

Wertingens Stadtpfarrer setzt auf Bewegung

Fastenserie (2) Rupert Ostermayer sucht mit Coach Markus Kratzer die eigene Balance und spürt dabei seine vielen kleinen Muskeln. Warum es trotz Kälte kein Zurück gibt und was die Natur ihn an diesem Morgen lehren kann

VON BIRGIT ALEXANDRA HASSAN

Wertingen/Rieblingen Es ist kalt an diesem Morgen. Die Anzeige im Auto zeigt fünf Grad minus Außentemperatur. Ein eisiger Wind pfeift über die Felder auf der Anhöhe am Ortsrand von Rieblingen. Den spüren auch Rupert Ostermayer und Markus Kratzer, als sie sich gemeinsam auf den Weg machen. Der Wertinger Stadtpfarrer will den Fokus – wie berichtet – während der diesjährigen Fastenzeit auf seinen Körper und dessen Beweglichkeit legen. Sein einstiger Abiturkollege und heutiger Personal-Coach Markus Kratzer aus Biberbach unterstützt ihn dabei, in Bewegung zu kommen.

Der Pfarrer weiß, dass zum ganzheitlichen Wohlfühlen neben Geist und Seele der Körper gehört. „Aus eigenem Antrieb suche ich keine Bewegung“, gibt er offen zu. Auch sein Beruf bringe kaum körperliche Anstrengungen mit sich. Jetzt hat er sich entschieden, selbst Initiative zu ergreifen. Eigene Walkingstöcke besitzt er bereits, lässt sie locker rechts und links am Körper mit-schwingen. Seite an Seite setzen sich die beiden ehemaligen Schulkameraden in Bewegung, erkunden in der folgenden Stunde gleichermaßen die eigene Heimat und den eigenen Körper. Links liegt Prettelshofen, rechts hinterm Berg der Biberba-

„Der Mensch ist dafür gemacht, barfuß durch den Wald zu laufen. Indem wir heute mit Schuhen über geteerte und gepflasterte Straßen laufen, verkümmern die Muskeln der Balance.“

Markus Kratzer, Personal-Coach

cher Ortsteil Markt und vor ihnen der kleine Weiler Neuschenau. Während sich der Körper von Minute zu Minute aufwärmt, lenkt Kratzer den Fokus des Pfarrers auf das Gehör. Der hört die Stöcke klappern, den Wind rauschen und – auf den letzten Metern – ein paar Vögelchen zwitschern. Ostermayer bleibt im Hören, richtet seinen Fokus jetzt allerdings nach innen auf den eigenen Atem. „Alles ruhig“, berichtet der 49-Jährige. Als er anschließend probiert, bewusst ein bisschen länger auszuatmen, empfindet er schnell Atemnot und kehrt gerne in seinen natürlichen Atemrhythmus zurück. Bis die beiden an einem kleinen Weiher jenseits der Straße ankommen, riechen sie „ganz viel frische, saubere Winterluft“. Eine Spur frischer Fußstapfen führt von der Straße weg durch den frischen weißen Schnee zum Wasser. Sie stammen von Markus Kratzer. Frühmorgens hat der 50-jährige Coach die Strecke bereits erkundet – auf dem Rückweg vom Gebet in Wertingen. Zum zweiten Mal hatte er an diesem Donnerstag frühmor-

