



Styling: Miriam Dembach Hair- und Make-up: Nicola Fischer Produktion: Susanne Märki
Mujinga Kambundji trägt: Schulterfreies Maxikleid mit langen Ärmeln aus Paillettenstrick, Solace London, Ohrringe, Yan Jiang Studio, Uhr, Hublot

WELTKLASSE

KÖNIGIN DES SPRINTS

Zweimal Gold, einmal Silber – **MUJINGA KAMBUNDJI** ist im Hoch. Das will gefeiert sein. Mit einem Glamour-Fotoshooting und einem Gespräch. Die Bernerin spricht über ein brutal hartes Jahr, über Kind und Karriere. Und warum es wichtig ist, auch mal mühsam zu sein.

Von Steffi Buchli und Emanuel Gisi
Fotografie Nadine Ottawa

MUJINGA KAMBUNDJI



**«ICH MACHE OFT SHOOTINGS.
ABER DIESES IST ANDERS.
ICH WÜRD MICH NIE
GETRAUEN, IN EINEN LADEN
ZU GEHEN UND
MARKENKLAMOTTEN
ANZUPROBIEREN»**

Wir haben Sie für dieses Magazin im Stil einer Königin inszeniert. Wie war das für Sie?

MUJINGA KAMBUNDJI Speziell. Ungewohnt. Ich mache ja sehr oft Shootings. Aber meist geht es um mich als Athletin. Diesmal war es ganz anders.

Das heisst ... es war gut?

MK Ja, lustig!

Irgendwie der wahr gewordene Mädchentraum: eine Stange voller Abendkleider, edle High Heels ...

MK ... und eine Stylistin, die einen «zwäg» macht. Genau. Das ist schon mega. Ich würde mich nie getrauen, einfach in einen Laden zu gehen und diese Markenklamotten anzuprobieren. Heute konnte ich das machen.

Ein Privileg – aber eines, das Sie sich mit Ihren Erfolgen im Sport hart erarbeitet haben.

MK Es gibt immer öfter spezielle Situationen, die sich durch meinen Status ergeben. Wenn ich von meinem Sponsor ein neues Auto entgegennehmen kann. Wenn ich nach einem Event mit drei Blumensträssen im Arm nach Hause komme. Oder wenn mir Dinge nach Hause geschickt werden, einfach so. Das ist dann wie Weihnachten. Solche Momente geniesse ich.

Was werden Sie nie vergessen?

MK Ich hatte mal ein Fotoshooting mit einem Gepard. Ich musste ihn an der Leine halten.

Werden diese Tiere bei solchen Shootings mit Medikamenten beruhigt?

MK Nein, im Gegenteil: Der Gepard war ziemlich nervös. Darum dauerte das Shooting entsprechend lange. Aber das war natürlich ein Wow-Moment, der für immer in Erinnerung bleibt.

Können Sie grosse Momente heute besser geniessen als in den Anfängen Ihrer Karriere?

MK Früher war ich oft überwältigt. Bei den Olympischen Spielen in London 2012 zum Beispiel, in diesem riesigen Stadion – das war extrem! Ich musste irgendwie versuchen, mich auf den Lauf zu konzentrieren. Nicht umsonst spricht man ja davon, dass Erfahrung hilft. Zehn Jahre später, bei den Europameisterschaften in München, konnte ich viel mehr aufnehmen und sogar geniessen.

Sie haben gesagt, eines Ihrer Ziele sei es, ein besserer Mensch zu werden.

MK Das sollte es doch für uns alle sein. Wenn du stehen bleibst, ist das ein Rückschritt. Das ist mein Credo.

Klingt ganz nach Sprinterin ...

MK Mein Jahr geht immer von Herbst bis Herbst. Da ziehe ich gerne Bilanz und schaue zurück, was ich gut gemacht habe und was weniger gut.

Sie ziehen einmal im Jahr Bilanz?

MK Ja. Jetzt dann wieder, vor meinen Ferien.

Wie machen Sie das? Führen Sie Buch?

MK Ich schreibe alle meine Trainings auf. Welche Übungen ich gemacht habe und manchmal auch, wie ich mich gefühlt habe. Und dann habe ich auch ein «Büechli», in das ich einiges notiere. Zum Beispiel, dass ich zweimal pro Woche zur Physio gegangen bin und dass das gut war. Irgendwann kommt etwas dazwischen, ich werde nachlässig mit der Physio. Dann blättere ich zurück und sehe: «Stimmt, das wollte ich ja regelmässig machen!» Etwas aufzuschreiben, gibt der Sache eine Verbindlichkeit. Ich mag es auch, zurückzublättern und zu lesen, was ich vor drei Jahren aufgeschrieben und wie ich mich weiterentwickelt habe. Im Sport willst du ja immer besser werden.

