

Im Kopf beginnt das Spiel

Laura Vogt und ihre Mutter Carmen coachen Goalies mental – mit ihrem Start-up MindSave wollen sie ein Tabu brechen

Wer im Tor steht, steht allein. Ein Fehltritt, und alle sehen ihn. Für Torhüterinnen und Torhüter ist der Grat zwischen Held und Sündenbock besonders schmal. Die Bremgarterin Laura Vogt kennt diesen Druck seit Jahren – und will mit ihrem Unternehmen MindSave, das sie zusammen mit ihrer Mutter Carmen gegründet hat, etwas verändern.

Sabrina Salm

Während sich Stürmer feiern lassen, wenn sie ein Tor schiessen, sieht die Welt des Goalies anders aus. «Wenn du zwei Fehler machst, sitzt du auf der Bank. Der Druck ist enorm», sagt Laura Vogt. Die 25-Jährige spielt derzeit beim FC Rapperswil-Jona in der höchsten Schweizer Frauenliga. Für sie ist klar: Torhüterinnen und -hüter brauchen mehr als Reaktion, Sprungkraft und Technik – sie brauchen mentale Stärke. Denn ein Goalie ist Teil des Teams, aber zugleich Einzelsportler. Niemand versteht so recht, was im Kopf einer Torhüterin vorgeht, wenn der Ball auf sie zurast. «Man gehört dazu, aber doch nicht richtig», beschreibt Vogt das Paradox ihrer Position. Sie weiss, die besondere Rolle des Goalies wird oft unterschätzt.

Von Bremgarten in die Welt

Begonnen hat alles auf der Bärenmatt in Bremgarten. Mit fünf Jahren begann Laura beim FC Bremgarten, mit zwölf wechselte sie zum FC Zürich, später folgten Stationen bei GC Zürich und dem FC Aarau. Ein Sportstipendi-

«Der Druck als Goalie ist grösser, Fehler sichtbarer

Carmen Vogt, Mentalcoach

um führte sie in die USA, wo sie auch ihren Podcast «We need to be Laud» gestartet hat, danach der erste Profivertrag nach Rumänien. Überall sammelte sie Erfahrungen – sportlich und mental. «Schon früh wurde mir gesagt, dass ich für den Profifussball zu klein bin», erzählt sie. Doch statt aufzugeben, suchte sie Wege, innerlich zu wachsen. In den USA lernte sie, sich durchzusetzen, in Rumänien erlebte sie, was Vertrauen eines Vereins bewirken kann.



Carmen (links) und Laura Vogt sind ein Powerteam. Gemeinsam haben sie ihr Start-up MindSave gegründet. Sie wollen Goalies, egal aus welcher Sportart, helfen, mentale Stärke zu erlangen.

Bild: Sabrina Salm

Ihr Studium in Sportpsychologie und ihre eigenen Erfahrungen legten den Grundstein für ihr zweites Standbein. Entstanden ist die Idee, Mentaltrainings speziell für Goalies zu entwickeln. «Für alle Sportlerinnen und Sportler gibt es Mentalcoaches – nur nicht speziell für Torhüterinnen und Torhüter», sagt sie. Die Lücke im System wollte sie schliessen. Mit im Boot: ihre Mutter Carmen. Die 59-Jährige ist seit 12 Jahren Sport-Mentalcoachin und bringt mehr als ein Jahrzehnt Erfahrung als Juniorentrainerin beim FC Bremgarten mit. «Dadurch und als Mutter einer Torhüterin habe ich gesehen, wie unterschiedlich die Anforderungen an Goalies sind», sagt sie. «Der Druck ist grösser, Fehler sichtbarer – und das Umfeld entscheidend.» So entstand die MindSave GmbH, ein Familienunternehmen, bei dem auch Bruder Jesse im Hintergrund mithilft.

