



Reinhard Komosny

Der Hürdenläufer - Alles ist möglich

Wie man Burn-out sportlich nimmt

Essay

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Coverbild: Apollon Pictures GmbH

Impressum:

Copyright © 2019 GRIN Verlag
ISBN: 9783668897861

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/461097>

Reinhard Komosny

Der Hürdenläufer - Alles ist möglich

Wie man Burn-out sportlich nimmt

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Ein Motivationsbuch von Reinhard Komosny

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Kindernisse.....	6
30 Jahre zum Traumberuf – oder „Kafka für Anfänger“	19
Das Bein, das man sich selber stellt	26
TSM – meine Vision und ihre Metamorphosen.....	49
Jeder Schmerz hat eine Botschaft.....	63
Auch Mitleiden ist Leiden	83
Daheim im Konflikt.....	93
Schwer gestürzt.....	104
Comeback	124
Check, Re-Check, Double-Check: Erkenne dich selbst!.....	138
Trotzdem: Warum ich glücklich bin, ich zu sein und das alles noch einmal täte. Nur ein bisschen anders.....	165
Kurzbiografie	181
Danksagung.....	183

Vorwort

Hand aufs Herz: Wie oft haben Sie sich schon gedacht, über Ihr Leben müsste man ein Buch schreiben? Ich habe mich hingesezt und genau das getan. Die ersten Seiten schrieb ich, um meine eigenen Lebensperspektiven gerade zu rücken, als ich einen solchen Ruck dringend notwendig hatte. Bald habe ich dann erkannt, dass jedes Leben ein Buch mit vielen Autoren ist: Wie es beginnt, haben wir nicht in der Hand. Aber wie sich die Geschichte entwickelt und wie sie letztlich ausgeht – das liegt zu einem guten Teil bei und in uns selbst.

Als dann das letzte Kapitel geschrieben war, habe ich das Buch vom Anfang bis zum Ende durchgelesen und mich gefragt, ob ich es guten Freunden empfehlen würde? Langweilig ist die Geschichte ja nicht: Zu Beginn steht ein schüchterner Bub, der seine Kindheit an der Seite seines behinderten Bruders verbringt, in der Schule überfordert ist, für wenig auffällig talentiert, außer für Sport. Als Teenager trifft er eine aus heutiger Sicht visionäre Berufswahl und hat dann über ein Jahrzehnt lang mit den einbetonierten Geschlechterrollen der damaligen Zeit zu ringen: „Physiotherapie? Ein Mann? Nie! Das ist ein Frauenberuf! Maturazeugnis nur durchschnittlich? Keine Beziehungen und Protektion?“

Trotzdem hat er nie sein Ziel und seine Vision aus den Augen verloren: Er wollte eine hochprofessionelle, komplexe Sportlerbetreuung auf die Beine stellen. 1993 war es dann so weit und er gründete mit seiner damaligen Frau die Firma TSM. Er war hoch motiviert, voller Enthusiasmus und Energie, arbeitete quasi rund um die Uhr, um sein Institut auf Schiene zu bringen. Die Frage, wie er persönlich mit dieser enormen Verantwortung umging, stellte er sich zum damaligen Zeitpunkt nicht. Plötzlich war er Unternehmer und scheiterte fast daran, die individuellen Ansprüche von

Partnern und Mitarbeitern mit den wirtschaftlichen und organisatorischen Anforderungen unter einen Hut zu bringen. Erschwerend hinzukam, dass er immer wieder mit depressiven Phasen zu kämpfen hatte. Aber für die Außenwelt hatte er zu funktionieren. Am Ende stand dann beinahe zwangsläufig die Diagnose „Burn-out“. Gefolgt von einem gelungenen Neuanfang.

Ich habe das erste Manuskript weggeworfen und das Buch noch einmal geschrieben. Warum? Weil man jeden Tag viel zu viel über Krankheit, Unglück und Scheitern liest und hört. Als würde uns das helfen, uns besser zu fühlen! Viel eher sollte man sich doch fragen: Warum ist es überhaupt so weit gekommen? Was will mir das Leben damit sagen?

