

FLOW

3. Ausgabe
Juni 2016
www.sportinhalle.de

Gratis, zum Mitnehmen

Stadtsportbund Halle Magazin

Sport & Sinn — Seite 4

Sportler als glückliche
Menschen

Flow — Seite 6

Flow verstehen und erleben

Golf — Seite 20

Warum der Golfsport begeistert



Stadtsportbund
Halle

Mit freundlicher Unterstützung der



SWH. Stadtwerke Halle



Stadtwerke Halle
**MITTEN IM
SPORTLEBEN**

„Flow (eng. Fließen) bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit, die wie von selbst vor sich geht.“



[wikipedia.org/wiki/Flow_\(Psychologie\)](https://wikipedia.org/wiki/Flow_(Psychologie))

04 – DER SPORT UND DIE SINNFRAGE

Sportler als glücklicher Mensch!

06 – SPORTLICHE HÖCHSTLEISTUNG OHNE MÜHE?

Flow im Sport

10 – MIT FLOW ZUM OLYMPIAGOLD

Waldemar Cierpinski über seinen Olympialauf

12 – FLOW UND BOULDERN

Flow erleben beim Klettern ohne Seil und Gurt

14 – DEIN WEG ZUM FLOW

6 Tipps für deinen Flow

20 – FASZINATION GOLF

Was Tausende begeistert

22 – GOLF FÜR (H)ALLE

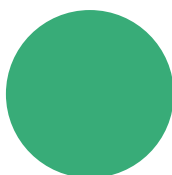
Leonie Friedmann im Porträt

23 – GOLFFAKTEN

24 – IM TUNNEL DURCH DEN EISKANAL

Interview mit Bobweltmeister und Golftalent
Thorsten Margis

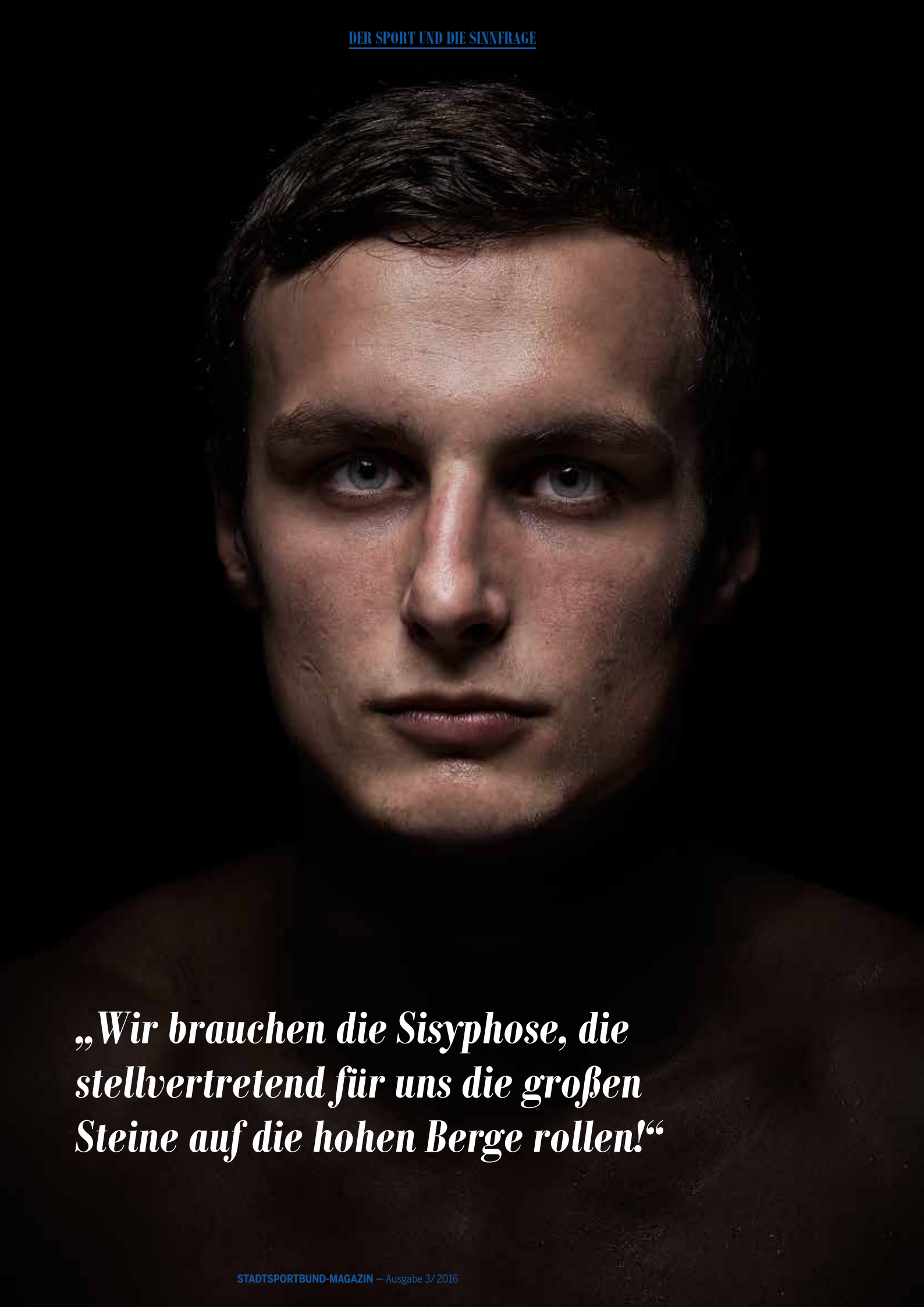
Impressum



 **HIER GEHT'S ONLINE:**

www.sportinhalle.de

www.facebook.com/stadtsportbund



„Wir brauchen die Sisyphose, die stellvertretend für uns die großen Steine auf die hohen Berge rollen!“

Sportler als glückliche Menschen?

Der Sport und die Sinnfrage

„Schafft den Spitzensport ab, den braucht keiner, nehmt das Geld für den Breitensport. Kein Krieg wurde bisher durch Olympia oder andere Großsportveranstaltungen verhindert [...] Ganze ansonsten gesellschaftlich nutzlose Industrien sind dadurch entstanden [...].“ Ingrid Kästner*

Ist Ingrids Enttäuschung verständlich? Welchen Sinn hat es, wenn 22 Männer 90 Minuten lang einem Ball hinterher rennen, Nadine Müller tausende Male den Diskus in den Himmel schleudert? Muss Sport Kriege verhindern? Müssen Sportindustrien Nutzen stiften? Muss Sport immer gesund sein? Oder ist die Bedeutung des Sports woanders zu finden? Schauen wir genauer hin und bitten den Philosophen Albert Camus um Rat. Er ist als Existenzialist und Literatur-Nobelpreisträger bekannt. Sein Grundwerk aus dem Jahr 1942 trägt den Titel „Der Mythos des Sisyphos“.

Ausgangspunkt seiner Philosophie ist die Irritation, die jemanden überkommt, wenn er vom freiwilligen Ausscheiden eines Menschen aus dem Leben erfährt. Camus stellt sich die Frage, ob es eine Verbindung zwischen dem Sinn und dem Wert des Lebens gibt. Er beschäftigt sich intensiv mit dem Absurden:

„Das Gefühl der Absurdität kann an jeder beliebigen Straßenecke jeden beliebigen Menschen anspringen. Es ist in seiner trostlosen Nacktheit, in seinem glanzlosen Licht nicht zu fassen. Manchmal stürzen die Kulissen ein. Aufstehen, Straßenbahn, vier Stunden Büro oder Fabrik, Essen, Straßenbahn, vier Stunden Arbeit, Essen, Schlafen, Montag, Dienstag Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, immer derselbe Rhythmus. Eines Tages erhebt sich das „Warum“. ...„morgen“, „später“, „wenn du eine Stellung haben wirst“, „mit den Jahren wirst du’s verstehen“ - der Mensch gehört der Zeit, und bei jenem Grauen, das ihn dabei packt, erkennt er in ihr seinen schlimmsten Feind. Dieses Aufbegehren des Fleisches ist das Absurde.“

Camus erkannte die Absurdität der Welt an und entschied sich für das Leben. Für ihn ist Sisyphos der Held, dessen Hass auf den Tod und leidenschaftlicher Lebenswille von den Göttern mit unsagbarer Marter bestraft worden ist.

„Das ist der Preis für die Leidenschaften dieser Welt. Das Universum, das keinen Herrn mehr kennt, kommt Sisyphos weder unfruchtbar noch wertlos vor. Der Kampf gegen Gipfel vermag ein Menschenherz auszufüllen. Wir müssen uns Sisyphos als glücklichen Menschen vorstellen.“

Nadine Müller ist glücklich, wenn sie unablässig versucht, mit ihrem Diskus das Gravitationsgesetz außer Kraft zu setzen. Dass sie scheitert ist ohne Belang. Es kommt auf den Flow an, wenn es ihr beinahe gelingt. Dann fokussiert sich ihr Dasein in einem Punkt fernab vom Absurden.

Liebe Ingrid, Leistungs- und Breitensport sind kulturelle Phänomene unserer Zeit. Die gestaltenden Menschen spiegeln den Querschnitt der Gesellschaft wider. Manche sind anständig, manche weniger, manche skrupellos. Was Lamine Diack getan haben soll, ist schändlich. Deshalb den Spitzensport abzuschaffen, verkennt, dass Menschen schneller, höher, stärker, schöner, eleganter, raffinierter sein oder mit Menschen mitfiebern wollen, die diese Attribute verkörpern. Sport ist der kulturelle Rahmen dieses Bedürfnisses. Vielfältig sind die Ausprägungen vom Breiten- bis zum Spitzensport vom Kindes- bis zum Greisenalter. Spitzensport abschaffen hieße, dem Sport die Seele zu nehmen. Wir brauchen die Sisyphose, die stellvertretend für uns die großen Steine auf die hohen Berge rollen, um uns den Umgang mit dem Absurden zu erleichtern.

