

Johannes Reichen

## **Ausser Konkurrenz. Der Freizeitsportler Daniel Müller**

Am Montag hat der Dompteur das Sagen. Der steht in der Mitte der Halle, und Daniel Müller und die anderen 200 Menschen um ihn herum folgen ihm aufs Wort. Und dem Takt der Musik. Sie strecken die Arme in die Luft, wenn sie müssen, und laufen auf den Dompteur zu, bis er zufrieden lacht. Dann schreit er etwas ins Mikrofon, die 200 Leute machen rechtsumkehrt, laufen vom Dompteur weg, klatschen vier Mal in die Hände, wenden sich ihm wieder zu. Nun wird der Mann in der Mitte von einer Dompteuse abgelöst, und diese befiehlt die Menschen mit schriller Stimme auf die Knie. Liegestützen. Wenn die 200 Sportler zwei Liegestützen machen müssten, macht Daniel drei. Schnell nach unten, dort verharren, wo es ein bisschen zieht, dann langsam (langsam) wieder nach oben. Er ist einer derjenigen Turner, die am eifrigsten mitmachen und nur wenige Male Koordinationsschwierigkeiten offenbaren. Man muss Übung haben, will man immer das machen, was die Frau auf ihrem achteckigen Podest in der Hallenmitte sagt. Daniel macht dieses einstündige Konditionsprogramm einmal in der Woche mit, doch das genügt ihm nicht. Jeden Tag, von Montag bis Freitag, eine Stunde Sport, könnte man eine Regel in seinem Leben nennen, auch wenn er das ein bisschen anders sieht.

**Wie oft machst du Sport?** - Fast jeden Tag. Manchmal gibt es Ausnahmen, dann mache ich auch gar nichts. Am Wochenende aber manchmal den ganzen Tag.

Für Daniel ist der Bewegungsdrang längst zum Zwang geworden. Konditionstraining, Biken, Spinning, Klettern, Skitouren, Snowboarden, Kajak. Er betreibt Sportarten, die Vielseitigkeit erfordern. Bei jeder sind andere Fähigkeiten gefragt: Kondition und Koordination, Teamfähigkeit und Technik.

**Warum müssen es denn so viele verschiedene Sportarten sein?** - Nur eine fände ich langweilig. Ich mache lieber eine breite Palette, dafür nichts so richtig. Und dafür bin ich nirgends richtig gut.

Um Zahlen und Zeiten geht es Daniel nicht. Er will nicht der Beste sein und sich das beweisen müssen. Er redet bescheiden über sich und seine sportlichen Leistungen. Sie lassen sich auch nicht messen. Früher schon, da spielte er in einer Handballmannschaft und bestritt Skirennen. Darin war er gut gewesen, doch bald fand er es nicht mehr interessant, gegen andere und um Stangen zu fahren. Er wollte nie Berufssportler werden, auch nicht im Bubenraum. Er liest keine Fussballresultate in der Zeitung und schaut kein Velorennen im Fernsehen.

**Weshalb machst du keine Wettkämpfe?** - Dieses Konkurrenzdenken gibt es schon genug. Es interessiert mich auch nicht besonders, alleine



auf eine Biketour zu gehen. Wenn du wettkampfmässig Sport treiben willst, musst du auf die Ernährung achten und diszipliniert den Trainingsplan einhalten. Das finde ich langweilig.

Aber auch Daniel achtet auf eine bewusste Ernährung. Wenig Fett, viel Salat, biologische Produkte. Das tut er nicht nur aus gesundheitlichen Gründen.

**Wegen dem Sport?** – Auch. Es hängt alles zusammen. Aber es gibt sicher auch einen ökologischen Hintergrund. Hinzu kommt, dass ich mich vegetarisch ernähre. Natürlich nicht überall. In den letzten Ferien in der Türkei ging das halt nicht immer, aber normalerweise esse ich kein Fleisch.

Daniel will bewusst leben. Er nimmt das Velo statt das Auto, trägt Sorge zu seiner Umgebung. Im Restaurant sucht er die Nichtrauchercke, trägt Sorge zu sich selbst. Es scheint, dass seine Welt ein einziges Fitnesscenter ist.

**Ist dir körperliche Schönheit wichtig?** – Ich finde es ansprechender, wenn jemand einen durchtrainierten Körper hat. Ich habe nichts dagegen, wenn ich fit bin und man es mir auch ansieht. Aber es ist nicht der Hauptgrund.

Es gibt viele gute Gründe. Daniel sagt, mit 18 oder 20 Jahren habe er noch Ideale gehabt, und etwas davon sei hängen geblieben. Das ist ein paar Jahre her, er ist jetzt 33. Dazwischen liegt das Studium, und seit diesem betreibt er intensiv Sport. An der Hochschule lernte er durch den Sport viele Leute kennen, immer traf er die Gleichen. Wer im Winter eine Skitour macht, fährt im Sommer Bike. So ist jetzt für ihn der soziale Aspekt zentral. Zusammen mit anderen in der Natur etwas zu erleben und auch zu erreichen, das reizt ihn. Skitouren im Muotathal, Kajak fahren in Chile.

**Bist du ehrgeizig?** - Ehrgeizig in diesem Sinn, dass ich gut mitkommen will. Aber da ich keine Wettkämpfe bestreite, nicht so sehr.

Nur selten schöpft er seine Körperkraft aus, er muss sich trotz aller Anstrengungen gut fühlen. Er hört auf seinen Körper, der ist sein Instrument. So war er auch noch nie ernsthaft verletzt, lediglich die Nase war einmal gebrochen, vielleicht auch nur verstaucht. So sicher ist das nicht, zum Arzt ging er nie. Natürlich kann es ab und an vorkommen, dass er sich auf dem Velo in hohem Tempo den Berg hinauf quält. Und dass es ihm schwer fällt, früh morgens aufzustehen, wenn es draussen regnet, die Klamotten nass sind und wieder eine Kajaktour ansteht; dann fragt er sich, wieso er sich das antut.

**Wieso machst du es?** - Weil das Gefühl zwei Minuten später wieder vorbei ist und Kajak fahren halt Spass macht.

Sport soll ihm Freude bereiten und eine Freizeitbeschäftigung bleiben. Sport ist nicht sein ganzes Leben, er mag seinen Beruf, Informatiker, und er hat auch noch andere Interessen, Ausgang, Kino, Kochen, Lesen. Er mag sich nicht auf ein Ziel ausrichten, nur, um noch eine Sekunde schneller zu werden. Einmal im Leben einen Marathon zu laufen, auch das ist nicht sein Ziel. Nicht, dass Daniel es nicht schaffen würde und keine gute Zeit laufen würde. Aber lieber möchte er einmal den höchsten Berg im Iran erklimmen. Irgendwann wird er es machen. Am Montag ist wieder Konditionstraining.