

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

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

**Band:** 12 (2010)

**Heft:** 4

**Artikel:** Langsam wie eine Schnecke

**Autor:** Bürki, Reto

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992320>

### 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:** 04.02.2026

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

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

Furer Sinn fürs meditative Element passt zum Sporttypen, dem er und seine Kurskollegen von den Sportwissenschaftlern 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 vermisste 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 Bürgi

# 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.



**M**ontagmorgen 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.) zugewiesen 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

Ernährung und Bewegung. Nur eben sehe die Praxis bei ihr meist anders aus als die Theorie, verweist sie mit Blick auf ihre Leidenschaft für Süßes und ihre Neigung, das Sofa einem Spaziergang vorzuziehen. Sie bewegt sich daher nicht aus Freude am Sport oder an der Bewegung. Im Gegenteil: «Ich muss mich eigentlich zu jeder Betätigung zwingen», sagt sie.

So auch, wenn sie mit ihrer Nachbarin einmal wöchentlich in den Kraftraum geht. Dort absolviert sie ein auf ihren Körper zugeschnittenes Programm, das die Muskeln stärkt und ihre Haltung verbessert. Obwohl sie sich nach dem Training jeweils gut fühle, sei der Hauptgrund für diese Routine ihre Nachbarin. «Ich mache das gerne mit ihr, so können wir uns regelmässig austauschen. Zudem helfen mir die Übungen, nicht völlig einzurosten. Wegen meines Äusserlichen mache ich es aber sicher nicht.» Im Bistro bestellt sich Koller-Tumler einen Latte Macchiato, mit einem grossen Glas Wasser. Sie macht es sich bequem und beginnt, aus ihrer Vergangenheit zu erzählen.

Schon als Kind war die Bernerin stark übergewichtig. Das hat dazu geführt, dass sie in der Schule als Sonderfall behandelt wurde. «Wenn die anderen Kinder im Turnunterricht spielten und auf dem Trampolin herumsprangen, musste ich auf die Schüler aufpassen, die Strafaufgaben hatten», erinnert sich Koller-Tumler. Ausgegrenzt habe sie sich dadurch nicht gefühlt. «Ich fühlte mich wohl in dieser Rolle und hatte nie ein grosses Bedürfnis, mitzumachen und mitzuspielen».

### Die Freude am Spiel

Das ist heute anders. Koller-Tumler spielt ausserordentlich gerne und lässt keine Gelegenheit aus, sich mit ihren Kolleginnen und Kollegen im Unihockey, Badminton und anderen Spielsportarten zu messen. Beim Altersturnen im Quartier einmal pro Woche kann sie das weniger, beim Mitarbeitertraining «Fit und zwäng» sporadisch an Donnerstagen über den Mittag dafür umso mehr. «Ich geniesse die gemeinsame Zeit mit den anderen sehr», sagt die Lehrbeauftragte an der Uni Bern. Obwohl sie keine grossen Ambitionen verfolgt, komme es schon vor, dass sie sich während des Spielens vergesse und dank ihrer Übersicht auf dem Feld Entscheidendes zum Spiel beitrage, sagt sie, kehrt aber sofort wieder in ihren bescheidenen Realismus zurück: «Aber schauen Sie mich doch an, ich bin zu schwer und deshalb langsam wie eine Schnecke.»

Aufgrund ihres Gewichts und ihrer Rheumakrankheit, die sich vor allem in den Kniegelenken bemerkbar macht, braucht Koller-Tumler zumindest zu Fuss länger als die meisten ihrer Mitmenschen, um von A nach B zu kommen. Auch in der Beziehung mit ihrem Ehemann, von Natur aus sehr schlank gebaut, habe sie früh gemerkt, dass im Tempo und auch in der Grundkörperspannung Unterschiede bestehen. «Ich bin gar nicht gerne zu Fuss unterwegs», erklärt sie. «Und wenn ich an einer Treppe stehe, muss ich mir immer zweimal überlegen, ob ich doch nicht lieber den Lift nehmen soll. Mein Mann überlegt sich solche Sachen gar nicht erst und nimmt so oder so die Treppe.»

### Rennen im Wasser

Die Latte Macchiato ist leer getrunken und Marlis Koller-Tumler bestellt sich ein zusätzliches Glas Wasser. Sie stellt das leere Glas gleich selber auf die Theke – und wirkt dabei etwas ungeduldig. «Ich bin ein Befehlsmensch und kann mich schon so organisieren, dass ich nicht zu Fuss gehen muss», sagt sie. Trotzdem, gibt die Mutter einer 17-jährigen Tochter und eines 21-jährigen Sohnes zu,

wäre sie gerne etwas schneller auf den Beinen und hätte ein wenig mehr Ausdauer.

Um dieses Ziel zu erreichen, besucht sie zwei- bis dreimal pro Monat einen Aquafit-Kurs. Dort kann sie laufen, rennen oder springen, ohne sich langsamer als die anderen fühlen zu müssen. «Ich geniesse das Training im Wasser und bin mittlerweile leistungsmässig durchaus bei den Leuten, denke ich», sagt Koller-Tumler. Das war nicht immer so: «Ich musste quasi bei null beginnen und alle Bewegungen und Abläufe – wenn auch im Wasser – neu lernen.» Das habe Zeit, Geduld und Nerven gebraucht. Einem Transfer dieser Aktivitäten vom Wasser aufs Land steht die 54-Jährige skeptisch gegenüber. «Ich würde mich wohl nicht trauen, mich zum Beispiel einer Nordic-Walking-Gruppe anzuschliessen. Da ich so langsam bin, würde ich für die anderen mehr ein Hindernis darstellen.»

### Was ist Sport?

Die vereinbarte Zeit fürs Gespräch ist beinahe um. Marlis Koller-Tumler nimmt ihren Helm aus der Tasche und hält den Schlüssel bereit, um das Sicherheitsschloss an ihrem Fahrrad aufzuschliessen. Ihre Körperhaltung spricht eine deutliche Sprache: Die Arbeit ruft, das Velo wartet.

Für den Arbeitsweg von Wabern an die Berner Länggasse und zurück fährt Koller-Tumler jeden Tag eine gute halbe Stunde Velo. Das empfindet sie jedoch nicht als sportliche Betätigung, ebenso wenig wie die Begeisterung ihrer beiden Kinder für Fussball. Was genau ist denn Sport? «Sport ist für mich etwas Polyvalentes. Sportlich ist, wer ein breites Interesse an allen Facetten des Sports hat. Ich gehöre nicht dazu. Wenn ich meiner Familie oder meinen Bekannten erzählen würde, ich sei sportlich, würden diese laut zu lachen beginnen», ist sie sich sicher. «Und sie hätten Recht damit.»

Ist denn eine Frau, die jeden Tag eine halbe Stunde Fahrrad fährt, gerne ins Turnen geht, Aquafit betreibt und wöchentlich ihr Krafttrainingsprogramm absolviert, das typische Ebenbild einer Anti-sportlerin? «Hmm», murmelt Koller-Tumler und schaut zur Decke. Zum ersten Mal an diesem Morgen kommt ihre Antwort nicht wie aus der Pistole geschossen. «Wahrscheinlich nicht, nein.» ■

Reto Bürgi