Oliver Thiel



Der algerofranzösische Fußballer Albert Camus in einem Artikel der Zeitung France Football, 1957:

„Alles, was ich am sichersten über Moral und menschliche Verpflichtungen weiß, verdanke ich dem Sport. Ich hatte damals, Gott weiß warum, in der Assoziation Sportive Montpensier (ASM) angefangen. Der Boden hatte mehr Schrammen als das Schienbein eines Mittelfeldspielers. Ich begriff sofort, dass der Ball nie so auf einen zukommt, wie man es erwartet. Das war eine Lektion fürs Leben, zumal für das Leben in der Stadt, wo die Leute nicht ehrlich und geradeheraus sind. Nach einem Jahr ASM redeten sie mir im Gymnasium ins Gewissen: Ein „Studierender“ gehöre in die Racing Universitaire Algerios (RUA). Ich ahnte nicht, dass mich noch zwanzig Jahre später in den Straßen von Paris oder Buenos Aires das dämlichste Herzklopfen überkommen würde, wenn ein Freund oder Bekannter das Wort RUA aussprach.“

* Ingrid Kästner, Leserin der Onlineausgabe der MZ, kommentierte eine Meldung der Welt-Anti-Doping-Agentur WADA vom 10.11.2015 zur Vertuschung von Dopingfällen durch den früheren IAAF-Präsidenten Lamine Diack.



„Ich konnte mich voll auf die Nominierung zur Olympiade konzentrieren und alles wurde diesem Ziel untergeordnet. Der feste Wille und Glaube an mich selbst, es auch zu schaffen, zahlte sich aus.“


Waldemar Cierpinski

Flow. Sportliche Höchstleistung ohne Mühe?

Die sogenannten „Flow-Zustände“ im Sport sind schon lange ein Forschungsfeld der Sportpsychologie. Dabei interessiert die WissenschaftlerInnen besonders der Zusammenhang dieser Zustände mit Leistung im Sport, sowie die Wirkmechanismen die dem „Bewusstseinszustand“ zugrundeliegen.

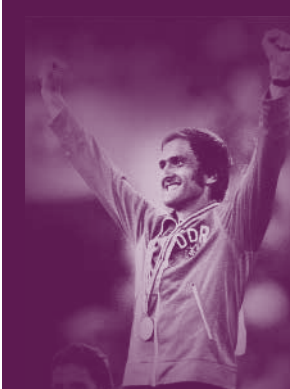
Die Arbeiten von Mihali Csikszentmihalyi (1975) stellen sicherlich den Ausgangspunkt der mittlerweile drei Jahrzehnte währenden Forschung zum Flow-Erleben dar. Er beschreibt Flow als „das holistische Gefühl bei völligem Aufgehen in einer Tätigkeit“ und führt weiter aus: „Im Flow-Zustand folgt Handlung auf Handlung, und zwar nach einer inneren Logik, welche kein bewusstes Eingreifen von Seiten des Handelnden zu erfordern scheint. Er erlebt den Prozess als ein einheitliches Fließen von einem Augenblick zum nächsten, wobei er Meister seines Handelns ist und kaum eine Trennung zwischen sich und der Umwelt, zwischen Stimulus und Reaktion oder zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verspürt.“ (Csikszentmihalyi, 1985, S. 59). Dieser Zustand wird als so angenehm empfunden, dass er wieder und wieder angestrebt wird. Dies ist einer der Gründe dafür, dass Menschen ihren Hobbies nachgehen, wochenlang an Modellen arbeiten, an der fertigen Arbeit dann allerdings umgehend das Interesse verlieren.

In der vorliegenden Literatur findet man eine große Bandbreite verschiedenster Flow-Definitionen. Besonders im englischsprachigen Raum gibt es hierzu eine Fülle von Vorschlägen. Konsens besteht jedoch über die Phänomenologie von Flow-Zuständen.



„Es hilft dir nicht, vor allem Angst zu haben“
Paul Biedermann (Die Welt, 03.12.2015)

Überforderung geht oft mit Versagensangst und Stress einher. Erwartungen Anderer und Ansprüche an sich selbst, wirken dem Flow und guten Ergebnissen entgegen. Schwimmerstar Paul Biedermann hat seine Lehren aus Niederlagen gezogen, schaut positiv auf die vor ihm liegenden Aufgaben. So konnte er 2015 mit WM-Bronze über 200 Meter Freistil ein starkes internationales Comeback hinlegen.



„Heute wird man zu viel abgelenkt. Das gab es früher nicht und das hat uns den Kopf frei gemacht. Da hatten wir die Ruhe, um Freude und Motivation zu entwickeln.“
Waldemar Cierpinski (Runnersworld)

Wenn man sich mit zu vielen Dingen außerhalb des unmittelbaren Trainings beschäftigen muss, läuft man Gefahr, den Fokus auf die Sache zu verlieren. Trainer und Funktionäre sind gefordert, wenn es darum geht, den Athleten den Rücken frei zu halten – z. B. wenn es darum geht, Trainingsvorhaben zu finanzieren.

Rheinberg nennt Flow „den Zustand des reflexionsfreien gänzlichen Aufgehens in einer glatt laufenden Tätigkeit.“ (Rheinberg, 2004, S. 156).

Dabei differenziert und beschreibt Rheinberg (2004) die Flow-Komponenten (nach Csikszentmihalyi, 1975) wie folgt:

1. Es kommt zu einer Passung zwischen Fähigkeit und Anforderung. Man fühlt sich optimal beansprucht und hat trotz hoher Anforderungen das sichere Gefühl, das Geschehen noch unter Kontrolle zu haben.
2. Die Handlungsanforderungen und Rückmeldungen werden als klar und interpretationsfrei erlebt, so dass man jederzeit und ohne nachzudenken weiß, was jetzt richtig zu tun ist.
3. Der Handlungsablauf wird als glatt erlebt. Ein Schritt geht flüssig in den nächsten über, als liefe das Geschehen gleitend wie aus einer inneren Logik. (Aus dieser Komponente rührt wohl die Bezeichnung „Flow“.)
4. Man muss sich nicht willentlich konzentrieren, vielmehr kommt die Konzentration wie von selbst, ganz so wie die Atmung. Es kommt zum Ausblenden aller Kognitionen, die nicht unmittelbar auf die jetzige Ausführungsregulation gerichtet sind.
5. Das Zeiterleben ist stark beeinträchtigt; man vergisst die Zeit und weiß nicht, wie lange man schon dabei ist. Stunden vergehen wie Minuten.
6. Man erlebt sich selbst nicht mehr abgehoben von der Tätigkeit, man geht vielmehr gänzlich in der eigenen Aktivität auf (sog. „Verschmelzen“ von Selbst und Tätigkeit). Es kommt zum Verlust von Reflexivität und Selbstbewusstheit (vgl. Rheinberg, 2004, S. 157).

Als entscheidende Bedingung für das Entstehen von Flow wird die Schaffung eines positiven Verhältnisses zwischen der Größe der Herausforderung und der Beurteilung des eigenen Könnens erachtet. Diese Balance zwischen Herausforderung und Können stellt laut Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 15) „eine wesentliche Voraussetzung für Flow dar“. In Csikszentmihalyis ursprünglichem Flow-Modell tritt der Flow-Zustand nur in einem sehr begrenzten Bereich auf. Eine Person befindet sich in dieser Modellvorstellung im „Flow-Kanal“, wenn das Verhältnis der Aufgabenanforderung und der eigenen Fähigkeitsbeurteilung im Gleichgewicht ist. Aus dieser Überlegung heraus ergibt sich im Modell eine „Flow-Diagonale“. Innerhalb dieser gilt, „dass das Bewusstsein mühelos funktioniert, dass Aufmerksamkeit, Bewusstheit und Gedächtnis so wenig wie möglich behindert sind.“ (Csikszentmihalyi, 1992, S. 284)

In der sportpsychologischen Forschung sowie in der Angewandten Sportpsychologie wurde immer wieder darüber spekuliert, ob diese Zustände möglicherweise zu einer optimalen sportlichen Leistung führen können. Aus einer angewandten Perspektive klingt ein solcher Zusammenhang jedoch plausibel, denn eine Person, die sich in diesem Zustand befindet, agiert und handelt ausschließlich im „Hier und Jetzt“, ohne dass störende Einflüsse das Leistungshandeln beeinflussen könnten. Besonders bei Athleten aus dem anglo-amerikanischen Sprachraum wird daher der geflügelte Satz: „Get me in the zone.“ als gleichbedeutend mit dem „Eintauchen in einen solchen Flow-Zustand“, bei dem man davon ausgeht, dass er leistungsoptimierend wirken könnte, gleichgesetzt.

Wie entstehen diese Zustände? Zu den physiologischen Erklärungsmodellen gehören die Thermoregulationshypothese (bzw. das sog. Physiologische Aktivierungsmodell),



„... später bin ich im Bob wieder aufgewacht.“

Thorsten Margis (Interview SSB 2016)

Im Flow ist das Gefühl für Zeitabläufe verändert. Die Zeit scheint zu verfliegen. Automatismen werden abgerufen, ohne dass primär darüber nachgedacht werden muss. Gefühle wie Schmerzen oder Müdigkeit treten in den Hintergrund. So passiert es, dass der Flow oft erst im nachhinein festgestellt wird.



