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

Artikel: Der Reiz ist zurückgekehrt
Autor: Fischer, Stephan
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992323

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: 15.07.2025

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

sinnlichen Erfahrungen mit diesem Element prägen unsere Wahrnehmung. Der Kontakt mit dem Wasser löst eine ganze Reihe von Empfindungen aus und ermöglicht angenehme Erlebnisse. So können das Selbstbild und das Denken positiv beeinflusst und gleichzeitig die Fitness mühelos verbessert werden. «Die neu gewonnene Freude am Wasser hat in mir den Wunsch geweckt, Schwimmen zu lernen. Das habe ich dann mit der Unterstützung eines Schwimmlehrers für Menschen mit Behinderungen getan. Die Methode der kleinen Schritte – einer nach dem anderen – hat mich von meiner Angst befreit, und seither schwimme ich regelmässig.» Einmal pro Woche trifft sie sich mit einer Gruppe von zehn Personen, die das Becken des öffentlichen Schwimmbads für eine Stunde reserviert, um so die Bahnen für sich zu haben.

Die Gesundheit steht im Vordergrund

Die Gewichtskontrolle oder das Abnehmen waren für sie nicht wichtig. Was zählt, ist, gesund zu bleiben. «Hätte ich mit zwanzig angefangen, regelmässig Sport zu treiben, würde ich heute sicher anders aussehen. Wenn man später mit Sport anfängt, ist es schwieriger, die Figur zu verbessern. Ich bin aber heute viel besser in Form!» Sicher haben die Gymnastikkurse mit Schwerpunkt auf Aufwärmen, Arm- und Beinbewegungen sowie auf energetische Übungen einen wichtigen Beitrag dazu geleistet. «Dank diesen Kursen habe ich alltägliche Bewegungsabläufe neu erlernt. Wenn ich mich jetzt um den Haushalt kümmere oder das Heu einfahre, nehme ich meine Bewegungen anders wahr. Was mir sowohl körperlich als auch mental sehr gut tut.»

Auch das Nordic Walking, eine weitere Sportart, die sie seit zehn Jahren ausübt, hat eine wichtige Rolle gespielt. «Zuerst habe ich Walking ausprobiert, aber es hat mir nicht zugesagt. Für Nordic Walking hingegen war ich sofort Feuer und Flamme. Die Grundtechnik lässt sich schnell beherrschen, auch ein Einsteiger kann zwei Stunden gehen, ohne völlig erschöpft nach Hause zurückzukehren!» Die ersten Spaziergänge mit den Stöcken fielen in eine Zeit, in der diese Sportart in ihrer Region, der Alta Leventina, noch nicht bekannt war. «Ich erinnere mich daran, dass uns die Menschen, denen wir begegneten, komisch anschauten und uns belächelten. Wir waren zuweilen eine Zielscheibe für spöttische Bemerkungen ...»

Der soziale Aspekt

Die Gruppe spielt eine zentrale Rolle und dies nicht nur, weil sie eine sehr extrovertierte und kontaktfreudige Persönlichkeit ist. «Sport gemeinsam mit anderen zu treiben, motiviert mich und hilft mir, meinen Hang zur Bequemlichkeit zu überwinden ...» Gleichzeitig fördert der Sport die sozialen Beziehungen. «Die Geselligkeit und der Austausch während der gemeinsamen Aktivität beflügeln mich und steigern meine Leistung!» Dieser Effekt wird im Übrigen durch eine Studie belegt, die von Forschern der Universität Oxford durchgeführt wurde. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Schmerzgrenze bei gleicher Trainingsintensität in der Gruppe höher liegt als beim «Einzelkämpfer». Der Unterschied lässt sich auf die erhöhte Endorphin-Ausschüttung im Gehirn zurückführen, das schmerzstillend und euphorisierend auf den Organismus wirkt. Beim Gruppensport wird dieses Hormon vermehrt ausgeschüttet, was die Kraft und Ausdauer bei der Sportausübung steigert. Zudem entsteht ein Hoch- und Glücksgefühl. «Der Sport ist mir zur lieben Gewohnheit geworden. Wie soll ich denn nach all den schönen Erlebnissen darauf verzichten können?» ■

Lorenza Leonardi Sacino

Der Reiz ist zurückgekehrt

Gregor Nyffeler kennt sie – die Lebensphase, in denen der Zeiger der «Work-Life-Balance» fast vollständig auf die Job-Seite ausschlägt. Bewegung und Sport als ein potenziell ausgleichender Faktor rückt in diesem Fall in den Hintergrund. Zum Glück ist dies kein Zustand, der für ewig in Stein gemeisselt ist.