Schreiben Sie in dieses «Büechli» auch ihre guten Vorsätze fürs neue Jahr?

MK So ähnlich. Aber die sind dann weder allgemein noch spektakulär. Ich schreibe nicht: Ich will nächstes Jahr schneller rennen. Da werde ich schon ein bisschen konkreter.

Was schreiben Sie im Augenblick vor allem auf?

MK Viel Organisatorisches. Meine Planung muss besser werden, weil alles um mich herum grösser wird.

Das Unternehmen Mujinga Kambundji ist mittlerweile ein KMU.

MK Das kann man schon so sagen: Ich habe mit Lukas und Florian (Wieland und Clivaz; Red.) zwei CEOs. Und ich bin die Eigentümerin. Es ist mein Unternehmen, ich trage die Verantwortung dafür, wie es läuft. Ich könnte die CEOs einfach entlassen, wenn ich das wollte. Aber ich muss auch schauen, dass es für das Team stimmt, dass sich alle wohlfühlen. Wenn ich eine Person auswechseln muss, bin ich diejenige, die diese Entscheidung treffen und vertreten muss. Das ist nicht immer einfach, weil es auch sehr persönlich ist.

Sie wirken heute viel kontrollierter als früher. Auf dem Wettkampfsplatz, aber auch abseits der grossen Stadien.

MK Ich bin heute bewusster unterwegs. Ganz am Anfang einer Karriere machst du einfach, du bist unbeschwert. Doch dann fängst du plötzlich an

nachzudenken, du beginnst zu hinterfragen, was du tust. Heute bin ich an einem Punkt angekommen, an dem ich genau antizipieren kann, was auf mich zukommen wird.

Im Unterschied zu früher sind heute alle Augen auf Sie gerichtet.

In der Schweiz sind Sie eine der grössten Sportpersönlichkeiten.

Sie stehen im Fokus.

MK Ich versuche, mir darüber nicht zu viele Gedanken zu machen, aber manchmal wird es mir wieder klar. Gestern zum Beispiel war eine Ehrung in Bern, bei der jemand eine Laudatio auf mich hielt. Da habe ich gemerkt: «Ah, cool, was ich alles erreicht habe!» Ich kann dieses Gefühl aber nicht permanent zulassen. Ich strebe immer nach mehr. Manchmal brauche ich nach einem Erfolg Monate, um Stolz zulassen zu können.

Auch international sind Sie inzwischen in der Leichtathletik zum Publikumsliebling geworden.

MK Echt? (Lacht). Ich merke, dass ich anders wahrgenommen werde in der Leichtathletikwelt. Als ich jünger war, habe ich nie mit den Weltbesten gesprochen. Ich habe mich nicht getraut. Ich weiss gar nicht, ob die ahnten, dass ich existiere. Jetzt bin ich ihre Konkurrentin. Da ändert sich schon etwas: Sie sehen dich plötzlich.

Ihr Image als öffentliche Person ist das eines «immer lachenden Sonnenscheins». Ist das anstrengend?

MK Ich finde es einfacher zu lachen, als ernst dreinzuschauen. Das Bild passt also sehr gut zu mir. Selbst wenn ich müde bin und keine Lust auf Small Talk habe, bringt man mich schnell zum Lachen. Und wenn es Tage gibt, an denen ich mich nicht so gut fühle, gehe ich einfach nicht aus dem Haus.

Wie meinungsstark sind Sie, wie kritisch?

MK Das ist für mich ein Lernprozess. Als Athletin habe ich mich stark weiterentwickelt. Früher habe ich mich sehr zurückgenommen, habe manchmal etwas gemacht, obwohl ich damit nicht einverstanden war. Ich wollte es den Leuten recht machen, ich wollte nicht aufmüpfig und unangenehm sein. Unterdessen habe ich gelernt, für mich einzustehen, auch mal etwas einzufordern.

Wie haben Sie es geschafft, sich da weiterzuentwickeln?

MK Ich habe gewisse negative Erfahrungen gemacht und gemerkt, dass ich das nicht mehr will. Dazu kam der Zuspruch meiner Familie. Ich rede oft mit meinen Schwestern, mit meiner Mutter, mit meinem Freund. Sie alle haben mir Mut gemacht, sie haben mir bestätigt, dass es mein Recht ist, auch mal Nein zu sagen.

Wann mussten Sie Nein sagen – fällt Ihnen ein Beispiel ein?

