Kaspar Zimmermann
1945 geboren und aufgewachsen in Luzern.
Handelsdiplom und Handelsmatura in Luzern.
ETH Studium in Maschinenbau und Werkstudent.
Rudern und Konditionstraining.
Aktzeichnen an der ETH und Selbststudium Medizin.
2 Semester Besuch von Architekturvorlesungen.
Besuch betriebswissenschaftlicher Vorlesungen.
Selbststudium Psychologie.
Lehrer an Mädchensekundarschule in Biologie, Chemie und Physik.
Familie und Kinder.
Industriejahre in Raumfahrtindustrie (Contraves Zürich).
Systemingenieur und Projektleiter Ariane-Nutzlastverkleidung.
Kampfflugzeugstaffeln und Zielflugdienst.
Vorträge über math. Methoden.
Freiwillige Feuerwehr.
Eigenes Ingenieurbüro.
Zivile Fliegerei in Europa.
Forschungsarbeiten (math. Methoden, Pre-& Postprocessing).
Entwicklungen (Solarautos, Kampfflugzeugstudie).
Softwareentwicklung (technisch-wissenschaftlich und kommerziell).
Aktzeichnen, Farblehre und Airbrush an Kunstgewerbeschule in Zürich.
2. ETH-Studium (NDS Mechatronik).
zim.aeo@bluewin.ch

Lebenselixier
Sportverletzungen verstehen

Es steckt in uns, dieses Lebenselixier. Doch es ist tief verborgen. Und alles, was wir erleben, auch 'unangenehme' Dinge, wie etwa Sportverletzungen, wollen uns einen Weg zu dieser Quelle zeigen. Schneller finden wir den Weg dahin, wenn wir die Hinweisschilder auch lesen können. Darum sollten wir solche Körpersignale auch verstehen.

Da sass ich mit einer Freundin kürzlich in einem Bistro am See und sie erzählte mir von ihrem Tennisarm. Sie hatte eine Druckstelle, genau dort, wo wir das "Narrenbein" anschlagen, wie wir dies im Volksmund sagen, das uns dann so 'fürchterlich' weh tut. Und es tat ihr weh, wenn man ein bisschen drauf drückte. Und sie hoffte, dass ich ihr verraten würde, womit es zu tun hätte.

"Na ja, du weisst, dass der Ellbogen mit dem Fliessenlassen zu tun hat, etwas anzupacken im Leben. Und das Narrenbein ist ein Nerv. Und der tut dir weh, weil du keine Nerven hast (und somit ein Narr bist), den Verstand (es war der rechte Ellbogen) zuzulassen, etwas anzupacken." - *"Ja, und mehr kannst du mir darüber nicht sagen? Ich dachte mindestens, du könntest mir weiterhelfen…"*, konterte sie.

Da hatte sie natürlich 'recht', denn das war ja nur die halbe 'Wahrheit'. Denn um eine Sportverletzung zu verstehen, muss man auch den Sport verstehen, was er einem sagt. Und Tennis hat ja damit zu tun, dass man den andern den Ball zuspielt. Und dies gelingt einem nur, wenn man das Hindernis (das Netz) überwindet. Doch auch dann sollte er innerhalb des gegenüberliegenden Feldes auftreffen (so es die Spielregeln wollen). Der Ball muss für den andern ja irgendwie erreichbar sein.

Und wir spielen uns im Leben eben auch Bälle zu. Im Tennis schlagen wir sie mit einem Schläger zurück, bei welchem Saiten aufgespannt sind. Das sind unsere „Seiten", mit denen wir den Ball zurückschlagen. Beim einen sind sie straff, beim andern eben schlaff. Und so fliegt der Ball eben rassig oder 'schlaffig' übers Netz. Und das Wort 'schlaff' zeigt, woher es kommt, nämlich von 'Schlaf'. Somit will es uns sagen, dass wir „Seiten" in uns einschlafen lassen oder dass solche bei uns schlafen.

Und meine Freundin, mit der ich da sass, die hatte eigentlich schon lange vor, in ihrem Leben was zu bewegen, was zu bewerkstelligen. Und sie sagte gar noch, sie wünschte sich, sie könnte in einer Gruppe mitmachen, wo man Probleme diskutieren könnte, egal was. Und sie meinte schliesslich, *"aber eigentlich könnte ich es ja wohl auch selber organisieren"*. So war sie auf die Lösung gekommen, was ihr dieser Schmerz, den sie beim Tennisspiel aufgelesen hatte, zeigen wollte.

Als ich sie dann, paar Tage später fragte, ob es ihr immer noch weh tun würde, meinte sie, bloss noch wenn sie drauf drücken würde. Die Schwachstelle ist also noch da. Aber sie hat eben die Erkenntnis auch noch nicht umgesetzt. Denn der Mensch hat ja auch Aufgaben, die zu erfüllen er eigentlich da ist. Das sind nicht Aufgaben, die einem schwer fallen. Nein, im Gegenteil, die einem Spass machen. Doch wir machen uns das Leben schwer, weil wir uns schwer tun damit. Und unser Körper mahnt uns eben daran.

So kann etwa eine Frau Krebs kriegen an einer oder beiden Brüsten, wenn sie der Aufgabe, andere zu nähren, eben auch symbolisch, 'sie an die Brust nehmen', keine Bedeutung mehr beimisst, wenn sie diese Aufgabe sozusagen sterben lässt. Und das lässt sie etwa dann, wenn ihr einziges Kind auszieht, vielleicht heiratet, oder wenn es gar bei einem Unfall stirbt. Denn der Körper zeigt ihr dann, dass sie diese Aufgabe sterben lässt. Erkennt sie dies und lässt diese Idee los, diese Angst, dass sie jetzt niemanden mehr nähren könne mit ihrer Zärtlichkeit, mit ihren sanften Worten, mit ihrem Gefühl, was die andern brauchen und bei ihr auch suchen, dann verschwindet dieser Krebs wieder. Er ist schliesslich auch von alleine gekommen. Und wir könnten darin auch erkennen, dass eben alles von Gedanken gemacht ist.

So wollen uns Sportverletzungen auch einen Hinweis geben. Sicher sind Sportverletzungen ja immer auch Unfälle. Und diese passieren nur, wenn man etwas kontrolliert. Würden wir nicht(s) kontrollieren, könnte auch kein Unfall passieren. Denn die Gemsen in den Bergen klettern an Felswänden herum und sie fallen nicht herunter, da sie nicht kontrollieren. Wer nicht kontrolliert, kann die Kontrolle auch nicht verlieren.

Vorschau FT 99: Lebenselixier - aus Sportunfällen lernen