Der perfekte

Fotos: **Benno Kraehahn;** Protokolle: **Elisabeth Hussendörfer;** Text: **Tilmann Botzenhardt** und **Bertram Weiß**

Die Muskeln produzieren heilsame Signalstoffe, Gelenke und Knochen werden stabilisiert, Abwehrkraft, Stoffwechsel und Psyche gekräftigt: Regelmäßige Bewegung stärkt uns weitaus mehr, als Wissenschaftler lange für möglich hielten. Denn sie wirkt bis in winzige Zellen hinein, mobilisiert den ganzen Organismus – und belohnt Menschen in manchen Momenten mit einem der schönsten aller Gefühle: Glück

Das Ziel vor Augen
Den perfekten Schuss zu reproduzieren – darum geht es Dieter Heinz, 61, immer wieder von Neuem (siehe Seite 33)

Augenblick



VOLLEYBALL

Katharina Wex, 27, Biologiestudentin, Tübingen

Auf dem Feld versuche ich stets, nicht an die Leistung der letzten Minuten zu denken, sondern den nächsten Ball so anzunehmen, als sei er der erste im Spiel. Dafür muss der Kopf mehr oder weniger ruhig sein, müssen Zuversicht und Spielfreude die Oberhand bekommen. Und: Das eigene Ego muss manchmal in die Schranken verwiesen werden.

Denn ein einzelner Star reißt es im Volleyball nicht heraus. Wie ein Netz stelle ich mir die Aufstellung der sechs Spielerinnen manchmal vor: Wird an einer Stelle auch nur ein bisschen gezogen, kommt alles in Schieflage.

Ein einzelnes Teammitglied, das innerlich aufgibt, kann das ganze Spiel kaputt machen. Sich selbst zurückstellen und die Mannschaft wichtig sein lassen, einen Ehrgeiz entwickeln, der weit wird: Das ist etwas, was man hier lernen kann.

Der Kreis, den wir während eines Spiels immer wieder bilden, indem jede der Nächsten den Arm über die Schulter legt und in dem man sich Mut zuspricht, Freude über gemachte Punkte teilt oder auch Taktiken bespricht, ist für mich der Inbegriff des Geistes, der beim Volleyball herrscht.

Nie vergesse ich, wie es war, als bei einer unserer Mitspielerinnen ein Familienmitglied gestorben ist. Keine von uns anderen hatte damit gerechnet, dass sie zum Spiel kommen würde – aber sie kam. Sie kam für uns, für die Mannschaft, jedem war das klar. Es war unglaublich, was das mit uns gemacht hat. Jeder Spieler gab sein Bestes. Der Sieg am Ende war dann so was wie das Sahnehäubchen. Man hätte ihn nicht gebraucht, auch so waren wir und vor allem besagte Mitspielerin spielerisch über uns hinausgewachsen. Andererseits: Gerade deshalb haben wir ja wahrscheinlich auch gewonnen.


MIKASA



SCHWIMMEN

Levi, 12, Schüler, Berlin

Was ich am Schwimmen besonders mag, ist dieses Gefühl der Schwerelosigkeit: als würde der Körper auf Händen getragen. Vor allem Tauchen macht mir Spaß; dabei versuche ich stets, so weit es geht nach unten zu kommen.

Manchmal tobe ich mit meinem Bruder aber auch einfach nur so im Wasser herum, am liebsten in den Sommerferien im Pool oder im Meer. Dann kann ich die Zeit total vergessen und stundenlang in den Wellen spielen.

In der dritten Klasse hatten wir zum ersten Mal Schwimmunterricht, jede Woche eine Stunde. Das hat mir total gut gefallen. Seither bin ich eine echte Wasserratte. Am besten komme ich beim Brustschwimmen voran, manchmal kraule ich auch – aber das ist schon ziemlich kompliziert und fordernd.

Überhaupt: Wenn man aus dem Becken kommt, merkt man erst, wie anstrengend Schwimmen sein kann. Ich bin dann oft ziemlich fertig. Aber eigentlich ist es ein schönes Gefühl: Man merkt, dass man was geschafft hat. Die Müdigkeit macht stolz.

Einmal habe ich erlebt, wie jemand im Wasser bewusstlos geworden ist. Andere Schwimmer und der Bademeister haben die Person natürlich gerettet. Trotzdem hat sich die Situation tief in mein Gedächtnis gegraben und mir bewusst gemacht, dass es im Wasser auch gefährlich werden kann. Zum Beispiel wenn man zu viel tobt und dann womöglich mit dem Kopf an den Beckenrand schlägt.

