

### **Blog: Ich mit mir.**

11. August 2016

Rrring Rrring ... "Guten Tag Herr Chlotz, gratuliere Ihnen noch zum Erfolg, habe Ihr Bild von den 100km aus der Zeitung ausgeschnitten und aufgehängt. Ich habe eine lukrative Geschäftsidee für Sie; mehr möchte ich am Telefon nicht sagen, haben Sie mal eine halbe Stunde?"

Wenn Kinder und Jugendliche mein Bild aufhängen und Monate da bleibt, dann freut das tief. Wenn ein Erwachsener mein Bild an die Wand klebt und mich zudem über seine Identifikation mit mir begrüsst, dann kann ich gleich selber mit mir Geschäfte machen. Ich bleibe höflich, hänge auf; hoffe, er hängt mich ab.

### **Blog: Das tut weh!**

2. August 2016

Seminar, Januar 2016 für die Bieler Lauftage: "Ab welchem Kilometer nimmst du Schmerzmittel?" Ich staunte der Frage, der Frager staunte der Antwort.

März, Wade, Muskelfaserriss: Schlimm der Schmerz, Laufen unmöglich. Heilung dank dem feinen Instrumentarium der Osteopathin Alexandra Azer (Biel) und nachfolgend den gezielten Übungen des Physiotherapeuten Gregor Christen (Espace 8, Biel); drei Monate später Rang 9 am Bieler 100km: keine Schmerzmittel. Allerdings, vor rund 15 Jahren: verblüffend wie mir mein Hausarzt (Dr. Christoph Käch, Biel) die heilende Wirkung von Kortison aufzeigte, wie dieser Wirkstoff die schmerzende Entzündung eines Schleimbeutels völlig ausheilte. Für Heilung: ja. Für zum Schneller werden: nein.

Herrlich die Aussage von Ramon Casanovas (Gewinner Irontrail 2015). "Viel besser, du spürst deine Beine schon etwas beim Start, die Schmerzen weisen dir dein Potential auf, du gehst nicht zu schnell rein." Andreas Frey Sang (1. Finish am Ironman in Zürich 2016) mental souverän "...ich akzeptiere, dass mein Knie mein Limit im Wettkampf darstellt. Auch wenn die Muskeln und der Kreislauf mehr könnten; sobald ich das Knie spüre, nehme ich Tempo zurück, diesen Schmerz will ich nicht unterdrücken." Daniel Perucchi bringt es auf den Punkt (1. Finish K 42 in Davos 2016). "Meine Quetschung am Knöchel ist gut verheilt, doch die Restschmerzen sind für mich exakt das Signal wie weit ich gehen kann; dieses Signal will ich nicht unterdrücken, durch dieses Signal erkenne ich erst meine Möglichkeiten." Eine Kollegin aus der Welt der Musik, die mittels Schmerztherapie zur Musik fand, meint gar, "...eigentlich treiben mich meine Schmerzen zur Übung und zu musikalischen Höhenflügen; nehme ich mir die Schmerzen, nehme ich mir den Antrieb." Schmerz in diesem Fall als Bestandteil von Gesundheit und nicht als dessen Gegenteil.

Seminar, Juli 2016, für den Swissalpine Davos: "In welchem Rhythmus nimmst du Schmerzmittel?" Der Lauf dann in gleicher Woche mit Rang 13 tat gut. Die Frage aber, DIE tat einmal mehr weh.

## **100km, neue Perspektiven**

13. Juni 2016

Die 100km von Biel 2016 waren ein starkes Erlebnis: die regnerische Nacht, die Taktik bis Lyss den Lauf schnell anzugehen, die Betreuung, die Ruhe in der Nacht, die Stimmung in den Dörfern, Hoch und Tiefs, die Organisation, die 8h05, der Rang 9, der morgendliche Einlauf in Biel.

Wie jedes Jahr besprechen wir, Reto der Betreuer und ich, den Lauf; bei feinem Essen. Dieses Jahr haben wir die Runde vergrössert; haben ein paar Konkurrenten miteingeladen: Freue mich auf neue Perspektiven.

## **Machs guet!**

6. Juni 2016

“Machs guet!” ... “Sind Sie bereit?” ... “Bisch zwäg?” ... “en forme?” ... tönt es auf der Gasse, ruft es vom Velo, heisst es von Fremd und Freund. Für was oder wann wird nicht erwähnt. Ist richtig so; ich weiss Bescheid. 100 x Danke an euch Alle.

## **Der Coach hat keine Wahl**

30. Mai 2016

Ein Coaching beginnt exakt da, wo der Athlet ist. Sein sportlicher und physischer Standort ist der Ausgangspunkt jeglicher Zusammenarbeit. Will er schwimmen lernen, sitzt aber erst am See und schaut aufs Wasser; so setz ich mich zu ihm hin und schau mit aufs Wasser. Will er das Joggen aufbauen, warkt aber momentan; ich nehm die Stöcke und walke mit. Will er fit werden, sitzt jedoch vor dem TV, bei Bier und Rauch ... Der Coach hat keine Wahl.

## **Der beste Coach**

19. Mai 2016

Super Coach, der beste Coach, der beste Schwimmlehrer der Welt. Man liest es, man hört es; durfte ähnliche Titel auch schon entgegennehmen. Es schmeichelt, muss es zugeben. Der kleine Junge aber, der in seine erste Schwimmstunde geht, will gar nicht der "beste Schwimmlehrer der Welt," er will lediglich der beste für ihn; das reicht ihm.

## **Der Mensch, ein Glied in der Kette**

1. April 2016

Alle 10 Jahre nimmt das Durchschnittsgewicht eines Menschen um 1.5kg zu. ([Gemäss Studie der ETH](#)). Früher, als Teil der Nahrungskette kannte der Mensch das nicht. Heute hat der Mensch seine Kette gewechselt. Er hat seinen neuen Platz gefunden in der Produktionskette. Hier ist Wachstum zwingend, Wachstum ist in dieser Kette gesund ...

## **Konsequent im Coaching**

20. März 2016

"Ich will frei schwimmen, ohne Zwang; will nicht fremdbestimmt sein", so die Lernende im Schwimmkurs.

Der Kurs läuft; bald die Frage, der Vorwurf, wo die technischen Korrekturen bleiben.

"Es gibt keine, weil du sonst fremdbestimmt schwimmst", so der Lehrende.

## **Wandern im Pool**

22. Februar 2016

"... mich stören diese Leute mit ihren RUCKSÄCKEN im Wasser, sie versperren den Schwimmern den Weg," so der Ausruf im Hallenbad. Es brauchte ein klärendes Gespräch bis ich begriff, dass es sich hier nicht um eine neue Sportart handelt, sondern die Aquajogger mit ihren Westen gemeint waren.