Also habe ich beim zweiten Mal die Geschichte aus einer anderen Perspektive erzählt: Vom Weg zurück aus dem Burn-out in ein gelungenes Leben. Von meinem hart erkämpften Verständnis für alle Hindernisse unterwegs, dem neuen Umgang mit meinen Erfahrungen und von meiner neuen inneren Haltung, die ich auf diesen Weg gefunden habe.

Weil ich ein Leben lang Sportler bin, ist mir das Bild eines Hindernislaufes passend erschienen: Starke Gegner im Nacken, unter ständiger Sturzgefahr, wer sich unter ein Hindernis duckt, statt es zu überspringen, wird disqualifiziert – aber wer die Bahn bewältigt, ist Sieger. Nicht unbedingt oben auf dem Siegerpodest, aber zumindest Sieger über die Schwerkraft.

So entstand ein Buch darüber, wie ich gelernt habe, das Leben mit all seinen Herausforderungen sportlich zu nehmen. Den Rückenwind und die

Hindernisse, die Bestzeiten und die Stürze, das Glück und das Unglück, die Freude und den Schmerz.

Mein Weg in das Burn-out und wieder zurück ins Leben ist eine Kette aus vielen Entscheidungen. Ich möchte in den folgenden Kapiteln zeigen, welche Entscheidungen mir geholfen und welche mir geschadet haben. Als Inspiration, als Einladung zum Nachdenken, zum Nachspüren und für einen aktiven Umgang mit Leistungsdruck und privaten und beruflichen Herausforderungen, die uns wohl alle in einer Weise betreffen.

Erwarten Sie bitte trotzdem keine Rezepte: Ihre Hürden sind nicht meine. Laufen müssen wir alle selbst. Ich möchte Ihnen nur Mut machen – zu den ersten Schritten in eine für Sie positive Richtung.

Kindernisse

Vom schwierigen Start aus einem schwierigen Umfeld, von Familie, Sport und Schulen, in denen richtig leben nicht auf dem Lehrplan steht sowie von Programmierungen, die man mühsam löschen muss. Und zwar besser früher als später.

Jeder Mensch macht in seiner Kindheit und Jugend prägende Erfahrungen. Positive wie negative. Das gehört zum Entwicklungsprozess dazu. Mich persönlich haben die negativen über viele Jahre hinweg sehr belastet. Da war immer ein gewisser ungueter Beigeschmack, wenn ich an bestimmte Erlebnisse oder Situationen aus meiner Kindheit dachte. Das lag allerdings in erster Linie an mir selbst, weil ich diesen Erfahrungen einen negativen Stempel aufgedrückt hatte. Rückblickend betrachtet haben diese Beurteilungen mein Leben enorm erschwert und waren letztlich einer der Gründe dafür, dass ich im Alter von 40 Jahren ins Burn-out schlitterte. Wobei ich vorausschicken möchte, dass ich insgesamt ein schönes, glückliches, ausgefülltes Leben hatte und habe. Allerdings schaut man leider oft zu viel auf das, was momentan nicht passt, und zu wenig auf jene Dinge, die einem das Leben zum Geschenk macht.

Wie alles begann ...

Ich hatte einen um neun Jahre älteren Bruder, der seit seinem ersten Lebensjahr geistig behindert war. Meine Mutter gab auf Grund dieser Situation ihren geliebten Beruf als Frisörin auf, um sich 100 Prozent um ihn kümmern zu können. Regelmäßig fuhr sie mit ihm zu Prof. Dr. Rett, der damals für Kinder in neurologischer Hinsicht die größte Kapazität auf diesem Gebiet war. Begleitend dazu war mein Bruder lange Zeit in logopädischer Betreuung. Meine Mutter hat es als ihre Lebensaufgabe

angesehen, meinen Bruder bis zu dessen Tode im Jahr 2015 bestmöglich zu betreuen. Sie tat dies mit absolutem Perfektionismus. Aus dieser Situation heraus entwickelte sich bei ihr dann über die Jahre eine (nicht diagnostizierte) Depression, die sie sich allerdings nie eingestanden hatte. Der enorm hohe Anspruch, den sie an sich selbst stellte, machte sie krank. Vor allem nach außen hin musste alles perfekt aussehen. Sämtliche Probleme, die sie belasteten, wurden einfach unter den Teppich gekehrt. Klarerweise hatte mein Bruder viel mehr Zuwendung und Betreuung gebraucht als ich. Ich habe einfach funktioniert. Emotional dürfte ich dabei etwas zu kurz gekommen sein. Quasi als Kompensation wurde ich von meinen Eltern mit vielen Geschenken verwöhnt.