Ein Angebot, das es so noch nicht gab

Seit einem Jahr gibt es MindSave – und die Nachfrage wächst stetig. Einmal im Monat bieten Laura und Carmen Vogt ein Webinar an, meist mit rund 20 Teilnehmenden, manchmal auch mit

über 50. Goalies aller Sportarten lernen, mentale Routinen zu entwickeln, Selbstvertrauen zu stärken und den Fokus, besonders in Drucksituationen, zu halten. «Wir schwingen nicht den Zauberstab», sagt Carmen Vogt. «Wir geben den Sportlern das Rüstzeug, um mit Herausforderungen besser umzugehen. Umsetzen müssen sie es selbst.» Die Ergebnisse sprechen für sich: Ein 13-jähriger Eishockeygoalie erzielte nach nur drei Monaten Coaching an einem Turnier Bestleistungen – ohne zusätzliches Training.

«Ab einem gewissen Niveau sind alle gut – was den Unterschied macht, ist der Kopf», sagt Laura Vogt. Sie und ihre Mutter wollen helfen, das ganze Potenzial zu entfalten. In Deutschland sind Mentaltrainer in Leistungszentren Pflicht, in der Schweiz dagegen Luxus. «Viele Clubs haben kein Budget dafür. Unser Ziel ist, das Bewusstsein zu schärfen, dass mentale Fitness genauso wichtig ist wie körperliche.»

Selbstvertrauen aus dem Inneren

Das Unternehmen der Vogts richtet sich vor allem an junge Leistungssportlerinnen und -sportler zwischen 15 und 25 Jahren, die auf dem Sprung

in den Profibereich sind. Neben Webinaren gibt es individuelle Coachings via Zoom. «Unsere Kombination aus

«Goalies sind anders – haben eine Schraube locker

Laura Vogt, Mentalcoach und Goalie

sportpsychologischem Wissen und Coaching-Erfahrung funktioniert perfekt», sind sich Mutter und Tochter einig. Das Herzstück des Programms ist das sogenannte Brick-Wall-Mindset: die Fähigkeit, in allen Situationen Höchstleistungen zu bringen. «Ein Gegenor ist kein Weltuntergang, sondern ein Moment zum Lernen», findet Laura Vogt. Entscheidend sei, wie man danach reagiert – nicht, ob man Fehler vermeidet.

Ein zentraler Punkt der Coachings ist Selbstvertrauen. Viele suchten Anerkennung im Aussen, sagt Carmen Vogt. «Doch wir können nicht beeinflussen, was andere denken. Deshalb sollte Selbstvertrauen aus dem Inneren kommen.» Ein einfacher Tipp, den sie ihren Coachees mitgeben: Jeden

Abend zwei bis drei Dinge notieren, die gelungen sind – so klein sie auch scheinen. «Das lenkt den Fokus auf das Positive.» Laura Vogt ergänzt: «Wir sind nicht nur Goalies. Wenn ein Spiel schlecht läuft, ist das nur eine Rolle in unserem Leben. Wir sind auch Tochter, Freundin, Geschäftsfrau. In allem gleichzeitig zu scheitern, ist unmöglich.»

Ein Familienprojekt mit Vision

Was als Idee zwischen Mutter und Tochter begann, ist heute eine wachsende Marke im DACH-Raum (Deutschland, Österreich und Schweiz). Ihr Ziel: MindSave als festen Begriff in der Goalie-Community zu etablieren. «Jeder, der MindSave hört, soll wissen, was es ist», sagt Laura Vogt. Langfristig will sie ihr Coaching auch international anbieten – und eines Tages ihre «eigenen» Goalies bei einem Spiel live begleiten.

Für sie ist MindSave mehr als ein Unternehmen – es ist eine Bewegung. Eine, die den Menschen im Tor ins Zentrum rückt. «Goalies sind anders – haben eine Schraube locker», sagt sie und lacht. «Aber genau das macht sie besonders.»

Im Zeichen des Abschieds

Die Ortsbürgerversammlung ehrte Stadtmann Raymond Tellenbach und Vizeammann Doris Stöckli

Eine ruhige und würdige Versammlung erlebten die Ortsbürger am Dienstagabend im Casino Bremgarten. Im Zentrum stand das Adieu-Sagen von zwei verdienten Persönlichkeiten.

