Eins sein mit den Elementen

Freya Hoffmeister, 53, Geschäftsfrau aus Husum

Es war die Schwangerschaft, die mich vor 22 Jahren zum Kajakfahren brachte. Davor bin ich Fallschirm gesprungen, aber mit Kind war mir das zu gefährlich. Anfangs genoss ich vor allem das Naturerlebnis: Auf Flüssen und Seen bin ich gepaddelt, erst mit dickem Bauch, dann mit meinem Sohn, der schon als Einjähriger in der hinteren Packluke saß und mit seiner Wasserpistole spielte. Mit sechs Jahren wurde er dann zu groß für die Luke: Er bekam ein eigenes Boot, seine Begeisterung für das Paddeln ließ aber nach.

Ich bin dann von ruhigen Flüssen und glatten Seen aufs Meer gewechselt, fand Gefallen am Spiel mit dem Wind, den Wellen und der Brandung. Dank meines Exmannes, der sich um unseren Sohn kümmerte, konnte ich erste größere Touren entlang der Küsten machen und nahm an Kajak-Marathons teil.

Dieser Sport ist heute meine große Leidenschaft. Ich habe Island in 33 Tagen umrundet, Neuseelands Südinsel in 70 Tagen – und bin in insgesamt elf Monaten 18 000 Kilometer um Australien gefahren. Extrem herausfordernd war die Umrundung von Kap Hoorn, bei vier bis fünf Meter hohen Wellen musste ich gegen schweren Sturm ankämpfen.

Das gezielte Trainieren mag ich dennoch nicht, ich habe nicht mal einen ausgefeilten Trainingsplan. Lieber gehe ich auch mal joggen oder an Fitnessgeräte. Es gibt bei mir auch komplett sportfreie Tage. Wenn ich im Frühjahr nach langer Winterpause dann zum ersten Mal wieder ins Kajak steige, erinnert sich mein Körper aber schnell mit jeder Faser an das Einssein mit den Elementen Wind und Wasser.

Es sind ja nicht nur die Arme, die paddeln: Auch der Rücken, jedes Bein, der ganze Körper ist daran beteiligt.

Für die nächsten acht bis zehn Jahre habe ich mir die Umrundung Nordamerikas vorgenommen. Natürlich nicht auf einmal, sondern in Blöcken von drei bis fünf Monaten – es geht ja nicht um Geschwindigkeit, ich will dabei vor allem die Landschaft genießen.

Dennoch muss sich der Sport meinem Leben anpassen, nicht andersherum. Ich muss mich schließlich auch um meine Familie kümmern sowie um meine zwei Eiscafés und im Winter um einen Weihnachtsladen. Da muss es auch mal genügen, wenn ich im Lager Kartons schleppe, um fit zu bleiben.



Von der *Lust* an der Leistung

Sportler leben gesund, das ist bekannt – aber zuweilen auch extrem. Was genau fasziniert ambitionierte Freizeitathleten an ihrer Disziplin? Acht Frauen und Männer erzählen von körperlichen Herausforderungen – und tiefen Glücksgefühlen

Protokolle: Elisabeth Hussendörfer

Die kleine Flucht aus dem Alltag

Gunnar Fehlau, 44, Autor aus Göttingen

Mit 18 Jahren bin ich zum ersten Mal von Trondheim nach Oslo gefahren, 540 Kilometer, ein Rennrad-Klassiker. Aus heutiger Sicht ziemlich eindimensional, es ging nur um Strecke und Kondition.

Dabei ist das Wichtigste der Kopf. Denn gleichgültig, ob ich 50, 100 oder 1000 Kilometer zurücklege, ob ich mit den Breitreifen eines Fatbikes durchs Watt fahre oder bei minus 30 Grad durch den norwegischen Winter: Letztlich sind es immer drei Phasen, die ich dabei durchlaufe.

Im ersten Drittel geht es um Fragen wie: Sitze ich gut auf dem Rad, kann ich mich Faktoren wie dem Wetter und meiner inneren Verfassung anpassen? Das zweite Drittel ist eher Routine: In einer Balance aus Anforderungen und Möglichkeit ziehen Zeit, Kilometer und Landschaft dahin.

