



Serge Rüfenacht

# «Rugby hat mich Selbstvertrauen gelehrt»

Theodora Peter  
Foto: Sam Bosshard

**Serge Rüfenacht spielt seit seiner Kindheit Rugby. Am Teamkampsport gefällt dem 44-jährigen Oberstufenlehrer nicht nur die physische Herausforderung. Werte wie Mut, Solidarität und Verantwortung zählen für ihn auch ausserhalb des Spielfeldes.**

Serge Rüfenacht ist ein «Lock». So heissen die grossgewachsenen Stürmer in der zweiten Reihe, die in der 15-köpfigen Mannschaft für den nötigen Schub nach vorne sorgen und je nach Spielsituation hoch springen können, um den Ball zu schnappen. Intensiver Körperkontakt gehört beim Rugby dazu. Doch zu unschönen Szenen

---

«Typen wie ich haben ein gewisses Verständnis für all jene, die etwas mehr Mühe haben.»

und Provokationen – wie etwa im Fussball – kommt es in diesem Mannschaftssport kaum. «Die Gegner sind keine Feinde, sondern Freunde, die dasselbe Hobby pflegen», betont Rüfenacht. Fairness ist das oberste Gebot, Zusammenspiel und Teamgeist unabdingbar für den Erfolg.

Ein milder Spätherbsttag auf dem Rasenplatz der Schulanlage Lee in Urtenen-Schönbühl: Serge Rüfenacht nutzt eine Doppellektion Sport in der Realklasse 7a zur Einführung ins Rugby. Eine kontaktarme Variante des

Sports – «Touch Rugby» – haben die Siebtklässler bereits in der Projektwoche kennengelernt. Heute soll es nicht nur taktisch, sondern mit vollem Körpereinsatz zur Sache gehen. Mädchen und Buben trainieren deshalb getrennt. Voller Vorfreude rempeln sich schon einige Buben gegenseitig an. «Rugby ist nichts für Schläger», warnt der Lehrer. Nur der ballführende Spieler darf physisch angegangen werden – und Angriffe oberhalb der Schultern sind tabu. Im Gegensatz zum American Football tragen Rugby-Spieler keine Polsterungen – mit Ausnahme eines Zahnschutzes. Je nach Spielposition schützen einige ihre Ohren durch das Tragen einer Lederkappe. Vor Hirnerschütterungen sind die Spieler dadurch aber nicht gefeit. Im Vergleich zu anderen Sportarten kommt es im Rugby aber nicht häufiger zu schwerwiegenden Verletzungen.

Auf dem Rasen der Schulanlage zeigt der Sportlehrer den Jugendlichen, wie sie einen anstürmenden Gegenspieler korrekt und ohne Verletzungsrisiko abfangen können. Geübt werden die Tacklings jeweils zu zweit – und im Zeitlupentempo. So wartet der Verteidiger in der Hocke auf den Angreifer, umfasst dessen Hüfte mit beiden Armen und schwingt den Gegner seitlich zu Boden. Die ersten Versuche der Schülerinnen und Schüler enden in Gelächter. «Nebst der richtigen Technik braucht es für die Tacklings Mut und Entschlossenheit», sagt der Lehrer. Gefährlich werde es dann, «wenn man ängstlich ist und nicht entschlossen handelt». Während es bei den Buben bald zur Sache geht, scheuen einige Mädchen das entschlossene Zupacken. Das sei nicht in allen Klassen so, weiss Rüfenacht. Auch im körperbetonten Rugby gebe es ▶

durchaus Mädchen und Frauen, die sich für die Sportart begeisterten. So verfügt auch der Rugby Club Bern über ein Frauenteam.

Zum Abschluss des Sportunterrichts lässt der Lehrer die Schülerinnen und Schüler noch einen kurzen Match spielen. Er beobachtet viele gute Einzelaktionen, erinnert die Jugendlichen aber auch an das Zusammenspiel. «Denkt an das Motto: Keiner allein!» Nach dem Abpfiff stellen sich die Schülerinnen und Schüler samt ihrem Lehrer Schulter an Schulter im Kreis auf. «Unter euch gibt es einige Talente», lobt Rüfenacht. Und fügt augenzwinkernd hinzu: «Wem es im Fussball zu langweilig wird, der darf gerne ins Rugby kommen. Es gibt noch freie Plätze.»

Zum Rugby kam Serge Rüfenacht bereits als Kind – durch seinen Vater, Trainer beim Rugby-Club Bern (RCB). Bei den Junioren legte er in der Folge einen steilen Aufstieg hin und wurde gar Schweizer Meister. Diesen Erfolg relativiert er umgehend. «Mit vier Mannschaften blieb die Konkurrenz bei den Junioren überschaubar.» Heute spielt Rüfenacht mit der ersten Mannschaft des RCB in der

---

### «Nebst der richtigen Technik braucht es Mut und Entschlossenheit.»

zweithöchsten Schweizer Liga. Dort misst sich seine Mannschaft mit Teams aus Basel, Neuenburg, Lugano, Winterthur und Zug. Für die Matches ist er an rund 15 Samstagen pro Jahr unterwegs – nebst den wöchentlichen Trainings auf der Berner Allmend.

