Harmonie - und Muskelkater

Autor(en): **Bürki, Reto**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992319

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

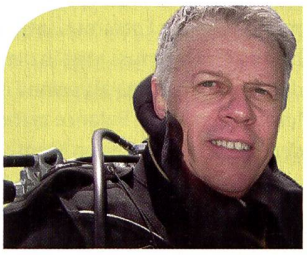
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Harmonie – und Muskelkater

Es gibt Leute, die treiben Sport, um in Form zu bleiben. Andere, um sich zu messen. Und einige auch, um ihrem persönlichen Glück ein wenig näher zu kommen. Eine Geschichte über Selbstbestimmung und Egoismus im Breitensport.



Andreas Furer ist ein skeptischer Mensch. Wenn ihm etwas nicht passt, ist er schneller weg, als er gekommen ist. Das ist bei der Auswahl seiner sportlichen Tätigkeiten nicht anders: «Ich bin da sehr selektiv», sagt Furer. «Und wenn ich einem Angebot zwei Jahre lang treu bleibe, will das schon etwas heissen.»

Der Organisator

Mit den zwei Jahren bezieht er sich auf jene Zeitspanne, während der er nun schon am Sportprogramm «Reload and Relax» der Universität Bern teilnimmt. Begeistert ist Furer dabei nicht nur von den Kursinhalten, sondern auch und vor allem von der Idee, ein spezifisches Sportangebot einer vorher selektionierten Gruppe von Leuten zugänglich zu machen. «Das passt wie angegossen», sagt der 60-Jährige aus Schliern bei Bern. Man verstehe sich blendend und organisiere sich sogar während der Semesterferien, um sich gemeinsam zu bewegen. Die Teilnehmer des Kurses wurden mit Fragebogen ausgewählt und besuchen jeden Mittwoch eine einstündige Lektion beim Berner Neufeld. Die Infrastruktur der Universitätsanlage bietet alles, was das Sportlerherz begehrt. Das gefällt dem Berner.

Gute Organisation ist ein Wesenszug von Andreas Furer. Nach seiner ersten Ausbildung als Laborant führte er 15 Jahre lang ein eigenes Informatikgeschäft. Bevor er im Alter von 55 Jahren wieder ins Departement für klinische Forschung als Laborant zurückkehrte, liess er sich zwischenzeitlich zum Organisator ausbilden. Schwerpunkte dabei waren der Aufbau und Ablauf von Prozessen innerhalb von Unternehmen.

Der Taucher

Der Aufbau und Ablauf der «Reload and Relax»-Lektionen ist klar definiert. Die ersten 45 Minuten stehen im Zeichen von Anstrengen und Anspannen. «Die Kursleiterin schafft es, uns immer wieder mit neuen Inputs zu überraschen und zu motivieren», sagt Furer. So komme es schon vor, dass in der Gruppe Bewegungen gemacht werden, die am Folgetag in grossem Muskelkater resultieren. «Das ist doch genial», schwärmt der zweifache Familienvater. «Wir führen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht aus, die wir sonst nie machen würden. Das Fachwissen und Einfühlungsvermögen der Leiterin imponiert mir.»

Die letzten 15 Minuten der einstündigen Lektion sind der Entspannung und Erholung gewidmet. Für Furer sind diese Sequenzen genauso wichtig wie die Bewegung selber. Es ist daher kein Zufall, dass er sich in seiner Freizeit bewusst Umgebungen und Ereignisse sucht, in denen er «abschalten» kann. Eine solche Umgebung befindet sich tief unten im Thunersee. «Es ist kalt, farblos und still», fasst er seine Eindrücke während der Tauchgänge zusammen – und driftet ins Philosophische ab. «Die Konzentration und Fokussierung ist aufgrund der reizlosen Umgebung so intensiv, dass es einer Meditation gleichkommt.» Den Adrenalin-Kick sucht Furer dabei nicht. Vielmehr ist es das Erlebnis an sich, das ihn antreibt. «Ich weiss, was mir guttut. Meine Freizeitaktivitäten entsprechen

daher meinem Bewegungs- oder Entspannungsbedürfnis.» Das Tauchen ist für den leidenschaftlichen Skifahrer eine Trouvaille, wie sie «Reload and Relax» auch darstellt. Keines von beidem möchte er missen.

