

Ist die Balance das Ziel?

Begegnung (3) Pfarrer Ostermayer bezweifelt, dass es für alles im Leben Ziele braucht und bringt in dieser Woche seinen Coach Markus Kratzer kurzzeitig aus dem Gleichgewicht

VON BIRGIT ALEXANDRA HASSAN

Wertingen „Nein.“ Die Antwort von Rupert Ostermayer kommt ganz klar. Wenn er ehrlich ist, hat er heute keine Lust auf körperliche Experimente, erklärt der Wertinger Stadtpfarrer dem Coach Markus Kratzer, der ihn während der diesjährigen Fastenzeit begleitet. Kratzer schluckt, schweigt und gesteht schließlich: „Ich muss – als Bewegungsfreund – lernen, dass das manchmal so ist.“ Für einen kurzen Moment hat der Pfarrer den Coach aus der Balance gebracht.

Immer wieder die Balance finden, im Körper wie im Alltag. Darum geht es Markus Kratzer, wenn er Menschen begleitet: „Um elastisch und damit widerstandsfähig zu werden gegen den kleinen Wind und den großen Sturm.“ Grundsätzlich stimmen die beiden ehemaligen Schulkameraden in diesem Ansatz überein. Doch muss er sich die Bewegung und Balance als Ziele setzen? Pfarrer Rupert Ostermayer wehrt sich dagegen, sein Leben durch Zieldefinitionen bestimmen zu lassen. Er will sich im Moment weder darauf einlassen, einmal am Tag noch einmal in der Woche „Sport“ machen zu müssen. „Ich bin kein Sportler!“, betont er. Sport hat für ihn immer etwas mit Unruhe zu tun, mit Kontrolle und Vergleichen.

Sport und Bewegung, Bewegung und Beweglichkeit – die beiden Männer setzen sich an diesem frühen Abend freundschaftlich und tiefgründig mit dem Ursprung ih-

„An meinen freien Tagen bin ich gerne ein Couch-Potato, etwas Fernsehschauen, ein bisschen lesen und ein Nickerchen machen zu welcher Zeit auch immer ich will.“

Rupert Ostermayer, Wertingens Stadtpfarrer

rer wöchentlichen Zusammenkünfte auseinander. Wann und wo im Leben braucht es Konkurrenz und Wettbewerb? Macht Leistungsdenken automatisch Druck? Inwiefern bestimme ich wirklich selbst, was ich „leisten“ will? Wo liegen die Parallelen im Sport und Beruf?

Pfarrer Ostermayer glaubt, dass es Leistungstypen und andere gibt. Sich selbst rechnet er klar zu den anderen und erzählt von seinen freien Tagen: Der Dienstag gehört ganz ihm. Meist packt er bereits am Montagabend seine Katze „Mariele“ ins Auto und fährt mit ihr nach Wörleschwang, wo er sich das Haus seiner verstorbenen Eltern nach seinem Geschmack eingerichtet hat. Oft verspürt Ostermayer den Drang, den Tag einfach als „Couch-Potato“ zu verbringen: „Auf dem Sofa, ein bisschen Fernsehschauen, ein bisschen lesen, ein Nickerchen machen zu welcher Zeit auch immer ich will.“ Irgend



Coach Kratzer hat dieses Mal einen Sportkreisel dabei. Pfarrer Ostermayer probiert, darauf in Balance zu bleiben. Ob dies auch beim Zähneputzen klappt?

Foto: Birgit Hassan

etwas „Kreativ-Aktives“ plant der Pfarrer grundsätzlich ebenfalls ein. Das kann Fensterputzen ebenso sein wie eine Schachtel aus dem Nachlass seiner Mutter aussortieren. Zu Mittag isst er meist bei seiner Schwester, die im gleichen Ort wohnt. Gelegentlich spaziert er dorthin und merkt dabei, dass ihm Bewegung durchaus gut tut.

„In Ruhe in Bewegung“ gehen, mit dieser Formulierung könnte sich Pfarrer Ostermayer anfreunden. Das kann Coach Kratzer nur unterstreichen: „Bewegung darf

keineswegs Druck auslösen, sollte ganz im Gegenteil als Kraftquelle dienen.“

Und tatsächlich, Rupert Ostermayer hat sich nach dem flotten Spaziergang samt Balance-Übungen in der vergangenen Woche wach und energiegeladener gefühlt. Gleichzeitig überlegt der 49-Jährige, ob vielleicht auch seine probeweise Ernährungsform während der Fastenzeit zu der Frische beitragen: 16:8 testet Ostermayer für sich – acht Stunden Essen, 16 Stunden fasten.

Den Muskelkater im Rücken hat er – „als Antisportler“ – in Kauf genommen. Der Pfarrer gesteht, dass ihm der acht Kilogramm schwere Rucksack auf dem Rückweg eine große Lehre war. „Mein Körper hat mir signalisiert, dass diese acht Kilo mehr definitiv zu viel wären.“ Acht Kilogramm weniger könnten ebenso interessant sein, schmunzelt er.

