

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Die Freude etwas geleistet zu haben  
**Autor:** Perrot, Blaise  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992324>

### **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>**

# Die Freude, etwas geleistet zu haben

**M**eine Geschichte ist eine unter vielen: Bereits als Jugendlicher habe ich mich dem Laufsport verschrieben. Damals, zu Beginn der 60er Jahre, waren Volkswanderungen sehr beliebt. Es gab noch keine so genannten neuen oder Fun-Sportarten, die heute so viele Anhängerinnen und Anhänger haben. Zu jener Zeit ging man viel zu Fuss und nahm zuweilen an Läufen teil. Während eines dieser Volksmärsche habe ich entdeckt, dass man mit den Füßen nicht nur zu Fuss gehen, sondern auch laufen kann und so schneller vorankommt, ohne ein Fahrzeug zu brauchen.

Ich habe immer vom Spitzensport geträumt. Auch heute bewundere ich die «Könige der Strassen und Bergwege», die bei jedem Wettbewerb nach maximaler Leistung streben. Obwohl ich nie die Absicht hatte, es diesen «Überirdischen» gleichzutun, haben sie mich unbewusst stets motiviert, mich zu verbessern. Mein Ziel ist, meine Leistung zu steigern, ohne mich mit irgendjemandem zu messen. Ausdauer, Spass und Disziplin sind in dieser Sportart der Schlüssel zum Erfolg. Laufsport ohne Druck und ohne Verpflichtung, aber mit einem klaren persönlichen Ziel und zuweilen mit intensivem Einsatz macht mich glücklich und zufrieden. Dies ist auch die Botschaft, die ich meinen Laufsportkolleginnen und -kollegen vermitteln möchte.

Seit vielen Jahren leite ich eine Jogging-Gruppe in Biel. Mir macht es Spass, in verschiedene Rollen zu schlüpfen: Ausbilder, Motivator, Berater und manchmal Vertrauensperson. Ein gemeinsames, strukturiertes und progressives Training ist ein sicherer Weg, um die individuelle Leistung zu steigern. Dieses von jedem Einzelnen angestrebte Ziel ist das konkrete Resultat einer guten körperlichen, seelischen und mentalen Vorbereitung. Wichtig ist auch, zu lernen, dem zuweilen angeschlagenen Körper genügend Zeit für die Erholung einzuräumen und den «Unterhalt» nicht zu vernachlässigen. Der Lauf kann beginnen ... der Beweis in Worten!

Vor einigen Jahren hat mich eine rund fünfzigjährige Freundin angesprochen und mir gesagt, sie wolle am 100 km-Lauf von Biel teilnehmen, aber nicht allein. Ich habe sofort zugesagt! Ich kann Ihnen sagen, dass ich diesen Entschluss nie bereut habe: Wir haben diese «Nacht der Nächte» sehr intensiv erlebt. Während des ganzen Laufs habe ich sie beraten und ermutigt, obwohl ich den Eindruck hatte, dass sie das eigentlich gar nicht brauchte, denn ihre Motivation war deutlich zu spüren. Langsam, aber sicher haben wir Kilometer um Kilometer zurückgelegt: gemächlich und überlegt, um so den Erfolg unseres Vorhabens zu sichern. Wenn uns die Müdigkeit einholte oder wir die Kälte der Nacht spürten, ermutigten wir uns gegenseitig mit einem Schulterklopfen, einem aufmunternden Blick oder ein paar Worten. Ein echtes Team.

Ich hatte die Strecke aufgeteilt, um die Aufgabe leichter zu gestalten und meine Partnerin besser motivieren zu können. «Schau, jetzt sind wir schon hier!», habe ich ihr mehrmals gesagt. Ihre Antwort war ein strahlendes Lächeln. «Du brauchst dich nur noch ein bisschen anzustrengen, bis wir den Waldrand erreichen, den du vor

dir siehst. Dort zweigen wir nach rechts ab und treffen dann wieder auf unser Verpflegungsteam» usw. Schlichte Worte, die unseren Weg markiert und uns auf unseren Lauf begleitet haben. Doch: Wie sehr haben sie uns motiviert und zum Durchhalten ermutigt! Als wir der Ziellinie näher kamen, brauchten wir keine Unterstützung und Ermutigung mehr. Vor Freude überwältigt überschritten wir sie. Vergessen waren alle Mühen.

Hinter der Ziellinie trifft man nur auf erschöpfte, von der Anstrengung und zuweilen von Schmerzen gezeichnete, aber immer zu tiefst zufriedene Menschen. Tränen fliessen, es sind Tränen des Glücks. Der Schlüssel unseres Erfolgs war die Regelmässigkeit. Die Tatsache, dass wir den zweiten Teil des Laufs schneller als den ersten zurückgelegt haben, ist der Beweis dafür. Langsam, aber sicher. Zwei Jahre später habe ich denselben Lauf mit einer anderen Teilnehmerin absolviert. Wir haben die gleiche Strategie gewählt, und unsere Bemühungen waren gleichermassen von Erfolg gekrönt.

Der Ansatz ist immer derselbe – am wichtigsten ist der Spass am Laufsport. Keine andere Aktivität kann uns so viel Freude schenken wie unsere Lieblingssportart. Es heisst, dass das Mitmachen zählt... und zuweilen ein Sieg! Über uns selbst. ■

*Blaise Perrot ist Leiter im «Jogging Biel-Bienne», ein kostenloses Angebot, das zum Programm «Sport à la carte» der Stadt Biel gehört. Joggingbegeisterte und auch Walkerinnen und Walker können hier regelmässig in geleiteten Gruppen ihrer Sportart nachgehen. Perrot hat bereits über zwanzigmal am 100km-Lauf von Biel sowie an zahlreichen Marathon- und Bergläufen teilgenommen.*

Kontakt: [bperrot@bluewin.ch](mailto:bperrot@bluewin.ch)

Foto: Ueli Känzig



