Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 1 (1998-1999)
Heft: 1

Artikel: Freiheit erleben dank Höchstleistungen
Autor: Golowin, Erik
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992074

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Partnerschaft zwischen Athletin und Trainer: Zu Besuch bei Natascha Badmann und Toni Hasler

Freiheit erleben dank Höchstleistungen

«Auch in Hawaii, im Jahre 1996, beim Ironman, gab es Situationen, die ich nie mehr vergessen werde. Ich lief durch die Wüste, sah hinter der schwarzen Lava das blaue Meer, energiereich und kraftvoll. Ich fing an zu singen: I'm flying like a bird. High in the sky. I'm flying to be with me. I'm flying to be free...».

Erik Golowin

Alle, die sich mit Triathlon beschäftigen, kennen den «Ironman», den legendären Wettkampf, der jeweils auf Hawaii ausgetragen wird. Er ist der Inbegriff dieser konditionsorientierten Disziplin, in welcher sich Athletinnen und Athleten inmitten schwarzer Lavafelder das Äusserste abverlangen. Wer schon gesehen hat, wie sich diese in der Hitze über die flimmernde Wüstenstrasse vorwärtskämpfen, kann vielleicht nachvollziehen, welche Willensanstrengung nötig ist, um überhaupt bis zum Ende durchzuhalten. Umso erstaunlicher, dass Natascha Badmann, die erfolgreiche Wettkämpferin aus Winznau, in dieser Situation die Freiheit besingt.

Erik Golowin ist Mitglied des Redaktionsrates von «mobile». Er ist J+S-Fachleiter im Sportfach Karate und Chefredaktor der Zeitschrift «Swiss Budo News». Adresse: Pavillonweg 9, 3012 Bern

Das eindrückliche Gefühl, in die Leere zu laufen

Es ist Sommer, Natascha Badmann und Toni Hasler, ihr Lebenspartner und Trainer, sitzen auf dem kleinen Balkon ihrer Wohnung. Die beiden geben sich ungezwungen, und es herrscht eine familiäre und entspannte Stimmung. Im Hintergrund rauscht ein sanfter Wind durch das kräftige Grün der Bäume und bringt eine angenehme Abkühlung. Ihre vitale und charismatische Ausstrahlung beeindrucken. Wie kann sich diese Frau in eine ausdauernde Power-Sportlerin verwandeln, fragt man sich. Ihre Augen sind erfüllt von einem Leuchten und drücken Begeisterungsfähigkeit aus. Offensichtlich vermag sie, Erlebnisse in einer unendlichen Tiefe zu erfahren und zu geniessen.

Natascha Badmann erzählt vom Ironman-Lauf 1996: «Plötzlich wandelte sich beim Rennen meine Stimmung. Ich hatte das eindrückliche Gefühl, in die Leere zu laufen. Ich fühlte den Boden unter meinen Füssen nicht mehr, und eine intensive Freude erfüllte mich.» Es überrascht, dass sie, in Anbetracht aller Leiden und der enormen Willensanstrengung, die mit einer solchen Leistung verbunden sind, von Freude und Begeisterung spricht. Man beginnt über Begeisterung im Allgemeinen nachzudenken: In Zeiten der Harmonie sind die Empfindungen der Menschen von Vollkommenheit und Echtheit geprägt. Solche Erfahrungen veranlassten den berühmten chinesischen Philosophen Konfuzius zur folgenden Feststellung: «Wer dieses Opfer (diese Anstrengungen) zur Gänze verstünde, der könnte die Welt regieren, als würde er sie in seiner Hand halten.» Natascha Badmann ist unter der Belastung der Höchstleistung in ein psycho-emotionales Fliessgleichgewicht getreten und hat diesen Zustand als Überwinden der Schwerkraft erlebt. Wie ein Adler in die Luft steigt, ist sie in eine Art Trance der Lebenslust und Freude entschwebt, und es ist ihr in diesem Moment tatsächlich gelungen, das Gleichgewicht zwischen allen leistungsbestimmenden Komponenten herzustellen. Umfassende Lebensqualität beschränkt sich nicht auf einzelne Bereiche, sondern entspricht der Kraft, die aus

alder + eisenhut a + e, die turnen was.

