

Wer zur Arbeit rennt, entwischt dem Pendlerchaos

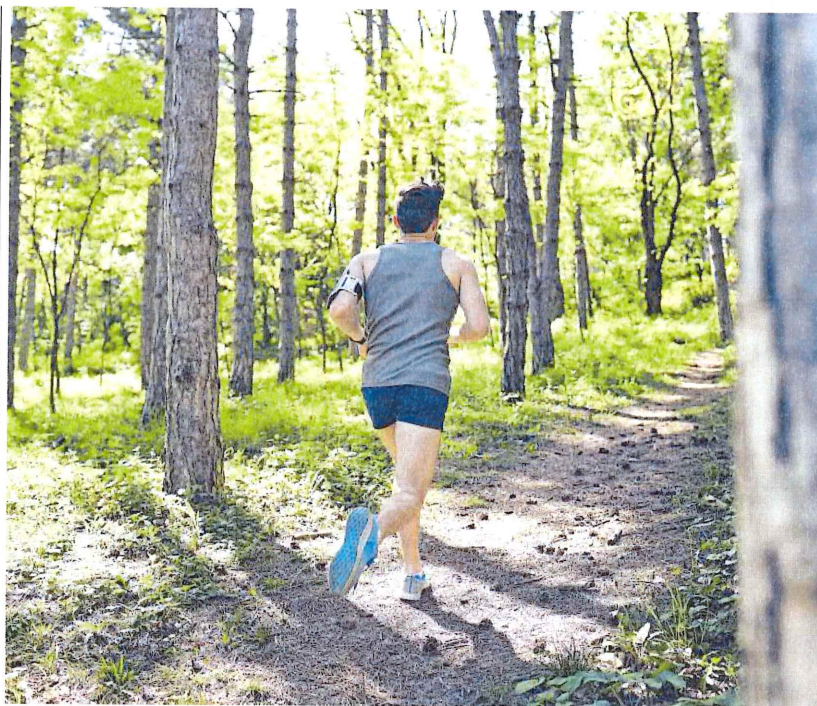
Viele Berufstätige empfinden ihren Arbeitsweg als stressig. Doch mit Sport macht man aus dem Lästigen etwas Nützliches. Von Jrene Rolli

Längst haben wir uns an das Bild gewöhnt, wenn sich Arbeitskollegen im Velotennee in den Feierabend verabschieden. Hans-Heiri Stapfer hingegen macht sich lediglich in einer Badehose auf den Heimweg. Er schwimmt am Abend von Thalwil nach Horgen. Bei zu viel Wind und hohen Wellen kürzt er die 3,4 Kilometer lange Strecke ab und steigt früher aus dem Zürichsee. Den Rest läuft er, was er immer tut, wenn er nicht schwimmt. Seit der 55-Jährige festgestellt hat, dass er zu Fuss schneller im Büro ist als mit dem ÖV, läuft er seinen Arbeitsweg das ganze Jahr hindurch und bei jedem Wetter. Und von Juni bis August schwimmt er jeweils abends nach Hause.

Beide Strecken zu schwimmen, wäre zu zeitaufwendig. «Und würde ich morgens schwimmen, sähe ich im Büro aus, als hätte ich die Nacht im Tumbler verbracht», sagt Stapfer. Die Idee mit dem Schwimmen entstand aus praktischen Gründen: «Ich suchte nach einer Abkühlung an heissen Sommertagen.» Das kühle Wasser hält auch die Milch für den morgendlichen Kafi und weitere Einkäufe frisch, die er in einem «Wickelfisch», einem wasserfesten Beutel, trocken und sicher nach Hause transportiert. Für seine eigene Sicherheit trägt Stapfer eine Schwimmhilfe und ein Positionslicht auf sich, welches Bootsfahrer und Kurschiffe auf ihn aufmerksam macht. Seine grösste Angst gilt allerdings den Schwänen, um diese macht er jeweils einen Bogen.

Portemonnaie und Umwelt schonen
Tierische Begegnungen macht auch Adrian Reber auf seinem Arbeitsweg regelmässig, jedoch sehr zu seiner Freude. Oft kreuzen Rehe seinen Weg durch den Wald, wenn er in Laufschuhen und mit einem kleinem Rucksack zwischen Bolligen und Schönbühl unterwegs ist. Früher trainierte er täglich. Seit der Geburt seines ersten Kindes investiert er diese Zeit lieber in die Familie. Daher entschied er sich, den sowieso anfallenden Arbeitsweg von rund acht Kilometern als Training zu nutzen. «Dadurch spare ich nicht nur kostbare Zeit, sondern halte mich auch fit und schone gleichzeitig Portemonnaie und Umwelt.» Morgens im Büro duscht er und schnappt sich aus dem persönlichen Schliessfach frische Hemden und den Anzug. Diese deponiert er für die ganze Woche dort, nachdem er sie aus der Wäscherei in der Nähe des Arbeitsorts abgeholt hat. Als Leiter Gesundheitsmanagement und Personal Trainer motiviert er auch andere, ihren Weg zur Arbeit sportlich zu absolvieren.