An Wettkämpfen habe ich noch nicht teilgenommen. Doch wenn ich mit meinen Kumpels zusammen im Becken bin und wir ein Wettschwimmen von einem Rand zum anderen veranstalten, habe ich ganz klar den Ehrgeiz, Erster zu sein.



FECHTEN

Daniel Fleig, 24, Wirtschaftsprüfungsassistent,
Villingen-Schwenningen

Nach einem knappen Jahr war es endlich so weit: Ich durfte mein erstes Freigefecht bestehen. Endlich war sie da, die Dynamik, zumindest ansatzweise. Aber gerade wenn man meint, jetzt läuft es, wird man eines Besseren belehrt – etwa wenn man einem gegenübersteht, der schon seit 15 Jahren ficht. Das sind jene Momente, in denen es passieren kann, dass ich rummaule und nach dem Training mies gelaunt nach Hause fahre. Die Erkenntnis, dass all die Geduld, die ich bislang aufgebracht habe, offensichtlich immer noch nicht reicht, führt nach dem ersten Frust allerdings dazu, dass ich noch geduldiger werden will.

Denn beim Fechten geht es vor allem darum, sich in Disziplin zu üben, nichts überstürzen zu wollen. Gerade in dieser Hinsicht bringt mein Sport mich weiter. Weil er einen an eigene Macken und Schwachpunkte stoßen lässt. Vor allem meine fehlende Geduld ist so ein Makel.

Völlig unbedarft habe mich vor drei Jahren in einem Verein vorgestellt. Es wäre gelogen zu behaupten, Fechten hätte dann gleich Spaß gemacht. Zunächst gab es drei, vier Monate lang nur Trockenübungen, also zum Beispiel Beinarbeit und Einheiten, bei denen ich ständig in die Hocke gehen musste.

Auch als ich endlich das Florett hinzunehmen durfte, war es noch ein weiter Weg. Wieder und wieder galt es jetzt, den Anweisungen des Trainers zu folgen, die immer komplexer wurden. »Mach eine Parade, dann einen Stoß«, hieß es erst. Dann: »Parade, Schritt zurück, Bindung, Stoß.« Schließlich: »Parade, Bindung, Schritt zurück, Antäuschen, Umgehen, Stoß.«

Ich bin froh, dass ich durchgehalten habe und jede Woche weiter ins Training gegangen bin – obwohl zunächst alles so weit weg schien von dem, was ich bei Übertragungen im TV gesehen hatte.

Die Erfahrung, dass sich Beharrlichkeit auszahlt, motiviert mich auch bei meiner Ausbildung zum Wirtschaftsprüfer. Da brauche ich schließlich ebenfalls jenen langen Atem, der mir manchmal noch fehlt.



KLETTERN

Miriam Güra, 19, Chemie- und Biochemiestudentin, München

Später erzählte mir meine Mutter, sie habe sich Sorgen gemacht, als ich mit elf Jahren zum ersten Mal beim Klettern war. Sie hatte befürchtet, ich wäre zu schwach dafür und käme völlig demotiviert zurück.

Als Kind litt ich an Leukämie, zwischen meinem dritten und fünften Lebensjahr habe ich viel Zeit in Krankenhäusern verbracht. Mit elf galt ich zwar als geheilt, doch ich war immer langsamer als die anderen. Wenn beim Schulsport Mannschaften gebildet wurden, saß ich stets als Letzte auf der Bank.

Dann bin ich angesprochen worden, ob ich das Klettern ausprobieren wolle – und zwar im Rahmen einer wissenschaftlichen Arbeit über Jugendliche, die einmal an Leukämie erkrankt waren. Spontan sagte ich zu.

Im Gegensatz zu den anderen Teilnehmern hatte ich von Beginn an keine Angst. Ich war ja schließlich gesichert, sagte ich mir. Und dass ich vielleicht ein, zwei Meter Höhe erreichen würde. Ich fasste irgendwelche farbigen Griffe und zog mich nach oben.