Natascha Badmann und Toni Halser: Die eine Seite ihrer Partnerschaft nährt die andere.

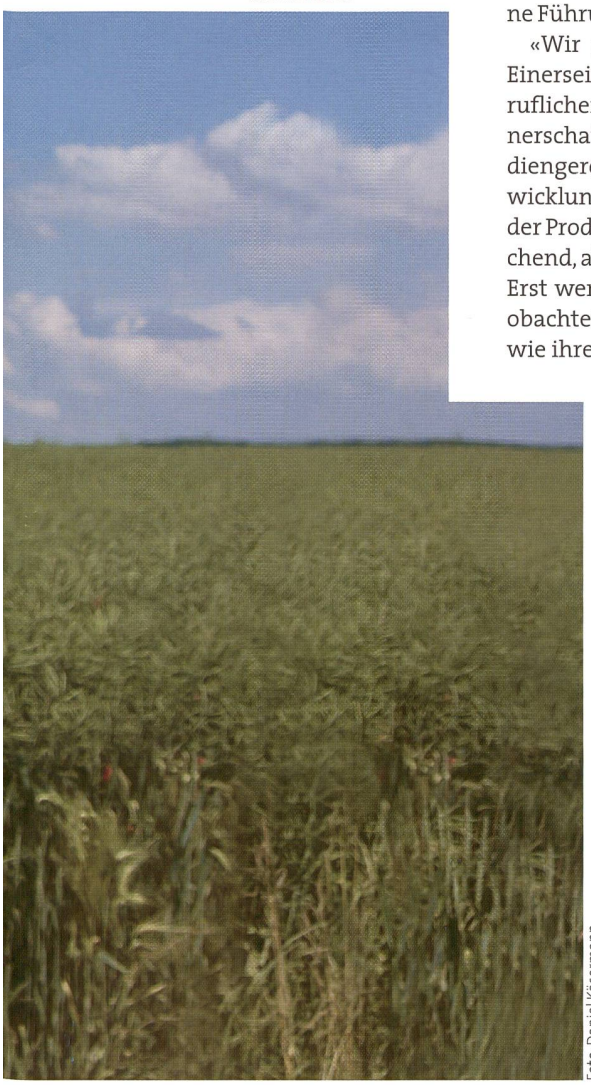


Foto: Daniel Käsermann

dem gezielten Vernetzen derselben entsteht.

«Bei allen Rennen konzentriere ich mich auf mich selber und meine Leistung. Ich versenke mich in die Konzentration meiner Gedanken und sehe meinen Weg – eine tiefe Zufriedenheit entsteht in mir, indem ich mir das bevorstehende Rennen vorstelle und einen Vorgeschmack der künftigen Erfahrungen vorempfinde. Vergiss die Klassierung. Gib dein Bestes – mehr ist ohnehin nicht möglich.»

Eine Seite nährt die andere

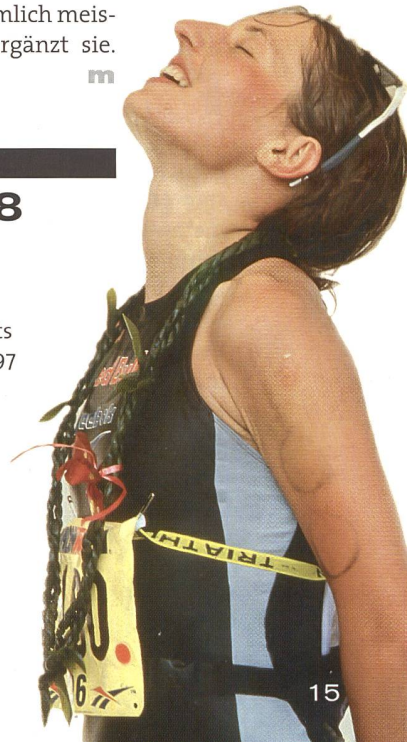
Welche Rolle spielt eigentlich Toni Hasler? Sein freundlicher Gesichtsausdruck unterstreicht seine kollegiale Art. Man könnte stundenlang mit ihm über Gott und die Welt diskutieren. Er verfügt über weitreichende Kenntnisse und praktische Erfahrung auf wichtigen Gebieten. Dazu gehören Ernährungstheorien, mentales Training, philosophische Zusammenhänge zwischen Menschenbild und Leistungsoptimierung, moderne Führungsmethoden, usw.

