

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 90 (2012)  
**Heft:** 5

**Artikel:** "Für mich ist jeder Schritt im Leben ein Lernen"  
**Autor:** Honegger, Annegret / Antenen, Meta  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724172>

#### 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:** 01.01.2026

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

# «Für mich ist jeder Schritt im Leben ein Lernen»

Keine Schweizerin rannte Mitte der 1960er- bis Mitte der 1970er-Jahre so schnell und sprang so weit wie Meta Antenen. Die zierliche Blonde aus Schaffhausen verhalf der Frauenleichtathletik hierzulande zum Durchbruch. Ihr Schweizer Weitsprungrekord hielt 39 Jahre lang. Heute lebt Meta Antenen hoch über dem Zugersee mit viel Aussicht und Einsicht.

Von Annegret Honegger, mit Bildern von Gerry Ebner

**D**enken Sie oft an Ihre Zeit im Spitzensport zurück? Seltener. Jene Lebensphase ist für mich sehr weit weg. Seither ist viel geschehen, was mich stärker geprägt und verändert hat als der Sport. Vor allem die Zeit mit meinen zwei Kindern war sehr wertvoll für mich. Durch sie habe ich enorm viel gelernt.

Sie verschwanden 1976 sehr schnell von der sportlichen Bildfläche. Geplant war, noch an die Olympischen Spiele nach Montreal zu reisen – mein drittes M nach Mexiko und München. Ich war in einer absoluten Traumform, sowohl von der Kraft wie von der Schnelligkeit her. Aber im letzten Wettkampf, in dem ich mich noch hätte qualifizieren müssen, zog ich

mir einen schweren Wadenmuskelriss zu. Offenbar wollte mir mein Körper damit zeigen, dass es genug war. Als ich den Schmerz spürte, war mir sofort klar, dass dies das Ende meiner sportlichen Laufbahn bedeutete.

**Von einem Tag auf den andern?** Heute weiss man, dass man mit dem Sport langsam aufhören sollte, aber damals war alles noch nicht so professionell. In den ersten Wochen verlor ich schnell vier Kilo Muskelmasse. Vorher hatte ich jeden Tag trainiert und im Krafraum bis zu hundert Kilo auf den Schultern gestemmt.

**Sie machten einen klaren Schnitt.** Um Distanz zu gewinnen von Schaffhausen, wo mich alle kannten, zog ich nach Basel. Ich war froh, mich in die Normalität und Anonymität zurückziehen zu können, und wollte mich ganz auf meinen Beruf konzentrieren.

**War eine Familie gar nicht geplant?** Eigentlich wollte ich weder heiraten noch Kinder haben, wollte niemanden mehr zu nahe an mich herankommen lassen. Aber als wir uns dann für eine Familie entschieden, war mein Ja felsenfest, und wir haben uns sehr gefreut.

**Nach den Jahren im sportlichen Rampenlicht waren Sie dadurch plötzlich Hausfrau und Mutter von zwei kleinen Kindern – eine ziemliche Umstellung.** Der Wechsel von der Eigenständigkeit in die grosse Verantwortung einer Familie mit den doch manchmal engen vier Wänden war nicht einfach. Mitte dreissig hatte ich eine richtige Krise. Ich fragte mich plötzlich,



wer ich eigentlich sei und wo ich im Leben stehe.

**Hatte diese Krise auch etwas mit dem Sport zu tun?** Ich denke schon. Ich fing sehr jung damit an und schaffte es mit meinem Talent rasch nach ganz vorne. So hatte ich neben Schule, Ausbildung und Beruf kaum noch Zeit für mich selber. Damals war es ja üblich, dass wir Sportlerinnen und Sportler voll arbeiteten, am Abend trainierten und am Wochenende zu den Wettkämpfen reisten. Heute weiss ich gar nicht mehr, wie ich das alles geschafft habe. Erst Jahre später wurde mir klar, dass dieses intensive Leben, das ich genoss und das mir schöne Erfolge, interes-



sante Reisen und Begegnungen brachte, auch eine Kehrseite hatte.