## **Merkmal eines Ultraläufers**

27. Oktober 2015

Der Ultraläufer. Woran erkennt man ihn, was zeichnet ihn aus? Die Laufkilometer? Der Trinkrucksack? Das Steinchen im Schuh zeichnet ihn aus. Das Steinchen, welches er nicht rausnimmt, egal ob es noch 2 km, 20 km oder 130 km geht; weil er dabei denkt: "Lass ich drin, bin ja bald im Ziel."

## **100km, ausser Takt**

17. Juni 2015

Gute Trainings, stimmige Rhythmen, motiviert: Der Aufbau stimmte. Nicht einmal eine Erkältung trübte meine Zuversicht: Ich wusste, mit dem Startschuss wird der Husten vorbei sein. Ich wusste falsch. Der Husten blieb, das Laufen kam nicht in den Takt: So brach ich das Lied "100km 2015" nach 40km ab.

Doch keine Sorge, die Musik LÄUFT weiter.

## **100km 2015, mein Takt**

8. Juni 2015

Klavier, "Inventio 4" von Johann Sebastian Bach: Keine Akzente, ohne Höhen und Tiefen ... ein einziger Fluss. Dieses Stück übte ich 2014 in den Vorwochen des 100km. Der Lauf kam wie das Werk: ein einziger Flow.

Diesen Freitag, der 100km 2015: Aktuell spiele ich ein Stück aus dem Jazz ...

## **Die Definition macht den Unterschied**

10. Mai 2015

"Sieben Trainings hast du pro Woche? Respekt, das ist intensiv."

Der junge Eishockey-Spieler schaut mich befremdet an: "Intensiv? Nein. Das ist cool."

## **Ich, der Rassist**

19. Februar 2015

Fitness-Center, in der Garderobe ein Afrikaner. Seine Waden, mein Urteil ist gefällt: DER läuft schnell. Im Kraftraum dann, drückt er eher ungenau ein paar Hanteln: mein Urteil bleibt. Tatsächlich kommt er aufs Laufband, er läuft ein: 16.9kmh. Nach ein paar Minuten erhöht er. Er, enttäuscht; die Maschine macht nur 20kmh. Ich, voller Freude; mein Urteil war richtig.

## **Artig und gut erzogen**

9. Februar 2015

Die Geschichte wurde mir erzählt; ich denke, sie will weitererzählt werden.

Ort: Kinderbecken in einem Schwimmbad in der Schweiz (Nicht in Biel).

Anlass: Familienplausch im Wasser.

Der kleine Junge mit lautem Ton: "Ich muss pinkeln." Die Mutter, mit mahndem Unterton: "Dazu musst du aber raus." Der Junge, artig und wohlgezogen, steigt aus dem Wasser, stellt sich an den Beckenrand und... macht wie ihm geheissen.

## **Schöne Weihnachten**

23. Dezember 2014

Morgens, in der Kaffeebar; ich werde angesprochen: "Was, du trinkst Kaffee; du, der Sportler? Wusstest du nicht, dass Kaffee die Eisenaufnahme ins Blut verhindert?" Ich schau ihn an, deute auf das Gipfeli daneben: "Meinst du wirklich, da ist Eisen drin?"

In diesem Sinne, schöne Festtage an euch alle.

## **There is no option**

24. November 2014

Schwimmer, um 6h morgens im Hallenbad; Spezialisten, die immer an ihrer Arbeit sind; Musiker, die jede Minute üben. Diese Menschen tun, sie machen, sie leisten. Ist der Wille die Grundlage ihrer Motivation? Wollen sie? Nein, sie wollen nicht. Ihre Konsequenz ist das Resultat fehlender Alternativen. Sie können nicht anders.

## **New York, Tourist helps**

17. Oktober 2014

New York. Subway.

X: Sorry, is this the train to uptown?

M: Yeah, it is.

X: Ok, thanks...From where are you?

M: Switzerland, You?

X: I'm born here, in this town.

M: And what the hell YOU asking me for the subway?

X: Because I'm drunk.

## **Beide haben Recht**

21. September 2014

Schule, Stellvertretung, kleines Blitz-Quiz: "Was für ein Fest feiert man am 25. Dezember?" Nicht alle wussten es; die Kritik an mich kam rasch: "Herr Chlotz, ig bi nid Christ, das muess ig nid wüsse." Ich gab ihm recht.

Ohne zu zögern, laut, ein anderer Schüler, selber er Moslem: "Mann, jetzt läbsch 16 Johr du i dr Schwyz und weisch nid wenn Wiehnacht isch; du Idiot!!" Auch ihm, gab ich recht.

## **Ein Takt für die Ewigkeit**

11. August 2014

"Übe einen Takt, bis du den Rhythmus spürst; bringe diesen dann ins ganze Stück". So beim Klavier. So im Sport. 10km, Marathon, 100km: Jeder Lauf hat seinen Charakter, seinen Rhythmus. Trainiere diesen auf ein paar Metern; wenn du ihn spürst, bringe ihn auf die ganze Distanz.

## **100km ... und keinen Meter mehr**

23. Juni 2014

Die 100km dieses Jahr liefen wie von selbst; dieses Tempo, dieses Laufgefühl und die gelaufene Zeit muss ich erst selbst mal verdauen. Eine Frage gilt es aber auch noch zu klären: Nach verpasstem Getränkeposten (Der Betreuer darf nicht immer mitfahren) irgendwo in der tiefen Nacht, hätte ich lediglich rund 10m zusätzlich laufen müssen, um an Wasser zu kommen. Mein Kopf war aber so auf "vorwärts" eingestellt, dass ich diese Möglichkeit ausliess; dies stellte in der warmen Nacht doch ein gewisses Risiko dar. Die Frage die ich mir nun die ganze Zeit stelle: bin ich nun mental stark.... oder einfach ein Idiot 😊

## **My baby**

10. Juni 2014

"Der erste Gedanke am Morgen nach dem Aufwachen ist derselbe wie der letzte Gedanken am Abend vor dem Einschlafen: Du denkst an dein Kind", erzählte mir eine Mutter einst. Ich habe keine Kinder, doch beginne ich langsam mich zu fragen ob da irgendwie doch ein Baby ist. Ich wache auf, gehe zu Bett, es bleibt der Gedanke: 100km.

## **Mein letztes Training**

23. Mai 2014

Gestern lief ich mit einem Intervall das letzte Training für den 100km. Klar, laufe ich in den kommenden Wochen noch etwas, doch das aufbauende Training ist mit gestern abgeschlossen. Amüsant dabei: Da ich dieses Jahr keine weiteren sportlichen Ziele mehr habe, war der Lauf gestern sogar mein letztes strukturiertes Training für das Jahr 2014 insgesamt. Und das schon im Mai!

### **Kilometer, in keinem Trainingstagebuch erfasst**

4. Mai 2014

Gegen 140km zu Fuss jede Woche garniert mit körperlicher Arbeit. Bei jedem Wetter. Ein Publikum dass weder applaudiert noch sich bedankt, mental aber stark fordert. Sportler? Nein, Hauswart in einem Schulhaus. Mein Respekt an dieser Stelle.