«Wir pflegen zwei Partnerschaften. Einerseits auf der sportlichen, also beruflichen Ebene. Anderseits eine Partnerschaft in der Liebe», formuliert er mediengerecht. «Ich bin der Chef der Entwicklungsabteilung, und sie ist Chefin der Produktion.» Dies klingt zwar bestechend, aber nicht auf Anhieb glaubhaft. Erst wenn man beide etwas länger beobachtet, beginnt man zu verstehen, wie ihre Partnerschaft funktioniert. Toni Hasler erzählt, wie sie sich kennenlernten. Natascha Badmann war Chefsekretärin in der gleichen Firma, in der er den Posten eines Softwareleiters innehatte. «Sie hat alle Weiterbildungskurse besucht, in denen ich unterrichtet habe», erklärt er mit einem vielsagenden Lächeln. Sie erwidert seinen Blick, und man kann in diesem Augenblick die Zärtlichkeit und den weiten Gefühlsraum ihrer Beziehung nachempfinden. Die eine Seite ihrer Partnerschaft nährt die andere. All das Wissen, das sie sich beide im Verlaufe der neun Jahre angeeignet und weiterentwickelt haben, hat sicherlich zum Erfolg beigetragen. Aber das gemeinsame Feuer, das beständig in ihnen brennt, ist vermutlich eine der wichtigsten Qualitäten ihres gemeinsamen Schaffens und Lebens. Vielleicht hat gerade diese innere Kraft einen entscheidenden Einfluss, wenn Natascha Badmann auf dem Fahrrad eine natürliche Spannung einnimmt, wie eine sprungbereite Wildkatze.

Gemeinsam die Vielfalt des Lebens erfahren

«Wasser ist vergleichbar mit Energie. Es nimmt uns beim Eintauchen erotisch umschmiegend auf. Alles Schöne ist lustvoll – sich bewegen ist erotisch», erklärt Toni Hasler und unterstreicht damit ihre Aussage: «Als ich in Zofingen durch das Ziel gelaufen bin, hatte ich ein Gefühl, als könnte ich die ganze Welt umarmen.» Die innere Stärke dieses Paares beruht auf dem Gleichgewicht der gemeinsamen Harmonie und dem zielgerichteten Willen im Dienste der Leistung. Die Fähigkeit zur seelischen Regeneration bildet ein riesiges gemeinsames Kraftreservoir der beiden, sei es, wenn sie zusammen ein klassisches Konzert besuchen, oder ganz einfach das intensive Erfahren eines alltäglichen Augenblicks geniessen. Ihr Leben könnte mit dem Schwimmen zweier Delphine verglichen werden: Durch sämtliche Lebensbereiche hindurch folgen sie ihrem inneren Energiefluss und bewegen sich abwechslungsweise über- und nebeneinander, um gemeinsam die Vielfalt des Lebens zu erfahren und zu geniessen. «Die Philosophie der polaren Urkräfte von Yin und Yang lehrt uns, dass alles Positives und Negatives beinhaltet. Geht es uns schlecht, sind wir oft eher bereit, etwas zu lernen, als wenn es uns gut geht. Dann sind wir nämlich meistens zu träge», ergänzt sie. m

Nach dem Zieleinlauf: «Das Gefühl, als könnte ich die ganze Welt umarmen.» (Foto: Bongarts)



Grösste internationale Erfolge

Ironman-Siegerin 1998

Klassiken
1 × **Gold** Powerwoman
1 × **Gold** Ironman Hawaii
1 × **Silber** Ironman Hawaii

Weltmeisterschaften
5 × Gold
3 × Silber

Europameisterschaften
5 × Gold
6 × Silber
1 × Bronze

Schweizermeisterschaften
6 × Gold
2 × Silber
1 × Bronze

Besonderes
- Schweizer Sportlerin des Jahres 1998
- Duathletin des Jahrzehnts
- Duathletin des Jahres 1997