Beim Klettern geht es nicht um Geschwindigkeit, sondern um Geschick, um Koordination, um den Kopf. Man muss logisch denken, genau überlegen, welcher Griff als nächster sinnvoll wäre. Am ersten Tag habe ich sofort 30 Meter geschafft und den höchsten Punkt der Halle erreicht. Oben hängt eine Art Gipfelbuch, in das man seinen Namen und das Datum eintragen kann – was ich euphorisch tat.

Das Klettern ist mit einer solchen Wucht in mein Leben gekommen, dass ich sofort wusste: Das wird mein Sport.

An vielem habe ich seither akribisch gearbeitet, etwa daran, mich nicht mit den Armen hochzuziehen, sondern eher mit den Beinen abzudrücken; das ist kräftesparender. Ich lernte auch Bouldern, also Klettern ohne Seil, und habe ein Sturztraining gemacht.

Und ich war im Gebirge, eine echte Herausforderung. Denn Fels ist viel unberechenbarer als die präparierte Wand in der Halle. Mittlerweile klettere ich Routen in Bruchteilen der Zeit von früher. Aber der Stolz darüber ist nichts verglichen mit dem Selbstwert, den ich gewonnen habe. Bald nachdem ich mit dem Klettern angefangen hatte, hörte Schulsport auf, ein Hassfach zu sein. Es dauerte nicht lange, da lag ich bei Ball- und Laufspielen im Mittelfeld.

Wie wäre es mir ohne das Klettern ergangen? Ich wäre sicher heute ein anderer Mensch. Denn erst durch das Klettern bin ich wirklich gesund geworden.







REITEN

Andreja Stropnik, 48, Sachbearbeiterin bei einem Rundfunksender, Stuttgart

Es ist Glück, einen anderen muskulösen Körper unter sich zu fühlen. Und es ist ein noch viel größeres Glück, wenn dies im Einklang mit dem eigenen geschieht. Das ist fast so etwas wie ein inniger Tanz.

Reiten war immer ein Kindheitstraum von mir, aber meine Eltern haben es nicht zugelassen – zu gefährlich und zu teuer. Vor knapp vier Jahren, die Kinder waren aus dem Gröbsten raus, war es dann so weit: Jetzt wollte ich endlich einmal etwas für mich tun.

Keine Sekunde hab ich dabei allerdings an irgendeine sportliche Herausforderung gedacht. Eher daran, über Wiesen zu traben und die Natur zu genießen. Das Pferd hätte die Arbeit, nicht ich.

Schon die erste Reitstunde hat mich eines Besseren belehrt. Denn das feine Zusammenspiel zwischen Mensch und Tier gelingt nur, wenn die Bewegungen zu einer Art Einheit verschmelzen. Der ganze Körper ist gefordert – der Rücken und die Hüfte, aber auch Arme und Beine.

Eigentlich hatte ich gedacht, ich hätte seither viel gelernt. Vor Kurzem aber kam der Dämpfer. Wir kriegten eine neue Reitlehrerin. »Finger weg von den Zügeln«, sagte sie schon bald zu mir. Denn ich würde dazu neigen, die Zügel nicht als zusätzliches Hilfsmittel zu nehmen, sondern mich an ihnen festzuhalten. »Lass dich auf die Bewegungen des Tieres ein«, sagte sie, »werde geschmeidig.«

Einmal wäre ich fast heruntergefallen, im Galopp, als ich versuchte, das Tempo des Pferdes durch Anspannen der Hüfte zu drosseln. Plötzlich stoppte es, und ich fiel ruckartig nach vorn. Andere hätten vielleicht gedacht, dass es bockig war, für mich aber war klar: Mein Pferd hatte nur auf das gehört, was ich ihm mit meinem Körper vermittelt hatte.

Dieses Erlebnis hat mich ahnen lassen, wie ich mich reiterlich noch entwickeln kann.

KRAFTSPORT

Florian Bamberg, 18, Auszubildender, Gottmadingen

Es gibt da diesen ganz besonderen Moment im Training, den »Pump«: wenn ein Muskel seine Arbeit erledigt hat und noch frisch durchblutet ist. Das schmerzt dann ein wenig, was man mit der Zeit allerdings fast schon gern hat, weil der Schmerz einem die Grenzen des Körpers zeigt und einem so gewissermaßen den weiteren Trainingsweg weist.

Vor allem aber mag ich, dass der Muskel beim Übergang von der aktiven in die Ruhephase größer aussieht als sonst. Er bildet sich zwar nach wenigen Sekunden schon wieder zurück, die Idee aber bleibt: Da will ich hin! Und da komme ich auch hin, wenn ich weitermache.