### **Logik**

25. März 2014

“Bei komplexen Problemen mit vielen Parametern findest du nur intuitiv den Zugang zur Lösung”, so ein Fachmann aus der Technik. In der Welt der Trainingslehre, unzählige Parameter spielen hier mit, dürfte dieser Ansatz ein paar Gedanken wert sein! Um den exakten Wissenschaften ihre berechnete Existenz zu belassen, will ich an dieser Stelle Dr. Spock aus “Raumschiff Enterprise” zitieren: “Logik ist der Anfang aller Weisheit... aber nicht deren Ende”.

### **Meine wichtigste Bestzeit**

9. März 2014

Bestzeiten. Danach streben wir; sie sind uns wichtig. Ob im Schwimmen, beim Laufen: sie zeigen uns den Fortschritt auf. Meine wichtigste Bestzeit musste ich allerdings erst entdecken. Während ich früher bei Erkältungen noch 2 Wochen weiter trainierte bis ich die Krankheit akzeptierte, lasse ich heute das Training spätestens nach einem Tag Husten oder Schnupfen weg. Ich will dies sportlichen Fortschritt nennen.

### **Schnelles Missverständnis**

28. Januar 2014

Erstes gemeinsames Laufen zusammen mit einem Läufer. Er läuft noch nicht lange, ist relativ neu in diesem Sport; es soll daraus ein Coaching werden. Wir laufen los; locker war die Idee. Nach ca. 400m musste ich ihn bremsen.  
Er: “Zu schnell für mich?”  
Ich: “Nicht für dich... aber für mich!!”  
....I like my job!

### **Wieviel?**

8. Dezember 2013

Wieviele Trainingskilometer es brauche, damit man sicher gehen kann den 100km von Biel ins Ziel zu bringen?  
Die Antwort hier an dieser Stelle: Es reichen eigentlich 100km... an einem Stück.

## Den Kopf im Bauch

17. November 2013

Mentaltraining. Gut bekannt, sehr etabliert. Die Gedanken im Kopf, die Psyche soll gestärkt werden. Selbst engagiert in der Thematik erkenne ich, dass ein mentaler Fokus nicht lediglich eine Kopfsache sondern ebenfalls eine Bauchsache ist. Mentale Stärke basiert auf einem stabilen, unerschütterlichen Bauchgefühl: Klare, rational fokussierte Gedanken eingebettet in ein gefestigtes Vertrauen. Gilt im Sport.

Und wem Sport egal ist, dem darf gesagt sein: gilt auch im Leben sonst.

## Glückliches 2014

22. Dezember 2013

Eine [Studie](#) besagt dass die Zürcher die glücklichsten Schweizer sind, weil sie im Internet am meisten Begriffe wie *Ferien*, *Shopping*, *Schmuck* oder *Autos* eingeben.

So wünsche ich euch allen schöne Festtage und ein glückliches 2014.

Ja allen... auch den Zürchern... die scheinen es sehr zu brauchen!

## Realitäten-Theorie

29. September 2013

Masse, Länge, Zeit: nach der Relativitätstheorie von Albert Einstein sind diese physikalischen Grössen von ihrer Geschwindigkeit abhängig. Eine beschleunigte Sekunde dauert kürzer aus der Perspektive einer unbeschleunigten. Um Vergleiche zwischen diesen ungleich beschleunigten Systemen anzustellen bedarf es des Lichts. Nur die Lichtgeschwindigkeit ist immer gleich, nur damit lassen sich die Grössen der verschieden beschleunigten Systemen vergleichen.

Wahrheiten, Wissen, Meinungen: wir erfahren jeden Tag wie wir Menschen in unterschiedlichen Welten und Realitäten lebt. Hilfreich wäre eine Grösse zu finden die, analog des Lichts in der Physik, zwischen verschiedenen sozialen Systemen Vergleiche zulässt. Eine Art zwischenmenschliches Licht; eine Grösse die es ermöglicht Realitäten zueinander in Bezug zu setzen, damit überhaupt erst eine Basis des Verständnis entsteht. Ist der Humor? Die Mimik? Die Liebe? Keine Ahnung. Was ich weiss: die Sprache und Sitzungen sind es definitiv nicht; da müsste die Menschheit weiter sein.

## Wetterfühlig

23. August 2013

Ein kleiner Dialog aus dem Alltag des Coachs:

Hey, Laufen gehe ich, kommst du mit?

... Nein, bin Wetterfühlig; spüre es in den Gelenken, es kommt Regen.

Ok, ich geh dann mal alleine; spüre den Sturm, den Regen, den Wind lieber draussen als in den Gelenken.

... Moment, warte. Ich komme auch.

## **Jedem das Seine**

30. Juli 2013

“Wo willst du hin?” fragt der Chauffeur des Postautos an der Endstation. “Ich suche den Weg in Richtung Weisshorn” meine Antwort. “Dann komm mit mir, ich gehe auch dort hin” so der Mann.

Unser gemeinsamer Weg war dann doch nur kurz: Nach kurzem Gelächter ging ich weiter auf den Gipfel des Weisshorns, er in das Gasthaus gleichen Namens. Gedanken-Stretching als Anregung und Impuls für Ihr Training, Ihren Sport; [Kommentare](#) werden gerne entgegen genommen.

## **Motivation**

26. Juni 2013

Kürbiskerne. Gesund, MANN weiss es. Seit Jahren in einer Tüte verpackt, im Schrank.

Obwohl sie fein schmecken: nur sporadisch nahm ich von ihnen. Vor ein paar Monaten dieselben im Glas gekauft; seither kaue ich jeden Tag.

In der Tüte ging nichts, im Glas geht alles. Verrückt, die Verpackung machts. Schlage vor: wir packen den Weltfrieden um, von der Tüte ins Glas.

## **Schön wärs!**

5. Juni 2013

Ob ich am Freitag die 100km laufe; dies die Frage an mich. Nein, da muss ich passen. Dazu brauche ich schon auch noch ein gutes Stück des Samstags!

In diesem Sinne; gute Bieler Lauftage an Alle.

## **Coaching und Waffenhandel**

10. März 2013

Schon diverse Engagements im Hinblick auf die Aufnahmeprüfung um an die Eidg.

Hochschule für Sport in Magglingen zu gelangen habe ich ausgeführt; meistens ging es darum die Schwimmzeiten zu verbessern. Da bei dieser Prüfung jeweils nur die Besten an die Schule aufgenommen werden und die Kandidaten somit in Konkurrenz zueinander stehen, wurde ich mit der Frage konfrontiert, ob es in der Ethik eines Coachings eigentlich vertretbar ist zwei Bewerber gleichzeitig zu unterstützen. Der Vergleich mit einem Waffenlieferant der zwei Kriegsparteien zugleich unterstützt dränge sich auf.