Der Harmoniebedürftige

Furers Sinn fürs meditative Element passt zum Sporttypen, dem er und seine Kurskollegen von den Sportwissenschaftern der Uni Bern zugeordnet wurden: «Figurorientierte Stressregulierer». Mit dieser Einschätzung kann Furer gut leben. In der Figur sieht er, neben dem persönlichen Befinden, durchaus eine Messgrösse, mit der die positiven Auswirkungen seiner sportlichen Tätigkeiten zum Ausdruck kommen. Das zeige sich zum Beispiel auch beim Schuhe binden: «Mit 60 Jahren ist es nicht mehr selbstverständlich, dass man auf einem Bein stehend einen Schuh binden kann», erklärt er. Am ausgeprägten Gleichgewicht erkenne er, was ihm der ganze Fleiss und Schweiss körperlich bringe.

Ebenfalls sichtbar werde dies, wenn er seine Routine einmal unterbreche und zum Beispiel nicht wie gewohnt zweimal wöchentlich Joggen gehe. «Ich vermisse dann einfach etwas, da es zu meinem Tagesablauf gehört.» Mit Stressregulation habe das nur im entfernten Sinne zu tun, sagt Furer. «Es ist mehr ein Streben nach Harmonie. Ich mag das Gefühl, nach dem Sport frisch geduscht nach draussen zu gehen. Die Trägheit der Arbeit ist weg, das Lebensgefühl steigt.»

Der Egoist?

Zum Lebensgefühl gehören für Furer auch ästhetische Formen der Bewegung. Mit seiner Frau besucht er einmal wöchentlich einen Standard- und Salsa-Kurs. «Es macht uns Spass, und wir harmonieren gut.» Schon immer habe er grossen Wert darauf gelegt, trotz zweier mittlerweile erwachsener Kinder, ein intaktes Familienleben zu führen. So werden die Geburtstage bei Furers immer noch traditionell zu Hause und zusammen gefeiert.

Joggen hingegen geht Furer immer und bewusst alleine. Er pflegt, sich wenn immer möglich mit Leuten zu umgeben, die auf der gleichen Wellenlänge sind wie er. «Ich brauche keinen Sparring-Partner und bin nicht darauf aus, mich mit anderen zu messen», sagt er offen.

Dass diese extreme Ausprägung der sportlichen Selbstbestimmung auch als Egoismus interpretiert werden kann, ist sich Furer bewusst. «Das muss aber in dieser Beziehung nichts Schlechtes bedeuten.» Er sehe es als seine Eigenverantwortung, in seinem Umfeld eine optimale Balance zwischen verschiedenen Tätigkeiten und den damit verbundenen Menschen anzustreben, ergänzt er.

Die Frage, ob er denn nun ein Egoist sei, beantwortet Furer indirekt mit einem Sprichwort, das er auf seinem iPhone gespeichert hat. Dieses lautet: Lebenskunst ist die kluge Nutzung von Freiheit zum eigenen Glück. Beim Zitieren dieses Satzes schmunzelt er. «Es kann schon sein, dass mein Denken egoistisch ist.» Aber er tue dies bewusst. Im Wissen, was ihm und seinen Mitmenschen guttut. «Deshalb bin ich wohl eher ein Geniesser».

Reto Bürki

Langsam wie eine Schnecke

Marlis Koller-Tumler ist übergewichtig. Sie komme schnell ausser Atem, sei langsam und deshalb alles andere als sportlich, sagt sie von sich selbst. Auf Bewegung verzichtet sie trotzdem nicht. Ein Porträt.

Montagmorgen vor einem Bistro an der Ecke Hallerstrasse in Bern. Auf ihrem blauen Stadtvelo kommt eine Frau angebraust und ruft schon von Weitem: «Es ist noch nicht halb, es ist noch nicht halb.» Es ist 8.28 Uhr. Ich hoffe, Sie hatten keinen Stress wegen mir? «Ich bin immer auf Achse. Und ich habe immer ein wenig Stress», antwortet sie wie aus der Pistole geschossen. Marlis Koller-Tumler ist Mitte fünfzig, Juristin, und wohnt in Wabern bei Bern. Die zweifache Mutter wurde im Rahmen eines sportwissenschaftlichen Projekts der Universität Bern einem von neun Sporttypen (siehe Seiten 20 ff.) zugeteilt und als «figurbewusste Gesellige» eingestuft. «Gesellig, sofort», sagt sie, «aber figurbewusst überhaupt nicht.»

Krafttraining mit der Nachbarin

Koller-Tumler beschreibt sich selbst als lebensfreudigen und interessierten Menschen. Sie informiert sich regelmässig über aktuelle Erkenntnisse in Sachen