Diese ganz spezielle familiäre Konstellation hat dazu geführt, dass ich mich schon sehr früh mit der Frage beschäftigt habe, welche Auswirkungen ein behindertes Familienmitglied auf die übrigen Angehörigen hat. Ich las eine Reihe von Fachbüchern zu diesem Thema. Mein prägender Eindruck war: Ein Behinderter in der Familie bedeutet eine behinderte Familie! Dieser „Glaubenssatz“ war ab diesem Moment meine Wahrheit, ohne Wenn und Aber und wurde wohl auch deshalb sehr oft in meinem Leben bestätigt, weil ich ihn durch meine Gedanken in mein Leben geholt habe. Aber diese „Kettenreaktion“ wurde mir erst viele Jahre später bewusst.

Für mich war es von klein auf völlig klar, dass man auf meinen Bruder Rücksicht nehmen muss. Das tat ich auch gerne. Und ohne dass es mir zum damaligen Zeitpunkt bewusst war, entwickelte ich quasi automatisch von Kindheit an eine überdurchschnittlich hohe Sensibilität. Ungefähr mit 12 Jahren habe ich mich auch ernsthaft mit der Frage zu befassen begonnen, was nach dem Tod meiner Eltern geschehen wird. Für mich

gab es damals nur eine Lösung: Ich übernehme die Betreuung meines Bruders. Dass es letztlich anders kam, weil es zum einen sein Gesundheitszustand und zum anderen meine Familiensituation nicht zuließen, konnte ich damals freilich nicht wissen.

„Tatsache war jedenfalls, dass ich bereits als Kind innerlich die Verantwortung für meinen Bruder übernommen und mir hier selbst einen enormen Druck auferlegt habe.“

Mein Vater ist mit der Behinderung meines Bruders lange nicht zurechtgekommen. Er flüchtete sich in die Arbeit, um uns möglichst viele Dinge ermöglichen zu können: Urlaube, Geschenke, Skiausflüge am Wochenende etc. Für sich selbst hatte er kaum Zeit und erst in der Pension intensivierte sich seine Beziehung zu meinem Bruder. Später im Pflegeheim war er dann – bis zu seinem Tod – der Hauptbetreuer meines Bruders.

Diese spezielle Familiensituation äußerte sich bei mir in starker Schüchternheit und Unsicherheit und rief auch jede Menge Minderwertigkeitsgefühle hervor. Einen „gesunden“ Selbstwert habe ich im Grunde nicht wirklich entwickeln können. Als Kompensation wurde ich – innerlich und nach außen hin – immer mehr zum Perfektionisten.

Schulzeit: Die Bestätigung meiner Schwächen

Die Volksschule absolvierte ich in meiner Heimatgemeinde Neulengbach. In den ersten zwei Schulklassen hatte ich eine sehr liebe Lehrerin, was aber nichts daran änderte, dass ich von Anbeginn Angst hatte, zu versagen. Speziell beim Vorlesen und Singen. Sonst war ich ein sehr guter Schüler. Trotzdem wirkte sich das nicht positiv auf mein Selbstwertgefühl aus. In der dritten und vierten Klasse hatte ich dann einen sehr strengen Lehrer namens Ernst. Der Name spricht Bände ... Bei ihm wurde ich noch schüchterner, ängstlicher und unsicherer.

„Meine Schulzeit war von Ängsten, Schüchternheit und eigener Geringschätzung geprägt.“

Kein einfaches Thema war für mich auch der soziale Status. Ich komme aus einer Arbeiterfamilie und speziell gegenüber dem Nachbarsbuben kam ich mir immer dümmer vor. Mit Ausnahme von Turnen und Rechnen war er für mich immer der Bessere und Gescheitere. Seine Eltern waren Lehrer und sein Opa war noch dazu der Direktor unserer Volksschule. Das heizte meine Minderwertigkeitskomplexe noch mehr an. Ich war introvertiert, er extrovertiert und was zusätzlich erschwerend hinzukam: Ich war rothaarig, was damals noch als Makel galt und mir von den Mitschülern, aber vor allem von mir selbst, immer wieder in Erinnerung gerufen wurde.