Mindestens so wichtig wie der sportliche Erfolg sind Serge Rüfenacht die Werte, die sein Club in einer Charta niedergeschrieben hat: Leidenschaft, Bescheidenheit, Disziplin, Mut, Solidarität und Verantwortung. Diese Rugby-Werte haben ihn auch als Person stark geprägt. «Ich bin ein eher ruhiger und zurückhaltender Mensch, der zuerst beobachtet. Rugby hat mich Selbstvertrauen gelehrt.» Aus dem Mitspieler, der sich anfangs auf dem Platz vor allem im Hintergrund hielt, wurde im Lauf der Zeit ein Schlüsselspieler der Mannschaft. «Es braucht Mut, um etwas zu wagen.» Dank dem Rugby habe er auch gelernt, wach und achtsam zu sein. Nur so merke er, «wo ich etwas bewegen und beeinflussen kann». Serge Rüfenacht gefällt auch der grosse Zusammenhalt im Teamsport – über den eigenen Klub hinaus. Nach dem Spiel lädt die Heimmannschaft den Gegner jeweils während einer «dritten Halbzeit» zum Essen und Trinken ein. Dazu gehören auch Rituale wie das Küren des «Man of the Match» oder

zur Abwechslung auch des «Deppen des Matches», wie Rüfenacht schmunzelnd erzählt.

Unterbrochen hat er seine Rugby-Laufbahn bislang einzig für seine zweite grosse Leidenschaft: die Musik. «Schon in der Schule habe ich ständig auf dem Pult getrommelt.» Seine Eltern schickten ihn in die Klavierstunde, doch die Faszination für das Trommeln blieb. Rüfenacht brachte sich die Perkussion selber bei, «mit einer völlig falschen Technik», wie ihm Jahre später ein kubanischer Musiklehrer erklären sollte. Nach dem Abschluss des Lehrerseminars 1995 liebäugelte der damals 20-Jährige mit einer Profimusikerausbildung in New York. Doch nach zwei Jahren des Unterrichtens entschied er sich, nach Kuba zu fahren, um dort die afrokubanischen Rhythmen zu erlernen. «Ich wollte bleiben, solange das Geld reicht.» Er lernte Spanisch, knüpfte Kontakte zu Musikern, nahm Privatunterricht und bereiste die Insel. «Dabei lernte ich das Land mit anderen Augen kennen als die meisten Touristen.» Er lebte bei einer Gastfamilie – und verliebte sich. Kurz vor der geplanten Abreise wurde seine kubanische Freundin schwanger. Die gemeinsame Tochter kam noch in Kuba zur Welt, bevor die junge Familie wieder in die Schweiz zog und bald zu viert war.

Inzwischen lebt Serge Rüfenacht mit seiner neuen Partnerin in Säriswil bei Wohlen und ist vor acht Jahren zum dritten Mal Vater geworden. Musikalisch blieb er den kubanischen Einflüssen treu. Er gab Rhythmuskurse für Salsatänzer und trat als Perkussionist in bekannten Bands wie «Chica Torpedo» auf. Doch Tourneen mit 50 Konzerten pro Jahr wurden ihm nebst der Familie und einem Vollzeitjob bald zu viel. Derzeit muss er ohnehin auf das Trommeln verzichten. Grund für die Zwangspause ist ein Kapselriss an einem Fingergelenk, den er sich beim Rugby zugezogen hat. «Ich weiss: Rugbyspieler und Musiker ist keine gute Kombination.»

Den Lehrberuf übt Serge Rüfenacht auch nach über 20 Jahren mit viel Herzblut aus. Sein damaliger Sekundarschullehrer hatte ihm nicht zugetraut, die Aufnahmeprüfung an das Lehrerseminar zu schaffen. Das habe ihn angestachelt, und prompt schaffte er die Hürde ohne Zusatzschlaufe. Die Erfahrung, nicht zu den Klassenbesten zu gehören und Widerstände überwinden zu müssen, prägte ihn. «Typen wie ich haben ein gewisses Verständnis für all jene, die etwas mehr Mühe haben.» Nicht zuletzt deshalb fühlt er sich an der Realschule am richtigen Ort. Erst zu Schuljahresbeginn ist Rüfenacht nach zwei für ihn unbefriedigenden Jahren als Lehrer an 10. Schuljahren an die Volksschule zurückgekehrt. «Ich muss spüren, dass meine Arbeit Früchte trägt.» In der Oberstufe könne er bei den Jugendlichen mehr bewirken, gerade bei der Berufswahl. Auch für sich selbst sieht er noch Entwicklungsmöglichkeiten. «Ich würde gerne noch einen zweiten Beruf ausüben.» Was und wo das sein könnte, ist völlig offen. «Ich bin ein neugieriger Mensch und kann mir vorstellen, ein paar Schnuppertage zu absolvieren.» Das würde er wohl auch seinen Schülerinnen und Schülern empfehlen: nicht bloss Zuschauer sein. Wie im Rugby.