Im letzten Drittel schließlich habe ich innerlich das Ziel schon vor Augen, das stetige Kurbeln, das Dahingleiten wird zu einer Art Meditation, ich fühle mich dann als Teil eines großen Ganzen. Arbeite ich mit oder gegen meinen Körper? Akzeptiere ich mich, oder lehne ich mich insgeheim ab? Das sind Fragen, um die es geht – im Sport wie im Leben. Jeder muss sie stellen, und jeder tut es auf seine Art. Der eine macht Tai-Chi, der andere tanzt, der Dritte sagt „no sports“. Ich fahre Rad.

Ich bin viele Radmarathons gefahren, etwa die 1300 Kilometer lange „Grenzsteintrophy“ entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze. Oder die „Tour Divide“: 4500 Kilometer von Kanada nach Mexiko. Leider musste ich die nach fünf Tagen abbrechen, weil ich mental und körperlich am Ende war.

Aber was, wenn ich es geschafft hätte? Was hätte danach kommen können: 6000 Kilometer oder 8000? Für meine Persönlichkeitsentwicklung war das vermeintliche Scheitern viel tiefgreifender, als eine neue Streckenlänge abzuhaken.

Obwohl ich heute weniger Kilometer fahre und auch langsamer bin, erlebe ich das Radfahren als viel bereichernder. Ich bin unterwegs – und spule nicht nur Kilometer ab. Und wenn es im Büro mal wieder hektisch wird, weiß ich, wie ich zur Ruhe komme: Ich packe meine Radtaschen, starte am frühen Abend ohne großen Plan und mit kleinem Proviant, schlage irgendwo im Wald mein Biwak auf, koche mir in der Früh einen Kaffee und fahre zurück. Die ideale Alltagsflucht.


»Ich bin unterwegs mit
dem Rad – und spule
nicht nur *Kilometer* ab«

Ein Wettkampf, aber ohne Aggression

Peter Hauschke, 66, Rentner aus Gaiblingen

In der Schule war ich immer der Kleinste, auch deshalb habe ich mit 15 mit Judo angefangen. Das hat mich selbstsicher gemacht, physisch wie auch mental. Ich habe Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft trainiert, mich und meinen Körper kennengelernt. Das ist Basis jeder Kampfsportart.

Hinzu kommt dann die Fähigkeit, die Bewegungen und die Kampfstrategie des Gegenübers zu fühlen und zu lesen. Im Judo-Wettkampf ist es zwar das Ziel, den Gegner zu besiegen. Doch in den japanischen Kampfkünsten steht nie die Aggression gegen ein Gegenüber im Zentrum, sondern immer die Selbstfindung und Selbstbeherrschung, das Lernen und Wachsen am und mit dem Partner.

In einer Zeit, in der es oft darum geht, andere zu überholen und hinter sich zu lassen, kann Judo ein guter Lehrmeister sein. In schwierigen beruflichen Phasen hat es mir geholfen, im inneren Gleichgewicht zu bleiben.