Obwohl ich – außer beim Sport – ein sehr überschaubares Selbstvertrauen an den Tag legte, hatte ich trotzdem bereits in diesem Alter stets klare und sehr hohe Ziele. Das muss mir irgendwie im Blut liegen. Ein Psychologe analysierte das vor mehr als 20 Jahren einmal so:

Ich sei ein Menschentyp, der gegen alle Widerstände seine Ziele mit allerletzter Kraft schafft und danach völlig erschöpft und ausgebrannt ist. Beispiele dieser Art könnte ich reihenweise aufzählen und dazu gehört auch meine damalige Entscheidung, ins Gymnasium zu gehen. Das wurde mir nicht von meinen Eltern ans Herz gelegt, sondern dieser Wunsch kam von mir selbst. Zu diesem Zwecke musste ich damals sogar eine Aufnahmeprüfung machen, die mich viel Energie gekostet hat. Aber ich habe sie geschafft!

„Ängste sind das Eine, Mut sie zu überwinden die Lösung und der Weg zum Ziel!“

Die Gymnasiumzeit war dann eine große Umstellung für mich. Um 6.30 Uhr ging der Zug nach Wien, das hieß, um 6 Uhr morgens aufstehen. Um 7 Uhr sind wir dann am Westbahnhof angekommen, eine Stunde vor Schulbeginn. Frühestens um 15 Uhr war ich dann wieder zu Hause. Anschließend Mittagessen, Aufgaben erledigen und danach ging es bis 19.30 Uhr zum Schwimmtraining. Nach dem Abendessen musste ich dann – wenn notwendig – noch für bevorstehende Schularbeiten lernen. Spätestens um 22 Uhr war Bettruhe. Und das von Montag bis Samstag.

Ich war ein Durchschnittsschüler mit Schwächen in den Fächern Deutsch, Englisch und Latein. Meine einzige Nachprüfung hatte ich in der 1. Klasse in Englisch, die ich aber Gott sei Dank mit viel Lernen bestanden hatte. An unserer Schule gab es richtig autoritäre Lehrer, vor denen ich mich wirklich gefürchtet habe. Aber 1977 habe ich die Matura bestanden und das Kapitel Gymnasium war somit abgeschlossen.

„Alles in allem war die Schule für mich keine gute Zeit, schon gar nicht, um mich in persönlicher Hinsicht weiterzuentwickeln.“

Aber noch ein Wort zum Thema Selbstzweifel und Selbstwertgefühl. Von Anbeginn meiner Lebensgeschichte nimmt der Sport eine ganz wesentliche Rolle ein. Im Grunde war der Sport die einzige Sache auf der Welt, aus der ich Selbstbewusstsein schöpfen konnte. Doch auch diese Säule kam des Öfteren ins Wanken, was ich in der Folge anhand einiger Beispiele erzählen möchte.

Ich war ein vielseitiges Talent: Schon von klein auf ist mir alles, was mit Bewegung und Sport zu tun hatte, leichtgefallen und hat mir auch sehr viel Spaß gemacht. Skilaufen, Wandern und Schwimmen waren jene Sportarten, die in meiner Familie vorrangig betrieben wurden, wobei ich beim Skifahren am talentiertesten war. Zu dieser Zeit gab es eine Fernsehserie mit einem Skiläufer namens Mario, der auf einem Bergbauernhof wohnt und sogar in die Schule mit den Skiern fährt. Er wurde mein großes Vorbild. Genauso wollte ich sein. Ein erfolgreicher Skirennläufer. Dieses Gefühl hat mich dann viele Jahre begleitet. Da ich allerdings nicht in den Bergen aufgewachsen bin, war diese Leidenschaft leider nur auf Urlaube und Wochenenden beschränkt. Aber der Wunsch an sich war ganz stark vorhanden: Es war mein großer Traum, im Skigymnasium Stams zur Schule zu gehen und Skirennläufer zu werden. Doch zu der Zeit, als dies theoretisch noch möglich gewesen wäre, hatte ich in Neulengbach begonnen in einem Schwimmverein zu trainieren. Meine Eltern meinten, ich sollte mich auf das Gymnasium und aufs Schwimmen konzentrieren. Mein Skirennläufer-Traum war ihnen nicht recht. Ich habe es ihnen nie übelgenommen. Aber mein Traum war geplatzt.