Als der Arbeitsweg von Patrick Federi plötzlich viel kürzer wurde, sah er das als



Mit einem solchen Arbeitsweg kann man sich das Training nach Feierabend sparen.

gute Gelegenheit für Sport. Nachdem er den Job gewechselt hat und statt mit dem ÖV nach Winterthur nur noch innerhalb von Zürich pendelt, legt er morgens auf seinem Arbeitsweg gerne einen Zwischenstopp ein. Bei der Männerbadi holt er das eingelagerte Stand-up-paddle-Board, schlüpft je nach Wetter in den Trockenanzug und paddelt auf dem Schanzengraben in Richtung Zürichsee. Im Sommer gleitet er im Sonnenaufgang manchmal bis zur Safftainsel vor der Landiwiese. Rund eine Stunde geniessert er die ruhige Morgenstimmung und die Freundlichkeit der Passanten beim Schanzengraben. «Einmal hat mich sogar die Seepolizei auf einen Kafi eingeladen», sagt Federi. Täglich schafft er es nicht, aber der sportliche Vater plant die Absteher beim Arbeitsweg fix im Kalender ein und legt sich die passende Kleidung am Abend vorher bereit.

Dass es nur schlechte Ausrüstung, aber kein schlechtes Wetter gibt, sieht Menduri Kasper etwas anders. Zwar gilt das Engadin im Winter als schneeseicher, aber Loipenzustand, Temperaturen und Helligkeit beeinflussen ebenfalls, ob der Geschäftsführer des Engadin Skimarathons gegen 16 Uhr seine

Füsse in die Langlaufski klicken kann. Auf den 15 Kilometern zwischen Samedan und Silvaplana geniessert er nicht nur die Ruhe der abends verlassenen Loipen, sondern auch die letzten Sonnenstrahlen, die zwischen den Bäumen hindurchblitzen. «Wenn es die Witterung zulässt, ist mein Ziel einmal pro Woche. Das mache ich dann einfach, ohne Ausreden zu suchen», sagt er.

Ausprobieren an Aktionstagen

Rund 66 Prozent der Berufstätigen in der Schweiz pendeln zur Arbeit, es könnten sich also noch viele Menschen gelegentlich vom Pendlerchaos fernhalten und den Arbeitsweg sportlich zurücklegen. Dazu gibt es regelmässig Veranstaltungen. Im Mai und Juni findet zum 14. Mal die Aktion «Bike to work» statt. In diesem Rahmen versuchen rund 55 000 Berufstätige aus 2000 Unternehmen, an mindestens 50 Prozent ihrer Arbeitstage den Weg mit dem Velo zurückzulegen. Routine soll auch der «Velo-Mittwoch» bringen. Das Prinzip der ganzjährigen Aktion des nationalen Dachverbandes für Velofahrende der Schweiz ist simpel: den Mittwoch zum Velotag machen.



Sportberatung
Romana Feldmann

Eltern, die fördern – nicht fordern

Kinder wollen Spass haben an der Bewegung, wollen Neues ausprobieren, Erfahrungen sammeln. Ein polysportives, spielerisches Training ist im Kindesalter sinnvoll, um die körperliche, emotionale und kognitive Entwicklung reifen zu lassen. Doch es ist ein schmaler Grat zwischen Fördern und Fordern. Zu viel Druck und Disziplin, zu wenig Freizeit und Kindheit – so tönen die kritischen Stimmen zum Nachwuchsleistungssport. Teilweise bestimmt zu Recht, da diverse Sportarten wie Kunstturnen oder Eiskunstlaufen ein möglichst frühes spezifisches Training benötigen, was in Widerspruch zu den Entwicklungsphasen eines Kindes steht.