„Wir haben gezeigt, dass wir auch in problematischen Situationen mit Druck umgehen können“

Kai & Kevin Müller (MZ Web 05.05.2015)

Als alles vorbei war, gab es nur noch Emotion. Totale Ausgelassenheit. Pure Glückseligkeit. Das scheinbar Unmögliche war tatsächlich noch gelungen. Der Ausgang der Qualifikationsrennen zur WM und EM war bis zum letzten Rennen offen, denn die nationale Spitze ist extrem ausgeglichen. Das Duo musste an die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit gehen und wurde belohnt.



„Jetzt liegt der Fokus voll auf der WM. Und wenn die vorbei ist, wird neu überlegt.“

Julia Lier (MZ Web 01.09.2015)

Die Bündelung der Aufmerksamkeit erlaubt es, alltägliche Sorgen und störende Gedanken hinter sich zu lassen. Dadurch kann die Energie zielgerichtet für die sportliche Aktivität eingesetzt werden, was meist mit einer verbesserten Leistung einhergeht.

die Katecholaminhypothese sowie die Endorphinhypothese. Sowohl Katecholamin- als auch Endorphinhypothese zählt er zu den sportspezifischen Modellen, da der dort beschriebene Wirkmechanismus zwingend vom Vorliegen körperlicher Aktivität ausgeht.

Bei der Thermoregulationshypothese wurde davon ausgegangen, dass durch körperliche Aktivität die Durchblutung peripherer Organe zunimmt und damit auch ein Körpertemperaturanstieg verbunden ist, der dann als entspannend und wohltuend erlebt wird. Die Katecholamin- und auch die Endorphinhypothese haben beide einen grundsätzlich ähnlichen Zugang.

Beide Modelle postulieren entweder einen Anstieg von Katecholaminen oder eben eine vermehrte Ausschüttung von Endorphinen durch sportliche Aktivität. Stoffwechselpro-

dukte von Katecholamin (wie z. B. Dopamin), aber auch das weithin bekannte Beta-Endorphin sollen dann im limbischen System für die Veränderung negativer Stimmungszustände verantwortlich sein. Aktuell werden zwei weitere Erklärungsmodelle diskutiert. Zum einen ist dies die Endocannabinoidtheorie, die davon ausgeht, dass sportliche Aktivität das Neurotransmittersystem aktivieren kann, was dann zu den bekannten und oben beschriebenen Effekten führt. Zum zweiten ist es die sogenannte Transiente Hypofrontalitäts-hypothese, ein Ansatz aus der kognitiven Neuropsychologie, die von einer Herunterregulierung präfrontaler Hirnregionen durch sportliche Aktivität ausgeht. Damit verbunden ist eine Verminderung bewusster kognitiver Prozesse, wie sie beim „Grübeln“ und Problemlösen auftreten, sowie der Verlust von Raum- und Zeitwahrnehmung und das Gefühl einer dahinfließenden Aktivität ohne bewusste Anstrengung. Die letztgenannte Theorie ist aktuell der in der Forschung am meisten diskutierte Ansatz.

Die Erbringung einer sportlichen Höchstleistung unter „Flow-Bedingungen“ ist somit durchaus nicht „ohne Mühe“ gegeben, multikausal zu betrachten und der empirische Nachweis eines solchen Zusammenhangs steht auch noch aus. So oder so wissen wir jedoch über die motivierende Funktion solcher Zustände. Athleten, die Flow-Zustände kennen, versuchen diese zumindest im Training, immer wieder zu erreichen, weil diese Erlebnisse als sehr angenehm und positiv eingeschätzt werden.

Oliver Stoll, Sportpsychologe

„Wir sprechen über Erwartungen und Ängste beim Wettkampf. Es geht darum, negative Energie in positive umzuwandeln.“

Luise Malzahn (MZ Web 10.12.2014)

Nach ihren Ergebnissen bei der EM und WM 2014 war Luise enttäuscht, doch sie weiß, dass sie Vertrauen in ihre Fähigkeiten haben und alle Störfaktoren eliminieren muss, die dieses Vertrauen und Selbstbewusstsein negativ beeinflussen.




Nichts kann den Sportler ablenken. Der starke Fokus lässt Körper und Geist miteinander verschmelzen. Bei erfolgreichen Flow-Erlebnissen wird die Last mitunter erst nach dem Wettkampf mit deren Abfallen wahrgenommen.

„Wochen zuvor beginnt die Vorbereitung im Kopf. Es dreht sich alles nur noch um den Zehnkampf, ich gehe den ganzen Tag den Ablauf des Zehnkampfes durch. Zum Schluss ist es eine reine Kopfsache. Ich muss das nötige Adrenalin produzieren und mich richtig darauf fokussieren. Nach einem Wettkampf merke ich dann, wie anstrengend dieser war.“

Rico Freimuth (SSB 2015)

Literatur

- Csikszentmihalyi, M. (1975): Beyond Boredom and Anxiety
San Francisco: Jossey-Bass;
- Csikszentmihalyi, M. (1992): Flow – das Geheimnis des Glücks.
Stuttgart: Klett-Cotta;
- Csikszentmihalyi, M. (2004): Beyond Boredom and Anxiety (7. Aufl.)
San Francisco: Jossey-Bass;
- Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S.A. (2000). Flow im Sport. Der Schlüssel zur optimalen Erfahrung und Leistung. München: BLV;
- Rheinberg, F. (2004): Motivation (5. Aufl.), Stuttgart: Kohlhammer.



Mit Flow zum Olympiagold

Als ich angesprochen wurde, für dieses Magazin einen ganz persönlichen Erlebnisbericht zum Thema Flow im Sport beizusteuern, musste ich unwillkürlich und sofort an den 31. Juli 1976 denken. An diesem Tag vor 40 Jahren bestritt ich mein erstes Olympiarennen und kehrte mit der Goldmedaille im Gepäck zurück in die Heimat.

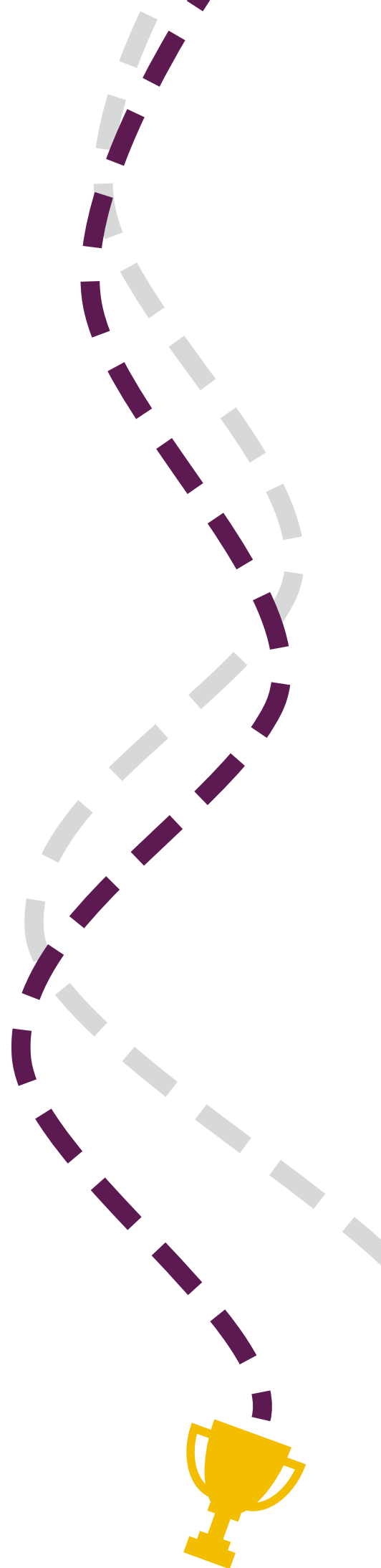
Dieser Tag bescherte mir ein Flow-Erlebnis, das ich in dieser deutlichen Ausprägung wohl nur einmal erlebt habe.

Im

Rückblick auf Montreal bildeten Körper und Geist beim olympischen Marathonlauf in mir ein unschlagbares Team. Ich erlebte mit zehn Jahren den Olympiasieg von Abebe Bikila in Rom. Mit einem Freund verfolgte ich das Rennen im Schwarz-Weiß-Ferseher. Dies einmal zu erleben, hier unter den Besten zu sein – diesem Wunsch bin ich fortan bewusst und unbewusst bis zu meiner Olympiateilnahme hinterhergelaufen, und das mit allen zu überwindenden Höhen und Tiefen.