**Nämlich?** Irgendwo blieb eine Meta auf der Strecke, die es neben der sportlichen, kämpferischen, zielstrebigen Meta auch noch gab. Mit meinen Kindern waren plötzlich die weichen, flexiblen, weiblichen Qualitäten gefragt. So kippte ich von einem Extrem ins andere. Meine sportlichen Erfolge verdrängte ich völlig. Jahre später musste ich wieder lernen, diesen Teil von mir anzunehmen und dazuzustehen. Denn vollständig ist ein Mensch nur, wenn Animus und Anima, also männliche und weibliche Anteile, im Gleichgewicht sind. Zu sagen, dass

ich Weltklasseleistungen erbracht habe, ohne dabei rot zu werden, war ein schwieriger, wichtiger Prozess für mich. Heute habe ich die Sport-Meta wieder ins Herz geschlossen.

**Was hat Sie der Sport fürs Leben gelehrt?**

Das werde ich oft gefragt, aber ich sehe keine speziellen Lehren oder Vorteile. Für mich ist jeder Schritt auf meinem Lebensweg ein Lernen. Jede Lebenssituation fragt nach anderen Fähigkeiten.

**Sie gehörten zu den Grossen, als Frauen im Spitzensport eine Seltenheit waren.** Anfangs waren wir wirklich eine Randerscheinung. Die Zeitungen schrieben vorwie-

gend über die Männer. Erst mit den Erfolgen kam das Interesse, wobei auch mitspielte, dass ich nicht so aussah wie die Athletinnen aus dem Ostblock. Diese waren mit ihrem männlichen Äusseren für viele ein abschreckendes Beispiel und der Beweis, dass Spitzensport den Frauen schade. Ich selbst hatte anfänglich auch Angst, so zu werden. Vor allem gegen das Krafttraining mit Gewichten habe ich mich zuerst gesträubt.

**Das Umfeld sei im Sport besonders wichtig, sagen Sie.** Es muss alles stimmen, jedes Mosaiksteinchen am richtigen Platz sein.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 30

Mein Trainer Jack Müller hat mich sehr sorgfältig begleitet, langsam aufgebaut und einen engen Kontakt zu meiner Familie gepflegt. Er hatte mich ja als Elfjährige bei einem Schülerrennen entdeckt – viel zu dünn, mit einem speziellen Laufstil, aber sehr schnell. Für mich war die Harmonie um mich herum wichtig, weil ich von Natur aus nicht die Kräftigste bin. So mancher Sportarzt wunderte sich, wie ich mit einem so feinen Körper solche Leistungen erbringen konnte.

**Was war Ihr Erfolgsgeheimnis?** Meine grosse Stärke lag sicher im Mentalen. Heute trainieren die Sportler mit Psychologen – ich habe wohl diesbezüglich vieles aus dem Bauch heraus richtig gemacht. Vor einem Wettkampf konnte ich mich so sammeln, dass ich kaum ansprechbar war. Ich zog mich in mich selbst zurück und konzentrierte alle meine Energien nach innen. Auch wenn das Publikum im Stadion tobte, bekam ich davon nichts mit. Für mich war es während eines Wettkampfs immer totenstill. Aus dieser Konzentration heraus bin ich genau dann, wenns drauf ankam, explodiert. Im Training konnte ich nie Bestleistungen bringen, da fehlte mir die



**«Dank der Konzentration war es für mich während des Wettkampfs immer totenstill.»**

nötige Spannung. Je mehr Angst ich hatte, desto eher wuchs ich über mich hinaus. Diese Gabe hatte ich schon als ganz kleines Mädchen.

**Wie lebte es sich als «Medienstar» in der damaligen Zeit?** Die Journalisten gehörten einfach dazu, wir kannten sie, weil uns stets die gleichen begleiteten. Da ich meist gute Leistungen brachte, kam ich in den Medien sehr gut weg. Aber mir war stets bewusst, dass der Sport nur eine vorübergehende Phase in meinem Leben sein würde. Und ich habe nie vergessen, dass viele Frauen und Männer ebenfalls hart trainierten und dabei nie solche Erfolge feiern durften.

