

Die Lockerheit auf dem Platz kehrt zurück

Vergangenen Sommer trat Tennisspielerin Chelsea Fontenel nach fünf Jahren in den USA die Heimreise in die Schweiz an. Seither lanciert sie ihre Karriere neu.

FULL-REUENTHAL (nm) – Tatsächlich ist es nur einem ärgerlichen Zwischenfall zu verdanken, dass Chelsea Fontenel überhaupt Zeit findet, über ihr erstes Jahr zurück in der Schweiz zu sprechen.

Beim ITF-Turnier in Hechingen Ende Juli qualifizierte sie sich erfolgreich fürs Hauptfeld und schaltete auf dem Weg dorthin gleich zwei WTA 400 Spielerinnen aus. Sie war in guter Verfassung, hatte Selbstvertrauen und zeigte ihr bestes Tennis seit Langem. Dann passierte es: «Ich sprintete von der Grundlinie Richtung Netz, um einen Stoppball abzufangen. Plötzlich blieb ich beim Rutschen nach vorne mit einem Schuh im Sand stecken und verletzte mich», sagt Fontenel. Die Diagnose: Riss zweier Aussenbänder im rechten Fuss. Ausfalldauer: mehrere Wochen.

Und das, nachdem die 21-Jährige in den letzten Monaten sportlich, vor allem aber mental, gute Fortschritte erzielt hatte. Es ging wieder aufwärts – sie fand allmählich zu jener Lockerheit zurück, die nötig ist, auf dem Platz die richtigen Entscheidungen zu treffen, die sie in den fünf Jahren in den USA schleichend verloren hatte. Damals setzte Fontenel alles daran, sich in der IMG Academy in Florida das Grundgerüst zu erarbeiten, das es auf Profiebene braucht. Doch die Entwicklung stockte. Im Frühling 2024 entschied sich Fontenel deshalb, im Sinne ihrer Karriere ein neues Kapitel aufzuschlagen: zurück zu ihrer Familie in Full-Reuenthal. Ein Neuanfang. Im Juni trat sie die Rückreise an.

Gespräche mit Mutter haben geholfen

Sie unterbrach ihr Musikstudium, um sich ganz ihrem Traum zu widmen, Tennisprofi zu werden. Zunächst lag der Schwerpunkt darauf, die negativen Gedanken, die während der Trainings und Matches regelmässig aufkamen, besser in den Griff zu bekommen. Das bedeutete: nicht an Fehlern hängen-zubleiben, sondern den Blick sofort auf den nächs-

ten Punkt oder die nächste Chance zu richten, es besser zu machen. «Anfangs hatte ich damit grosse Schwierigkeiten. Zu wissen, dass man vor einer Herausforderung steht und nicht genau weiss, wie man sie lösen kann, war manchmal frustrierend», sagt sie.

Das war auch einer der Hauptgründe, warum es auf der anderen Seite des Atlantiks nicht richtig lief. Die Fachleute vor Ort seien zu wenig auf ihre individuellen Bedürfnisse eingegangen. «Wenn man mir ständig einredete, ich solle nie aufgeben, dranbleiben und jederzeit hartnäckig sein, half mir das nicht sonderlich weiter», sagt sie. «Von meinem Naturell her bin ich ohnehin schon so eingestellt.» Rückblickend habe ihr in diesem Bereich einfach etwas mehr gezielte, auf ihre Person zugeschnittene Unterstützung gefehlt. Sie möchte aber niemanden kritisieren. Das Mentaltraining sei dort fundamental kein Thema gewesen.

Neue Zuversicht, dass es besser wird, hat ihr zuletzt vor allem ihre Mutter gegeben: «Wir haben viel miteinander gesprochen und sind dabei auch ins Detail gegangen. Gemeinsam haben wir nach Lösungen gesucht und geschaut, welche Methoden mir guttun.» Zum Teil habe es Mut gekostet, die eigenen inneren Kämpfe mit einem so vertrauten Menschen zu besprechen. Doch sie habe gemerkt, dass es ihr helfe – und genau darum gehe es. Mittlerweile schafft sie es, sich aktiv auf den nächsten Spielzug zu fokussieren und das Vergangene hinter sich zu lassen. Eine wichtige Stütze war dabei auch ihr Coach Ivo Werner. Der ehemalige tschechisch-deutsche Tennisprofi kennt die Drucksituationen aus seiner Karriere und versteht, wie man damit umgeht. Diese Erfahrung gab er an Fontenel weiter.

Erster Profititel im Sack

Zudem stand auf der Agenda, wieder in den Turnierrhythmus hineinzufinden



Chelsea Fontenel hat in diesem Jahr bereits drei Profititel gewonnen.

– in den USA war es aufgrund des Studiums schwieriger, eine konstante Linie zu verfolgen. Besonders herausfordernd war es jedoch, allein schon ins Teilnehmerfeld zu gelangen. Denn im Tennis gilt: Je weiter hinten man in der Weltrangliste steht, desto schwieriger ist es, bei Profiturnieren mitzuspielen. Als Spielerin um die Plätze zwischen 900 und 1000 musste Fontenel folglich sorgfältig auswählen, bei welchen Turnieren sie die grössten Chancen auf eine Teilnahme hatte. «Manchmal kam es auch vor, dass mehrere Spielerinnen kurzfristig absagten und ich dadurch nachrücken konnte – das trieb die Reisekosten extrem in die Höhe, weil man dann teilweise Last-Minute-Flüge buchen musste», erzählt Fontenel.

Obwohl es zu Beginn sportlich nicht so lief und sie oft schon nach den ersten zwei Runden ausschied, liess sich die Tochter

von Eltern aus St. Lucia nicht entmutigen: «Ich habe den Fokus darauf gelegt, mich zu verbessern und mich an dieses Niveau zu gewöhnen.» Dabei habe sie gelernt, dass Verlieren «okay» sei, vorausgesetzt, man setzt die Dinge richtig um, die man sich vorgenommen hat.

Und irgendwann im Frühling 2025 ist das Warten schliesslich zu Ende gegangen. Fontenel gewann am ITF-Turnier in Burundi ihren ersten Profititel im Doppel zusammen mit Ksenia Zaytseva. «Die Freude darüber war riesig», sagt sie. Am nächsten Tag feierte sie ihren Erfolg ausgiebig am Tanganjikasee anlässlich eines Events der Turnierorganisation: «Ich genoss die Atmosphäre sehr im Beisein meiner Gegnerinnen. Wir hatten viel Spass.»

Drei Monate später konnte Fontenel auf zwei weitere Doppeltitel zurückblicken, die sie in den deutschen Städten

Merzig und Darmstadt errungen hatte, womit sie ihr bestes Weltranking von Platz 302 erreichte. Eigentlich spielt sie auch im Einzel, doch bis dahin reichte es noch nicht für einen Turniersieg. Vor Kurzem hat es dennoch «Klick» gemacht – an einem ihrer letzten Wettkämpfe vor ihrer Verletzung –, wie Fontenel es nennt. Damit meint sie die mentale Blockade, die sie immer wieder begleitet hat. «Ich habe das Gefühl, dass der Knopf geplatzt ist.» Warum gerade zu diesem Zeitpunkt, kann sie nicht sagen. Vermutlich hat es einfach seine Zeit gebraucht.

Geduld ist weiterhin gefragt. Durch ihren Ausfall muss sie noch mindestens bis Mitte September pausieren und auf den Kontrolltermin ihres Fusses warten: «Ich vermisse das Tennis schon jetzt sehr.» Doch sie hat gelernt: Weniger ist manchmal mehr.