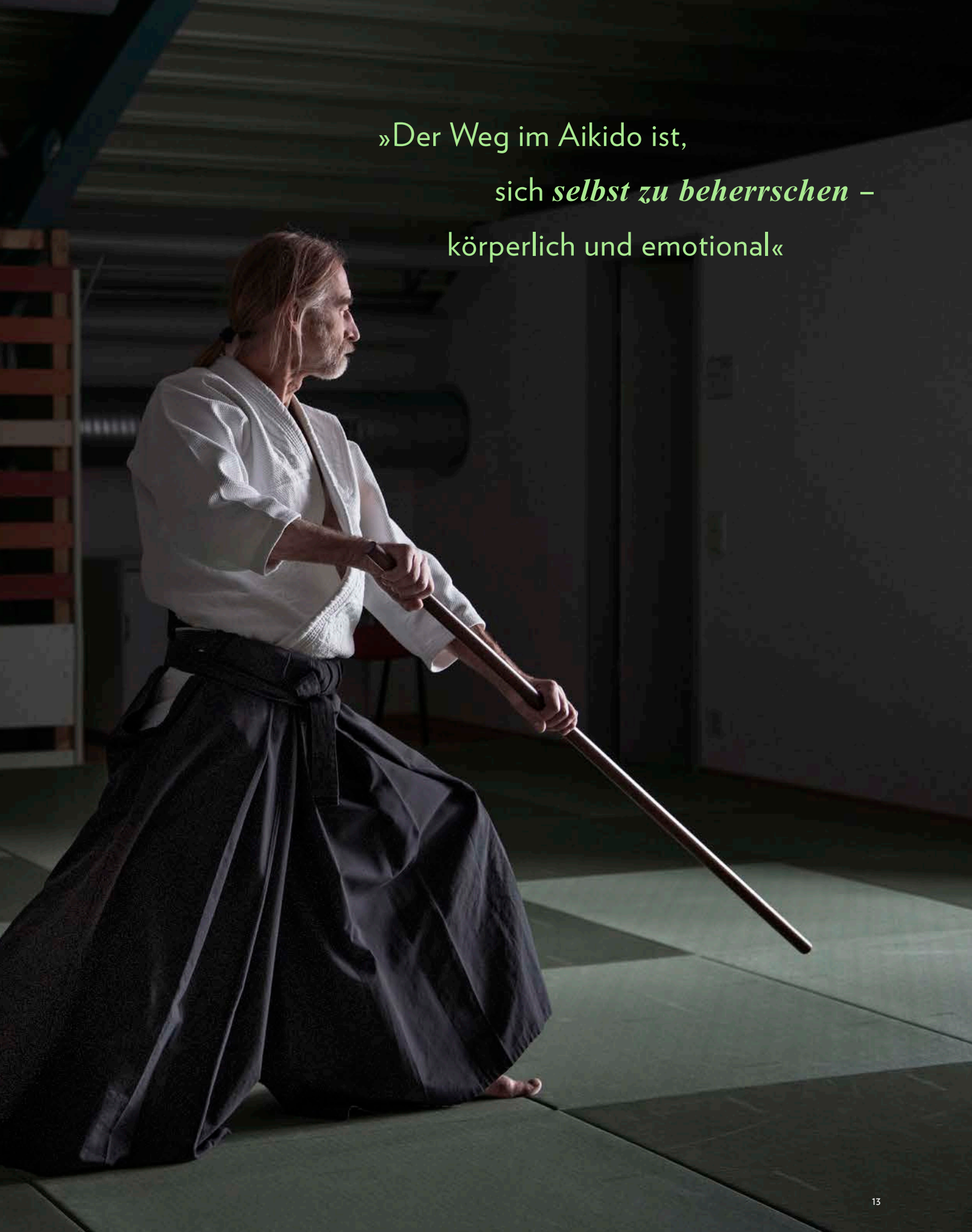
Mit etwa 50 bekam ich einen Tennisarm, was langwierig und schmerzhaft war – keine gute Voraussetzung für Judo-Bodenkämpfe. Aber ich entdeckte die japanische Kampfkunst Aikido, die sich durch fließende, harmonische Bewegungen auszeichnet.

Ziel im Aikido ist es, die Energie eines Angriffs in spiralförmigen Bewegungen aufzunehmen und gewissermaßen ins Leere laufen zu lassen – um so den Angreifer zu kontrollieren. Eine natürliche Körperhaltung und bewusste Atmung stärken das dazu notwendige Selbstbewusstsein.

Meine Begeisterung wuchs stetig. Ich perfektionierte nach und nach meine Technik; als Schüler und inzwischen auch als Aikidolehrer. Zur Begrüßung sitzen links die Einsteiger, rechts die Erfahrenen. In ein paar Jahren sitzt ihr auch auf der anderen Seite, sage ich den Neuen – aber nicht das sei wichtig, sondern der Weg dorthin. Der Weg im Aikido ist, sich selber zu besiegen, zu beherrschen – körperlich und emotional. Für den beruflichen Überflieger, der dabei ist, genauso wie für den Burnout-Patienten; für den Teenager wie für die Mittsechzigerin. Ganz unterschiedliche Charaktere finden sich in meinen Gruppen.

Wenn ich dann am Ende des Trainings jeden Einzelnen mit einem Lächeln von der Matte gehen sehe, ist das auch meine Freude.





»Der Weg im Aikido ist,
sich ***selbst zu beherrschen*** –
körperlich und emotional«

Geschmeidig von Griff zu Griff

Sarah Kampf, 36, PR-Managerin aus Erlangen

Ich war 15 und mit einer Freundin und deren Vater in Frankreich. Die Freundin nahm mich mit zum Sportklettern. Der Funke ist sofort übergesprungen – trotz der Klischees, die viele Menschen im Kopf haben. Etwa: Klettern ist gefährlich? Nein, gerade beim Sportklettern ist man gut gesichert. Klettern bedeutet immer die Besteigung eines Gipfels? Auch das stimmt beim Sportklettern nicht, da wir anders als etwa beim Extrem-Bergsteigen nur kurze Höhenabschnitte überwinden. Fels ist irgendwie immer gleich? Keineswegs. Sandstein fühlt sich weich an, da bewege ich mich vergleichsweise sanft, kann mit der Reibung spielen. Granit ist hart, da ist oftmals mehr Kraft gefragt. Und Kalk ist noch einmal anders.