Schwimmen statt Skifahren: eher Alptraum als Traum

Im Grunde begann alles ziemlich vielversprechend. In meiner Heimatgemeinde wurde damals gerade ein neues Schwimmbad und Freizeitzentrum eröffnet und gleichzeitig auch der Schwimmverein SUN (Schwimmunion Neulengbach) gegründet, dem ich bald darauf angehörte. Ich trainierte mit voller Motivation, Einsatz und Spaß. Die Initiatoren (ein Landespolitiker, eine ehemalige Leistungssportlerin und die Gemeinde) wollten in kurzer Zeit den größten und erfolgreichsten Schwimmverein Niederösterreichs hervorbringen. Zu diesem Zwecke wurde ein ungarischer Spitzentrainer (selbst ehemaliger Olympiateilnehmer) engagiert, der dieses Ziel zu 100 Prozent verfolgte.

Nur Zweitbester: eine meiner Lebenserfahrungen

Der beste Schwimmer war zwei Jahre älter als ich. Er war das Aushängeschild des Vereins. Ich war immer das zweite Rad am Wagen. Bei Wettbewerben vielseitig einsetzbar, aber ohne individuelle Betreuung des Trainers. Kein Lob, keine Anerkennung, keine Wärme. Als einziges Highlight in Erinnerung geblieben ist mir ein Trainingslager in Ungarn, zu dem ich vom ungarischen Nationaltrainer eingeladen wurde. Seiner Meinung nach zählte ich zu den größten Talenten des Vereins. Die persönliche Betreuung und Wertschätzung, die mir in diesen Tagen zuteilwurde, war für mich ein enorm motivierendes Erlebnis. Wir führten auch viele Gespräche und er bestärkte mich darin, dass ich am richtigen Weg sei und alle Chancen hätte, mich auch international etablieren zu können. Er bot mir außerdem an, die ganzen Sommerferien bei ihm zu trainieren, um für die Staatsmeisterschaften optimal vorbereitet zu sein.

Doch für den Verein waren die kleineren Wettkämpfe, bei denen ich in fast allen Disziplinen starten und punkten konnte, wichtiger.

Alles in allem betrieb ich Schwimmen sechs Jahre lang von 1970–1976 als Leistungssport. In dieser Zeit lernte ich leider auch die internen Mechanismen zur Genüge kennen, die sich hinter den Kulissen abspielten. Funktionäre und einflussreiche „Schwimmeltern“ bestimmten das Geschehen maßgeblich mit oder anders formuliert: nicht nachvollziehbare Nominierungen und Entscheidungen führten dazu, dass Enttäuschung und Frust bei mir immer mehr auf der Tagesordnung standen.

„Die Ursache, weshalb ich bei Wettkämpfen oft unter meinen Möglichkeiten blieb, war aus heutiger Sicht Übertraining und Mangel an individueller Betreuung.“

Als ich bei einem großen Wettkampf wieder nicht an die Zeiten herankam, die ich im Training erbrachte, meinten meine Eltern: „Konzentrier dich jetzt mehr auf die Schule, die ist wichtiger!“ Mit diesem Satz war mein Karriereende beschlossene Sache. Was mich besonders schmerzte: Weder vom Verein noch vonseiten der Kollegen gab es Reaktionen auf meine Entscheidung. Aber wie so oft in meinem Leben, hatte auch diese bittere Erfahrung etwas Positives: Auf Grund der schlechten persönlichen Rundumbetreuung habe ich schon damals mein Berufsziel gefasst: Ich will in der Sportbetreuung arbeiten und anderen Sportlern bessere Voraussetzungen bieten, als ich es erlebt habe. Denn die Betreuung von Sportlern ist eine höchst individuelle Sache. Man braucht viel Einfühlungsvermögen, fundiertes berufliches Know-how und jede Menge

Liebe zum Sport. Im Grunde entwickelte ich ab diesem Zeitpunkt Schritt für Schritt meine berufliche Vision.