Der Wertinger Stadtpfarrer spricht auch bei diesem Treffen sehr offen über sich und setzt sich damit zahlreichen Kommentaren im Alltag aus. Als Pfarrer ist er eine

exponierte Person. Das ist er gewohnt, fühlt sich sicher im Auftreten. „Wenn es um meine Bewegung geht, merke ich, dass ich mich auf ganz fremden Terrain bewege“, erzählt er.

Sich Gesprächen und Gefühlen öffnen, gleichzeitig in der eigenen Balance bleiben – übertragen aufs Leben kann der Pfarrer privat und beruflich viel experimentieren. Und sich womöglich auch körperlich darin unterstützen, denkt Coach Kratzer.

Er lässt die „Resilienz“ einfließen: „Hier geht’s darum, wie kann ich meine Belastbarkeit beeinflussen.“ In einer Zeit, in der auch für einen Pfarrer alles hektischer werde, gehe es darum, Werkzeuge für die persönliche Widerstandsfähigkeit zu finden. Markus Kratzer würde gerne weiter antesten, ob es Bewegungselemente gibt, die Rupert Ostermayer gut und gerne in seinen Alltag einbauen könnte. „Manchmal muss man Sachen einfach antesten, am eigenen Leib spüren und fühlen, und vielleicht bei irgendetwas merken, dass es einem guttut.“

Sein Kipptrampolin hat der Pfarrer nach dem sportlichen Lauf der vergangenen Woche immerhin bereits aus der Senkrechte in die Waagrechte gebracht, verrät er. Er hatte eine Denkblockade und erinnerte sich, dass Trampolinspringen helfen könnte: „Ich fand zwar keine prompte Lösung, immerhin ist mein Denkprozess in Bewegung gekommen“, erzählt Ostermayer und lacht, weil es seine Katze, die mit ihm drauf sprang, ziemlich durchgeschüttelt hat.

Katze Mariele kann im Moment zwar nicht mitmachen, doch Rupert Ostermayer zieht gegen Ende des Gesprächs die Neugierde doch noch zum „Minigesundheitsprogramm“, das Markus Kratzer an diesem Tag mitgebracht hat: ein sogenannter Sportkreisel. „Die Basis ist, drauf zu steigen und oben zu bleiben“, erklärt der Coach – erfreut über die Experimentierfreudigkeit seines Gegenübers. Zwei Minuten balanciert der Pfarrer sein eigenes Gleichgewicht aus und staunt über sein Schwindelgefühl. „Der ‚bayerische Mann‘ macht grundsätzlich keine Gymnastik“, weiß Markus Kratzer, „so macht er’s nebenbei beim Zähneputzen.“ Das leuchtet Rupert Ostermayer ein. „Wenn’s eine leichtere Version gibt, stell ich mir die gerne ins Bad.“ Die gibt’s und wird von Coach Kratzer in den nächsten Tagen bei ihm vorbeigebracht...

Wie’s weitergeht bei den Begegnungen zwischen dem Wertinger Stadtpfarrer Rupert Ostermayer und seinem persönlichen Coach Markus Kratzer lesen Sie in der nächsten Woche. Die beiden Männer treffen sich während der diesjährigen Fastenzeit regelmäßig. Unsere Zeitung berichtet darüber, was sich im gegenseitigen Austausch in den sechs Wochen körperlich, geistig und seelisch entwickelt.

Sportliche Dance-Show in Buttenwiesen

Die Vereine zeigen, was sie drauf haben

Buttenwiesen Auch in diesem Jahr, am Samstag, 3. März um 18 Uhr, lädt der TSV Buttenwiesen in die Riedblickhalle zu einer abwechslungsreichen Tanzshow ein. Mit dabei sind die Tänzerinnen des TSV und viele weitere Gruppen aus den umliegenden Sportvereinen. Von Streetdance über Hip-Hop, Rope Skipping, Fitness und Step bis hin zu Ballett ist für jeden Geschmack gesorgt. Der Eintritt zur Veranstaltung ist frei. (pm)

Kurz gemeldet

BOCKSBERG

Feuerwehr und Kriegerverein tagen

Die Freiwillige Feuerwehr und der Krieger- und Kameradschaftsverein Bocksberg laden am Samstag, 10. März, um 20 Uhr zur Jahreshauptversammlung ins Bürgerstübli Mordelshausen ein. (fk)

OSTERBUCH

Ehrungen bei der Feuerwehr

Die Jahresversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Osterbuch findet am Samstag, 3. März um 20 Uhr im Bürgerhaus für Mitglieder statt. Neben den Jahresberichten ist auch ein Ausblick fürs Vereinsjahr 2018 geplant. Ehrungen sind auch vorgesehen. (fk)