MK Es sind oft kleine Dinge. Wenn ich nicht zufrieden bin, dann spreche ich das heute an. Zum Beispiel, wenn es um die 4×100-Meter-Staffel geht. Wie 2016, als ich entschied, nicht mehr Teil des Projekts zu sein (Kambundji und der damalige Staffelcoach Laurent Meuwly fanden damals keinen gemeinsamen Nenner; Red.). Bis heute sagt mein Herz: «Sei nicht mühsam, sei nicht mühsam», aber mein Verstand hat gelernt, dass es manchmal eben besser ist, mühsam zu sein. Wichtig ist mir, dabei immer anständig und fair zu bleiben.

In politischen oder gesellschaftlichen Fragen positionieren Sie sich selten. Warum nicht öfter? Sie haben bestimmt eine klare Meinung.

MK Ich masse mir nicht an, dass meine politische Meinung Gewicht hat. «Wär bin ig scho?»

«ALS ICH JÜNGER WAR, HABE ICH NIE MIT DEN WELTBESTEN GESPROCHEN. ICH WEISS GAR NICHT, OB DIE AHNTEN, DASS ICH EXISTIERE. JETZT BIN ICH IHRE KONKURRENTIN»

Na, die Königin.

MK (Lacht.) Aber wenn, dann eben nur die Sprintkönigin und nicht die Königin von sonst was. Würde ich mich in einem Bereich fundiert auskennen, dann würde ich mich äussern. Ginge es zum Beispiel um eine neue Sporthalle in Bern, dann hätte ich eine Meinung und würde diese auch kundtun. Aber bei normalen politischen Themen bin ich der Meinung, dass ich als Sportlerin nicht die erste Ansprechperson sein sollte.

Sprechen wir über ein sportpolitisches Thema. Was Sie sehr beschäftigt, ist der Umgang mit dem Thema Intersexualität in der Leichtathletik. Athletinnen wie Aminatou Seyni, Christine Mboma oder Beatrice Masilingi haben den Wechsel auf die 100er- und 200er-Distanzen vollzogen, weil sie über die längeren Distanzen nicht mehr starten dürfen. Wie sehen Sie das?

MK Es ist fair und gleichzeitig unfair. Ich verurteile die intersexuellen Athletinnen nicht, ich respektiere sie. Sie tun nichts Verbotenes, sondern halten sich an die Regeln. Denn im Moment dürfen sie in meinen

WELTKLASSE

Disziplinen starten. Es ist ein komplexes Thema, man muss viele Hintergründe kennen.

Ist es nicht frustrierend, gegen intersexuelle Athletinnen anzutreten, wenn man genau weiss, dass sie andere Voraussetzungen haben als man selber?

MK Frustration bringt nichts. Gut wäre, wenn wir bald eine klare Regelung hätten. Bis dahin muss ich die Situation einfach erdulden.

Noch eine Frage zum Thema Haltung: Sie sind in einer Frauenfamilie mit drei Schwestern aufgewachsen. Würden Sie für den Frauenstreik auf die Strasse gehen?

MK Wohl nicht. Weil ich Athletin bin, geniesse ich in der Gesellschaft eine Sonderstellung. Ich mache als Profisportlerin keinen 08/15-Job. Ich habe studiert und parallel dazu auf den Sport gesetzt, also noch nie «richtig geschaffet», ich hatte noch nie ein Vorstellungsgespräch, bin also in vielen Dingen ein Spezialfall. Darum glaube ich auch nicht, dass ich dafür geeignet bin, mich für «die Frauen in der Schweiz» hinzustellen oder gar für sie zu sprechen. Das fände ich anmassend.

Gibt es ein Gesetz, das Sie einführen würden, wenn Sie Königin wären?

MK Im Sport finde ich spannend, dass du als Athletin für dein Tun immer sofort die Quittung bekommst. Ich kann unkonzentriert sein, auf eine Trainingsmarkierung treten und mir den Fuss brechen – wie es im Dezember 2020 passiert ist. Dass so etwas nachhaltige Konsequenzen haben kann, ist sehr wichtig für meine persönliche Einstellung. Wenn wir im Alltag bewusster handeln würden, könnte uns das als Gesellschaft wohl auch weiterbringen.

Das ist nicht unbedingt ein Gesetz, sondern eher ein Lebensprinzip. Machen Sie sich häufig solche Gedanken?

MK Ja, schon. Ich merke, dass mich mein Leben als Sportlerin einiges gelehrt hat. Ich muss ständig Entscheidungen treffen, die auf mich oder mein Umfeld mehr oder wenig drastische Auswirkungen haben. Das heisst, ich muss im Moment der Entscheidung immer sehr präsent sein.

