

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 9 (2007)

Heft: 2

Artikel: "Auf einen Schlag war alles weg"

Autor: Rentsch, Bernhard / Di Potenza, Francesco

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991842>

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](#)

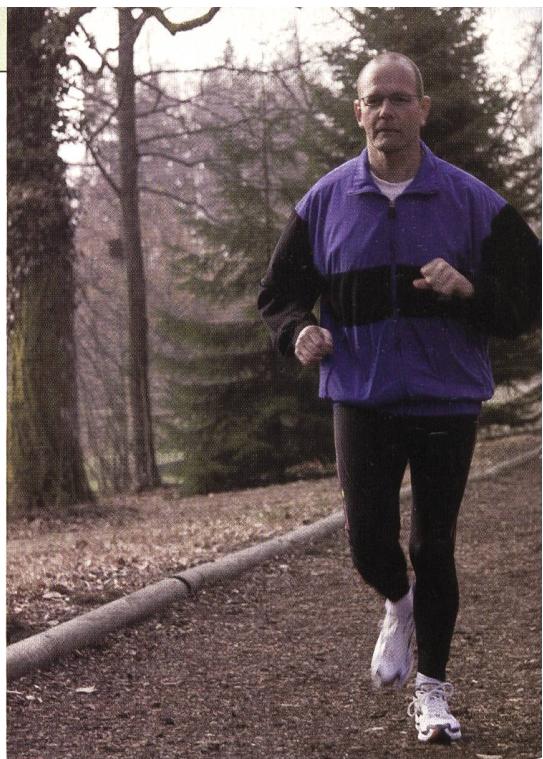
Download PDF: 22.02.2026

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

«Auf einen Schlag war alles weg»

Bernhard Rentsch // Der 42-jährige Kommunikationsfachmann und Sportlehrer musste nach einem Hirnschlag seine Bewegungskompetenz und Sprachfähigkeit wieder erlernen.

Francesco Di Potenza



► «mobile»: Vor dreieinhalb Jahren hatten Sie einen Hirnschlag. Im vergangenen November nahmen Sie den New-York-Marathon erfolgreich in Angriff. Wie war das möglich? **Bernhard Rentsch:** Ich habe von Anfang an Bewegung in meine Rehabilitation integriert. Mir war immer klar, dass Sport das richtige Hilfsmittel sein würde, um von der halbseitigen Lähmung hin zum Ziel Marathon zu gelangen. In der Reha habe ich relativ schnell wieder gelernt zu gehen, dann etwas schneller zu gehen und dann zu joggen. Zu Beginn war es vielleicht eine Spinnerei. Doch im Spital, als ich nur daliegen und nichts tun konnte, hat mir dieser etwas verrückte Gedanke an New York geholfen. Ein solches Ziel am Schluss einer Kette zu sehen, war motivierend.

Hatten Sie nie Angst vor dem Versagen? Mit dem Kopf wäre ich schon viel früher bereit gewesen, an so einem Anlass teilzunehmen. Aber ich lernte allmählich, die Ziele realistischer zu sehen und sie den Umständen anzupassen. Die Reha hat mich Geduld gelehrt. Ich habe mir während des Trainings immer wieder eingestehen müssen, dass es noch nicht geht. Mir haben sicher Eigenschaften wie positives Denken und hohe Motivationsfähigkeit immer wieder geholfen, aus Tiefs herauszukommen.

Als Sportlehrer und Sportler mussten Sie sich einen Grossteil der Fein- und Grobmotorik wieder aneignen. Wie haben Sie das während der Rehabilitation erlebt? Ich erinnerte mich ja genau, wie meine Bewegungsqualität vor dem Hirnschlag gewesen war. Es war herausfordernd, die Abläufe wieder neu zu lernen. Ich wurde mir vieler Bewegungsmuster erst richtig bewusst. Ich hatte vierzig Jahre lang Dinge wie Gewichtsverlagerungen, Fussabrollen, einen Fuss vor den anderen stellen wie selbstverständlich ausgeführt. Plötzlich musste ich das wieder neu erlernen: Das war für mich als ehemaliger Sportlehrer wirklich höchst spannend.

Die Qualität der Bewegung ist derzeit noch nicht immer dort, wo sie einmal war. Ich habe noch leichte Einschränkungen, aber ich weiß, dass ich es erreichen werde, mich wieder völlig normal bewegen zu können, ohne mir die Abläufe immer wieder bewusst machen zu müssen.

Ausser Sportler sind Sie auch PR-Mensch. Wie verbinden Sie diese beiden Leidenschaften? Das Verrückte an der ganzen Sache war ja: Ich hatte nach dem Hirnschlag meine beiden Kompetenzen – Sport und Kommunikation – komplett verloren. Leidenschaften, die ich schon immer zu verbinden versucht habe und es weiter tue. Sportler brauchen nebst motorischer und physischer Leistungsfähigkeit eben sehr viele kommunikative Kompetenzen. Das gilt auch für Trainer, Funktionäre und Unterrichtende. Meine Schwerpunkte liegen auf der Schulung für alle, die etwas mit Sport zu tun haben. //

► Kontakt: www.rebi-promotion.ch

mobile

Vorschau 3/07

Fokus // Fitnesstest

- Die Entstehung // Von der Rekrutierung zur Schule
- Die Durchführung // Die messbaren Fünf
- Die Auswertung // Welche Normwerte für welches Alter?

Dossier // Natursport

- Human Powered Mobility // Vorprogrammierte Konfliktsituationen?
- Freizeitaktivitäten // Ein Minihandbuch für den Alltag
- Schule und Verein // Verhaltensweisen und Spielformen

Weitere Inhalte

- Gesundheit // Schwimmen im Chlor
- Wissenschaft // Sport gegen Depressionen
- Ernährung // Einfach essen

Die Ausgabe 3/07 erscheint Anfang Juni.

mobilePraxis

- Ausdauer
- Kleingeräte

Unsere Partner

rivella

Rivella sorgt für die Attraktivität der hinteren Umschlagseite und bietet interessante Angebote für den mobileclub.

VISTA Sport + Gesundheit

VISTA Wellness bietet interessante Angebote für den mobileclub.