

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung

**Band:** - (1996-1997)

**Heft:** 3

**Artikel:** "Alle haben Macken, meine geräumigste ist der Bewegungsfimmel" :  
Vier Sportlerinnen über sich

**Autor:** Luck, Vero / Backhaus, Doris / Arn, Karoline

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053727>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.10.2024

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

# «Alle haben Macken, meine geräumigste ist der **Bewegungsfimmel**» Vier Sportlerinnen über sich

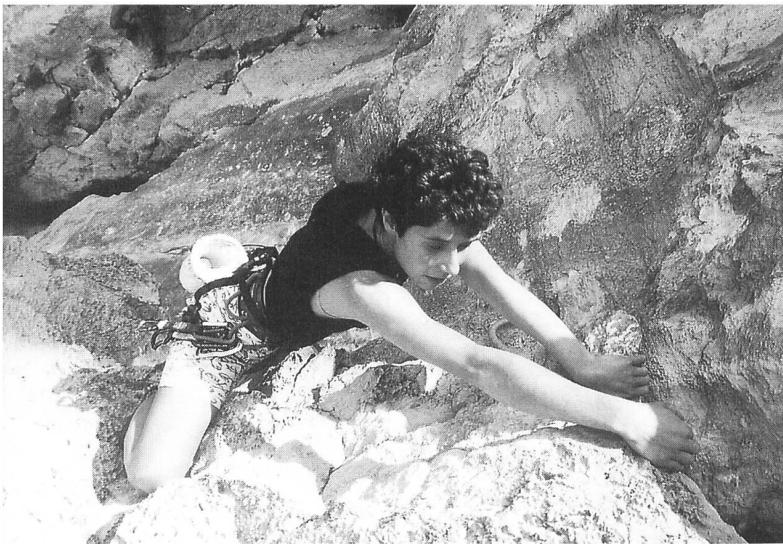
## Vero Luck, Kletterin

Wieder mal hänge ich nach einem Sturz mit blutenden Fingern fluchend im Seil. «Ich spinne wohl, diese Felsen hochkraxeln zu wollen! Das macht doch keinen Sinn; ich will wieder zurück auf festen Boden. Und zwar sofort!»

Doch die andere Stimme in mir ignoriert alle Einwände. Ihr gefällt es an diesem Unort. Sie ist stärker als alle Vernunft und Einsicht. Sie will da hochkommen. Und die Diskussion ist beendet, bevor sie richtig begonnen hat. Ich ziehe mich wieder zur Wand hin, nehme in energischer Stimmung die Stelle nochmals in Angriff, die mich vorhin «abgeworfen» hat. «Vielleicht muss ich doch eher das Gewicht nach links nehmen ... den Fuss noch höher stellen ... geht nicht; andersrum ... auch nicht! Aber es muss einfach so gehen ...» Murkse meine Finger auf eine schmale Kante, drohe meinen übersäuerten Muskeln für den Fall, dass sie mich im Stich lassen – grosse Mobilmachung allen Willens – Jubel, Freude und Strahlen! Ich bin oben angekommen.

Ja, ich kann es nicht abstreiten, dass da einige Zweifel an meinem Geisteszustand gehegt werden dürfen. Doch der sogenannten Normalität ist schnell ein Schnippchen geschlagen. Umgebe dich einfach mit anderen Irren dieser Art, und schon brauchst du dir keine Sorgen mehr über den Ausdruck «normal» zu machen ... Funktioniert ja überall so.