Der Vergleich soll beachtet sein; einen Unterschied zum Coaching darf erwähnt werden: da ein Coaching aus jedem (hoffentlich) das Beste herausholt und die Selektion an der Prüfung dann die Besten auswählt, so hat die Gesellschaft dann insgesamt die Besten als Lehrpersonen und Trainer. So erlaube ich mir, auf der Basis einer gesellschaftlichen Ethik, weiterhin meine Dienste mehreren Kandidaten anzubieten. Eine Transparenz den “Kunden” gegenüber versteht sich von selbst; ob es die im Waffengeschäft auch gibt?



## **Der Wert des Schlafs**

10. Februar 2013

“Ein gutes Geschäft wirft selbst dann Geld ab, wenn du schläfst! Vergiss dein Coaching, Geld verdienen liegt da nicht drin!” Dies die Aussage eines Fachmanns.

Geschäfte am laufen haben, im Wettbewerb stehen und dabei ruhig schlafen? Träum mal schön weiter...

## **Komplexe Begründung**

10. Januar 2013

Laufband/16.1kmh/1.5% Steigung/10min. Mein neuer Leistungstest; ich lauf das Ding so alle zwei Wochen, der Puls ist von Interesse. Eine Begründung dieser Vorgaben wird erwartet; soll hiermit gegeben sein:

- 16kmh basieren auf sportwissenschaftlichem Wissen
- 1.5 Steigungsprozente sind aus Erfahrung gewählt
- 10min Dauer dürfen als sozial internalisierte zeitliche Rahmung angesehen werden
- Die Wahl des Laufbands dient dem exakten Vergleich

... aber die 0,1 kmh zusätzlich müssen, ich gebs gerne zu, dem menschlichen Zweifel angerechnet werden, der ewigen Angst nicht genug schnell zu trainieren!

## **Wollen zu können**

16. Dezember 2012

Können zu fördern wenn das Wollen fehlt, ist hohes Können. Das Wollen basiert auf der Aussicht auf Können. Der Zugang zum Willen des Lernenden geschieht über dessen Können. Verfügt er über das Können “Zählen auf Drei” zerstört das Lernen an der “Fünf” sein Wollen. Es gilt, um das Wollen zu erhalten, ihm lediglich zu erklären die “Vier”.

## **Keine Wahl**

1. Dezember 2012

Stammzellen übernehmen die Eigenschaften, die Funktionen der benachbarten Zellen. Sie müssen, sie können nicht anders. Der Mensch: kann er anders sein, als sein Umfeld ihm vorlebt? Die uralte Frage von Prädestination und Prägung. Ist es möglich schon heute einen Marathon unter 2h, sogar unter 1h45 zu laufen; fehlt dazu lediglich das richtige Umfeld?

## **Neid als Tugend**

3. November 2012

Armstrong ist gefallen. Ethikkommissionen, Gerichte, Gesetze, Moral und der Sport haben gesiegt. War es so? Auch Neider im Umfeld des Gestürzten, die Wahrheit sprachen, haben ihren Beitrag zum Sturz geleistet. Neid, eine der sieben Todsünden. Vielleicht sollte man diese Kategorien überdenken.

## **Die Kunst des Trainings**

28. September 2012

Venedig. Bilder von Pietro Longhi, Rosalba Carriera und anderen Künstler. Von nah betrachtet ein riesen Desaster: Striche zu lang, Flecken, Pinselschwünge irrend auf der Leinwand. Von weitem gesehen: ein Meisterwerk, herrlich anzuschauen! So im Sport: Ein einzelnes Training manchmal reine Tragik, ein Körpergefühl zum heulen. Das Gesamtbild im Wettkampf dann reiner Flow, Ästhetik und Vollkommenheit!

## **Vor- und Nachher**

27. Juli 2012

- 1989, Biel. Statement eines Schwimmtrainers: "Mit deiner Schwimmtechnik ist es kaum möglich 1km durchzukraulen"
- 2012, Davos, komme aus dem Wasser, auf Englisch werde ich angesprochen:  
X: "Hey, Hallo, du schwimmst sehr gut"  
Ich: "Danke sehr! Du bist nicht von hier, was macht du hier in Davos"  
X: Ich coache ein paar Frauen hier; am 1. August fliegen wir ab nach London.

Zwei Erlebnisse, zwei Statements, dazwischen liegen über 20 Jahre und viel viel Wasser!

## **Exakte Möglichkeiten**

19. Juni 2012

$4 + 6 = 10$ , exakt.  $2 \times 5 = 10$ , genau... wie auch unendlich viele andere Rechenoperationen 10 ergeben. Auf eine Formel setzen heisst eine andere Formel ausblenden. Physik, Medizin, Ernährungs-, Sport, Gesellschafts und andere Wissenschaften: Formeln werden gesucht, sie werden gefunden, sie führen zum Resultat. Bedeutet Wissenschaft das Ausblenden von Möglichkeiten?

## **Schwache Schwäche**

13. Juni 2012

Bieler 100km-Lauf, kurz nach der Hälfte, kleine Krise. Ganz kurz dachte ich ans Aufhören. Dann folgendes Gedankenspiel in der tiefen Nacht: "Und wenn du jetzt auf Rang 1 wärst?" ... und schon war die Krise einfach weg.

## **Uraltes Gesetz gebrochen**

19. April 2012

"Kaffee wollt ihr HIER trinken? Siehst du HIER jemanden der Kaffe trinkt? Wenn ich das gewusst hätte, dann wäre für EUCH ZWEI hier keinen Platz gewesen, das HIER ist ein BIERHAUS!!" Dies Worte in gutem scharfen Deutsch, in Hamburg, vom Wirt zu mir und einem Kollegen. Er hat Recht; ich würde ja auch nicht in einen Laufshop ein Velo kaufen wollen. Da uns aber gemütlich, blieben wir sitzen und... der Kaffee kam, zwei Kännchen, liebevoll. Beim Bezahlen nochmals die mahnenden Worte: "Hier könnt ihr keinen Kaffee trinken, dies ist das älteste Bierhaus in Hamburg!" Als Gesetzesbrecher verliessen wir den Tatort.

## **It happens**

13. April 2012

Wettkampf. Plötzlich sind die Schnürsenkel offen. Darf nicht passieren. Passiert, jeder Läufer kennt das. Bieler Lauftage 2011, die Läufer der Kurzstrecken sind fehlgeleitet worden. Die Kritik übertrieben und unnötig, denn der Veranstalter weiss es selbst: darf nicht passieren! Deshalb wird allen Fehlgeleiteten einen Gratisstartplatz für 2012 geschenkt. Dies reisst ein Loch in die Kasse. Die Bieler Lauftage sollen in dieser Situation unterstützt sein:  
Bieler Lauftage, 2501 Biel; Postcheckkonto: 25-6550-1  
Denn sind die Schnürsenkel offen, bindet man die Schuhe und läuft weiter.... genauso wie der Veranstalter uns das vorbildlich zeigt.