Manche Fragen stellen sich immer wieder und erfordern stets neue Antworten: Wo bietet der Fels geeignete Strukturen, wo gibt es Vorsprünge, die ich greifen kann? Wie schaffe ich es, mich möglichst geschickt und geschmeidig voranzubewegen – so, dass die gewählte Route ohne Pause klappt?

Wichtig ist, dass sich so etwas wie Intuition entwickelt. Manchmal stellt sie sich erst ein, wenn ich die gleiche Strecke mehrere Male versucht habe. Dann setze ich meine Hände automatisch richtig und weiß, wo ich den Fuß als Nächstes hinstelle; dann vertraue ich darauf, dass mein Körper all diese Informationen in sich trägt.

Eine Zeit lang habe ich an Kletterwettkämpfen teilgenommen, auch an Weltcups. Aber ich habe festgestellt, dass dabei etwas mit mir passiert ist, was der Grundidee des Kletterns, wie ich es verstehe, entgegensteht: Schon Tage vorher wurde ich nervös. Der Kopf hat Taktiken durchgespielt, die Intuition geriet in den Hintergrund. Ich habe eine Route dann regelrecht bezwungen, habe mit Körperkraft gegen sie gekämpft und auch Erfolge gefeiert. Aber ich spürte, dass ich eigentlich etwas anderes will. Klettern sollte eine mit Freiheit verbundene Leidenschaft bleiben.

Die Urlaube verbringe ich mit der Familie in den Kletterregionen der Welt. Mein Mann klettert ebenfalls, und die Kinder spielen gern in der Natur. Ich hoffe, dass sie irgendwann eine ähnliche Leidenschaft für sich entdecken. Denn offen sein, Situationen komplex erfassen, bei sich sein, nicht gegen sich – für all das steht das Klettern am Fels.



»Klettern ist für mich
eine ***mit Freiheit***
verbundene Leidenschaft«



»Beim Freiwasserschwimmen stelle ich mich einem *existenziellen Thema:* der Einsamkeit«



600 Kilometer durch die Elbe

Joseph Heß, 30, Wissenschaftlicher Mitarbeiter aus Chemnitz

Meine Eltern haben mich auf eine Sportgrundschule geschickt, später war ich dann bei den Rettungsschwimmern. Zweimal die Woche ins Wasser, das war mein Pensum. Schwimmtage waren gute Tage.

Seit einiger Zeit promoviere ich in Wirtschaftswissenschaften und habe mich mit einem kleinen Unternehmen selbstständig gemacht. Ich fand lange Zeit keine Ruhe mehr, wurde immer rastloser, hatte ständig das Telefon am Ohr.

Irgendwann las ich von einem Schwimmwettbewerb in der Halle, bei dem man in 24 Stunden möglichst viel Strecke zurücklegen muss. Das Training dafür könnte mich aus dem Hamsterrad holen, dachte ich mir. Und tatsächlich ging ich an meine körperlichen Grenzen. Ein Gefühl von Freiheit!

Ich habe bei dem Wettbewerb den dritten Platz belegt. Das motivierte mich, mit dem Langstreckenschwimmen weiterzumachen. Doch es langweilte mich, nur die Kacheln am Beckenboden zu zählen. So kam ich zum Freiwasserschwimmen. Durch exzessives kaltes Duschen und Frühjahrsschwimmen in Seen habe ich mich abgehärtet. Habe fett- und kalorienhaltig gegessen, um den Körper vor Kälte und vorzeitigem Kraftverlust zu schützen.

Schließlich habe ich schwimmend die Straße von Gibraltar durchquert, fast 22 Kilometer. Delfine haben mich vor Afrika begleitet und auch ein Wal. Einige Zeit später bin ich von Korsika nach Sardinien geschwommen. Und schließlich 2017 in der Elbe von Bad Schandau an der tschechischen Grenze bis nach Hamburg, 600 Kilometer.