In der Pubertät stand ich oft selbstkritisch vor dem Spiegel – ich war ein wenig dicklich. Um das zu ändern, habe ich zunächst eher planlos abgenommen, aß zum Beispiel bei Mahlzeiten einfach nur noch die Hälfte. Ich wurde schlanker, sah aber nicht besser aus. Erst als ich anfing, mehrmals täglich Liegestütze zu machen, bemerkte ich Veränderungen, die mir gefielen. Ich konnte fast dabei zuschauen, wie mein Körper immer kräftiger wurde.

Seit anderthalb Jahren gehe ich nun bis zu fünfmal pro Woche ins Fitness-Studio. Krafttraining ist die für mich mit Abstand ehrlichste Sportart, man ist ganz allein dafür verantwortlich, was geschieht. Und hat man erst einmal erkannt, dass Erfolg oder Misserfolg allein bei einem selbst liegen, überträgt sich das auch in andere Lebensbereiche.

Das hat sich auch zum Ende der Schulzeit gezeigt, als aus eher mäßigen Noten ein guter Abschluss wurde. Ich hab zwar eine Ausbildung im Einzelhandel begonnen, möchte mir danach aber meinen Traum von einem Sportstudium erfüllen.





SCHLITTSCHUHLAUFEN

Pia Bustian-Todorov, 54, Diplom-Ingenieurin, Reutlingen

Es ist diese Leichtigkeit, die mich so am Kunsteislauf fasziniert. Wenn alles im Fluss ist und es ganz einfach aussieht, ist es das tatsächlich oft auch. Beim Geradeausfahren bekommt man mit wenigen Abstößen eine große Beschleunigung und gleitet dann wunderbar schwerelos übers Eis. Wie ein Geschenk ist das, man muss gar nicht viel dafür tun. Allerdings will ich mich nicht auf dem Hochgefühl ausruhen, das man dabei hat. Denn wenn man erst einmal eine Ahnung dessen bekommt, was Eislauf alles sein kann, will man weitergehen, mit dem Einsatz von Balance, Gleichgewicht und immer neuen Techniken spielen.

Bei komplizierteren Übungen, etwa bei Sprüngen, lässt das Flüssige, Leichte auch länger auf sich warten. Richtig arbeiten muss man, Übungen immer und immer wiederholen, am Ende einer Stunde bin ich oft nass geschwitzt.

Als Jugendliche bin ich häufig Schlittschuh gelaufen, auf zugefrorenen Kanälen, überschwemmten Wiesen. Dann habe ich lange Pause gemacht. 30 Jahre später wieder aufs Eis zu gehen, das hatte fast etwas Nostalgisches. Dass mehr daraus werden würde, daran dachte ich anfangs nicht. Nun werde ich jedes Jahr im März ganz wehmütig, wenn die Eislaufsaison zu Ende geht. Und vielleicht ist auch das Teil des Zaubers: dass man dieses Hobby nicht immer ausüben kann. Im Sommer schwimme ich, das tut gut – Hochgefühle aber habe ich dabei nicht.

Ein großer Wunsch von mir ist, einmal im Winter nach Moskau zu fliegen. Im Gorki-Park gibt es eine riesige Eisfläche, überall stehen Buden, wie eine in sich geschlossene Welt soll es sein. Was für eine Vorstellung: einmal für ein paar Stunden so tun, als könnte das Leben ein einziges Gleiten sein!





JONGLIEREN

Felipe, 10, Schüler, Berlin

Vor einem halben Jahr habe ich begonnen, in einem Jugendzirkus Jonglieren zu lernen. Die ersten Versuche waren mühsam, weil die Bälle oft auf den Boden fielen. Doch mit viel Ausdauer habe ich mir im Laufe der Zeit die nötigen Bewegungen antrainiert. Inzwischen kann ich mich beim Jonglieren sogar entspannen – meine Hände bewegen sich wie von selbst.

Auch einige Tricks gelingen mir schon ziemlich gut. Eine Übung besteht zum Beispiel darin, drei Bälle so zu werfen, dass einer in der Mitte, die beiden anderen dagegen außen auf- und abfliegen. Die Schwierigkeit lässt sich dadurch steigern, dass man auf nur einem Bein steht oder sich um die eigene Achse dreht. Am meisten Spaß macht mir das Jonglieren aber, wenn ich dabei nicht allein bin, sondern links und rechts von mir auch Bälle, Ringe und Keulen fliegen.