## **Schicksal ärgere dich nicht**

12. Juni 2012

“Du bist kein 100km-Läufer” Gerichtet diese Worte an mich von einem Sportler um die 70 Jahre alt. Seine Leistungen im Ultra-Ausdauersport sind gewaltig, seine Erfahrung auch; er wird es wissen. Ebenfalls zeigen dies meine bisher gemachten 100km-Läufe.  
Akzeptieren? Ja. Nicht mehr starten? Nein; das Schicksal soll man ärgern! 8. Juni 2012, ich werde am Start sein.

## **Geist oder Körper**

20. März 2012

Zwei Velofahrer, nennen wir sie Anima und Corpore. Gleiche Gene, gleiches Talent, gleiches Velo, gleiches Saisonziel. Bis dahin will Corpore 5000 Velokilometer in den Beinen haben, Anima deren 3000. Am Tag X hat Corpore nun 4500km, Anima 3500km in den Beinen. Wer gewinnt? Derjenige, der mehr gefahren ist oder der mehr gefahren ist? Ja, der mehr gefahren ist.... in Körper oder Geist.  
Und wem jetzt das egal ist... perfekt: der fährt nämlich mit Herz! 😊

## **Doppelblindstudie**

1. März 2012

Stretching Ja oder Nein? Ich schlage einen Test vor: Stretching der Extremitäten während 2 Monaten der linken Körperhälfte. Danach wird mit der rechten Körperhälfte verglichen und das persönliche “Ja” oder “Nein” ermittelt. Da die beiden Körperhälften nicht wissen wie ihnen geschieht, erlaube ich mir diesen Test als “Blindstudie” einzustufen; bei mir persönlich sogar als “Doppelblindstudie”, da ich links nicht von rechts unterscheiden kann...

## **Tanzende Einsicht**

14. Februar

Workshop Tanzen; Lindy Hop. Nach einer neuen Figur, die bei Allen so ziemlich schief ging, fing das grosse Gerede an. Der Lehrer trocken: “Wenn die Figur gut geht, sind alle still. Wenn die Figur schlecht geht dann wird erzählt und erzählt!”  
Gibts da vielleicht auch einen Zusammenhang im Lauf- und Triathlonsport? Da wird im Zielraum immer soviel erzählt...

## **Zeichen im Wasser**

21. Januar 2012

Kraul nach all den Jahren: man kennt die Schlagzahl, fühlt die Geschwindigkeit, weiss welche Mitschwimmer in der Bahn sind. Kürzlich war ich über noch mehr Bewusstsein selbst überrascht: Wende in der Kraulbahn, Abstossen. Da schweben, knapp neben dem toten Winkel, 4-6 kleine Luftblasen! Nie so gesehen, die sind neu. Ein Blick zurück: Tatsächlich! Ein Schwimmer mir dicht auf den Fersen... verraten durch wenige Luftblasen.

## **Erkenntnis**

29. Dezember 2011

Hallenbad.

“Immer schwimmt mir da ein Anderer in die Quere!!” Zornig seine Augen, fluchend die Worte.

“Oder einer schwimmt allen Anderen in die Quere” Lachend meine Augen, freundlich die Worte.

Die zornigen Augen schauen mich an, wechseln auf lachend, dann auf noch-zorniger, wieder auf lachend bis... “Alles begriffen” lacht er und wir schwammen entspannt weiter unseres Lebens.

Wünsche euch Allen ein 2012 mit vielen solchen Momenten, in denen wir es schaffen uns mitzuteilen und uns zu verstehen.

Alles Gute, tout de bon, all the best

Matthias

## **Blog-Sport**

11. Dezember 2011

Sportlerin, die ich einst coachte, macht heute deutlich weniger Sport, freut sich jedesmal ab meinen Blogs die sie immer noch erhält “... wenn ich sie lese, sei das jeweils als würde ich dennoch viel Sport machen...”. Sei hiermit gegrüsst; es freut mich sehr, dass meine Texte gut ankommen, doch lass dir sagen; in DEINEM Sinne sind die Blogs NICHT geschrieben!! 😊

## **Zeitlimit**

17. November 2011

Fitnesscenter. Aphrodite mit schönen Augen auf dem Stepper, Adonis mit grossen Augen vor dem Gerät; es wird gesprochen. Plötzlich, sie stoppt, die Augen nicht mehr schön, sie packt zusammen. Er, seine Augen noch grösser, begreift die Welt nicht mehr. Jede Woche das gleiche Spiel, jede Woche er ein bisschen trauriger.... versteht nicht, dass die schönen Augen nur genau für diese Stunde Stepper gelten; eine Stunde die er verkürzen soll.

Woher ich das wissen will? Selbst einmal erlebt. Keine Sorge 😊 GENAU einmal!

## **Dumme Frage**

11. November 2011

Ausgangsgespräch, zwei Österreicher geben sich als Gastarbeiter zu erkennen; bauen den neuen Kahn im Barkenhafen zusammen. Es geht um Kulturen, Euro, Löhne, Unterkunft für Gastarbeiter (Sie wohnen über Biel irgendwo in LINGEN!!), es geht auch um Gesetze, Sprachen und vieles mehr. Soll vorbeikommen meinen sie, ein Besuch mit Sixpack (...wie war das wohl gemeint...) würde sie freuen. Meine Frage, wie lange sie denn an dem Boot rumbauen wurde mit einem fassungslosen Blick und den Worten quittiert: "Bis es schwimmt!"

## **BuchauTOR**

6. November 2011

Ein erfolgreicher Coach schreibt Bücher. Sagt man... sagt Frau, sagen viele Leute mir. Wo liegt die Kausalität? In einem Buch darf, ausser Ehrverletzendes praktisch alles geschrieben werden. Ideologie wichtig, Wahrheit nichtig. Wem niemand mehr zuhört, der schreibt ein Buch; je dicker das Buch, desto weniger bringt der Schreiber es auf den Punkt! Ein Buch kann jeder schreiben, jeder Tor... deshalb der Begriff BuchauTOR!  
Hmmm.... könnte auch für Blogger gelten 😊

## **Aussehen und Können**

14. September 2011

WAS? Du spielst Klavier — so ein 10jähriger Knabe

Ja, ein bisschen — meine Antwort

Das ist NICHT MÖGLICH. Du siehst aus wie einer der Sport macht, nicht wie einer der Klavier spielt.... — meinte er darauf. So wird es wohl sein!

