

Jaël Krummenacher: Europameisterin und Physiklaborantin

Mit nur 16 Jahren ist Jaël Krummenacher Europameisterin im Vollkontakt-Karate und meistert gleichzeitig ihre Ausbildung zur Physiklaborantin bei Axetris. Im Interview erzählt sie, wie sie Training und Beruf unter einen Hut bringt und was ihre nächsten Ziele sind.



Jaël, herzlichen Glückwunsch zum Titel Europameisterin im Vollkontakt-Karate! Wie fühlt es sich an, so einen prestigeträchtigen Titel mit nur 16 Jahren zu halten?

Vielen Dank! Es ist ein unglaubliches Gefühl, vor allem, weil so viel harte Arbeit und Hingabe dahinterstecken. Den Titel im Mai 2024 in der U18-Schwergewichtskategorie in Istanbul zu gewinnen, war ein grosser Moment für mich. Es war nicht einfach, aber es hat sich definitiv gelohnt.

Kannst Du uns etwas über Deinen Weg zu diesem Sieg erzählen? Wie war der Wettkampf?

Der Wettkampf war hart. Ich hatte es mit starken Gegnerinnen zu tun, besonders aus Ländern wie Lettland. Jeder Kampf dauert etwa zwei Minuten, und fünf Kampfrichter bewerten jede Bewegung. Im Finale trat ich gegen eine türkische Karateka (steht für Männer und Frauen, die Karate praktizieren) an und konnte sie mit der speziellen Technik "Ushiro do mawashi kaiten geri" besiegen, die ich lange geübt hatte. Es war eine grossartige Erfahrung, und ich war überglücklich, den grossen Pokal mit nach Hause zu nehmen. Der ergänzt meine Sammlung von etwa 25 Medaillen und Auszeichnungen.

Das ist beeindruckend! Wie schaffst Du es, Dein intensives Trainingsprogramm mit Deiner Ausbildung zur Physiklaborantin bei Axetris zu vereinbaren?

Es kommt auf ein gutes Zeitmanagement und ein starkes Unterstützungssystem an. Ich trainiere vier bis fünf Mal die Woche, sowohl im Dojo als auch zu Hause. Ich habe einen personalisierten Trainingsplan, der Dehnen, Kraftübungen und einmal wöchentlich Joggen beinhaltet. Bei Axetris ist mein Team sehr verständnisvoll und flexibel, vor allem, wenn ich für Wettkämpfe freinehmen muss. Es ist definitiv eine Herausforderung, aber ich genieße beide Aspekte meines Lebens und habe einen Weg gefunden, alles unter einen Hut zu bringen.



Apropos Axetris, Du bist derzeit im zweiten Jahr Deiner Ausbildung zur Physikalaborantin.

Was hat Dich zu diesem Berufsweg geführt?

Ich hatte schon immer eine Vorliebe für Mathematik und Naturwissenschaften. Sprachen lagen mir nicht so sehr. Ich habe Axetris auf einer Berufsmesse entdeckt, wo ich einen ehemaligen Auszubildenden getroffen habe, der auch Karate gemacht hat. Ich habe mich dann entschieden, es auszuprobieren, und nach einer Schnupperlehre wusste ich, dass es das Richtige für mich ist. Die Arbeit ist faszinierend, und das Unternehmen ist sehr international, sodass ich viel lernen kann.

Wie sieht ein typischer Tag bei Axetris für Dich aus?

Meine Tage sind je nach Projekt sehr unterschiedlich. Ich habe viel mit Messungen und Inspektionen zu tun, besonders Gaslaserdetektoren. Dabei geht es darum, Tests durchzuführen, um sicherzustellen, dass die Produkte unseren Qualitätsstandards entsprechen. Es ist viel Präzisionsarbeit, und ich denke, dass mir mein Karate-Training dabei hilft, mich zu konzentrieren und auf Details zu achten. Manchmal bin ich auch an Problemlösungen beteiligt, was die Arbeit sehr spannend macht.

Eine beeindruckende Kombination deiner Talente! Wie vereinst Du intensiven Sport und anspruchsvolle Wissenschaft?

Es ist anspruchsvoll, aber es gibt auch viele Gemeinsamkeiten. Sowohl im Karate als auch bei meiner Arbeit braucht man Präzision, Disziplin und Kontrolle. Im Karate muss man die Techniken perfekt im richtigen Moment ausführen, mit viel Kontrolle. Im Labor ist es ähnlich – man muss genau arbeiten und die Verfahren sorgfältig einhalten. Beide Bereiche erfordern viel mentale Stärke und die Fähigkeit, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.

Blicken wir nach vorne, was sind deine Ziele, sowohl in deiner Karriere als auch im Karate?

Im Karate trainiere ich für die Weltmeisterschaft 2025 in Kasachstan, das ist ein grosses Ziel von mir. Ausserdem arbeite ich daran, bis zum nächsten Sommer den zweiten braunen Gürtel zu erreichen. Was meine berufliche Zukunft angeht, möchte ich meine Ausbildung abschliessen und vielleicht ein Studium in dem Bereich Biologie oder Meeresbiologie beginnen. Ich liebe das Tauchen, und es wäre grossartig, meine Leidenschaft für das Meer mit der Wissenschaft zu verbinden. Aber vorerst konzentriere ich mich darauf, bei Axetris so viel Erfahrung wie möglich zu sammeln.

Das ist ein wunderbarer Plan! Apropos Tauchen, Du hast erwähnt, dass es eines Deiner Hobbys ist. Kannst du uns mehr über Deine Taucherfahrten erzählen?

Ich war schon an Orten wie Thailand und Indonesien tauchen und habe dabei unglaubliche Meeresbewohner wie Walhaie und Riffhaie gesehen. Ich habe auch im Vierwaldstättersee getaucht, das war etwas anders – sehr kalt, aber trotzdem interessant! Es ist eine tolle Möglichkeit, sich zu entspannen und die Natur auf eine ganz andere Art zu erleben.

Es ist erstaunlich, wie vielfältig deine Interessen sind! Bevor wir zum Ende kommen, wie unterstützt Dich Axetris dabei, Deine Arbeit und Deine Leidenschaft für Karate zu verbinden?

Axetris steht mir unterstützend zur Seite. Sie sind flexibel mit meinem Zeitplan, besonders wenn ich Wettkämpfe habe oder zusätzliche Zeit für das Training brauche. Meine Kollegen wissen über meinen Sport Bescheid und interessieren sich immer für meine Fortschritte und Erfolge. Es ist toll, ein so unterstützendes Umfeld zu haben, sowohl für meine Ausbildung als auch für meine Sportkarriere.

Vielen Dank, Jaël, dass Du Deine inspirierende Geschichte mit uns geteilt hast. Wir wünschen Dir alles Gute für Deine kommenden Wettkämpfe und Deine berufliche Zukunft!