**Bewahren Sie Erinnerungsstücke auf?** Behalten habe ich nur ganz wenig, etwa die Unesco-Medaille für Fairness mit der Aufschrift «mieux qu'une victoire». Darauf bin ich am meisten stolz. Ich denke zwar selten zurück, aber interessanterweise sind all die Erinnerungen und Gefühle sofort wieder da, wenn ich danach gefragt werde.

**Etwa die weichen Knie vor Ihrem Rekordsprung an der Europameisterschaft 1971 in**

Inserat

Schöne Zimmer  
Beste Betreuung  
Moderne Thermalbäder  
Ruhige Lage

## Hier bleiben Sie gerne etwas länger ...

Ob Sie ein paar Wochen Erholungsferien oder einen längeren Kuraufenthalt planen – im Kurhotel Im Park lässt es sich komfortabel aushalten.

Das Kurhotel inmitten eines unvergleichlich schönen Naturparks bietet Ihnen die ideale Verbindung von genussreichen Ferien und gesundheitlich wirksamen Kurmöglichkeiten.

Gerade nach einer Rehabilitation aber natürlich auch einfach mal zum Abschalten – Bad Schinznach mit seinem 4-Sterne-Kurhotel Im Park ist ganz in Ihrer Nähe.

Bei uns finden Sie Ruhe, Komfort, beste Küche sowie erstklassige Betreuung. Die Teilübernahme der Kosten durch Ihre Krankenkasse ist möglich.

Nutzen Sie unser Kurgäste-Sonderangebot (gültig 04.06. bis 26.08.2012):  
14 Nächte schlafen, 12 Nächte bezahlen ab CHF 225.- pro Tag

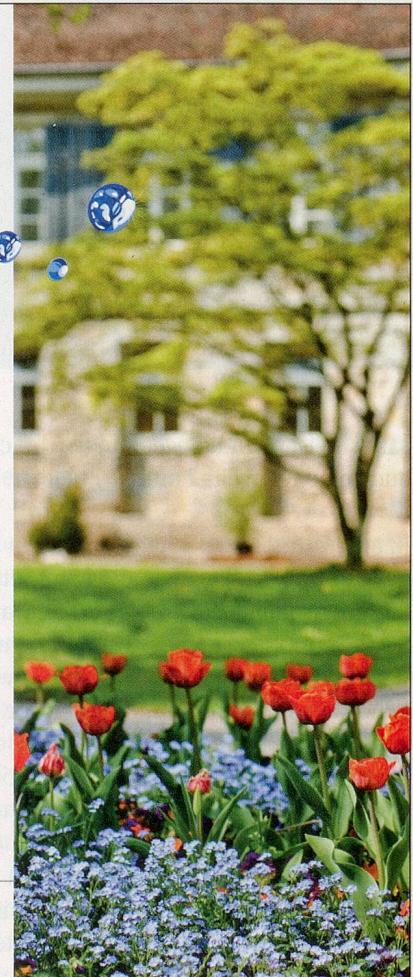
Haben Sie Fragen? Bitte kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Kurhotel Im Park

Bad Schinznach AG · [www.bad-schinznach.ch](http://www.bad-schinznach.ch)

5116 Schinznach-Bad · Tel. +41 (0)56 463 77 77 · [info@bs-ag.ch](mailto:info@bs-ag.ch)

**KURHOTEL IM PARK**  
BAD SCHINZNACH



**Helsinki auf 6,73 Meter?** Ich weiss noch genau, wie nervös ich war, da ich zum ersten Mal einen Wettkampf eröffnen sollte. Ich war gut in Form und kurz vorher in Basel Weltrekord gesprungen – allerdings mit zu viel Rückenwind. Aber ich wusste auch, wie schnell man den Absprungbalken bei einer Anlaufstrecke von 30, 35 Metern verpasst. Erst als ich eine Schweizer Fahne erblickte, beruhigte ich mich wieder. Überwältigend war auch, als wir an meinen ersten Olympischen Spielen 1968 in Mexiko in dieses riesige Stadion einliefen: ich, die Meta aus Herblingen! Solche grossartigen Momente durfte ich viele erleben.