Sie sind Einzelsportlerin, erwähnen aber sehr oft Ihr Umfeld. Da schimmert viel Empathie durch.

MK Ich muss empathisch sein. Ich bin in meinem Leben oft auf den Goodwill der anderen angewiesen. Würde einer in meinem Betreuersteam Dienst nach Vorschrift machen, käme ich nirgendwohin. Ich verlange viel von meinen Leuten. Zum Beispiel wenn ich am Sonntag in die Physio muss oder wenn ich am Freitagabend spät eine Einschätzung von meinem Arzt brauche. Diese Leute muss ich

pflügen, ich darf sie nicht ausnutzen, muss ihre Arbeit wertschätzen.

Sie haben das geschickt eingefädelt: Ihr Freund Florian Clivaz ist einer Ihrer Manager und Trainer. Das heisst, Sie haben einen Mitarbeiter, auf den Sie rund um die Uhr bauen können.

MK (Lacht.) Das ist «mängisch scho gäbig», war aber natürlich nicht so geplant.

Vor ein paar Monaten haben Sie die Beziehung zu Ihrem Freund öffentlich gemacht. Mussten Sie da lange überlegen – war das ein schwieriger Schritt?

MK Ich wollte dieses Thema zuerst nicht in den Medien haben, weil ich in der Öffentlichkeit nicht so der romantische Typ bin. Ich wollte auch nicht, dass jemand auf die Idee kommt, uns für ein Pärchen-shooting anzufragen. Am Anfang weisst du ja nicht, wo eine Beziehung hinführen wird. Weil er nun aber mein Manager und Trainer ist und regelmässig in der Öffentlichkeit auftritt, möchte ich über ihn reden können. Alles andere wäre eigenartig. Wir sind ja jetzt schon länger zusammen und zusammen gewachsen. (Denkt nach.) Er soll für seine Arbeit auch Lorbeeren bekommen. Es wäre unfair, wenn er sich meinetwegen verstecken müsste.

«WÜRDE EINER IN MEINEM BETREUERTEAM DIENST NACH VORSCHRIFT MACHEN, KÄME ICH NIRGENDWOHIN. DIESE LEUTE MUSS ICH PFLEGEN»

Der verschworene Kambundji-Clan. Wie rasch haben Ihre Schwestern, Ihre Mutter, Ihr Vater, Ihre Grossmutter Florian als Ihren Partner akzeptiert?

MK Das ging schnell. Meine Familie ist sehr offen. Bei meinem Grosi gehen alle ein und aus. Wenn Sie heute in der Gegend wären, könnten Sie bei ihr auf einen Kaffee vorbeigehen. Florian musste nie eine harte Prüfung bestehen oder so etwas, keine Sorge!

Überlegen Sie sich manchmal, was nach dem Sprinten kommt?

MK Ich bin jetzt 30 Jahre alt – da setzt man sich auch damit auseinander, dass es irgendwann fertig sein wird. Aber ich denke nicht extrem viel darüber nach. Es wird spannend und gleichzeitig seltsam sein zuzusehen, wie sich mein Körper verändert. Seit ich klein war, mache ich Sport. Ich glaube, dass ich das auch weiterhin tun werde. Aber sicher nicht jeden Tag.



Mujinga Kambundji trägt: Minikleid mit Cut-out-Detail, Solace London. Ohrringe, Yan Jiang Studio, Uhr, Hublot, Lack-High-Heels, Christian Louboutin

WELTKLASSE

Sie sind sicher bis Paris 2024 aktiv dabei. Und dann?

MK So, wie es jetzt aussieht, mache ich danach noch weiter. Wenn man jünger ist, denkt man: «Wenn ich 30 bin, wird alles vorbei sein.» Und dann bist du 30 und denkst: «Nein, sicher nicht!» Wenn es gut läuft, wenn ich Spass habe und der Körper mitmacht – warum sollte ich dann aufhören!? Shelly-Ann (Fraser-Pryce; Red.) ist das perfekte Beispiel dafür, dass man auch jenseits der Dreissig Topleistungen bringen kann. Sie ist letztes Jahr ihre persönliche Bestzeit gelaufen. Ich glaube, dass sie keinen Grund sieht, warum es für sie nächstes Jahr weniger gut laufen sollte. Solche Vorbilder sind extrem wichtig, an solchen Leuten orientiere ich mich. Wenn sie das kann, warum soll mir das nicht auch gelingen?

«WENN MAN JÜNGER IST, DENKT MAN, WENN ICH 30 BIN, IST ALLES VORBEI. UND DANN BIST DU 30 UND DENKST: NEIN, SICHER NICHT! WENN ES GUT LÄUFT – UND DER KÖRPER MITMACHT –, WARUM SOLLTE ICH DANN AUFHÖREN!?»