WERTINGEN

Versicherungsfragen bei der Barmer klären

Die Versicherung Barmer hält am Montag, 5. März, ihre Sprechstunde in Wertingen ab. In der Generalagentur der Allianz in der Breindl-Stöckle-Weindel OHG, Industriestraße 2, kann man zwischen 16 und 17 Uhr Fragen aller Art zu Krankenversicherungen stellen und sich von Experten beantworten lassen. (pm)

WERTINGEN/MEITINGEN

Ausflug der Diabetiker-Selbsthilfegruppe

Die Diabetiker-Selbsthilfegruppe Wertingen-Meitingen unternimmt am Mittwoch, 7. März, einen Ausflug ins Höchststädter Schloss. Es gibt eine Führung zum Thema „Die Schlacht von Höchstädt 1704“. Treffpunkt ist um 16 Uhr am Schloss in Höchstädt. (pm)

HIRSCHBACH-POSSENRIED

Gemeinsame Jahresversammlung

Der Krieger- und Soldatenverein und die Freiwillige Feuerwehr Hirschbach-Possefried halten am Sonntag, 11. März, ihre gemeinsame Jahreshauptversammlung ab. Los geht es um 19.30 Uhr im Schützenheim Hirschbach. Bei der Feuerwehr stehen auch Ehrungen an. Am Schluss der Versammlung wird Konrad Bestle Lichtbilder aus dem Vereinsleben beider Vereine zeigen. (fk)

GOTTMANNSHOFEN/BINSWANGEN

Wirtshausmusikanten singen und spielen auf

Die Wirtshausmusikanten des Musikvereins Binswangen spielen am Sonntag, 11. März, im Landgasthof Stark in Gottmannshofen auf. Beginn ist um 17 Uhr. Der Musikverein Binswangen e.V. lädt zu einem gemütlichen Abend mit traditioneller Musik, Gesang und lustigen Geschichten ein. Der Eintritt ist frei. Für das leibliche Wohl sorgt Gastwirt Josef Stark mit Spezialitäten aus der Region. Musizieren werden die Hoigarta-Muse, die „Klarischnätra“, die Frauen des Lauterbacher Dreigesanges und die Harfenistin Stefanie Goldstein. Singen und tanzen sollen die Gäste. Lustige Gedichte und Geschichten, Sachen zum Lachen erzählt Josef Regensburger aus Oberfingern. (pm)

Goldene Milchkanne geht nach Altenmünster

Preis Besonderes Engagement für Nachhaltigkeit hat Thomas Sirch bewiesen und wird von Zott ausgezeichnet

Altenmünster Thomas Sirch aus Altenmünster wurde mit der Goldenen Milchkanne der Molkerei Zott ausgezeichnet. Im Rahmen einer feierlichen Verleihung in der Orangerie Ansbach erhielt der Landwirt den mit 1000 Euro dotierten Preis in der Kategorie „Schutz der Umwelt“. Alle zwei Jahre prämiert die Wertinger Molkerei in einem Wettbewerb überdurchschnittlich nachhaltig und erfolgreich handelnde Milchzeuger.

Mit der Auszeichnung der Goldenen Milchkanne würdigt die Molkerei Zott besonders herausragende Leistungen ihrer Landwirte. Der Hof von Thomas Sirch und seiner Frau Marion ist einer von vier Betrieben, die sich nach Ansicht der

Juroren im Schutz der Umwelt überdurchschnittlich hervorgehoben haben. Die Nährstoffsalden ihrer betrieblichen Gesamtfläche aus der Düngung lagen in zwei betrachteten Jahren im optimalen Bereich. Ausgeglichene Nährstoffbilanzen sind wichtig für Boden, Wasser, Luft und Biodiversität. Überhöhte Stickstoffsalden können zu hohen Nitratgehalten im Trinkwasser und Ammoniak- und Lachgasemissionen in die Luft führen.

„Unsere Milchzeuger leben mit Leidenschaft für ihren Beruf und ihre Tiere. Gerade in Zeiten, in denen die gesellschaftlichen Diskussionen zur Tierhaltung immer mehr zunehmen, wollen wir diese Begeisterung sichtbar machen“, erklärt

Christian Schramm, Leiter des Milcheinkaufs bei Zott, den Hintergrund dieser Auszeichnung. Neben dem Schutz der Umwelt wurden in weiteren Kategorien die Milchqualität, das Produktionsumfeld und die Langlebigkeit der Milchkühe ausgezeichnet. Zott hat die Goldene Milchkanne an insgesamt 23 Preisträger verliehen.

Für Milchzeuger hat Zott 2013 das Qualitäts- und Nachhaltigkeitsprogramm „Zott Qualitätsmilch aus Leidenschaft“ eingeführt. Die Auszeichnung Goldene Milchkanne ist Teil des Programms und wird zweijährlich an Zott-Milchlieferanten für besonders nachhaltiges Handeln und vorbildliche Milchqualität verliehen. (pm)



Thomas Sirch und seine Frau Marion (Mitte) erhielten die Goldene Milchkanne der Molkerei Zott. Foto: Molkerei Zott