**Ihr Weitsprungrekord hielt 39 Jahre. Und im Fünfkampf hielten Sie sogar kurz den Weltrekord.** Ja, den Weltrekord stellte ich im Gitterli in Liestal auf – auf Asche! Und wir liefen die hundert Meter Hürden im Gegenwind, sonst hätte er wohl länger bestanden. Im Weitsprung hielt meine Leistung dafür sehr lange mit der Weltspitze mit, vor allem nach der Einführung der Dopingkontrollen. Noch vor ein paar Jahren rief mich meine Tochter an, weil meine Weite an der Weltmeisterschaft für eine Medaille gereicht hätte. Mein Sprung war wahrscheinlich – nein: sicher! – eine Topleistung. Weil ich die Leichtathletik kaum mehr verfolge, war ich sehr überrascht, als mir Jack Müller vor zwei Jahren am Telefon mitteilte, die Tessinerin Irene Pusterla sei drei Zentimeter weiter gesprungen als ich.

**War die Sportwelt damals wirklich heiler als heute?** Definitiv. Wohl auch, weil kaum Geld im Spiel war. So viel zu verdienen wie heute, wäre vielleicht angenehm gewesen – aber ein Sponsor hat ja auch Erwartungen und bedeutet für einen Sportler zusätzlichen Druck.

**War Doping je ein Thema für Sie?** In meinem Umfeld nicht. Gegen Schluss meiner Zeit brachen die ersten Sportler das Schweigen und erzählten, was diese Mittel mit ihnen machten und welche Schäden sie ihnen zufügten. Doping war damals ein gefährliches Experiment am lebenden Objekt. Die Auswüchse konnte man an den Athleten aus dem Ostblock sehen, die einfach schlucken und schweigen mussten. Heute stelle ich mir das viel raffinierter und kontrollierter vor. Aber es ist schon erstaunlich, wie anders als damals Sportler jetzt aussehen: Oberschenkel und Oberarme wie heute die Sprinter hatten früher die Kugelstösser...

**Hätten Sie Nein gesagt?** Ehrlich gesagt, weiss ich das nicht. Wenn man so stark involviert ist in den Sport und jemand verspricht einem eine viel bessere Leistung mit einer kleinen Pille... Da ist die Versuchung wahrscheinlich sehr gross. Ich bin froh, dass ich nie in diese Situation kam.

**Wie sieht es denn heute mit dem Sport bei Ihnen aus?** Nach meinem Rücktritt betrieb ich anfangs keinen Sport mehr. Aber ich bewegte mich im Alltag viel – in der Familienphase gab es Jahre, Jahrzehnte, während deren ich außer beim Essen überhaupt nie sass. Heute absolviere ich zu Hause mein selbst entwickeltes Fitnessprogramm. Außerdem spiele ich gerne und oft Tennis und schätze das Spielerische, Kämpferische daran. Meine Gegnerinnen staunen oft, wie schnell ich noch bin... Aber natürlich bin auch ich ruhiger geworden – nicht nur im Sport.

**Sind Enkel ein Thema?** Ja, Anfang April ist mein erstes Enkelkind zur Welt gekommen! Jetzt bin ich neugierig, wie das Grossmuttersein wird. Vorstellen kann ich es mir noch nicht, aber Babys mag ich sehr gern.

**Und was machen Sie außerdem noch?** Ich... lebe. Ich versuche, im Jetzt zu leben, zu sein. Ich möchte mir eine gelassene Lebenshaltung aneignen, die auch Raum für Spiritualität lässt. Wichtig ist es mir, die Menschen genau so zu mögen, wie sie sind. Die vielen kleinen Wunder zu spüren, die man tagtäglich erlebt. Das alles ist nicht immer ganz einfach. Obwohl ich gesund bin und gesund lebe, eine gesunde Einstellung und einen tollen Partner habe, gibt es auch immer wieder schwierige Zeiten. Dann fühle ich mich jeweils erschöpft und ausgepumpt.