Sie schafft all das mit Mitte 30. Und hat auch noch ein Kind bekommen.

MK Ja! Das ist erst fünf Jahre her, und jetzt ist sie bereits wieder an der Weltspitze. Das zu sehen, ist extrem motivierend.

Mittlerweile gibt es eine Reihe solcher Athletinnen. Allyson Felix – die jetzt mit 36 Jahren aufgehört hat – gewann als Mutter ebenfalls Olympiamedaillen.

MK Hürdensprinterin Nia Ali ist ebenfalls ein gutes Beispiel. Sie wurde 2019 Weltmeisterin, da war ihr Kind einjährig. Und dieses Jahr ist sie 12,50 gelaufen. Das ist extrem beeindruckend! Und es zeigt: Falls ich mal in diese Situation komme, gibt es so viele Sportlerinnen, die zeigen, dass die Karriere trotzdem weitergehen kann. Ich muss nichts ausschliessen.

Das ist ein enormer Fortschritt!

MK Als ich angefangen habe, galt noch: Eine Athletin bekommt ein Kind, dann ist ihre Karriere vorbei. Karriereplanung mit Kind gab es keine. Heute ist das praktisch selbstverständlich. Es hat sich

sehr stark verändert, auch in unseren Köpfen. Aber davon abgesehen ist es einfach eine unglaubliche Leistung, die diese Frauen erbringen! Wenn Nia Ali ihr Baby stillt und kurz darauf einen Wettkampf bestreitet, ziehe ich vor ihr sämtliche Hüte.

Sie haben vor Kurzem gesagt, Sie seien nach der langen Saison müde. Was bedeutet das?

MK Manchmal steht man am Morgen auf und spürt die angestaute Müdigkeit. Auch im Training. Du versuchst es, aber es geht einfach nichts: Das ist der Kopf. Der Körper ist auch beansprucht, aber vor allem ist das Nervensystem am Limit.

Sind Sie dieses Jahr müder als sonst?

MK Dieses Jahr war brutal hart mit zwei Grossanlässen, erst die WM und dann noch die EM. Alles, was schnell gehen soll, wird richtig anstrengend, wenn man so erschöpft ist. Mit ganz, ganz viel Adrenalin könnte ich wahrscheinlich noch einmal eine Spitzenleistung rauspressen, aber danach wäre ich wohl kaputter.

Heisst das, es gibt jetzt ganz faule Ferien?

MK Das muss nicht unbedingt sein. Nach der WM in Doha 2019 waren wir auf Mauritius. Das war extrem gemütlich, ich war jeden Tag am Strand, sonst habe ich nicht viel gemacht. Aber weil ich noch zu viele Sachen aus dem Alltag zu erledigen hatte, fühlte ich mich nicht hundertprozentig erholt, als ich aus den Ferien heimkam. Am besten finde ich einen kompletten Szenenwechsel: ein anderes Land sehen, eine andere Kultur erleben. Dann gelten meine Sorgen am Abend der Frage, ob wir am nächsten Tag mit dem Taxi oder mit dem Bus weiterfahren. Ob wir auf diesen oder jenen Berg steigen wollen oder eben nicht. Trainingsplanung und Wettkämpfe sind dann ganz weit weg.

Wo geht es diesmal hin?

MK Ich reise nach Nepal. Da war ich noch nie. Erst bin ich eine Woche lang mit dem Roten Kreuz unterwegs, dann kommt meine Mutter für zehn Tage nach. Ich habe keine Ahnung von diesem Land, aber ich freue mich darauf, alles über diese Kultur zu erfahren. Weg vom Alltag. Das tut gut.

MUJINGA KAMBUNDJI, Jahrgang 1992, erfolgreichste Schweizer Leichtathletin, holte 2022 Gold bei den Hallenweltmeisterschaften über 60 Meter. Bei der WM im Sommer 2022 und den Olympischen Spielen in Tokio stand sie im Final über 100 und 200 Meter. Die Schweizer Rekordhalterin über 100 und 200 Meter ist in Bern geboren. Mutter Ruth stammt aus der Schweiz, Vater Safuka aus dem Kongo. Sie ist die zweitälteste von vier Schwestern, studiert Betriebswirtschaft. Sie lebt in Bern.



Mujinga Kambundji trägt: Plissee-Tunika, Vintage Issey Miyake, von Love at the bus stop, darunter Stretch-Bandeaukleid, Wolford, Armeif, Yan Jiang Studio, Uhr, Hublot