gens um 6 Uhr daran teilgenommen und – wie Pfarrer Ostermayer lachend bemerkt – ihm selbst alle Möglichkeiten einer Absage genommen. Wie berichtet, lässt Kratzer sich im Gegenzug auf das Experiment des Stillsitzens ein. Die Uhrzeit kommt Kratzer als Frühaufsteher entgegen, schlüpft er doch immer mal wieder schon vor dem Frühstück in die Laufschuhe. Sich sitzend in aller Ruhe auf den Tag auszurichten, ist für ihn dagegen ungewöhnlich. Erneut erkennen die beiden Männer ihre Unterschiedlichkeiten an. „Das Sitzen hat gut getan“, gesteht Kratzer während Ostermayer sich – nach anfänglicher Skepsis – freudvoll auf die Körperübungen am Weiher einlässt. Neben dem Herz-Kreislauf-Training geht es Kratzer jetzt um die Mobilisierung des Rückens. Er reicht seinem Gegenüber das Ende eines dehnbaren Gymnastikseils und behält das andere Ende in den eigenen Händen. Erst auf beiden Füßen, dann auf einem Bein stehend streckt und beugt der Pfarrer seine Arme. Zunächst kommt das Seil von vorne, anschließend von hinten. Danach drückt Kratzer punktuell gegen verschiedene Körperteile und erklärt: „Der Mensch ist dafür gemacht, barfuß durch den Wald zu laufen. Indem wir heute mit Schuhen über geteerte und gepflasterte Straßen laufen, verkümmern die Muskeln der Balance.“ Rupert Ostermayer spürt, wie die vielen kleinen Muskeln seines Körpers zusammenarbeiten müssen, um das Gleichgewicht zu halten. „Die Muskeln, die dich aufrichten, bekommen so wieder mehr Power“, motiviert der Coach ihn und verspricht, dass der Pfarrer aufgrund des Trainings nach dem Duschen aufrechter in den Tag gehen werde. „Hast du noch so etwas in deiner Wundertüte?“, fragt Ostermayer gut gelaunt und staunt darüber, was prompt folgt. Der Coach reicht ihm seinen Rucksack. Mit acht zusätzlichen Kilos macht sich der Wertinger Pfarrer auf den ansteigenden Rückweg und kommt an diesem Morgen erstmals wirklich ins Schwitzen. Der 49-Jährige spürt deutlich, um wie viel mehr sein Körper mit dem extra Gewicht leisten muss. Für Kratzer steckt in dem Rucksack gleichzeitig eine Metapher: „Er ermöglicht einem, Belastung zu spüren.“

Nach dem Riechen und Hören soll sich Ostermayer nun auf das Sehen konzentrieren. Zunächst fokussiert er alles Braune an, danach liegt nacheinander das Grau, Gelb und Lila in seinem Blickfeld. Wie reagiert er, wenn sich eine Fülle von Möglichkeiten vor ihm auftut? Wie, wenn er nichts Wirkliches findet, stattdessen seine Fantasie zu arbeiten beginnt.

Manche der Übungen erinnern den Pfarrer an seine Exerzitien, wenn er mit offenen Sinnen durch die Natur geht, um seine Aufmerk-

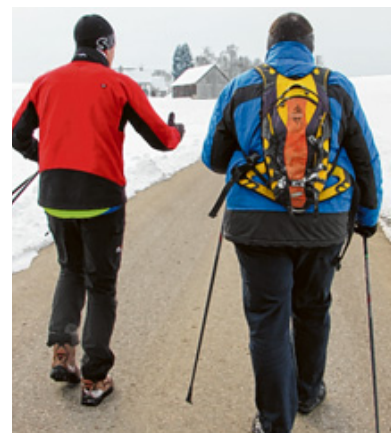


Wertingens Stadtpfarrer Rupert Ostermayer (links) bewegte sich gemeinsam mit Personal-Coach Markus Kratzer in der freien Natur. Die beiden starteten in Rieblingen ihre sportliche Runde. Fotos: Birgit Hassan



Balance-Übungen gehörten ebenso zum Bewegungsprogramm...

samkeit zu wecken. „Die Gedanken gehen dorthin, wohin sich der Fokus richtet“, unterstreicht Markus Kratzer und lenkt den Blick auf das, was (in uns) funktioniert. „Unsere Augen, Ohren, Gelenke erfüllen seit Jahrzehnten tagtäglich ihren Dienst.“ Der 50-Jährige lädt zu einem Rundumblick ein. Bei der Be-



... wie das Walken mit zusätzlichem Gewicht auf dem Rücken.

wegung könnten wir wie bei vielem anderen von der Natur viel lernen: „Es gibt Zeiten, da tut sich nichts, und dann geht's wieder los.“

Mit einem rotbackigen Apfel und einer respektvollen Verbeugung verabschiedet der Coach den Pfarrer nach einer wahrlich bewegenden Stunde.