«Vergesst nicht, das Vertrauen, das ihr in mich hattet, auch meinem Nachfolger zu geben», bedankte sich Stadtmann Raymond Tellenbach nach den Standing Ovations und den warmen Worten seines Vorgängers Robert Bamert. 16 Jahre amtierte Tellenbach. Ende Jahr ist Schluss. Robert Bamert erzählte von verschiedenen Ereignissen im Zusammenhang mit dem Stadtmann und den Ortsbürgern. Gewisse Ereignisse archivierte Robert Bamert, andere verbrannte er in einem extra aufgestellten Feuer. Er wies besonders auf die vielen Liegenschaftskäufe hin, die unter Tellenbach verwirklicht werden konnten. «Du warst ein Stadtmann, der seine Hochs und Tiefs hatte und dabei das Vertrauen der Ortsbürger gewann.»

Ähnlich euphorisch hielt davor Pius With seine Laudatio auf die abtretende Frau Vizeammann Doris Stöckli. Diese hatte 26 Jahre geamtet – zuerst im

Gemeinderat von Hermetschwil-Staffeln, dann in Bremgarten. «Du hast entscheidend zum gelungenen Zusammenschluss dieser beiden Orte beigetragen. Und den Kontakt zu Hermetschwil-Staffeln hast du stets behalten.» With erwähnte die grosse Leidenschaft von Doris Stöckli für den Wald und riesige Forstmaschinen. Diese bestätigte: «Ja, ich bedauerte, dass ich bei meinem Einzug in den Stadtrat das Resort Wald abgeben musste. Und ich bedaure, dass ich in Bremgarten nie einen Waldumgang für die ganze Bevölkerung organisieren konnte.» Doris Stöckli war gerührt und verdrückte die eine oder andere Träne.

Eine Person mehr in der Finanzkommission

Vor diesen Verabschiedungen wurden die Traktanden zügig abgearbeitet. Der Stadtrat stellt auf Anregung der Ortsbürgerfinanzkommission den Antrag, deren Mitgliederzahl von heute fünf auf sechs zu erhöhen. Dies, um die Kapazitäten im Bereich Liegenschaften zu erhöhen, weil dort die Einnahmen der Ortsbürger generiert werden. Als sechstes Mitglied wurde Stefan Birchmeier vorgeschlagen. Dieser lehnte eine Kandidatur für die Finanzkom-



Die Laudatio für Stadtmann Raymond Tellenbach (rechts) hielt sein Vorgänger Robert Bamert (links), diejenige für Vizeammann Doris Stöckli Pius With.

Bild: rwi

mission aber ab. «Diese Kommission soll verjüngt werden. Deshalb bin ich nicht geeignet. Ich schlage euch den 32-jährigen Silvan Keusch zur Wahl vor. Er kann das ebenso gut wie ich, wenn nicht besser.» Da Keusch einverstanden war, wurde er danach gleich

in die Finanzkommission gewählt. Diese wird weiterhin viel zu tun haben, wie die Vorstellung des Budgets 2026 zeigte. Es stehen verschiedene Projekte an. Darunter etwa der Anschluss der Fischerhütte an das Wasser und an die Kanalisation oder die Renaturierung

Die Beschlüsse

An der Bremgarter Ortsbürgerversammlung nahmen 96 (ab Traktandum 2 98) Stimmberechtigte teil. Sie fassten abschliessend folgende Beschlüsse: 1. Ja zum Protokoll vom 3. Juni. – 2. In mehreren Abstimmungen Ja zur Erhöhung der Mitgliederzahl der Finanzkommission von 5 auf 6 und Wahlen der Mitglieder der Finanzkommission, Stimmzähler und Ersatzstimmzähler. – 3. Ja zum Budget 2026.

--rwi

der Alten Reuss in Künten. Zudem soll die Stadtmauer Ost restauriert und in der Fohlenweid ein Longierzelt erstellt werden.

Unter Verschiedenes stellten sich die Vereine der Liebfrauenbruderschaft und der Crispinibruderschaft vor. Erstere ist 573 Jahre alt, während Letztere heuer ihren 500. Geburtstag feiert. Unter anderem sprechen sie Stipendien für Bildungswillige. Elf junge Leute erzählten, für was sie das Geld eingesetzt haben oder noch einsetzen werden.

--rwi