Als wäre es gestern gewesen, erinnere ich mich an die Jahre 1975 und 1976. Zu dieser Zeit hatte ich mit meiner Frau Maritta den Entschluss gefasst, die Olympiateilnahme in Montreal anzustreben. Sie hielt mir wie ein Fels in der Brandung den Rücken frei, so konnte ich mich, allein auf mich gestellt und nicht im olympischen Kader trainierend, voll auf die Nominierung konzentrieren. Alles wurde diesem Ziel untergeordnet. Der feste Wille und Glaube an mich selbst zahlte sich aus. Alles lief nach Plan: Nach Erreichen der Olympianorm stand ich am 31. Juli 1976 in Montreal gemeinsam mit so klangvollen Namen wie Frank Shorter, dem Olympiasieger von 1972, dem berühmten Finnen Lasse Viren, der in Montreal wie schon vier Jahre zuvor in München Gold über 5 000 und 10 000 Meter errang, dem belgischen Europameister Karel Lismont und dem Amerikaner William Rodgers am Start. Alles wahrlich echte Haudegen der 42,195-Kilometer-Distanz. Ich fühlte mich frisch und hatte Vertrauen in meine Leistungsfähigkeit und Tugenden. Ich erstarrte nicht vor diesen erfahrenen Hasen, auch wenn ich für sie nur als Außenseiter galt. Mein Fahrplan: Immer an der Spitze mitlaufen, stets die Ideallinie suchen, um keinen Meter zu viel zurückzulegen und möglichst keine Attacken zulassen, die Kraft kosten. Diese Marschrichtung erwies sich, wie zu erwarten war, als eine schweißtreibende Angelegenheit. Ohne auf Details des Rennverlaufs ausführlich einzugehen, war die insgeheime Konzentration auf Frank Shorter, der seinen Olympiasieg unbedingt wiederholen wollte, die richtige Entscheidung. Ich wusste, dass er mit seinen unwiderstehlichen Zwischenspurts in der Vergangenheit nicht weniger als zehn Marathonläufe zu seinen Gunsten entscheiden konnte und damit als Sieger hervorging. Deshalb trainierte ich in der Vorbereitungszeit Tempowechsel und erschloss damit für mich eine Leistungsreserve, die mich nun in die Lage versetzte, dieser Taktik etwas entgegenzusetzen. Ich hatte mich bewusst darauf eingestellt und spürte im Verlauf des Rennens, dass ich mit Frank Shorter mithalten konnte. Seinen Tempoverschärfungen konnte ich Paroli bieten. Dies motivierte mich und setzte zusätzliche Kräfte frei. Angefeuert auch durch die Zuschauer. Anfangs waren viele begeisterte „Frank“-Rufe zu hören, daraus wurden zunehmend mehr „Waldemar“-Rufe.

Auf den letzten Kilometern wurde ich durch mein gleichmäßiges Tempo sogar noch etwas frischer und konnte einen Vorsprung zu Frank Shorter erlaufen. Das Olympiastadion im Blick fühlte ich mich blendend. Locker und gelöst lief ich auf das Stadiontor zu und wurde mit tosendem Beifall von 70 000 Zuschauern erwartet. Obwohl ich aus dem Reglement wusste, dass nur eine Stadionrunde zu absolvieren war, war ich mehr als erstaunt, als ich auf der Rundenanzeige im Ziel eine „1“ las. Also lief ich wie im Rausch noch eine Runde, denn diesen Sieg wollte ich nicht mehr hergeben, selbst wenn ich hätte bis ans Ende der Welt laufen müssen.



Sucht man in Wikipedia nach dem Begriff „Flow“,
so bekommt man folgende Ergebnisse:

Flow (engl. Fluss, Strom)

Flow (Psych.): Aufgehen
in einer Tätigkeit

Hip-Hop-Jargon:

Rhythmische Bewegung
der Stimme zum Beat
beim Hip-Hop

Graffiti-Jargon:

Farbfluss, auch Harmonie
der Komposition eines
Graffiti-Pieces

Wie so oft lässt diese Anhäufung von privatem Wissen einige Fragen ungeklärt und andere Bereiche des Lebens außen vor. Ich würde den Trendbegriff Flow folgendermaßen definieren:

Wer oder was sich im Flow befindet, läuft ohne Reibung und unter vollkommenem Einklang aller Faktoren ab. Das Zusammenspiel aller Komponenten befindet sich auf dem maximalen Level der Effizienz. Das Ganze klingt komplizierter als es ist. Jeder kennt den Zustand des Flows und hat diesen schon hunderte Male erleben können – bewusst oder unbewusst. Beispiele für alltägliche Situationen und Handlungen, welche sich im Flow befinden, gibt es nahezu überall und in allen Bereichen des Lebens. Ein schönes Muster hierfür bildet der menschliche Körper. Hunderte von hoch komplizierten Prozessen laufen in jedem von uns ab, jederzeit, jeden Tag, völlig autonom und effizient. Ein gesunder Mensch befindet sich zumindest innerlich und unwissentlich im permanenten Flow seines Organismus.

Man kann den Flow jedoch auch sehr bewusst erleben. Vor allem im Sport kann jeder den Zustand des Flow relativ schnell und deutlich erfahren. Um euch einen Einblick in meinen Flow zu geben, möchte ich euch in die Welt des Bergsportes mitnehmen – genauer gesagt in die sehr junge und dynamische Welt des Boulderns. Bouldern ist Klettern ohne Seil und Gurt. Es gibt beim Bouldern nur den Menschen, Kletterschuhe und den Felsen. Die schwierigsten Bewegungen des Bergsportes finden wir beim Bouldern. Logisch, denn auf der meist „kurzen“ Kletterstrecke können extrem athletische und kräftige Bewegungen kombiniert werden.

Wenn ich mich beim Bouldern im Flow befinde, merke ich das nicht im Moment der Ausführung. Sobald man beginnt an der Wand hängend über Flow nachzudenken, ist dieser auch schon verloren. Man spürt den Flow, z.B. nach dem Durchklettern einer lange versuchten „Route“. Die Bewegungen, welche sich beim ersten Mal grenzwertig schwierig bis unmöglich anfühlten, laufen ohne darüber nachzudenken wie von alleine ab. Die Füße stehen perfekt auf winzigen Felskanten, die Hände greifen die komplizierten Griffkombinationen und laufen, genau wie die Atmung und Körperspannung, ohne ins Stocken zu kommen. Ich lasse einen Griff los und halte die Körperspannung spielerisch aufrecht, während alle Muskeln in mir die Bewegung zum nächsten Griff perfekt ausführen. Ich spüre die Anstrengung nicht als Anstrengung, sondern vielmehr als Befriedigung für Körper, Geist und Seele. Es ist, als wäre die Schwerkraft, welche mich hunderte Male aus dem Fels gezogen hat, außer Kraft gesetzt. Ich denke auf einmal nicht mehr an die Griffkombination oder den nächsten Tritt. Es ist, als führe mein Körper von alleine ein Bewegungsprogramm durch. Steht man dann oben auf dem Boulder, merkt man die soeben gemeisterte Anstrengung.

Der Puls und die Atmung sind gestiegen und man spürt das Blut in den Unterarmen. Unglaublich, aber wahr. Ich habe diese noch vor kurzer Zeit unmögliche Bewegungschoreographie spielerisch durchstiegen. Auf den Flow folgt häufig das Adrenalin, welches sich im ganzen Körper ausbreitet. Doch nach dem Flow ist vor dem Flow. Denn hat man einmal den Flow Zustand erlebt, möchte man immer mehr davon.

Jakob Schlademann



i Kontakt:

Boulderkombinat
 Delitzscher Strasse 63a
 06112 Halle (Saale)
 T: 0345 68598177
 kontakt@boulderkombinat.de
 www.boulderkombinat.de



Dein Weg zum Flow

6 Tipps für Deinen Flow



» Übung macht den Meister

Trainiere den Bewusstseinszustand des Flows möglichst oft! Da das Flow-Erlebnis einer Trance oder einer Meditation ähnelt, kannst Du durch Yoga/Meditationskurse lernen, ähnliche Zustände zu provozieren. Ein erwünschter Nebeneffekt ist die Förderung Deiner Konzentrationsfähigkeit und die Steigerung Deines Wohlbefindens.

» Vorbereitung – das A und O

Störfaktoren solltest Du so gut wie möglich aus Deinem Umfeld verbannen. Je fitter Du mental und körperlich bist, desto unbeschwerter kannst Du an Wettkämpfe und Trainingseinheiten herantreten. Sorge für ein gutes Körpergefühl. Faktoren die Deine Selbstwahrnehmung steigern, wie z.B. Musik, richtige Ernährung, Sex, Massagen oder Saunas können Deiner Motivation enormen Auftrieb geben.

» Mit Spaß zum Erfolg

Um in den Zustand des Flow einzudringen, ist der Spaß an Deinem Sport eine Grundvoraussetzung! Durch das Spaß- und Glücksempfinden kommt es zu einer Veränderung der Zeitwahrnehmung, welche eine der Anzeichen für ein Flow-Erlebnis ist. Wenn Du also Dein Training planst, integriere Elemente, die Dich begeistern und motivieren (lockeres Einlaufen mit den Teamkollegen, Ausprobieren neuer Trainingsinhalte, Spiele).



» Die goldene Mitte finden

Über- und Unterforderung verhindern Dein Flow-Erlebnis. Unterforderung führt zu Langeweile. Du verlierst schnell die Lust, Dein Körper produziert kein Adrenalin, Kreativität und Leistungsfähigkeit bleiben aus. Überforderung demotiviert ebenfalls. Ängste und Sorgen blockieren Dich, da Dein Fokus nicht auf der Ausübung des Sports, sondern auf Deiner Panik zu versagen liegt. Dein Kopf ist Dein einziger Mit- und Gegenspieler beim Ringen um das Flow-Erlebnis. Er muss frei sein, um ungestört arbeiten zu können. Beseitige Faktoren, die Dein Selbstvertrauen stören (Versagensängste, physische Probleme, Unstimmigkeiten in der Trainingsgruppe, ...).

» Die Liebe zu deinem Sport

Die Grundvoraussetzung für den Flow-Zustand ist der intrinsische Antrieb. Auf Leistungsdruck und Motivation durch Dritte kann nur Mittelmäßigkeit folgen. Im Flow übst Du die Aktivität um ihrer selbst Willen aus. Du läufst, um zu laufen! Der Flow wirkt als Belohnung und spornt an weiter zu trainieren, um den Flow wieder zu erleben.