Ein Magen-Darm-Infekt, eine Ohrenentzündung und Fieber haben aus zehn geplanten Tagen zwölf werden lassen. Als ich im Hamburger Hafen aus dem Wasser stieg, habe ich mich tatsächlich darüber geärgert. Verrückt – daran, dass ich meine eigene Leistung würdige, muss ich noch arbeiten.

Faszinierend am Freiwasserschwimmen ist, dass ich mich einem existenziellen Thema stelle: der Einsamkeit. Kein Beckenrand, keine Markierung vermittelt Orientierung. Loslassen zu können, ins Unbekannte zu schwimmen, allein auf die eigene Kraft und den Durchhaltewillen zu vertrauen – das ist ein großer Gewinn für mich. Und es gibt mir Sicherheit.

Sich wieder wie ein Kind fühlen

Anke Friedl, 27, Dolmetscherin aus Erlangen

Das ist aber ganz schön extrem, was du da machst, sagen manche. Finde ich nicht, der Mensch ist doch zum Laufen geboren, und nicht immer sind es bei mir ja 60 Kilometer am Stück. Was für einen Schnitt macht ihr denn da, fragen Freunde, mit denen ich früher Marathon gelaufen bin. Aber beim Trailrunning geht es nicht darum, bestimmte Zeiten zu erreichen. Zu unterschiedlich sind die Bedingungen: Es kann Schnee liegen im Gebirge, es kann dichter Nebel aufkommen oder in Strömen regnen.

Einmal kam fünf Kilometer vor dem Ziel ein Gewitter auf. Ich war bereits elf Stunden unterwegs, körperlich und mental am Ende – aber ich wollte nicht aufgeben. Der Streckenposten ließ uns dennoch nicht weiterlaufen, es wäre zu gefährlich geworden. Bei einem Marathon wäre ich am Boden zerstört gewesen, in dem Fall habe ich mich nur kurz geärgert. Denn beim Trailrunning fühle ich mich als Teil der Natur. Beim Marathon war ich eher eine laufende Startnummer, die in Straßenschluchten immer neuen Bestzeiten hinterherrannte.

Wurzelwege machen großen Spaß, wenn man sich mit kleinen Schritten seine Route sucht. Beim Abwärtslaufen über Geröll gilt es zuzulassen, mit jedem Schritt ein Stück weit auch zu rutschen. Trailrunnig erfordert ein permanentes Sich-Anpassen an den Untergrund, an Steigung und Gefälle. All das macht den Körper geschmeidig und athletisch.