**Wie gehen Sie mit solchen Phasen um?** Ich versuche, sie aktiv anzugehen und hole mir auch Hilfe. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass daraus wichtige Entwicklungsschritte möglich werden, die mich weiterbringen und einen neuen Frieden finden lassen. Ich bin überzeugt: Alles, was passiert, hat einen höheren Sinn. Meine Seele weiss dies meist viel früher als der Kopf. Trotz Schwierigkeiten habe ich immer das Gefühl, im Leben geführt zu werden. Nicht nur im Sport, auch im

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 33

# Bade- wannen- Lifte

**Das Original vom  
WANNENLIFT-SPEZIALISTEN**



**So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und heraus zu kommen!**



- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akku- betrieb
- Schnelle und sau- bere Installation
- Alle Funktions- teile aus Edel- stahl



**Endlich wieder  
Freude beim  
Baden!**

**Prospekte anfordern  
0800-808018  
Anruf gebührenfrei!**

**iDuMo**

Postfach  
CH-8952 Schlieren  
[www.idumo.ch](http://www.idumo.ch)

späteren Leben traf ich oft die richtigen Menschen zur richtigen Zeit. Das ist faszinierend, und dafür bin ich auch sehr dankbar.

**In Ihrem Haus stehen selbst gemalte Bilder.** Das Malen hat mir geholfen, mich mit gewissen Themen auseinanderzusetzen, es kostet jedoch auch viel Kraft. Irgendwann einmal möchte ich mehr wissen

«Ich habe viele meiner Ängste verloren, auch diejenige vor dem Tod.»

über die Farben und ihre Wirkung. Oft beschäftigte ich mich aber auch ganz handfest und bodenständig mit meinem Garten, gehe als Freiwillige ins Altersheim und habe auch noch einen kleinen Bürojob.

... bei Hospiz Zug, wo Sie als Freiwillige schwerkranke und sterbende Menschen begleiten. Beschäftigen Sie sich also mit dem

**Älterwerden und dem Tod?** Für mich sind das Themen, die uns alle angehen und die zu unserem Lebensweg gehören. Als Sterbebegleiterin möchte ich meine Zeit jemandem schenken, der froh ist, wenn jemand da ist. Es ist eindrücklich, wie Menschen sich entspannen können, wenn ich bei ihnen sitze. Obwohl viele schon nicht mehr bei sich sind, spüren sie meine Gegenwart. Manchmal ergeben sich dabei Gespräche, aber vielfach braucht es keine Worte mehr. Das Wichtigste ist, das Herz zu öffnen und die Liebe zu den Menschen fliessen zu lassen. Ich habe auch meine Eltern begleitet und bin sehr dankbar, dass beide ganz sanft über die Grenze in den Tod gehen konnten.

**Haben Sie selbst Angst vor dem Sterben?** Nicht mehr. Ich habe irgendwann in meinem Leben ein Tor durchschritten und den Tod im Leben erlebt. Es ist schwierig, dafür die richtigen Worte zu finden, die es vielleicht gar nicht gibt. Aber seitdem habe ich viele meiner Ängste verloren, auch diejenige vor dem Tod. Ich hoffe, dass ich dereinst einfach loslassen kann mit dem Gefühl, mein Leben gelebt zu haben.