Es ist ein gewöhnlicher Mittwoch zwischen 17 und 18 Uhr. Der Feierabendverkehr fliesst mehr oder weniger staufrei über die Stadtberner Autobahn. Auf der Finnenbahn im nahegelegenen Bremgartenwald schwitzt Gregor Nyffeler bei einem Intervalltraining. Der 41-jährige IT-Spezialist ist Mitglied einer Sportgruppe, die sich dank einer Studie der Uni Bern gefunden hat. Einmal wöchentlich treffen sie sich und trainieren zusammen unter der Leitung einer angehenden Sportlehrerin.

Mit dem Sport aufgewachsen

In Gregor Nyffelers Familie steht Handball zuoberst in der Gunst. Seine beiden Schwestern und der Vater waren und sind im HV Langenthal aktiv. Auch er hetzt dem Ball bis ins Juniorenalter nach. «Mit der Zeit wurde mir der Handballsport zu rau. Meine Schwestern waren regelmässig verletzt, und das war nicht das, was ich vom Sport erwartete.» Bereits mit 18 Jahren entschliesst er sich, die Fronten zu wechseln und Schiedsrichter zu werden. «Ich fand dies insbesondere vom psychologischen Aspekt her eine sehr spannende Herausforderung. Und auch konditionell verlangte es einem einiges ab.» Rund ein Jahrzehnt lang pfeift Gregor Nyffeler Handballspiele bis auf Stufe Nationalliga B. Während der Saison ist er von August bis Mai praktisch jedes Wochenende unterwegs. «Damals war meine Kondition relativ gut. Ich arbeitete zu jener Zeit oft draussen, war mit dem Mountainbike oder zu Fuss in den Bergen unterwegs und absolvierte ein zusätzliches Konditionstraining pro Woche», erinnert sich Gregor Nyffeler. Doch dann folgt der grosse Schnitt.

Der Beruf geht vor

Aufgrund seines beruflichen Engagements ist es ihm nicht mehr möglich, die Schiedsrichtertätigkeit weiterzuführen. Der Rücktritt ist die logische Konsequenz. «Ich hatte das Gefühl, dass es zeitlich nicht mehr für den Sport reicht», blickt Gregor Nyffeler auf seine Entscheidung zurück. Zehn Jahre legt er den Sport mehr oder weniger auf Eis. Der Fokus des studierten Biologen liegt auf seiner beruflichen Karriere. Bereits während des Studiums gerät er auf die IT-Schiene. Heute leitet er die Informatikdienste der Berner Fachhochschule. Ein Job, der ihn eher sechs als fünf Arbeitstage pro Woche fordere. Trotzdem sei nun wieder eine Phase angebrochen, in der für ihn eine ausgewogene «Work-Life-Balance» und Sport zum Thema geworden seien.

Den entscheidenden Anstoss dazu gibt die vor knapp zwei Jahren von der Universität Bern durchgeführte Befragung «Welcher Sporttyp sind Sie?». Gregor Nyffeler erinnert sich: «Das Mail mit dem Aufruf, an der Studie teilzunehmen, war für mich so etwas wie ein Weckruf. Ich füllte die Anmeldung spontan aus und nahm an den folgenden Tests und Befragungen teil. Zu diesem Zeitpunkt machte ich mir aber noch keine konkreten Gedanken darüber, ob ich das Training dann auch tatsächlich aufnehmen würde.»

Eine Frage der Prioritäten

Seitdem ist mehr als ein Jahr vergangen, und Gregor Nyffeler ist regelmässig im wöchentlichen Training anzutreffen. «17 Uhr ist zwar relativ früh, aber eigentlich trotzdem kein Problem. Ich halte mir dieses Zeitfenster bewusst frei, obwohl es natürlich Termine gibt, die ich nicht verschieben kann. In 80 bis 90 Prozent der Fälle bin ich aber im Training anzutreffen.» Ausserdem könne er ja anschliessend wieder ins Büro zurück, wenn es die Arbeit erfordere.

Gregor Nyffelers Trainingsgruppe umfasst zwischen acht und zwölf Personen. Wie bei jedem Kurs habe es auch bei ihnen seit Beginn ein paar personelle Wechsel gegeben, der «harte Kern» sei indes zusammengeblieben. Man kenne und verstehe sich gut und treffe sich zum Beispiel in der Semesterpause – dann ruht nämlich das Training – auch einmal abseits der Sporthalle zum Joggen oder Bräteln. «Sport ist für mich jetzt vor allem ein Ausgleich zum Arbeitsalltag.»