## **Ertappt auf offener Strasse**

22. August 2011

Dresden. Ich suche das Schwimmbad, bin unsicher wo es langgeht An einer Ampel gilt es zu warten. Gegenüber steht ein Vater mit zwei Jungs. Irgendwie kommt mir das verdächtig vor: er trägt eine kleine Sporttasche (da geht kein Fussball rein...), die Haare der beiden Jungs sind nass (zu nass, kann nicht vom Regen sein...), die Haut der Jungs wirkt fahl, die Augen etwas gerötet (kann bei dem Alter nicht vom Ausgang sein...) und ein Junge tupft sich mit einem Taschentuch im Ohr rum (Was soll da sonst zu tupfen sein...). Die Ampel geht auf Grün, ich bleibe stehen, lasse das Trio auf mich zukommen und frage ganz unverbindlich: "Guten Tag, sagen Sie mal, hier soll doch irgendwo ein Schwimmbad sein". Die Antwort kam prompt: "Schwimmbad, na klar da kommen wir doch her...."

## **50 sind nicht 100**

20. Juni 2011

2007 war ich zum ersten Mal am Bieler 100km-Lauf. In Erwartung eines Spektakels, Fanfaren, Guggenmusik lief ich auf die 50Km-Marke zu. Das Staunen war gross, die Enttäuschung auch: Simpel stand das Schild "50km". Knapp beleuchtet am Wegrand, nichts weiter. Mit den Jahren verstand ich; mittlerweile hat das Schild bei mir einen Kultstatus: Es steht da und sagt aus was es an dieser Stelle auszusagen gibt: 50km sind gemacht, 50km gilt es noch zu machen.

Ja, dieses Jahr schaffte ich die zweiten 50km auch wieder 😊 Probleme mit der Verdauung liessen leider nur eine Zeit von knapp 11h zu. But it was a good night!!

## **Ohne Training gehts nicht**

10. Mai 2011

Ob ich denn so richtig krank war, als ich einem Homöopathen von einer Wintergrippe meinerseits erzähle. Meine Bejahung und die Bemerkung "Ich war komplett weg, bis zum Haaransatz unter der Bettdecke, so dass man mich auf der Einwohnerkontrolle der Stadt als *Nichtexistent* hätte markieren können..." löste bei ihm anerkennendes Kopfnicken aus! "Super, DAS braucht der Körper!" meint er. "Nicht nur ein Muskel soll trainiert werden, auch das Immunsystem braucht Training und das Beste ist eben so eine richtige Grippe". Finde ich schön formuliert; sehe ich ja selbst Krankheit als ein Bestandteil der Gesundheit und nicht als dessen Gegenteil. Freuen wir uns alle auf die nächste Grippewelle! 😊

## **Frau darf**

21. April 2011

Sinngemässes Zitat von einer Athletin an mich: "... laufen abends mit Freund, könnte man auch regenerativ nennen...."

Als Frau darf sie das sagen. Wären die Rollen vertauscht.....hmm... ich weiss nicht... diesen Gedanken könnt ihr selbst ans Ende laufen 😊

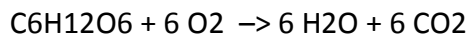
## Öklotz-Bilanz

7. Februar

Wenn ich eine Stunde mit 15kmh laufe, verbrauche ich rund 800kcal, was ca. 200g Glykose entspricht und habe einen CO2 Ausstoss von rund 294g\*, dies ergibt pro Kilometer etwas weniger als 20g. Im Vergleich mit einem [VW-Golf](#) (149g/km CO2), komme....oder besser "laufe" 😊 ich ganz gut weg. Bezogen auf das Gewicht siehts dann düster aus: Pro Kilometer und Kg kommt der Golf (1217kg) auf etwa 0.12g während ich auf 0.32g komme. Faszinierend wie ineffizient die Verbrennung des Menschen im Vergleich zu dessen Errungenschaft ist! Nein, nicht dass ich mir jetzt ein Auto kaufe, aber vielleicht sollte ich mal den Brennstoff wechseln 😊

\*Folgende Rechnung, hoffe es stimmt. Korrekturen / Diskussion erwünscht!

Glykose wird mit Sauerstoff zu Wasser und CO2 verbrannt



1 Mol C<sub>6</sub>H<sub>12</sub>O<sub>6</sub> ergibt 6 Mole CO<sub>2</sub>

1 Mol C<sub>6</sub>H<sub>12</sub>O<sub>6</sub> sind 180g

1 Mol CO<sub>2</sub> sind 44g somit 6 Mol 264g

Wir haben nun 200g Glykose was 1.112 Mol entspricht. Somit werden auch die 6 Mole CO<sub>2</sub> um den Faktor 1.112 vergrössert was die 294g ergibt die ich als Läufer pro Stunde abgebe. Gerechnet habe ich mit 62kg Körpergewicht, den Wert für den Kalorienverbrauch ist aus dem Buch Ernährungslehre von Arens Günther (Schroedel-Verlag).

## Der gute Mensch

30. Dezember 2010

"... dass der Mensch von Natur aus gut ist, können wir nicht erkennen, es sei denn der gute Ruf steht auf dem Spiel!" Dies sinngemäss zitiert aus dem Nachrichtenmagazin "Der Spiegel" N° 51/2010 im Zusammenhang mit einer sozialwissenschaftlichen Untersuchung. Doch schon in der nächsten Ausgabe (N° 52/2010), es geht um den Frauenfussball in Palästina, dürfen wir lesen: "Wenn palästinensische Frauen ihre Familie allein versorgen können, während ihre Männer im Gefängnis hocken, dann können sie auch Fussball spielen". Eine starke und klare Aussage eines Palästinenser.

Vielleicht leider nur eine Aussage um eben seinen Ruf zu verbessern... vielleicht aber gibt es Menschen die denken, vielleicht gibt es Menschen die sagen was sie denken, Menschen die gut denken... Menschen die gut sind! Ich wünsche euch für 2011 viele Begegnungen mit solchen Menschen!

In diesem Sinne. Alles Gute im neuen Jahr!

Matthias

## **Herr Chlotz, der Magier**

23. Dezember 2010

chule. Ich beobachte ein Kind, nennen wir es Tabea (Name ist geändert); sie hat einen Kaugummi. Ich schrieb ihren Namen auf etwa 12 Zettel; die Lotterie war gemacht. An die Klasse gewandt: "Leute Leute, ich bin sicher, jemand hier hat wieder einen Kaugummi! Die Magie wird uns zeigen wer das ist. Hier habe ich Lose mit den Namen von euch darauf". Ich bat ein anderes Kind nach vorn ein Los zu ziehen, den Namen vorzulesen und.... Tabea starrte mich mit ganz grossen Augen an! Höflich bat ich sie, das Ding im Abfalleimer zu entsorgen und fuhr weiter mit dem Unterricht...

## **Alter, Wärme, Geschwindigkeit**

18. Dezember 2010

Heute durfte ich lernen, dass es eben doch Gründe gibt, bei diesem Wetter nicht zu laufen. Ein Mann, wahrscheinlich um die 70 Jahre, anerkennt zwar das Laufen in dieser Kälte, hält für seine Person aber diesbezüglich fest: "Weisst du, ich bin zu alt um schnell genug laufen zu können damit ich genug warm hätte!" ....DAS lasse ich gelten!