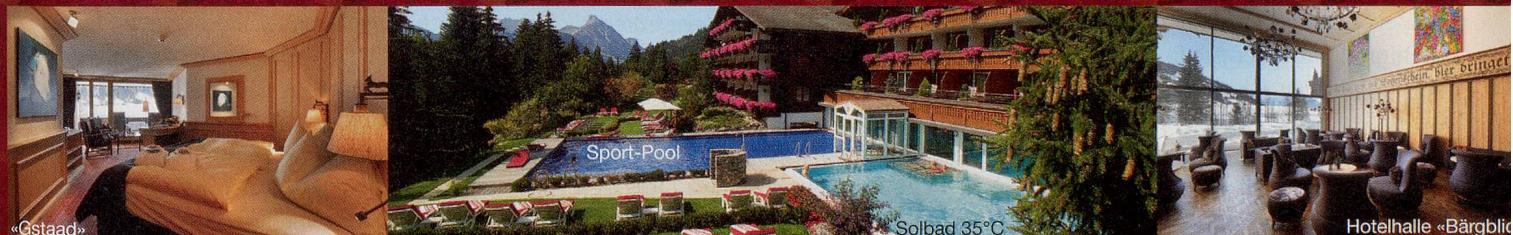
## Eine Athletin der Weltklasse

Geboren am 7. April 1949, aufgewachsen in Herblingen SH, wurde Meta Antenen als 11-Jährige an einem Schülerrennen entdeckt. Mit 15 Jahren gewann sie erstmals eine Medaille an einer Schweizer Meisterschaft, es folgten 58 Schweizer Rekorde, 33 Schweizer-Meister-Titel und Medaillen an Europameisterschaften im Fünfkampf, Weitsprung und Hürdenlauf. An den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko wurde sie Achte im Fünfkampf, 1972 in München Sechste im Weitsprung – neben einem vollen Arbeitspensum als Elektrozeichnerin und in der Werbung.

Nach ihrem Rücktritt 1976 widmete sie sich der Familie. Heute lebt sie am Zugersee, ist Mutter zweier erwachsener Kinder und frischgebackene Grossmutter.

**Film:** Der Dokumentarfilm «Vier Frauen» über Meta Antenen, Vreni Frauenfelder, Linda Graedel und Valdina Lazzari von Michael und Faro Burtscher (2011) ist für CHF 35.– erhältlich bei Eclipse Studios, [www.vierfrauen.ch](http://www.vierfrauen.ch), Tel. 052 624 62 50.

Inserat



## SOLBADEN – GESUNDBADEN – 60 JAHRE JUNG UND IHRE «WEISHEIT» BEGINNT FRÜCHTE ZU TRAGEN!

Nur bei uns können Sie ganzheitlich erleben, wie Sie mit Ihrer Gesundheit genussvoll umgehen und sich nachhaltig besser fühlen. In unserer Wellness-Oase mit Hallen- und Frei-SOLBAD 35°C und Aussen-Sport-Pool 28–31°C erwarten Sie tausendundeine Möglichkeiten, sich rundum perfekt verwöhnen zu lassen. «Elisabeth», «Ruth» und «Christian», Ihre Ferienbetreuer, machen Ihre Ferien auf begleiteten Wanderungen einzigartig und lassen «Kopf und Körper» in stimmungsvollen Welten drinnen und draussen zur Ruhe kommen.

### Preise pro Person

09. April bis 07. Juli 2012  
21. Okt. bis 21. Dez. 2012

* Anreise bei 4 Nächten: So und Mo	4 Nächte*	7 Nächte
2-Bett., Strassens., «Rellerli»	644.–	1092.–
2-Bett., Süd, Balkon, «Ried»	776.–	1323.–
2-Bett-Juniorsuite, Süd, Balkon «Gstaad»	928.–	1589.–
2-Bett-Seniorsuite, Süd, Balkon «Saane»	1044.–	1792.–
1-Bett., Strassens., «Hugeli»	700.–	1190.–
1-Bett., Süd, Balkon, «Horn»	928.–	1589.–

### Das Arrangement speziell für Sie enthält folgende Leistungen

- 4 bzw. 7 Übernachtungen inkl. Verwöhn-Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet, Kuchenbuffet am Nachmittag bei Pianoklängen und 5-Gang-Auswahl-Abendessen
- 4 Pools (ca. 300m<sup>2</sup> Wasserfläche), Aquadom-Sprudel-Pool, Liegeraum
- Saunapark mit 10 Sauna-Dampfbädern, **Lady's Spa**, (Bio-Sauna und Dampfbad), Ruheraum mit 32 Liege- und Wasserbetten
- «Brunnestube» Bademantelbereich mit Vital-Bar
- Fitnessraum mit Ausdauer- und Kraftgeräten, tägl. Gymnastik-Programm
- Begleitete Wanderungen, Ausflüge und betreutes Sportprogramm (Mo bis Fr)



**ERMITAGE**  
Schönried ob Gstaad

Reservation:  
033 748 04 30  
[reservation@ermitage.ch](mailto:reservation@ermitage.ch)  
Wellness- & Spa-Hotel  
[www.ermitage.ch](http://www.ermitage.ch)