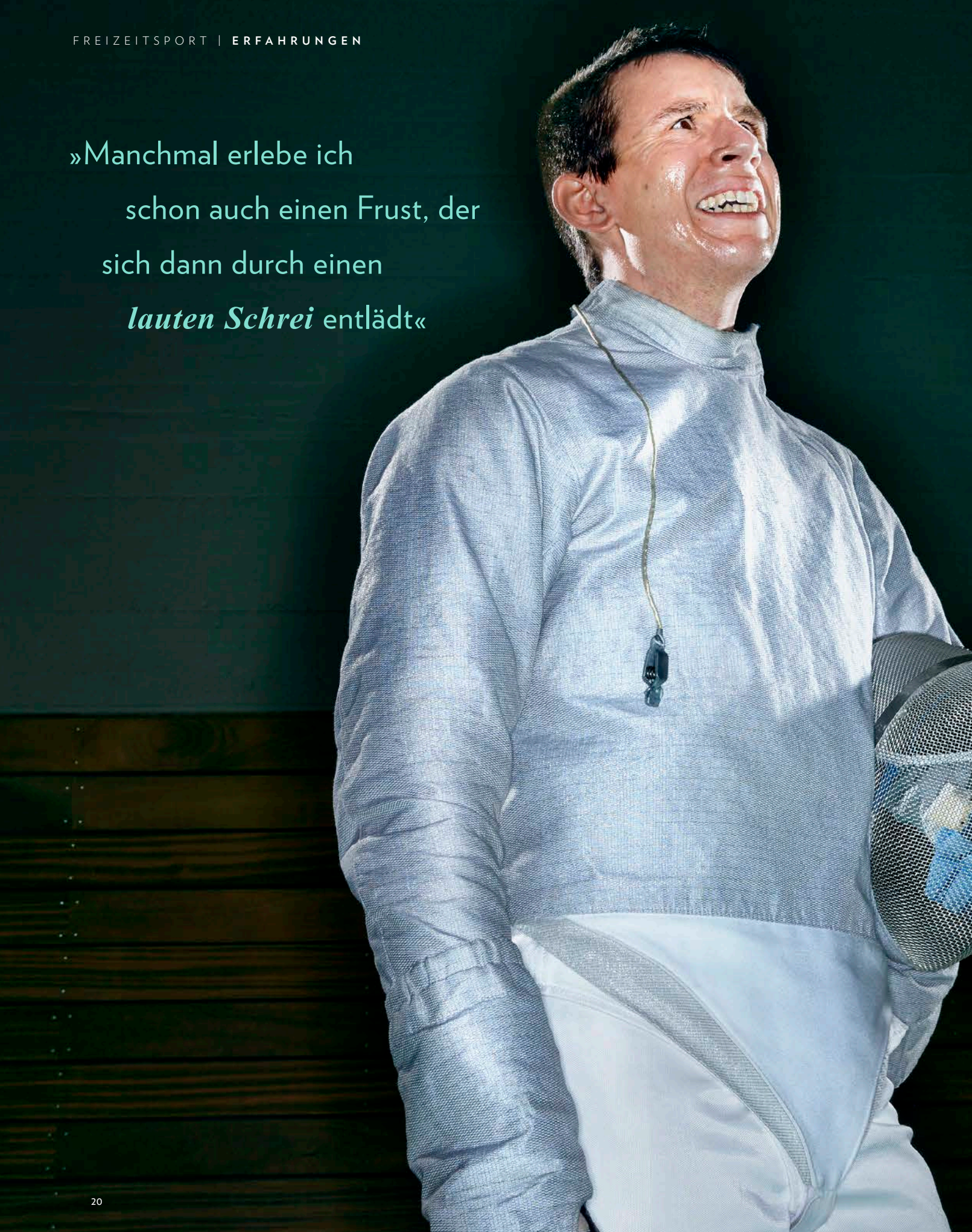
Auch für den Geist ist es eine Wohltat. Nie zuvor habe ich eine so große innere Ausgeglichenheit erlebt. Vielleicht auch, weil ich ein wenig wieder Kind bin, über Pfützen hüpfe, mich dreckig mache, staune, wenn ich über einen Grat mit grandioser Aussicht laufe, Nadelwald rieche, Gämsen sehe.

Nach einer Tour durchströmt mich ein lang anhaltendes Glücksgefühl, nicht nur ein kurzer Kick wie nach einem Marathon. Als Dolmetscherin brauche ich diesen Ausgleich. Denn mein Beruf spielt sich komplett im Kopf ab, ich muss zuhören, verstehen, auf den Punkt Ergebnisse liefern – alles gleichzeitig.

Das ist mental sehr anstrengend. Sobald ich laufe, wird der Kopf wieder komplett frei. Dafür braucht es nicht einmal ein Hochgebirge. Es reicht für den Anfang, beim Laufen ganz bewusst unbekannte Wege im Park oder im Wald zu nehmen, die Natur auf sich wirken zu lassen, sich selbst zu spüren.


»Nie zuvor habe ich
eine so große *innere*
Ausgeglichenheit erlebt«

»Manchmal erlebe ich
schon auch einen Frust, der
sich dann durch einen
lauten Schrei entlädt«





Beobachten und geduldig sein

Daniel Fleig, 26, Steuerberater aus Villingen

Ich bin ein eher ungeduldiger Mensch. „Der prescht vor", hieß es schon in Schule und Studium. Dass ausgerechnet ein Sport, der sich durch Selbstkontrolle und viel intellektuelles Hinterfragen auszeichnet, mir guttun würde, mag überraschen. Tatsächlich waren es vor allem die eleganten, dynamischen Bewegungen und die technische Ausrüstung, die mich von jeher am Fechten fasziniert haben.

Völlig unbedarft habe ich mich vor einigen Jahren in einem Verein vorgestellt. Es wäre glatt gelogen zu behaupten, Fechten hätte dann gleich Spaß gemacht. Drei, vier Monate blieb es allein bei stupiden Bewegungsübungen. Die Beinarbeit ist etwas ganz Zentrales. Dabei steht der eine Fuß stets im rechten Winkel zum anderen, und man geht tief in die Hocke – eine höchst unnatürliche Haltung, die für einen Muskelkater sorgte, mit dem ich kaum noch eine Treppe hochkam.