» Fokus auf dein Ziel

Ein konkretes Ziel ist wichtig, um Fortschritte wahrnehmen zu können. Setze Deine Energie zielgerichtet für Deinen Sport ein, sobald Deine Aufmerksamkeit abschweift, wird der Flow unterbrochen oder kann nicht zustande kommen. Dein Gehirn kann zwischen intensiver Vorstellung und realer Situation kaum unterscheiden. Es wird Dir leichter fallen, den Flow-Zustand abzurufen, wenn Du ihn öfter in Deiner Vorstellung trainierst. Klarere Ziele in Bild, Ton und Gefühl erleichtern Dir später das Eindringen in den Flow. Je häufiger Du Dir ausmalst dich im Flow-Zustand zu befinden, umso leichter wirst Du ihn auch in der Realität abrufen können.

MITTELDEUTSCHER MARATHON

09. OKTOBER 2016

15

**Der Metropolmarathon Mitteldeutschland
zwischen Leipzig und Halle (Saale)**

Marathon Händellauf Halbmarathon 4er-Marathonstaffel

Stadtwerke Halle 10-km-Lauf 10-km-Walking

Salzwirkerlauf (3,6 km) Metropolstaffel

www.mitteldeutscher-marathon.de

präsentiert von



Der Euro wird am Ende der Ferien wohltätig gespendet.

11 tolle Angebote, für 1 € aktivieren!

25.06.2016 – 10.08.2016

Wir machen mit:

BWG Erlebnishaus - Der Indoorspielplatz
Bootsverleih Halle
Bowling-Star Halle
Hallescher Fußballclub e. V.
Kinderstadt Halle e. V.
Kletterpark Schwindelfrei
Landesmuseum für Vorgeschichte
Maya mare - Das mexikanische
Bade- und Saunaparadies
Minigolfanlage Sportparadies
thelight CINEMA
Parkeisenbahn „Peißnitzexpress“ Halle

Komm zum KMAX-Fest am 11.06.2016 in der
kickerARENA Halle (Weststraße 5, 06126 Halle)
und aktiviere deinen Pass!



FerienSpaßPass

der Saalesparkasse 2016

Erhältlich ab 29.05. bei allen beteiligten Partnern,
Sponsoren und Auslagestellen

www.ferienspasspass.de



StadtSportbund
Halle

sportinhalle.de
HERZENSACHE

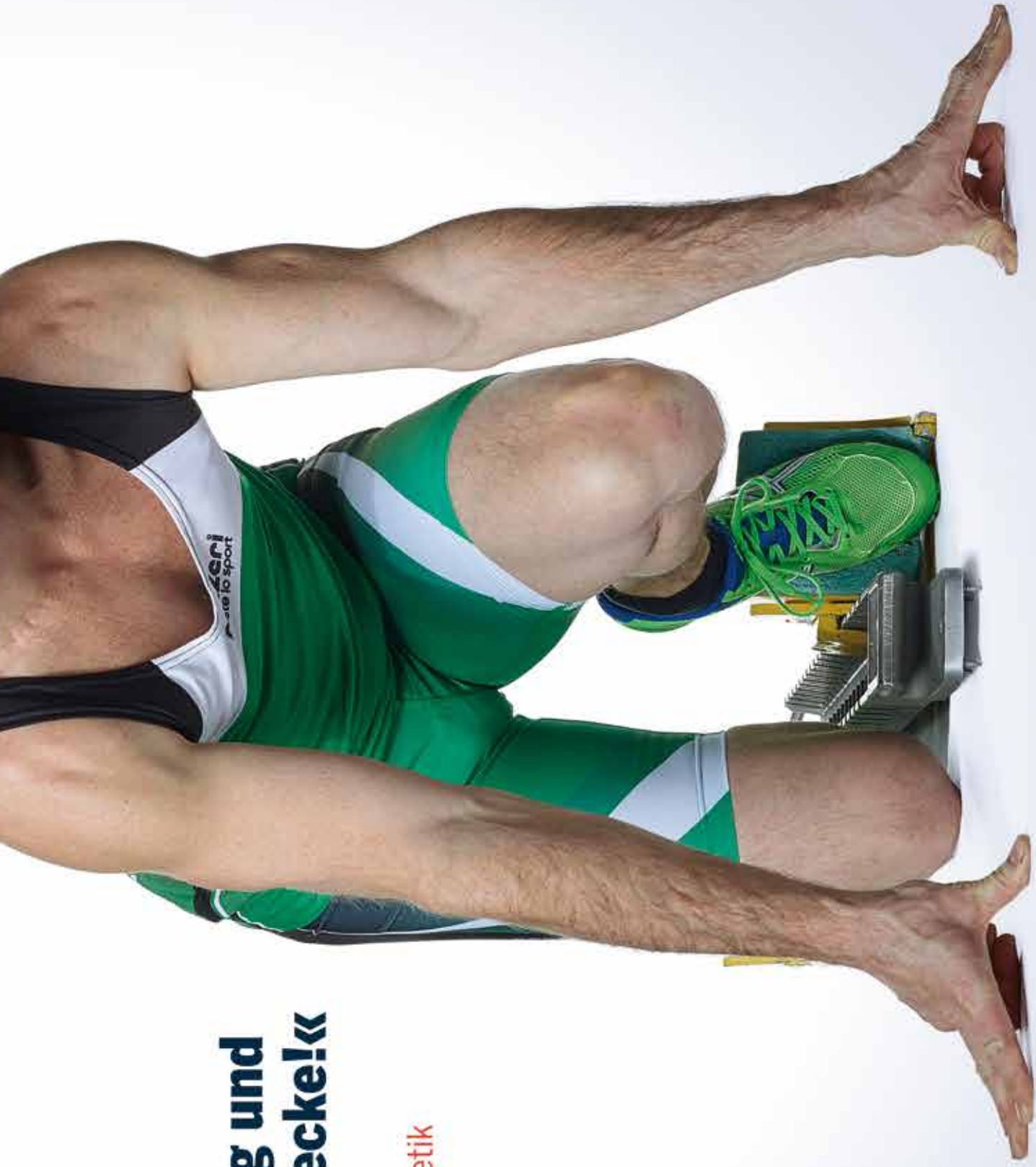
Herz
Sport



»Fit im Alltag und auf der Strecke!«

Peter Haberland,

USV Halle Leichtathletik





Faszination Golf!

Was treibt 61 Millionen Menschen weltweit dazu, in ihrer Freizeit stundenlang einen kleinen weißen Ball vor sich her zu jagen?

Der SSB bat mich im Zuge der Entstehung des Flow Magazins, einen Artikel über „Die Faszination und den Flow beim Golf“ zu schreiben.

Worin liegt die Faszination beim Golfen? Für mich ist es die Komplexität des Sports. Golfen hat von allem etwas. Bis jetzt fand jeder, der sich auf eine Runde Golf mit mir eingelassen hat, Gefallen daran.

Wissenschaftler haben den Golfsport mit seinen verschiedenen Schlägern, Distanzen, Windverhältnissen, Bodenbeschaffenheiten und sportlichen Bewegungsabläufen durchleuchtet. Eines der Ergebnisse war, dass der Golfschwung der zweiterschwerste Bewegungsablauf nach dem Stabhochsprung ist. Vielleicht ist das der Grund dafür, dass man so viele Golf spielende Senioren sieht. Stabhochsprung ist in diesem Alter nicht mehr möglich. Um den Anspruch hoch zu halten, geht der Senior eben eine Runde golfen. Mit dem Golfen habe ich vor etwa zehn Jahren angefangen. Zu der Zeit arbeitete ich in einer Messwarte und nebenbei als Webdesigner. Ich kam nicht viel raus. Ein Freund riet mir, an die frische Luft zu gehen und schleifte mich am nächsten Tag auf den Golfplatz. Wir waren fast vier Stunden unterwegs, bergauf, bergab. Um uns nur Natur und andere Golfer, von denen man kaum etwas mitbekam. Am Abend war ich erschöpft und zufrieden. Zwei Monate später hatte ich mein Debüt auf dem Golfplatz. Zugegeben, anfangs sah, was ich mit Schläger und Ball produzierte, noch wenig nach Golf aus, doch nach einem Jahr und vielen Hochs, ein paar Tiefs und einigen verrückten Erlebnissen hatte ich die Turnierreife erreicht und durfte mich zu den Durchschnittsgolfern zählen.

Ein Highlight ist mir besonders im Gedächtnis geblieben: Es war mein erstes Birdie, welches ich bei Nieselregen an einem Par 3 spielte. Schon am Abschlag fühlte sich der Ball butterweich an. Alles war perfekt! Ich sah meinem Ball hinterher und er flog genau auf die Fahne zu. Es schien, als wäre er ewig unterwegs. Er landete ein Stück von der Fahne entfernt. Nur widerstrebend löste ich mich aus dem Gefühl des perfekten Abschlags, des perfekten Flug des Balls und seiner genialen Landung. Ich sah mich um, hoffend, dass irgendwer diesen genialen Schlag gesehen hatte. Niemand war da. Niemand! Erst jetzt wurde es mir wieder bewusst, es nieselte. Wer spielt schon bei solch einem Wetter freiwillig Golf? Das Gefühl macht süchtig nach mehr. Und das ist es, was die meisten Sportler antreibt. Wir sind auf der Jagd nach dem perfekten Moment, bei dem alles passt. Ich habe im Laufe der Zeit als Trainer viele Schnuppergolfer kennengelernt, die mit Vorurteilen auf den Golfplatz kamen und nach der Stunde zu mir sagten, dass sie falsche Vorstellungen von dem Sport hatten, jetzt aber verstehen, warum das Golfen derartig viele Anhänger hat.