Zum Abschluss gab's einen gesunden, rotbackigen Apfel.

Begegnungen haben Wertingens Stadtpfarrer Rupert Ostermayer und Personal-Coach Markus Kratzer während der Fastenzeit einmal pro Woche vereinbart. Unsere Zeitung begleitet sie dabei und berichtet darüber, was sich bei den beiden Männern im gegenseitigen Austausch in den sechs Wochen körperlich, geistig und seelisch entwickelt.

Kultur aktuell

Gestrichen und gezupft wird bei „Kunst tut gut“

Wertingen Unter dem Motto „gestrichen und gezupft“ werden am Sonntag, 4. März, um 14.30 Uhr Schülerinnen und Schüler der Musikschule Wertingen ein Konzert der Reihe „Kunst tut gut“ in der Kreisklinik Wertingen gestalten. Die Musiklehrer Krystyna Hüttner (Violine und Cello) und Hartmut Hüttner (Gitarre) haben für das Konzert erneut besondere musikalische Leckerbissen ausgewählt. Die jungen Künstler werden Musik aus unterschiedlichen Epochen- und Stilrichtungen vortragen. Die Idee von Kulturreferent Dr. Brändle, eine solche Konzertreihe zu etablieren, wird von allen begeistert aufgenommen. Denn Kunst, in diesem Fall Musik, tut allen gut. Auf das Kommen von Zuhörern – egal ob Besucher oder Patienten und deren Angehörige – freuen sich die jungen Musikerinnen und Musiker sowie ihre Lehrer. (pm)

Kurz und bündig

HIRSCHBACH

Theaterverein sagt Aufführungen ab

Die Hirschbacher Theatergruppe muss drei Aufführungen von „Männer haben's auch nicht leicht“ krankheitsbedingt absagen. Es betrifft die Aufführungen am heutigen Samstag um 19 Uhr sowie am morgigen Sonntag um 14 Uhr und 19 Uhr. Ein Ersatztermin steht noch nicht fest. (pm)

UNTERTHÜRHEIM

Vollmond-Walking des TSV Unterthürheim

Am Donnerstag, 1. März, veranstaltet der TSV Unterthürheim eine Vollmond-Wanderung für Nordic-Walking-Freunde und Walker. Die Wanderung startet um 19 Uhr bei der Salzbeinbachkapelle Unterthürheim. Die Wanderung führt rund um den Thürlesberg. Nähere Informationen bei Ulrike Binswanger, Telefon 08274/1018. (pm)

WERTINGEN

Filmabend in der Bethlehemkirche

Einen vergnüglichen, aber doch auch tief sinnigen Kinoabend mit dem Film „Alles ist erleuchtet“ veranstaltet der Gesprächskreis „Exchange“ der Evangelischen Bethlehemkirche Wertingen. Los geht es am Mittwoch, 28. Februar, um 19.30 Uhr im Gemeindehaus. Der Film ist ein schrulliges und nachdenkliches Roadmovie über einen jungen Amerikaner auf familiärer Spurensuche in der Ukraine. Anschließend gibt es die Möglichkeit, sich bei einem Glas Sekt in angeregter Runde auszutauschen. Interessierte sind zu diesem kostenlosen Filmabend herzlich eingeladen. (pm)