Mal ehrlich: eine Art Sucht steckt wohl schon dahinter. Eine Sucht nicht stehen zu bleiben, eine Sucht weiter zu kommen, lässt sich schlecht verleugnen. Ausgerechnet dann, wenn im Leben alles still steht, und ich das beengende Gefühl habe, dass ich auf der Stelle trete, zieht es mich zum Klettern. Wie wenn der Körper dem Geist vorausgehen würde, ihm mitteilte, dass es Zeit ist etwas zu verändern, sich zu überwinden und etwas Neues anzupacken. Auch wenn ich einfach nicht abhebe, kaum den Einstieg in die



Route schaffe, drei Meter über dem Boden Angstzustände bekomme, ist dies nicht selten ein Indikator für mein allgemeines Befinden, das ich vielleicht gerade nicht wahrhaben möchte. – Innen wird aussen und aussen wird innen – beim Klettern kann ich mich nicht vor mir verstecken. Mühsam und gut.

Das Klettern hilft auch, mich als Ganzes wahrzunehmen. Im Fluss der Bewegungen finde ich das positive Körpergefühl, das mir zwischen Menskrämpfen und Empfängnisverhütung oft gründlich abhanden kommen kann. Ich gehöre zur scharfkantigen Natur, und sie ist ein Teil von mir – ohne dass uns Beton trennt.

Es gibt viele Gründe und noch einige mehr, diesen Unsinn zu betreiben.

## Doris Backhaus, Tai Chi-Schülerin

Ich habe schon verschiedene Sportarten in meinem Leben betrieben. Von Ballett über Leichtathletik bis zu Tennis waren sie zum jeweiligen Zeitpunkt richtig für mich. Auf der Suche nach einer ganzheitlichen Körperbewegung sah ich eine Tai Chi-Vorführung im Fernsehen und wusste: «Das ist es!» Vor fünf Jahren begann ich in der Gruppe mit einem japanischen Tai Chi-Lehrer, der uns mit grösster Geduld und Sorgfalt die Formen beibringt.

Von den verschiedenen Tai Chi-Stilen ist der Yang-Stil der populärste. Ursprünglich mit 108 Stellungen bestückt, stand die Länge dieser Form einer Verbreitung im Wege. Deshalb wurde die 24-Figuren-Form entwickelt. Mit dieser begann ich. Schritt für Schritt und Form für Form macht der Lehrer die Übung vor, ich sie schattengleich nach. Es dauerte fast zwei Jahre, bis ich sie auswendig beherrschte, doch war nicht das das Ziel, sondern das Tun!

Jeden Morgen übe ich die 24er Form, sie dauert etwa 10 Minuten. Einmal pro Woche trainiere ich im Kurs die nun schon recht erweiterte Form des Yang-Stils. Tai Chi ist für mich unerschöpflich, die Neugier auf immer neue Formen und auf das, was mit meinem Körper passiert, wächst.

Für mein körperliches Wohlbefinden leiste ich ein Maximum, indem ich alle meine Gelenke optimal in der Körperachse bewege, was zu einem vollendeten Muskelspiel, einer verbesserten Durchblutung und gleichzeitig vertiefter Atmung führt. Sehr langes Üben ist Voraussetzung, um den erweiterten Bewusstseinszustand zu erreichen. Die hohe Konzentration ist ein zentraler Aspekt der Meditation. Am Anfang steht das Denken über dem Handeln, der Kopf ist nicht frei – unkonzentriertes Üben bringt eine aus dem Gleichgewicht. Das macht Sinn, sollten doch Körper, Geist und Seele eine Einheit sein.

Tai Chi wird auch Schattenboxen genannt, weil ich am Gegenüber haften bleibe wie mein eigener Schatten; drängt das Gegenüber vor, weiche ich zurück und umgekehrt. Durch die erworbene Flexibilität des Körpers bin ich unangreifbar, kann ausweichen oder sie in Reaktion umsetzen. Dadurch, dass die Bewegungen im Tai Chi langsam und fließend sind, erfahre nur ich das Freiwerden von Energien; sichtbar dann erst im blitzschnellen Handeln.