## **Kein Gerücht: Frau ist multitask**

11. November 2010

Frauen können mehrere Taten gleichzeitig erbringen, die Männer nicht. Dies wird gemunkelt, dies wird erwähnt. Der Beweis ist nun erbracht. Beobachtung Umzug. Ein schwerer Schrank wird getragen, drei Männer und eine Frau teilen sich die Last. Die Männer mit voller Konzentration und je zwei Händen nur fähig, diese eine Handlung zu verrichten. Die Frau wiederum schafft es mit Leichtigkeit ihren Beitrag mit nur einer Hand zu leisten, während sie mit der anderen Hand elegant und graziös noch ihre Handtasche trägt!

## **Ein glücklicher Mensch?**

25. Oktober 2010

Buchhandlung, aus den Augenwinkeln beobachte ich einen Mann. Er nimmt ein Buch, liest den Titel, legt es dann sofort wieder ruhig und bestimmt zurück. Als er weg war, schaue ich mir den Titel des Buches an. War dies ein glücklicher Mensch? Ein Mensch der ein solches Buch nicht braucht? Ein Buch mit dem Titel: "Wie Sie Ihr Leben verändern!"  
Ich weiss es nicht, doch will ich es hoffen! 😊

## **i m p u l s ' n ' c o a c h i n g - the brand**

20. September 2010

Hallenbad. Ich werde regelrecht angeschnauzt: " ....da schwimmt jeweils eine Frau, sie trägt eine orange Badehaube mit dem Logo von i m p u l s ' n ' c o a c h i n g und haltet sich nicht an die Schwimmregeln in der Kraulbahn! Sage ihr gefälligst was Gut und Recht ist!"  
Ich blieb höflich, doch konnte ich meine Antwort nicht unterlassen: "... kann ich gerne machen, aber rufst du auch bei AUDI an, wenn dir einer auf der Strasse mit so einem Auto den Vortritt nimmt?"  
Immerhin: die Marke wird wahrgenommen!! I like it!



### **Herr Chlotz weiss alles**

31. August 2010

Schule, Hausaufgaben, eine kleine Arbeit über das Thema "Biel", das Schreiben mit dem Computer ist erlaubt. Ich sammle die Blätter ein, schaue sie kurz durch und gebe eine Arbeit umgehend zurück: "Entweder nochmals machen, oder du erhältst die Note 1, dies ist ein Download aus dem Internet". Staunende Augen und fast bewundernd die Frage. "Herr Chlotz, wie haben sie jetzt das bemerkt?"

Ich blieb die Antwort schuldig und schaute schmunzelnd nochmals auf das Blatt mit dem Text, einem Text voller unterstrichenen, blauen Links....

### **Give me five ... mit drei!**

8. August 2010

Ich bin am Laufen, eine Mutter mit Kind kommt mir entgegen. Der Junge ist höchstens drei Jahre alt. Der Kleine hängt schläfrig und schlapp an ihrer Hand, sie zieht ihn hinter sich her. Zwei Meter bevor ich das Menschengespinn kreuze (auf der Seite des Jungen), streckt dieser blitzschnell seinen Arm aus und öffnet die Hand. Reflexartig schlug ich ein und war schon vorbei. Die Mutter merkte nichts von dem, sie schaute in die andere Richtung. Und ich? Ich weiss jetzt noch nicht, ob es Absicht bei ihm war, lief nach diesem Motivationsschub aber bedeutend schneller weiter!

### **Herr Chlotz kriegt ein Kompliment**

24. Juni 2010

Schule. Du wirst geliebt und gehasst; die Kinder loben dich in den Himmel, ein paar Minuten verwünschen sie dich in die Hölle; ist normaler Schulalltag. Ich gebe auf beides nicht allzu viel: Charme, Wut, Trübsinn, Lachen, Lob... sind zu oft Instrumente der Taktik.

EIN Kompliment allerdings berührte mich kürzlich tief: Schüler, unakzeptables Verhalten, heftige Diskussion, hohe Emotionen. Nach der Festlegung einer Stunde Strafarbeit beim Hauswart meinte er: "Wissen Sie, Herr Chlotz, Sie sind für mich trotzdem der beste Lehrer" It sounds good!

### **Herr Chlotz macht Eindruck**

3. Juni 2010

Schule. Nicht ganz einfach als Lehrkraft bei den Jugendlichen Anerkennung zu erhalten. Erst kürzlich schenkte man mir dies aber in höchstem Masse! Allerdings, nicht etwa wegen Wissen, Scharfsinn, Weisheit, Können oder gar Persönlichkeit gebührte man mir redlichen Respekt; Nein! Die simple Tatsache dass ich vor meinem einzigen Marathon den ich vor Jahren gewann, am Abend vorher einen Kebab ass, brachte mir höchste Anerkennung bei den Jungs aus den Balkan-Reihen ein!

## **Von Matthias zu "Herr Chlotz"**

25. November 2009

Seit rund 4 Wochen gebe ich Stellvertretungen an einer Schule, ist für mich eine perfekte berufliche Ergänzung zum Coachen. Hauptsächlich 9. Klasse, Real, viele Kulturen, wenig Schweiz, noch weniger Ruhe; es gefällt. Franz, Englisch, Math, Staatskunde, Zeichnen und und und.... (wobei ICH und ZEICHNEN vielleicht nicht gerade ein Plus für das schweizerische Bildungssystem ist...) Der Job ist von der Arbeit ähnlich wie beim Coachen, ausser vielleicht, dass meine "Kunden" hier nicht freiwillig anwesend sind, dafür ich aber auch kein Marketing zu machen brauche um an "Kunden" zu kommen 😊

Einen grossen Unterschied allerdings nehme ich wahr und der zeigt mir, dass es doch auch in meinem Leben einen Aufstieg gibt: in all den Jahren als Coach nannten und nennen mich meine Athleten "Matthias", die Schüler aber, nennen mich ganz brav "Herr Chlotz".

## **Daten-Training**

12. August 2009

"Daten muss man pflegen!" Diese Aussage, von einem IT-Fachmann, hat in der modernen Zeit tatsächlich seine Gültigkeit. Daten müssen aktualisiert, verändert, formatiert; sprich gepflegt werden. Allerdings, Daten pflegen?! Das reicht nicht! Daten müssen trainiert sein! Nur mit Ausdauer, Kraft und Koordination überleben diese den evolutionären Kampf im Dschungel der Informationstechnologie! Wer also seine Daten von mir trainiert haben will; ihr wisst ja wo ihr mich findet!