BUTTENWIESEN

Märkte auf Tagesordnung der Gemeinderatssitzung

Der Gemeinderat Buttenwiesen tagt am kommenden Montag, 26. Februar, um 18.30 Uhr im Sitzungssaal des Rathauses. Auf der Tagesordnung der öffentlichen Sitzung stehen neben Bauanträgen unter anderem Informationen zum Grünsammelplatz Frauenstetten und zu den Märkten in der Gemeinde Buttenwiesen. (pm)

BINSWANGEN

Generalversammlung der Frohsinn-Schützen

Am Samstag, 3. März, findet um 20 Uhr die Generalversammlung der Frohsinn-Schützen Binswangen statt. Neben den Tätigkeitsberichten und der Kassenberichte stehen Ehrungen langjähriger Mitglieder an. Alle Mitglieder und Freunde des Vereins sind herzlich eingeladen. (pm)

Wetter macht dem Wintermarsch alle Ehre

Vereinsleben Wertinger Reservisten testen ihr militärisches Wissen ebenso wie ihren Gleichgewichtssinn. Auch die Heimatgeschichte wurde abgefragt. Zurück ging es auf eine ganz besondere Weise

Wertingen Selbst chaotische Schnee- verhältnisse hielten die Wertinger Reservisten nicht davon ab, ihren 22. Wintermarsch durchzuführen. Begonnen wurde mit einem Wertungsschießen mit dem Karabiner K 98 auf der Schießanlage der Feuer-schützen Wertingen unter der Aufsicht von Fritz Schombacher. Anschließend machten sich die fünf Mannschaften, unter ihnen eine Gruppe von der Patenkompanie der Stadt Wertingen vom IT Bataillon 292 aus Dillingen, auf den Rundkurs, gespickt mit sieben anspruchsvollen Stationen. Um an diese zu gelangen, mussten vorgegebene Koordinaten in einen Kartenausschnitt übertragen und dann die ermittelten Punkte angelaufen werden. An den verschiedenen Stationen wurde der Umgang mit Karte und Kompass



Am Seilsteg waren Gleichgewichtssinn und Kondition gefragt. Foto: Ernst Wiedemann

geprüft. Marschkompasszahlen und Entfernungen waren zu ermitteln. Eine willkommene Abwechslung

brachte die Station „Verpflegung“, an der die Marschierer von den Kameraden Peter Krüger und Claudius

Steige mit heißem Most und Schmalzbraten versorgt wurden, während ein Fragebogen zur Heimatgeschichte und zu aktuellen Themen der Bundeswehr beantwortet werden musste. An einer weiteren Station mussten militärische Handzeichen und taktische Zeichen erkannt werden. An der nächsten Station zeigte Hauptmann Rainer Tochtermann das Anlegen eines behelfsmäßigen Brust- und Sitzgeschirrs mit Hilfe zweier Reepschnüre. Dies diente anschließend als behelfsmäßiges Mittel zur Eigensicherung beim Überwinden einer Schlucht mittels eines einfachen Seilstegs. An dieser Station war vor allem Gleichgewichtssinn und Kondition beim Überwinden des Seilstegs gefordert. Von der letzten Station zurück zum Ausgangspunkt

wurden die Mannschaften dann in einem historischen Feuerwehrauto eines Kameraden aus Welden chauffiert. Im Schlosskeller konnten sich die Wettkämpfer schließlich von den Strapazen des Marsches bei Kesselfleisch, Kaffee und Kuchen erholen. Vorsitzender Ernst König dankte allen Teilnehmern und Funktionären, allen voran dem Hauptorganisator Rainer Tochtermann für ihren Einsatz. Besonderer Dank galt dem Küchenbolzen Alois Gäbler, der das Kesselfleisch, die Blut- und Leberwürste sowie das Sauerkraut vorbereitete.

Dass der Ausbildungsstand der Teilnehmer auf gleichem Niveau liegt, zeigte sich bei der Siegerehrung. Alle Mannschaften lagen nur geringfügig in der Punktebewertung auseinander. (pm)