Wer Tai Chi macht, ist stets Lernende, egal ob Schülerin oder Lehrerin. Jegliche Verbissenheit, ein Ziel erreichen zu wollen, fällt weg – es gibt keine Wertung. Diese Philosophie, die grosse Ästhetik, die Möglichkeit, in der Gruppe oder allein zu trainieren, die hohe Konzentration und die Freude am schnell spürbaren Wohlbefinden, das Glücksgefühl, wenn das Sich-Versteifen nachlässt, der Körper loslässt ohne ganz nachzugeben, sind die Gründe, weshalb ich Tai Chi in mein Leben integriert habe.

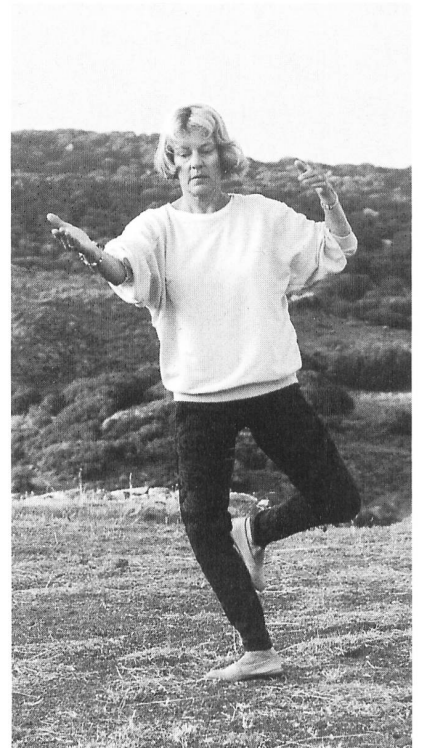


Foto: © Bernard van Dierendonck

### **Karoline Arn, Triathletin**

Heute reisst die Aare die randständigen Bäume schier mit. Der Bärlauch ist seit einiger Zeit verduftet, und Amseln halten sich mehrere Monate. Auf all die Kleinigkeiten freue ich mich während des Turnschuhebindens (Doppelknopf). Wenn ich sie sehe. Je nach Problemanfall im Kopf bleiben sie unbemerkt: Dann stürmen Gedanken von Lösungen weg oder auf Ideen zu, machen Ausflüge zu Menschen und Worten, drehen sich irgendwo, und ab und zu bleibt was kleben. Die Gedanken zu steuern oder mich auf etwas konzentrieren geht nicht, und das ist genau das Reizvolle. Mit dem Laufen setzt sich ein Mechanismus in Gang, alles was zum Denken gehört, löst sich und wirbelt bunt herum wie Schmetterlinge, die es zu fangen gilt, oder auch nur zu betrachten. Die Bewegungen, das Atmen, sogar die Anstrengung gehen unbemerkt unter darin. Vielleicht gehört dieser Zustand zur Familie der Träume, vielleicht eher zu den Räuschen, ich suche ihn immer wieder.

Im Wasser sind Kopfflüge gebannt. Gleiten, abstossen, der Widerstand des Wassers, die Sonnenstrahlen auf den Bläschen und lauter blau. Abtauchen in eine andere Welt, Geräusche verzerrt und Bilder verschwommen wahrnehmen, danach mich auf das heisse Badetuch an die Sonne legen, und das Wasser in den Ohren weiterdrehen lassen. Dies ist mit ein Grund, beständig auf den Sommer zu warten. Ich hätte mir nie vorstellen können, wie lustig es ist, zu hundert in den See zu stechen. Reinrennen, paddeln, rund um mich weisse Badekappen, Hände, Füsse, die aus den Wellen schlagen, am Ufer schaukeln die Böttlein und draussen hornt die Blüemlisalp, oder ein anderes Schiff, je nach See. Das Horn ist immer das selbe.