Ein zentraler Erfolgsfaktor des Trainings ist die Leiterin: «Sie kennt unsere Gruppe sehr gut und versteht es hervorragend, die Mitglieder individuell zu motivieren. Dies ist wichtig, denn bei mir besteht aufgrund der grossen beruflichen Belastung noch immer das Risiko, dass ich mich wieder ausklinke.» Dass es bis jetzt nicht so weit kam, ist nicht zuletzt der positiven Gruppendynamik zu verdanken. Wer sich vom nächsten Training abmelde, müsse damit rechnen, dass er sich per «E-Mail-Ping-Pong» vor den anderen Gruppenmitgliedern mit einer griffigen Begründung für die Absenz rechtfertigen dürfe. Dies sei aber nicht als Vorwurf zu verstehen, sondern eher als «sanfter Anreiz», das nächste Mal wieder im Training zu erscheinen.

Erwartungen mehr als erfüllt

Gegenwärtig stimmt für Gregor Nyffeler der Trainingsumfang mit einer Stunde pro Woche. «Das Training ist sehr abwechslungsreich aufgebaut und beinhaltet Kraft-, Circuit- und Lauftraining. Wir arbeiten im Ausdauerbereich mit Pulsuhren, befassen uns auch mit den physiologischen Grundlagen, und natürlich kommt der spielerische Aspekt nicht zu kurz. Es ist ein extrem breites Programm. Meine Erwartungen wurden übertroffen», sagt er. Dabei sei er zu Beginn eher kritisch eingestellt gewesen: «Ich habe mich gefragt, ob ich konditionell mithalten könne oder ob ich überfordert sei.» Diese Sorgen waren unbegründet. Der Sport hat für ihn wieder deutlich an Stellenwert gewonnen. «Wenn es mir für einmal zeitlich nicht ins Training reicht, fehlt mir etwas.»

Gregor Nyffeler ist froh darüber, dass er sich «durch die Umfrage habe ködern lassen», wie er es ausdrückt. Zwar habe er zu Beginn des Trainings schon mal Muskelkater gehabt, aber dies habe sich inzwischen gelegt. «Meine jetzige Grundkondition ist deutlich besser als während der letzten zehn Jahre. Zu sehen, wie ich mich auch bei den Tests gesteigert habe, ist eine gewisse Genugtuung für mich. Ich habe sogar Lust auf mehr bekommen», verrät Gregor Nyffeler. Einerseits spielt er seit längerem mit dem Gedanken, zusammen mit seinem früheren Schiedsrichter-Partner ein Comeback an einem Plauschhandballturnier zu geben. Andererseits könne er sich durchaus vorstellen, in fünf oder sechs Jahren wieder beim Handball oder Volleyball zu schnuppern. Der Reiz der Ballsportarten ist ihm offenbar nach all den Jahren noch nicht abhanden gekommen.

Bewusst Freiräume schaffen

Der Wunsch, sich sportlich zu betätigen, ist wieder erwacht. Die konditionellen und koordinativen Fortschritte, die Gregor Nyffeler innerhalb eines Jahres gemacht hat, sind markant. Damit ist eine solide Basis für eine weitere Tätigkeit gelegt. Diese steht aber in einem harten Clinch mit seinem zeitintensiven Beruf. «Ich müsste mir beim Job noch mehr Freiraum schaffen können. Für ein zweites wöchentliches Training müsste ich mir bewusst ein Zeitfenster herausnehmen, beispielsweise am Wochenende. Momentan reicht es aber von der Prioritätensetzung her noch nicht dafür», sagt Nyffeler, der in seiner Freizeit gerne in die Oper oder ins Kino geht.

Immerhin hat er eine ziemlich klare Vorstellung davon, wie ein zweites sportliches Standbein aussehen könnte. Die Tendenz geht in Richtung eines Individualsports wie Laufen oder Schwimmen als Ergänzung, also keine zusätzliche Gruppenaktivität. Als Bahnpendler schwebt ihm aber noch eine ganz andere Vision vor: «Für mich wäre es ideal, wenn die SBB einen Fitnesswagen auf der Strecke zwischen Zürich und Bern einrichten würden.» Die Vorzüge für das Zeitmanagement beruflich stark engagierter Pendler wie Gregor Nyffeler wären nicht von der Hand zu weisen. Ob sich die SBB für die Realisierung dieser Idee erwärmen liessen? Vermutlich nicht. ■

Stephan Fischer