Sie glauben es nicht? Dann kommen Sie vorbei auf eine Schnupperstunde im „Golfpark Hufeisensee“. Lassen Sie sich überraschen von der „Faszination Golf“!

Uwe Reinhardt
C-Lizenz-Trainer des DGV und Vorstandsmitglied
im Golfclub Halle



Bau der neuen Golfanlage

pünktlich zum 5 jährigen Jubiläum des Vereins!

Halle an der Saale ist die grünste Stadt Deutschlands. Mit der Erschließung des Hufeisensees als Naherholungsgebiet soll eine weitere Freifläche im Stadtbereich, für die breite Öffentlichkeit noch attraktiver gemacht werden.

Neben vielfältigen Nutzungen soll durch den Bau des Golfplatzes der Golfsport in Halle neuen Auftrieb genießen.

In der Stadt an der Saale leben bereits über 500 aktive Golfspieler, die ihren Sport derzeit in anderen Regionen Sachsen-Anhalts oder Sachsens ausüben müssen.

Durch aktive Jugend- und Nachwuchsarbeit und einem bunten Vereinsleben will der Hallesche Golfclub in den kommenden Jahren reizvoller werden und Halle für seine Bürgerinnen und Bürger, Touristen und Entscheidungsträger noch bekannter und liebenswerter machen.



i Kontakt:
Golfclub Halle e.V.
T: 0345 5806116
info@golfclub-halle.de
www.golfclub-halle.de
Mitglieder: ♀ 52 ♂ 106

„Die Bälle flogen von Anfang an ganz gut.“

Einer der vielen Unterstützer des Projektes „Golf für (H)alle“ ist die kleine Leonie Friedmann. Als aktive Golferin freut sie sich über den neuen Golfplatz. Warum Golf ihre Passion ist und wieso man schon als Kind im Golfsport aufgeht, verrät uns das junge Talent.

Als ich vor knapp zwei Jahren an einer Schnupperstunde beim Golfclub Halle e.V. teilnahm, packte mich der Golfsport. Da ich schon mehrere Jahre Tennis spielte, flogen die Bälle von Anfang an ganz gut. Das hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich dabei geblieben bin. Im Kindertraining hat Uwe mit mir an „meiner Technik“ gearbeitet und so habe ich schnell Fortschritte gemacht. Es ist immer toll und macht Spaß, mit anderen Kindern zusammen zu trainieren und den Club bei Turnieren zu vertreten. Mein Papa spielt schon länger Golf und so kam es, dass meine Mutter und ich auch angefangen haben. Gemeinsam fahren wir oft unter der Woche oder am Wochenende auf die Driving Range, um ein paar Bälle zu schlagen. Durch das häufige Üben konnte ich mich schnell verbessern und etwas, was man gut kann, macht meistens auch Spaß. Beim Golf muss man sich gut konzentrieren können. Man denkt nur an den nächsten Schlag. Für mich ist es ein prima Ausgleich zu Hausaufgaben und Vokabeln lernen. Am Golf begeistert mich, dass man den gleichen Golfplatz mit seinen Bahnen in vielen verschiedenen Varianten bespielen kann, manchmal geht es einfach und manchmal hat man etwas Pech. Man braucht nicht unbedingt einen Spielpartner wie beim Tennis, man spielt zu allererst gegen sich selbst. Mit Freunden oder Familie ist es allerdings abwechslungsreicher und macht noch mehr Spaß. Natürlich freue ich mich, wenn ich die Bälle besser schlage als meine Spielpartner, aber ich freue mich genauso über tolle Schläge der Anderen. Bei den Golfprofis faszinieren mich deren Genauigkeit, die Länge ihrer Schläge und wie sie es schaffen, aus schwierigen Situationen den Ball wieder in eine gute Position zu bringen. Damit ich später vielleicht auch einmal so gut Golf spielen kann, möchte ich meine Technik weiter verbessern, die Konstanz in meinen Schlägen erhöhen und auf möglichst vielen Golfplätzen der Welt spielen.



Leonie Friedemann holt beim Lucky33 den Sieg für den Golfclub Halle e.V.



Über das Golfen

- Ein Golfspieler läuft in einer Golfrunde etwa 8 bis 10 Kilometer (4-5 Stunden). Die Ausdauerbelastung aktiviert die Fettverbrennung und trainiert das Herz-Kreislauf-System.
- Eine Runde Golf mit 18 Loch verbrennt rund 1.400 kcal.
- Das Halten der Körperspannung und das Schlagen beim Golfen beansprucht einen Großteil der Muskulatur. Besonders Rumpf, Schulter und Arme werden trainiert.
- Ein korrekter Abschlag beansprucht 124 von insgesamt 434 Muskeln.
- Der Cholesterinspiegel sinkt nach 18 Löchern um durchschnittlich 15 %.
- Durch den Wechsel von Schlagen und Gehen ist das Verhältnis zwischen Ausdauertraining und Muskelarbeit ausgewogen und besonders effektiv.
- Golfer besitzen eine 20 % höhere Leistungsfähigkeit als untrainierte Menschen.
- Golf ist altersunabhängig, da nach Spielstärke eingeteilt wird und nicht nach Alter.
- Golf ist familienfreundlich, da Jung und Alt gleichermaßen für das Spiel geeignet sind und unbegrenzt Zeit zur Verfügung steht.
- Der Rasen auf der Range dämpft die Schrittbelastung und schont die Gelenke beim Gehen. Ein Grund, weshalb Golf auch für ältere Menschen ein optimales Training darstellt.
- Golfen stärkt den Charakter. Es fördert Geduld, Selbstbeherrschung und Ruhe.
- Konzentration und Koordination werden durch das Spielen optimal geschult.
- Golfen hilft beim Stressabbau: Aktivität an der frischen Luft, großartige Naturkulisse, ungezwungene Atmosphäre und eventuelle Erfolgserlebnisse sind beispielhaft für den Golfsport.
- Golfen hat auch kommunikativen Charakter. Das Verabreden zum Spiel, der Austausch während des Spiels und das Zusammensetzen nach der Runde im Club-Café prägen das Golfspiel.



„Im Idealfall weiß man, wie sich die Bahn gut gefahren anfühlen muss.“



Name:	Thorsten Margis
Alter:	26 Jahre
Größe:	1,92 m
Gewicht:	104 kg
Sportl. Erfolge:	Platz 10 im Vierer (2014) Weltmeister im Zweier (2015 / 2016) 1. Platz Weltcup (2015 / 2016)

Im August eröffnet die neue Golfanlage am Hufeisensee. Golftrainer Uwe Reinhardt und sein junger Golfschützling und Bobweltmeister Thorsten Margis besuchten uns am 11.03.2016 im „Haus Des Sports“. Uns interessiert, wieso ein erfolgreicher Wintersportler in Halle trainiert und was ihn am Golf sport reizt.

Mit wie vielen Jahren hast Du begonnen regelmäßig Sport zu treiben?

Als ich sechs Jahre alt war, habe ich meine Sportlaufbahn als Leichtathlet gestartet.

Wer waren Deine Förderer zu dieser Zeit?

Damals wie auch heute waren meine Eltern meine größten Förderer. Kein Wunder, die Beiden waren früher selbst Leichtathleten.

Was haben Deine Freunde zu der Zeit gemacht?

Wenn man gemeinsam trainiert und ähnliche Ziele verfolgt, ist man auf die Unterstützung der Trainingspartner angewiesen. Aus Trainingspartnerschaften haben sich enge Freundschaften entwickelt.

Was war Deine Disziplin in der Leichtathletik?

Es ist üblich, dass man als Kind alle Disziplinen der Leichtathletik trainiert. Später spezialisierte ich mich auf den Zehnkampf.

Warum bist Du bei Zehnkampf geblieben?

Ich musste mich schon immer viel bewegen. Ich konnte nicht anders als weiter zu machen – ein inneres Bedürfnis. Außerdem war ich relativ schnell erfolgreich. Das treibt zusätzlich an.

Welche Wettkämpfe sind Dir aus dem Nachwuchsbereich im Gedächtnis geblieben?

Erst waren es Kreismeisterschaften, Bezirksmeisterschaften, Landesmeisterschaften. Später im Jugendbereich folgten Deutsche Meisterschaften und 2008 die U20 WM in Polen. 2011 habe ich meinen letzten Zehnkampf bestritten.

Damit hat Deine sportliche Karriere aber erst richtig angefangen. Wie kommt es, dass ein international erfolgreicher Bobathlet in Halle an der Saale trainiert? Die Händelstadt ist nicht für harte Winter und klirrende Kälte bekannt.

Nach der WM in Bydgoszcz bin ich nach Halle gekommen. Ursprünglich wollte ich in Wolfgang Kühnes Zehnkampfgruppe trainieren und mein Studium damit verbinden. Bei Herrn Kühne haben bereits damals erfolgreiche Bobanschieber trainiert. So ist Oliver Harraß auf mich aufmerksam geworden und hat mich gefragt, ob ich nicht Lust hätte, einmal in Oberhof anzuschauen. Leichtathleten sind prädestiniert, später vom Bobsport abgeworben zu werden. Das erste Jahr lehnte ich noch ab, 2010 habe ich dann eingewilligt und schon im Januar 2011 schob ich meine erste Deutsche Meisterschaft in Winterberg. „Na gut, dann fahre ich jetzt Bob“, habe ich mir gedacht.

Wie oft und wann trainierst Du in Halle? Ab wann musst Du auf die Eisbahn und wann beginnt das wettkampfspezifische Training?