Wenn richtig Fahrtwind aufkommt, ist die Zeit zum rhythmischen Denken. Worte eines Liedes, meistens «Wind macht aus Toren kluge Leut', mit Wind verdient der Narr sein Brot, Wind dient für alle Unglücksfälle, für alles, nur nicht für den Tod ...», unterstützen das Pedalen: Radfahren gehört zum Alltäglichen und Speziellsten. Die schönsten Ferien haben das Rad im Schlepptau, die lapidarsten Einkäufe finden sich auf dem Gepäckträger wieder. Einmal auf einer abgesperrten Strasse blochen wie blöd und ein klein bisschen Niki Lauda spüren.

Alle haben Macken, meine geräumigste ist der Bewegungsfimmel. Wenn ich mich an Wettkämpfe verirre, ist dies ein kleines Abenteuer, meine Kräfte einzuschätzen, das Spiel zwischen Mögen und Wollen zu erleben und mich auszutoben. An einem hunds-kommunen Sonntag das Zmörgele etwas zu verschieben und im Neopren oder auf dem Rennvelo in der Wechselzone zu rotieren oder die Zeitmessung zu passieren. Was mir am besten gefallen hat am diesjährigen Frauentriathlon in Zürich, war die Laufstrecke, gesäumt von Plakatwänden mit Hannah-Arendt-Porträts. Ich schaute sie gerne an, wissend, dass Arendt ihre Energie schlauer umgesetzt hat.



### **Franziska Gasser, Sitzballerin und Tennisspielerin**

Mit neunzehn, vor sechs Jahren, hatte ich einen Motorradunfall. Seither lebe ich mit einer Beinprothese mit Kniegelenk. In meiner Freizeit spiele ich regelmässig Sitzball und Tennis. Sport gehört zu meinem Alltag und ist wichtig.

Nach dem Unfall musste ich einen neuen Zugang zu meinem verletzten Körper finden. Ich habe dies mit Sport versucht. Körperliche Betätigung ist für mich seit dem Unfall viel wichtiger geworden. Durch den Sport musste ich mich von Anfang an stark mit der Beinbehinderung auseinandersetzen. Sportliche Erfolge haben mich immer motiviert. Ich habe dadurch gelernt, all die Dinge, die noch möglich sind, zu schätzen, statt Unmöglichem nachzutruern. Natürlich wurde mir in schweren Momenten auch bewusst, was nicht mehr geht. Ich versuche, wie andere Sportlerinnen auch, meine körperlichen Grenzen auszuloten.

Unsere Sitzballgruppe trifft sich wöchentlich am Mittwochabend zum Training. Ein Team besteht aus fünf SpielerInnen. Der Ball wird im Sitzen über eine Leine gespielt, ähnlich wie im Volleyball, aber eben im Sitzen. Beim Schlag darf der Rumpf nicht vom Boden angehoben werden. Ein Spiel dauert zweimal sieben Minuten, und jeder Fehler eines Teams zählt als gegnerischer Punkt. Im Sitzball werden Schweizer Meisterschaften in drei Stärkeklassen, aber auch Freundschaftsturniere durchgeführt. Sitzball eignet sich vor allem für Beinamputierte und für Behinderte mit Lähmungen in den unteren Extremitäten. Balltechnik und Stretching sind wichtige Bestandteile des Trainings. In der Sitzballgruppe können wir viele Erfahrungen austauschen, nicht nur in sportlicher Hinsicht.

Wenn möglich spiele ich auch einmal pro Woche Tennis. Da kommt es vor, dass ich mit Nichtbehinderten spiele. Beim Tennis kann ich meine Behinderung nicht verdecken, alle können sehen, dass ich nicht laufen kann wie andere. Ich kann meine körperlichen Nachteile aber durch eine bessere Spieltechnik und Taktik zum grossen Teil wettmachen.

Anerkennung aus sportlichen Kreisen ist für mich wichtig. Positive Erlebnisse mit meinem Körper kann ich mit in den Alltag nehmen. Durch den Sport lerne ich auch, das unerreichbar scheinende Ziele mit genügend Wille und Ausdauer doch erreichbar sind.