Noch bin ich nicht lange genug dabei, um bei einer echten Vorstellung aufzutreten. Aber genau das motiviert mich, immer besser zu werden. Im Sommer ist es wahrscheinlich so weit: Dann werde ich zum ersten Mal vor Publikum in der Manege stehen.





TIEFSCHNEEFAHREN

Florian Dolleschel, 36, Diplom-Ingenieur, Bodolz

Winterurlaub mit meinen Eltern: Ich war acht Jahre alt, und wir machten uns im Tal mit Tiefschneeski auf den Weg auf den Berg. Mein Vater trug einen großen Rucksack – nach ein paar Stunden kamen wir an einer Hütte an. Es gab keine Piste, keinen Lift. Die Anstiege waren ungeheuer anstrengend. Und auch die Abfahrten: Mit ganzem Körpereinsatz musste ich die Bretter um die Kurven wuchten.

Heute sind die Ski breiter und leichter. Mit guter Technik kann man fast kraftfrei fahren. Tiefschneefahren ist der perfekte Ausgleich zu meinem Alltag. Dazu gehört auch, die eigenen Grenzen zu spüren. Ich starte im Tal und steige mit den Ski im Tiefschnee auf. An den Unterseiten befestigte Felle verhindern, dass ich zurückrutsche. Bei längeren Touren schaffe ich rund 1500 Höhenmeter. Zum Gipfel zu kommen, das hat etwas Magisches, vor allem frühmorgens, wenn gerade die Sonne aufgeht.

Und dann, wenn ich mich nach drei, vier Stunden Verausgabung endlich den Berg hinuntertreiben lasse, empfinde ich: pures Glück. Anders als beim Pistenfahren, wo man jede Unebenheit im Boden spürt, kommt es mir beim Tiefschneefahren oft so vor, als habe der ganze Berg eine glatte Oberfläche. Als werde man eins mit dem Berg. Ich sehe Steinadler, Gämsen, Schneehasen. Natürlich muss ich mich vorher über die Lawinengefahr informieren, fahre besonders in der Dämmerung nur an Hängen, die ich gut kenne. Vertrautes Terrain lädt zum Spiel mit dem Gelände ein: Es kommen Überhänge, über die ich springen kann, Felsabbrüche, um die ich herumwedele.

Inzwischen habe ich eine kleine Tochter und frage mich, ob auch sie die Leidenschaft für den Tiefschnee packen wird. Ich verstehe jetzt, was mein Vater damals mit uns gemacht hat. Und bin dankbar für den Grundstein, den er gelegt hat.





YOGA

Susanne Ackstaller, 50, Werbetexterin, Kirchdorf

Frauen, die Yoga machen, hatten für mich früher immer etwas Königliches: Sie sehen hochgewachsen aus, schlank, ohne dabei allzu durchtrainiert zu wirken. Oft hat eine Freundin mir vorgeschwärmt, was Yoga ihr alles geben würde. Ich habe sie bewundert – aber gleichzeitig gedacht: Das ist mir zu langsam, zu esoterisch. Ich bin eher ein Energiebündel. Zudem hatte ich keine Lust auf Klangschalen und »Omm«-Gesinge.

Dann aber gab es dieses Angebot in meinem Fitness-Studio: Yoga in den frühen Morgenstunden mit anschließendem Frühstück. Ich wurde neugierig, denn das klang nach einem guten Start in den Tag.

War es auch! Unter anderem deshalb, weil es beim Yoga keinen äußeren Antreiber gibt, der einen japsen lässt. In meinen früheren Step-Aerobic-Kursen war ich immer angefeuert worden mit Worten wie: »Ihr schafft das! Weiter so!«

Nun aber hieß es: »Macht, so weit ihr wollt.«

Man neigt sich, man biegt sich, macht einen Ausfallschritt. Man geht auf die Matte, stützt sich mit einem Arm ab, bildet mit Rumpf und Beinen eine Schräge – und streckt die Hand hoch.

Ich erinnere mich noch gut daran, wie es war, nach der ersten Stunde in den Frühstücksraum zu gehen. Nein: zu schreiten. Gefühlt war ich um drei Zentimeter größer geworden.

Und: Ich habe mich ungeheuer geschmeidig gefühlt.