Mit dem Ende meiner Schwimmkarriere tat sich plötzlich durch Freunde eine andere Sportart, nämlich Fußball auf. Ich begann mit 15 Jahren in der Junioren-Liga zu spielen und wir wurden sofort Landesmeister. Wir waren eine eingeschweißte Freundesgruppe und ein super Team. Aufgrund meines Talents wurde dann allerdings der Betreuer der Kampfmannschaft rasch auf mich aufmerksam. Noch im selben Jahr kam ich in den Kader und gleich im ersten Spiel gelang mir ein unglaubliches Tor. Trotzdem fühlte ich mich in der Mannschaft unter lauter Erwachsenen nicht wohl. Ich vermisste den Teamgeist meiner Freunde und den Spaß, den wir beim Trainieren hatten. Hinzu kam: Mir wurde sehr bald klar, dass ich für diesen Sport zu sensibel war. Manch ein Verteidiger machte mir durch Aussagen wie „Wennst die noch a Mal zu mir zuwe traust, dann hau i dir deine Haxn ab“ richtig Angst.

Was genau der Anlass war, dass ich dann relativ abrupt mit Fußball aufgehört habe, weiß ich nicht mehr. Es war jedenfalls eine richtige Entscheidung und führte mich nahtlos zur nächsten und weitaus weniger körperbetonten Sportart: zu Tennis. Zuerst als Zuseher, dann aktiv auf Vereinsebene. Während meines Studiums machte ich dann eine Tennisausbildung und begann in meinem Heimatort Trainerstunden zu geben. Zum Missfallen der Meisterschaftsspieler, die gemeint haben, dass ich hierfür zu schlecht sei. Es stimmt: Ich war zwar kein Wettkampfspieler, aber dies ist meiner Ansicht nach nicht unbedingt eine erforderliche Voraussetzung, um Freizeitspielern Tennis zu lernen. Jedenfalls ergab es sich, dass ich den ganzen Sommer über in verschiedenen Vereinen unterrichtete. Dabei lernte ich auch etwas Entscheidendes über mich

selbst: Es ging mir gut von der Hand, anderen etwas beizubringen und sie in ihrer körperlichen, mentalen und sportlichen Entwicklung zu fördern.

Im Gegensatz dazu hatte ich selbst – ebenso wie beim Schwimmen – mit dem „Phänomen“ zu kämpfen, dass ich mein spielerisches Niveau, das ich im Training zeigte, im Wettkampf nicht umzusetzen konnte. Das ist auch ein Grund, weshalb ich in den letzten Jahren so hineingekippt bin in diesen Sport. „Trainingsweltmeister“ zu sein ist zwar schön und gut, aber ich wollte endlich auch im Match meine Leistung bringen! Letztlich fand ich eine Tennisakademie, wo ich mich gut betreut fühlte. Ich war damals schon 55 Jahre alt, aber die Trainer der Better-Tennis-Academy gaben mir das Vertrauen und die Motivation, dass man sich in jedem Alter technisch, spielerisch und mental verbessern kann. Und so war es auch! Parallel zu Tennis spielte ich übrigens u.a. auch Faustball, war in der Mannschaft der militärischen Fünfkämpfer, trainierte in einem Rad-Club (Rennrad, Mountainbiking), erprobte mich im Surfen und absolvierte intensives Lauftraining.

„Fazit aus all diesen persönlichen sportlichen Erfahrungen: Für den Einzelsport bzw. als Gesundheitsbetreuer bin ich am besten geeignet!“

Für mich ist der Sport auch immer ein Spiegelbild fürs Leben. Gerade im Tennis sehe ich da sehr viele Parallelen: Kämpfen, Rennen, nicht aufzugeben, bis der letzte Punkt gespielt ist, das zählt sicherlich zu meinen stärksten Qualitäten. Ich denke, dass es mir – spät aber doch! – doch noch gelungen ist, den Schritt vom Hobbyspieler zum „Seniorenprofi“ zu schaffen, hat zu einem guten Teil mit meiner jetzigen mentalen Verfassung zu tun, die sich doch sehr von früher unterscheidet. In meinen