## **Die Ja oder Ja Frage**

23. Juli 2009

Immer noch Jakobshorn/Davos. Ein Junge, 13 Jahre, sieht mich laufen, fragt nach dem Sport, fragt nach Resultaten. Er ist beeindruckt. Etwas später, er kommt auf mich zu, er habe eine Frage. Frag einfach, sage ich. Er: „Bist du eigentlich noch nie erwischt worden beim Dopen!“. Ich war sprachlos; das Dopen wird in dieser geschlossenen Frage vorausgesetzt! Ein „Nein“ wird hier zum „Ja“! Ich antwortete ihm mit einer Gegenfrage: „Was kann ich tun oder sagen, damit du mir glaubst, dass ich nicht dope?“ Er sah die Problematik und meinte: „Wenn du mir sagst, dass du nicht dopst, dann glaube ich dir“. Somit sagte ich es ihm und schreibe es hier: „Ich dope nicht“.

Nicht zu unterschätzen allerdings ist der Rausch hier oben auf dem Gipfel! Herrlich die Luft! Einen Teil der Strecke des Swiss Alpine Marathons (SAM) haben wir am Montag gemacht. Jetzt warten wir auf Samstag.

## **Worte und Taten**

15. Juni 2009

Viel wird im Sport angekündigt, viel wird nicht eingehalten. Zum Beispiel im Boxen: vor dem Kampf behaupten beide Kämpfer, dass SIE gewinnen! Einer wird das nicht erfüllen. Auch ich war überzeugt den 100km schneller als die 9.15 laufen zu können und wurde eines Besseren belehrt. Halb so wild: nach spätestens 80km wird man diesbezüglich sehr flexibel!

Doch gibt es Beispiele, wo die Vorstellungen auch umgesetzt werden: eine Läuferin des Nachtmarathons ging ohne Lampe an den Start; sie war sich gewiss dass sie vom Licht des Führungsvelo profitieren wird! Und tatsächlich: sie kam, sah und siegte! Wobei mit "sehen" nicht viel los war: dieses Jahr gab es beim Nachtmarathon nämlich kein Führungsvelo!

### **Horizontenerweiterung**

16 April 2009

Laufen kann den Horizont erweitern. Man kann in fernen Ländern einen Marathon laufen, eine Weltstadt läuferisch erkunden, in der Wüste einen Ultra laufen, eine neue Route erlaufen, laufend eine Reise machen, wie auch am laufenden Band neue Regionen erkunden. Wer aber wirklich einen Bruch in seinem Denken will, wer sich fremd und brutal verloren fühlen will, wer das wahre Neue finden will, dem sei gesagt: laufe deine Lieblingsrunde einmal in die andere Richtung! Du wirst staunen!

### **Früherkennung Schwimmstars**

20. März 2009

Hallenbad. Eine Frau eilt mit ihrem etwa 6-jährigen Sohn zum Mülleimer. Dort unternimmt der Kleine Versuche um sich übergeben. Es bleibt beim Versuch; es kommt nichts. Daneben die Mutter mit strenger Stimme: "Du lügst, ich weiss es du lügst". An mich gewandt meint sie etwas entschuldigend: "In jedem Schwimmkurs sagt er mindestens zweimal, dass er erbrechen muss, aber es kommt gar nichts. Er will einfach aus dem Wasser!" Sie nimmt den Jungen an der Hand und eilt mit ihm zurück zum Kinderbecken.

Da stellt sich mir die Frage ob das der Anfang einer lebenslangen Wasserphobie ist oder der Anfang einer grossen Schwimmkarriere; schliesslich will der kleine Schwimmer immer rasch aus dem Wasser, das könnte die Effizienz der Bewegungsökonomie fördern!

### **Auf den Hund gekommen**

20. Februar 2009

Da kam mir beim Joggen wieder einmal ein Hund entgegen. Laut das Bellen, leise die Stimme des Frauchens "Er macht nüt", gering seine Bereitschaft zu ihr zurück zu gehen. Na ja, sagte ich mir, DAS kann ich auch: So rannte ich auf ihn zu, und knurrte was meine Kehle hergab. Frauchen nun mit lauter Stimme, "He, was machen Sie?!"; sie schien besorgt. "Keine Sorge, ich spiele nur!" war meine Antwort. Komischerweise wich die Besorgnis nicht aus ihrem Gesicht.

### **Flüssige Perspektive**

8. Februar 2009

"Immer wenn ich beim Schwimmen wenden will, dann stösst vor mir noch so ein Langsamer ab und ich muss ihn dann mühsam überholen, das geht doch einfach nicht!" Dies der Ausruf eines Schwimmers zu mir im Hallenbad. Obwohl ich das Dilemma kenne, konnte ich ihm nicht restlos Recht geben, denn der Langsamere kann das auch so sehen: "Immer wenn ich mit dem Schwimmen beginne und von der Wand abstosse, muss so ein arroganter Schneller schon auf der ersten Länge zeigen was er drauf hat und mich überholen; der kann doch auch mal zwei Längen etwas ruhiger schwimmen!" .

Die Moral im Schwimmen ist wohl wie das Wasser: Fliessend!

## **Finishen**

26. Januar 2009

Das Finishen ist das Wichtigste. Es ist wichtiger als der Rang. Dieser Gedanke entwickelte sich daher, dass ursprünglich bei den Ausdauererevents die Anforderungen so hoch gesteckt wurden, dass das Scheitern daran eine zwingende Option war und das Finishen allein einen Sieg darstellte.

Das Unmögliche zu leisten hat nach wie vor seine Faszination; doch leider werden die Wettkämpfe immer mehr verkürzt, die Anforderungen gestutzt, die Widrigkeiten vereinfacht. Die Idee, das Unmögliche zu leisten, ist nach wie vor sehr populär; allerdings wurde die Möglichkeit des Scheiterns, welches dem Finishen erst seinen Wert gibt, eliminiert. Diese Entwicklung führte sogar dazu, dass die Finishershirts bei einigen Wettkämpfen schon VOR dem Start abgegeben werden. Schade irgendwie, denn die Emotionen bei einer Aufgabe eines Wettkampfes sind nicht weniger intensiv als bei einem Sieg!

## **Das Essentielle**

3. Januar 2009

Was macht es aus, im Sport wirklich gut zu werden?

Kürzlich fragte ich einen ehemaligen Nationalliga A – Torhüter (Fussball), was es braucht um in diesem Sport nach Vorne zu kommen. Seine Antwort: Technisches Können gelte als Grundbedingung, doch um weiter zu kommen brauche es Persönlichkeit, Ausstrahlung und Präsenz.

Recht hat er; so will ich an meinem nächsten Wettkampf persönlich strahlend präsent sein!

## **Willkommen**

18. Dezember 2008

Am Anfang stand die Bewegung, dann kam die Ausrüstung, dann die Trainingsprogramme und heute geht im Sport kaum etwas ohne das Internet. Ob gut oder nicht, lasse ich offen. Willkommen auf meiner neuen Website!