen.

«Mir ist es wichtig, den Spielern Kontinuität zu bieten.»



Simon Holdener mit zwei Sportlern

Quelle: zVg

## Von Bern bis Afrika

Auch in Malawi sorgt/e Simon Holdener für Aufwind, ganzheitliche Förderung und Entwicklung. Vor zehn Jahren gründete er «Play Football Malawi». Von anfänglichen Fussballtrainings hat sich die Tätigkeit der heutigen «Zikomo Foundation» auf sämtliche Lebensbereiche ausgeweitet. «Nebst Sport und Fitness kümmern wir uns um Bildung, schaffen Arbeitsplätze, leisten Nothilfe und unterhalten Projekte in der Landwirtschaft, im Häuserbau, in Waisenheimen und Gefängnissen.» Der Aspekt «Hilfe zur Selbsthilfe» ist dabei zentral: «Sämtliche Leiter sind Einheimische», erklärt Simon Holdener. Auch privat ist er sehr eng mit dem südostafrikanischen Staat verbunden. Das kam so: «Als ich einmal, um vom Trubel abzuschalten, in einem kleinen Café sass, blieb ich nicht lang allein – und seit 2016 sind wir sogar verheiratet», erzählt der inzwischen dreifache Vater. Mit seiner Familie wohnt er heute im Seebezirk zwischen Murten und Düdingen.

# Mutig und gelassen

Pauline (34) ist Mutter von insgesamt fünf Kindern, der Älteste lebt in Malawi. Die Tochter eines Heilsarmee-Offiziers teilt den Glauben ihres Mannes. «In Afrika ist der Glaube allgegenwärtig, jeder spricht darüber», hält Simon Holdener fest. Für ihn gehört die Ausrichtung nach oben zum Alltag: «Jesus Christus ist der Grund, weshalb ich Hoffnung habe. Ich lese jeden Tag in der Bibel, tausche mich mit Gott aus, tanke neue Kraft und Weisheit. So kann ich mutiger und gelassener ans Werk gehen. Vieles in unserem Leben können wir nicht selbst erwirken, es ist ein Geschenk!»

*Sehen Sie sich hier den Hope-Talk mit Simon Holdener an:*

Datum: 17.05.2022

Autor: Manuela Herzog

Quelle: Hope-Zeitungen

Tags