Für die sportliche Weiterentwicklung spielen Eltern eine zentrale Rolle. Neben Rahmenbedingungen wie Hotel Mama, Taxi-Service und finanzieller Unterstützung ist es wichtig, sich liebevoll um das Kind zu kümmern. Das heisst zum Beispiel, die eigene Enttäuschung bei Misserfolg für sich zu behalten und das Kind bei der positiven Verarbeitung zu unterstützen, Sicherheit zu vermitteln, zuzuhören, versuchen zu verstehen, Erfolgserlebnisse zu fördern, sich im Hier und Jetzt zu bewegen und Bewertungen oder Vergleiche zu vermeiden.

Es gibt Eltern, die ihre Gefühle und Wünsche auf ihre Kinder projizieren: «Sie sollen schaffen, was ich selber nicht erreicht habe.» Aufgrund ihres Ehrgeizes und ihrer Erwartungen zeigen sie Verhalten wie Beschimpfen des Schiedsrichters oder Anweisungen ans Kind während eines Wettkampfes. Aufgabe dieser Eltern soll es sein, diese projizierten Anteile zu erkennen und wieder ins Ich zu integrieren: Was hat das mit mir zu tun?

Werfe ich meinem Kind vor, dass es etwas hat, was ich nicht kann oder mir selbst nie erlaubt habe? Es soll die Verantwortung für das eigene Fühlen, Denken und Handeln übernommen werden, das Kind muss sich selber entwickeln können.

Als Eltern von sportlichen Kindern kann man aber auch einfach überfordern sein mit Fragen wie: Wie viel Struktur muss man vorgeben? Wie kann eine Enttäuschung in der Familie aufgefangen werden? Ist fehlende Motivation auf die Pubertät zurückzuführen oder tatsächlich verlorene Lust?

Ich rate Eltern, sich selber hie und da zu hinterfragen und das sportliche Engagement regelmässig zu reflektieren, gerne auch zusammen mit dem Trainer. Und fragen Sie Ihr Kind, was es braucht. Es wird es wissen!

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.



Wasserdichter Badesack «Wickelfisch».

So wird man zum sportlichen Pendler

Umsichtige Planung: Alles beginnt mit einem guten Vorsatz. Dann probiert man den sportlichen Arbeitsweg einmal aus und findet hoffentlich Freude daran – die Grundvoraussetzung dafür, dass man etwas länger durchzieht. Achtung: Nicht zu viel aufs Mal vornehmen! Es muss nicht gleich morgens und abends sowie jeden Tag sein. Allfällige Schwierigkeiten kann man mit etwas Organisation und Flexibilität aus dem Weg räumen. Wem beispielsweise am Arbeitsort eine Dusche fehlt, der kann den sportlichen Arbeitsweg auf den Abend legen. Alternativen zum Duschen bieten aber auch Fitnesscenter oder Schwimmbäder in der Nähe des Arbeitsortes. Auch die Wahl des Tages sollte gut überlegt sein, es gibt Wochentage, die sich besser eignen als andere. Sich im Kalender die entsprechende Zeit fix einzuplanen, hilft, den Vorsatz regelmässig in die Tat umzusetzen.

Wahl der Strecke: Es muss nicht immer der komplette Arbeitsweg sportlich absolviert werden. Vielleicht ist die Strecke zu lang oder für die jeweilige Sportaktivität nicht vollständig geeignet. Ist beispielsweise nur ein Teilstück für Inlineskates befahrbar,

kann für den Rest ein Velo deponiert oder auf öffentliche Verkehrsmittel umgestiegen werden. Zudem lohnt es sich, unterschiedliche Strecken auszuprobieren. Möglicherweise ist nicht der kürzeste oder schnellste Weg auch derjenige, der am meisten Freude bereitet. Wer fürchtet, sich zu verlaufen, erkundigt sich vorher auf Google Maps und absolviert die Strecke einmal ganz gemütlich am Wochenende. So lässt sich auch die benötigte Zeit abschätzen.

Ausrüstung: Das passende Equipment hilft, um sich erfolgreich als sportlicher Pendler zu versuchen. Neben wetterfester Kleidung gibt es je nach Sportart zahlreiche nützliche Accessoires für unterwegs und am Arbeitsplatz: Stirnlampe, Trockenshampoo, Rucksack, Box für Wechselkleider, Schuh-Deodorant, schnelltrocknendes Mikrofaser-Badetuch oder ein geruchsneutralisierender Wäschesack. Wer für jede Witterung über die geeignete Ausrüstung verfügt, der gibt selbster dem inneren Schweinehund nach und zieht seine Routine konsequenter durch. Ebenfalls wichtig: Getränke und Snacks mitnehmen und auch am Arbeitsplatz Vorräte deponieren. Jrene Rolli