Halle hat super Voraussetzungen für eine gute Wettkampfvorbereitung. Vom Prinzip ähneln sich das Zehnkampf- und Bobtraining sehr. Darum ist mir der „Umstieg“ leicht gefallen. Zweimal pro Woche mache ich Krafttraining, ansonsten variiere ich Sprung- und Sprinttraining. Die Vorbereitung ist hauptsächlich eine Fleißaufgabe. Ich bin mein eigener Coach und kann Studium und Sport deshalb gut miteinander vereinbaren.



Thorsten Margis (rechts) und sein Golftrainer Uwe Reinhardt

Ich trainiere fast ausschließlich hier in Halle. Im Sommer bin ich maximal aller zwei Wochen in Risa zum Anschieben oder in Oberhof zum Training auf dem Eis. Im September starten dann die ersten Lehrgänge zur Saisonvorbereitung. Wenn Oktober die Bahnen vereisen, sehe ich meine Steuermänner etwa alle zwei Wochen.

Wie lang ist Dein Sprint am Start?

Das ist von Bahn zu Bahn unterschiedlich. Teilweise schiebe ich den Schlitten fast 60m, auf anderen Bahnen nur 20m.

Je länger der Start, desto bedeutender ist das Anschieben für ein gutes Gesamtergebnis?

Nein, so kann man das nicht sagen. Bedeutend ist der Start vor allem dann, wenn die Bahn leicht zu fahren ist. Aber auch andere Faktoren, wie die Schnelligkeit des Schlittens oder auch die Verarbeitung der Kufen, sind bei der Fahrt extrem wichtig.

Wieviel Kilo musst Du am Start in Bewegung bringen?

Bei einem 2-er Bob sind es bemannt etwa 390 kg. Ein voll besetzter 4-er Bob wiegt etwa 300 kg mehr.

Was bekommt man im Bobschlitten alles mit?

Im Idealfall weiß man, wie sich die Bahn gut gefahren anfühlen muss. Dann merke ich, ob wir eine Kurve gut erwischen, ob die Einfahrten und Ausfahrten passen oder ob etwa eine Kufe nicht auf dem Eis aufliegt. Ich nehme die Wellen in der Bahn wahr und besonders gut merkt man die Einfahrten im Zielbereich. Ich merke schon vorher, ob wir gleich stürzen. Wenn der Schlitten auf dem Eis schleift, wird es an der Bordwand extrem heiß. Und die blauen Flecken die ich mir im Schlitten zuziehe, wenn eine Bahn uneben ist, merke ich noch Tage später.

Was war bis jetzt Dein Top Speed?

Im 4-er waren es 147 km/h und im 2-er sogar 149 km/h.

Was empfindest Du als Deinen größten sportlichen Erfolg?

Den zweiten Weltmeistertitel im Zweier. Das war die Bestätigung unserer anhaltend guten Form. Außerdem waren bei der WM 2016 die Bedingungen nicht optimal – der Sieg dafür um so wertvoller. Winterberg 2015 war dagegen pillepalle. Die ganze Saison war ein ziemlicher Kampf und der Sieg in Innsbruck letztendlich unsere Belohnung.

Der Sprint am Start macht immer etwa 30 bis 40 Prozent der Gesamtleistung aus und in Innsbruck war er ganz besonders wichtig.

Wie motivierst Du Dich nach solch einem Erfolg für den kommenden Wettkampfhöhepunkt?

Der Sieg war gleich nach der WM wieder vergessen und abgehakt. Sofort hat man das nächste Ziel im Auge: Olympia in Pyeongchang in zwei Jahren. Der WM-Sieg war nur eine Etappe auf dem Weg zum eigentlichen Ziel.

No bird soars too high, ...

... if he soars with his own wings. – Kein Vogel fliegt zu hoch, solange er es mit seinen eigenen Flügeln tut.

Wir sind zweimal Weltmeister geworden, ohne zu dopen, der Gedanke gefällt mir. Leider gibt es Nationen, bei denen man vermuten kann, dass sie nicht nach diesem Motto leben.

Wie gleichst Du die Belastungen, die der Leistungssport mit sich bringt, aus?

Der Ausgleich im Privaten ist mir sehr wichtig. Zum Beispiel gehe ich im Sommer sehr gern auf die Driving Range. Während einem meiner Besuche auf der ehemaligen Driving Range hat auf der Pferderennbahn übrigens ein Lehrgang des Stadtsportbundes stattgefunden. Die angehenden Übungsleiter schienen sehr viel Spaß zu haben, waren extrem fokussiert.

Stimmt. Da haben wir uns das erste Mal getroffen. Wie und Durch wen bist Du in Kontakt mit dem Golfsport gekommen?

Mit dem Golf spielen habe ich in Halle angefangen. Im Dezember 2013 war ich in einem Hotel in den USA. Dort hatten sie Golfbälle, die wir anfangs mit Baseballschlägern in die Landschaft droschen. Später haben wir die Baseballschläger gegen Golfschläger getauscht und die Bälle von unserer Terrasse geschlagen. In Halle hatte ich dann die Möglichkeit, als Student für wenig Geld Mitglied im Golfclub zu werden.



Golfen zum Ausgleich: In den USA hat Thorsten Margis eher zufällig seine Liebe zum Golfsport entdeckt.

Was macht für Dich die Faszination Golf aus?

Golf ist einfach ein super Ausgleich. Das Spielen im Park mit Freunden ist herrlich entspannend.

Die Psyche spielt neben Technik eine entscheidende Rolle beim Golfen. Würdest Du sagen, dass Golfspielen mental anstrengender ist als Bobfahren?

Beim Bob bin ich vor dem Start extrem angespannt und sehr aggressiv. Ganz im Gegensatz zum Golf. Hier muss man sich ständig neu fokussieren – auf den Ball, das Fairway und das Ziel. Das macht das Spiel über 18 Loch so anstrengend.



Wie verhält es sich Deiner Meinung nach mit den konditionellen Anforderungen, wenn Du beide Sportarten miteinander vergleichst?

Bob ist ein unheimlich anstrengender Sport. Man muss die ganze Zeit Körperspannung halten, um den Schlägen, die im Bobschlitten auf Dich einwirken, entgegenzuwirken. Das zehrt an den Kräften. Oft komme ich schnaufend im Ziel an. Golf erfordert andere konditionelle Voraussetzungen. Da legst Du locker 8–10 km zurück. Bei Golfanfängern können erste Abschlagübungen für heftigen Muskelkater sorgen.

Schon einmal bei einem Golfturnier gestartet?

Nach 1–2 Monaten habe ich mich aus Spaß zu meinem ersten Turnier angemeldet. Bei einem „Stableford“ wollte ich mein Handicap zum Ende der Saison aufbessern.

Stableford?

Das heißt Spiel nach Vorgaben. Klassifiziert wird dabei nach Handicap. Ich habe damals deutlich besser gespielt als mein Handicap zu der Zeit war und konnte deshalb gewinnen.

Golf-Karriere nach Bob-Karriere?

Golf ist für mich vor allem Spaß und Ausgleich, obwohl ein gesunder Ehrgeiz natürlich immer mitschwingt und ich mich jedesmal wieder freue, wenn mein Handicap sinkt.

Sagt Dir der Begriff „Flow“ etwas?

Ist doch so etwas wie ein Rausch, wenn ich mich richtig erinnere?

Nicht schlecht! Der Flow Zustand ist vergleichbar mit einer Art Trance oder auch Rausch, bei dem Körper und Geist verschmelzen. Er entsteht, wenn sportliche Anforderungen und eigene Fähigkeiten einander entsprechen. Deine Zeitwahrnehmung ist gestört, Du empfindest die Anstrengung als angenehm. Kommt Dir das bekannt vor?

Bei einem guten Golfer sind Körper und Geist im Einklang. Wenn alles stimmt, geht der Ball butterweich ab, Du merkst ihn kaum. Du steuerst Deinen Schlag nicht mehr bewusst. Wenn der Ball fliegt, weißt Du, dass er passt. Bist Du einmal

im Tunnel, schaffst Du es im Idealfall diesen Zustand über einige Löcher zu halten. Man vergisst die Zeit und schon sind die 18 Loch gespielt.

Auch im Bob kenne ich das Phänomen. Es äußert sich jedoch anders. Vor dem Start fühle ich mich, als könnte ich Durch die Leute Durchgehen.

Ich bin in meiner eigenen Welt. Ich weiß, dass ich es kann. Mein Körper weiß, was er machen muss. Ich wache dann manchmal erst im Schlitten wieder auf. Das Anschieben, das Einsteigen, das Kleinmachen passiert alles unbewusst. Dafür trainiert man! Diese Vorgänge müssen Automatismen werden. Da ist es dann wieder wie beim Golf. Die Technik muss sitzen!

Wir alle sind sehr gespannt, wie der neue Golfplatz am Hufeisensee aussehen wird. Werden wir Dich dort wieder treffen?

Da ich dort selber ab und zu golfen werde, ganz bestimmt.

„Golf ist für mich vor allem Spaß und Ausgleich, obwohl ein gesunder Ehrgeiz natürlich immer mitschwingt“



„Der Deutsche Golf Verband freut sich sehr, dass Golf nach 112 Jahren in Rio de Janeiro in das olympische Programm zurückkehrt. Der Golfclub Halle und ganz Golf-Deutschland bringen dies mit der Aktion #VORFREUDE - Golf in Rio zum Ausdruck und begleiten das Golf Team Germany auf seinem Weg zu Olympia.“

Marcus Neumann,
Sportvorstand im Deutschen Golf Verband



AUF DEM WEG ZUR WELTSPITZE

WIR FÖRDERN SPORT

BWG

DAS IST WOHNEN



Wir unterstützen die Schwimmhoffnungen
Marek Ulrich und Henriette Schoettner

SV
Halle

UNIVERSITÄTSSPORTVEREIN
USV
HALLE e.V.