Ich bin froh, dass ich durchgehalten habe, obwohl vieles ganz anders war, als ich es mir vorgestellt hatte. Ich stand da, ohne Florett, und sollte die Bewegungen, die der Trainer vorgab, spiegelbildlich ausführen.

Nach einem knappen Jahr endlich war es so weit: Ich bekam meinen Fechtpass und durfte erste Gefechte bestreiten. Endlich war sie da, die ersehnte Dynamik. Aber Fechten hat auch viel mit Beobachten zu tun, den Gegner lesen zu können und seinen Aktionen Entsprechendes entgegenzusetzen.

Ich lernte schnell, meine Grenzen zu erkennen im Kampf gegen erfahrenere Sportler. Manchmal erlebe ich dabei einen Frust, der sich dann durch einen lauten Schrei entlädt. Auch kann es passieren, dass ich nach dem Training mies gelaunt nach Hause fahre, weil ich das, was ich mir vorgenommen hatte, nicht umsetzen konnte.

Als Trainer im Jugendbereich hilft es mir jedoch, mich dabei zu ertappen, dass ich mitunter genau die Dinge falsch mache, die ich meinen Schülern kurz zuvor so eindringlich erklärt habe. Und vor allem ist dranbleiben entscheidend, sage ich den Kindern immer. Fechten ist ein Sport, der ungemein viel Geduld fordert. Nicht so viel zu wollen, darum geht es, und sich nicht über Misserfolge zu grämen. Sondern bereit zu sein, aus ihnen zu lernen. Nur so kommt man weiter.



»Beim Distanzreiten durchquere ich *Gegenden*, in die sonst kein Mensch kommt«



Grenzerfahrung für Tier und Mensch

Shaun Armstrong-Arndt, 60, Oberstudienrätin aus Büttelborn

Das ist es, dachte ich, als ich die Ausschreibung zu einem Distanzritt sah. Nach jahrelangem Reiten im Gelände wollte ich etwas Neues anfangen. Ein langer Ritt über 100 Kilometer bedeutet: Alles fließt. Die Landschaft um mich, die Bewegung des Pferdes unter mir, die eigenen Bewegungen, die mit denen des Tieres verschmelzen. Jeder Distanzritt ist eine Grenzerfahrung, weil er den Körper des Tieres wie des Menschen extrem beansprucht.

Denn je nachdem, ob es bergauf oder bergab geht, der Boden steinig ist oder sandig-weich, der Weg gerade ist oder verschlungen, muss sich der Reiter ständig den Bewegungen des Tieres anpassen, die Strecke im Blick behalten.

Wichtig ist, dass ich das Pferd grundsätzlich gewähren lasse, aber auch auf seine Verfassung achte: Wie mag es gehen: im flotten Trab – oder eher im leichten Galopp? Und ich muss eingreifen, wenn ich spüre, dass das Tier zu viel will. Denn anders als ich weiß es ja nicht, wie viel Strecke noch vor uns liegt. Es kann sogar vorkommen, dass ich absteige und zur Schonung des Tieres eine Zeit lang laufe.

Da ich hart mit mir selbst sein kann, gehe ich durchaus mal über meine Grenzen hinweg, habe zum Beispiel einen Wettbewerb trotz Magenkrämpfen beendet. Dem Pferd gegenüber wäre ich nicht so hart, es wäre auch gar nicht möglich: Bei jedem Distanzritt gibt es Checkpoints mit Kontrollen durch Tierärzte, die Pferde sollen gesund ins Ziel kommen.

Und man darf nicht bewerten: Ein schnelles Pferd ist nicht automatisch ein gutes Pferd – und ein bockiges Pferd nicht unbedingt weniger gut. Hinnehmen und eins werden mit dem Tier und der Situation, darum geht es.

Häufig durchquere ich Gegenden, in die sonst nie Menschen kommen, eine Wildnis mitten in Deutschland: Moorlandschaften, Heide, Fels. Besonders faszinierend ist es, um Mitternacht zu starten, zu der 160 Kilometer langen Königsdisziplin des Distanzreitens. Gegen drei Uhr morgens ist das erste Licht am Horizont zu sehen. Für mich das pure Glück.

Wenn ich dann am Montag früh vor meiner oft noch halb verschlafenen Schulklasse stehe, bin ich hellwach, fühle mich energiegeladen. Ich bin mir sicher, das überträgt sich auch auf die Kinder. ○