AKROBATIK

beim PostTurnSportVerein Halle e.v.



**Du hast Lust auf
Handstützüberschlag,
Salto, Hebeakrobatik
und Pyramide?**

Dann komm zum Probetraining!
Melde Dich einfach bei Trainerin
Claudia Focke an:

T: 0345 95 90 284

M: 0179 709 2356

TRAININGSZEITEN

Dienstag

17:30–19:15 Uhr

Jahn Turnhalle
Berliner Str. 2

Donnerstag

16:00–18:00 Uhr

Turnhalle GS Wittekind
Friedenstr. 36 / 37





Haema.

Blutspendedienst

Gemeinsam Blut spenden – doppelt Gutes tun:

HerzblutVerein



Spenden Sie Herzblut für Ihren Verein

Viele Vereine kennen das Problem: Das einwerben und beantragen von finanzieller Unterstützung ist mühsam und zeitaufwändig. Jede „Finanzspritze“ für kleinere und größere Projekte ist willkommen. Der Haema Blutspendedienst bietet mit der Aktion „HerzblutVerein“ hier Unterstützung. Der Verein kann gleichzeitig soziales Engagement mit einer Blutspendenaktion und das Sammeln von finanziellen Mitteln verbinden. Eine gute Sache nicht nur für alle Beteiligten, auch Kranke und Verletzte profitieren von der Aktion.

Das können wir Ihnen anbieten:

1. individuelle/exklusive **Spendenaktion** in einem unserer Blutspendezentren
2. **professionelle Vorbereitung**, Planung und Abstimmung
3. Erstellung von Plakaten, Flyern und Online-Grafiken zur **Bewerbung der Aktion** unter Ihren Mitarbeitern/Mitgliedern, auf ihrer Homepage oder in den sozialen Netzwerken
4. begleitende **Pressearbeit** und **Fotodokumentation**
5. **Nachbereitung** mit Dankeschreiben an Spender, Auszeichnung, Urkunde und/oder Checkübergabe

Das spricht dafür:

- **Stärkung des Teamgeistes** durch gemeinsame gute Tat in der Gruppe
- **Imagegewinn** durch vorbildliches soziales Engagement und gesellschaftlichen Beitrag

- **Vor- und Fürsorge** durch kostenlosen Gesundheitscheck und labormedizinische Untersuchung des Blutes
- **Hilfe für Kranke und Verletzte** durch Ihre Blutspende
- **finanzielle Unterstützung** eines von Ihnen ausgewählten Projektes/Ihres Vereins
- **Mitgliederwerbung und Ansprache neuer Zielgruppen** durch wechselseitige Bewerbung der Aktion



Die Mitarbeiter vom Stadtsportbund gehen mit gutem Beispiel voran.

Interessiert?

Für Fragen wenden Sie sich bitte an:

Haema Blutspendedienst

Hr. Ronny Rehm

Fon 0351 407925 64 | Fax 0351 407925 55

Email rrehm@haema.de



In nur einem Monat zu einem gesünderen Leben und mehr Mobilität!

Gesundheit

hat einen Namen

Sportcenter-Budokai.de

50 Freiwillige gesucht!

Sie haben Rückenbeschwerden und oder Übergewicht? Wenn eines oder beides auf Sie zutrifft, dann sollten Sie gleich zum Telefon greifen und im Gesundheits-Sport-Zentrum anrufen. Unsere ausgebildeten Übungsleiter im Bereich Stütz- und Bewegungsapparat testen mit Ihnen den neuartigen Mobitrain Gerätezirkel.

Dafür suchen wir 50 Freiwillige mit Gewichts- oder Rückenproblemen. Der überwiegende Teil der Teilnehmer sollte bisher nicht allzu regelmäßig und viel Sport betrieben haben. Vier Wochen lang werden unsere Trainer die Teilnehmer dann durch ein spezielles Programm begleiten und am Ende festhalten, wie viele Kilos geschmolzen sind oder testen, wie sich die Rückenmuskulatur verbessert hat. Spezielle Holzgeräte werden Sie dabei unterstützen. „Mobilität und Selbstständigkeit sind in unserer älter werdenden Gesellschaft das Ziel unserer Bemühungen“, so die Mobitrain Spezialisten aus dem Sportcenter-Budokai.

Was in diesen vier Wochen wohl vom Großteil der Probanden erreicht wird, davon haben wir bereits genaue Vorstellungen. Nach unseren Erfahrungen nehmen die Teilnehmer in dieser Zeit zwischen drei und fünf Kilogramm ab. Der Fettgehalt und der



Cholesterinspiegel dürften sich in dieser Zeit regulieren, das Wohlbefinden sich allgemein verbessern, und sogar Rückenprobleme verschwinden. „Man ist nach nur einem Monat ein ganz anderer Mensch“, erklärt Andreas Hogrefe vom Sportcenter-Budokai.

Getestet wird ein neues Trainingssystem:

- 1. Es erhöht die Mobilität und Belastbarkeit der Muskulatur um die Wirbelsäule.**
- 2. Es führt zu einem spürbar besseren Körpergefühl.**
- 3. Das Gewicht wird sich messbar verändern und die Lust an Bewegung wird steigen.**

Die Teilnahme für 4 Wochen kostet **29,- Euro** und ist darüber hinaus völlig unverbindlich!

Es ist lediglich eine Anmeldung unter **0345-780 98 94** erforderlich.



mobitrain.de[®]



HERAUSGEBER IM SELBSTVERLAG:

Stadtsportbund Halle e.V.
Geschäftsführer: Oliver Thiel
Nietlebener Straße 14
06126 Halle (Saale)
Tel: 0345/ 470 499 33
Fax: 0345/ 470 499 32
j.franke@sportinhalle.de
www.sportinhalle.de

REDAKTEURE:

Chefredakteurin: Clara Luleich
Anzeigen: Thomas Deparade
t.deparade@sportinhalle.de

DRUCK:

WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstr. 7 | 71522 Backnang
www.wir-machen-druck.de

SATZ & LAYOUT:

Maigrün Design & Architektur
www.maigruen.com

BILDNACHWEISE:

SSB Halle – Marco Warmuth (Cover, S.4, 6, 9, 12, 14,
Kampagnenposter, S.20, 23, 29)
Eckehard Schulz (S. 7)
Rainer Mittelstädt (S.7)
MatthiasPiekacz (S.8)
Thorsten Margis (S. 8, 24)
Michael Kappeler (S.9)
Frank Barratt– Keystone/Hulton Archive (S. 10)
Golfclub Halle e.V. (S. 21)
Golfclub Halle e.V. – Leonie Friedemann (S. 22)
Golfclub Halle e.V. – Thorsten Margis (S.25, 27)
SSB Halle eV. (S. 26)
CG – (S. 29)

Das Magazin wird im Stadtgebiet Halle
kostenfrei verteilt.

Hinweis: Für unverlangte Manuskripte und Fotos wird
keine Haftung übernommen. Der Abdruck der Infor-
mationen zu Sportangeboten erfolgt ohne Gewähr.

Nichts soll Deine Kraft bremsen!



Ganganalyse &
Sensomotorikzentrum
F. Hellwig_{GbR}



Wir, die Mitarbeiter der Orthopädie-Technik F. Hellwig GbR, wollen Ihnen helfen sich selbst noch ein wenig besser kennenzulernen. Durch einen Sensomotorik Check incl. Einlagen können wir Ihren diversen Beschwerden endlich aktiv entgegen treten. Dafür bieten wir Ihnen die Möglichkeit in unserem Ganganalyse- und Sensomotorik Zentrum in der Saaleklinik Halle (Saale) eine videogestützte Ganganalyse durchführen zu lassen. Die im Rahmen dieser Analyse gewonnenen Ergebnisse fließen letztlich direkt in unsere Fertigung von individuellen und entsprechend an die Bedürfnisse der Sportler angepassten sensomotorischen Einlagen ein. Mit Hilfe dieser neuartigen und technologisch fortgeschrittenen Einlagen können Schmerzen und Beschwerden, wie beispielsweise im Fuß, der Achillessehne oder im Knie, behoben und somit das eigene Leistungsniveau deutlich gesteigert werden. Vor allem durch die Stabilisierung des Sprunggelenkes kann das Verletzungsrisiko beachtlich minimiert werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Unser Angebot für Sie

- **Sensomotorik-Check** (ca. 90 Minuten, ausführliche Bewegungs- und Haltungsanalyse)
- **Sensomotorische Einlagen inkl. Sensomotorik-Check** (ca. 90 Minuten)
- **Sensomotorikeinlagen inkl. Anamnese** (ca. 30 min)
- **Quick-Check** (ca. 45 min ohne Laufband)
- **Sensomotorische Einlagen inkl. Quick-Check**
- **Kid-Check** (ca. 30 min ohne Laufband)
- **Sensomotorische Einlagen inkl. Kid-Check** (ohne neue Analyse/Check)



Carsharing
ab 1 €/h
im Tagesstarif



JEZ! mobil - das ANDERE Carsharing

Moderne Mobilität für Ihren Verein

Keine Kautions

Kein monatlicher Grundpreis

jez-mobil.de



Transporter
ab 2 €/h



Auch 7 & 9-Sitzer
Kleinbusse stehen bereit

Besuch uns doch mal auf www.jez-mobil.de

JEZ GmbH | Selkestraße 7 | 06122 Halle (Saale) | Tel. 0345 6924 777

Wir teilen Mobilität!