

Masochistischer Spass

Bier, Chicken Wings und Chips: so sieht American Football für mich aus. Alljährlich sitze ich an einem Montagmorgen im Februar von 0.30 bis 4 Uhr traditionell mit meinem Bruder und einigen Kollegen auf der Couch und fachsimplen über die Spielzüge des NFL-Finals, des Super Bowls. «Wieso hat der Peyton den Ball jetzt geworfen? Ein Laufspielzug wäre viel sicherer gewesen», werfe ich jeweils enerviert in die Runde und erhalte ahnungslose Blicke von den meisten.

Selbstversuch

American-Football-Training bei den Zurich State Spartans zueriost.ch/selbstversuch

Ich kenne mich für Schweizer Verhältnisse ziemlich gut aus, habe immerhin schon einige reguläre Saisons und Super Bowls mitverfolgt. Auf jeden Fall reicht mein Wissen aus, um zwischen zwei Schlücken Bier lauthals die Entscheidungen des millionenschweren Star-Quarterbacks zu hinterfragen.

Die Geschwindigkeit und Härte des Sports faszinieren mich. Die über hundert Kilogramm schweren Spitzenathleten, die mit Höchstgeschwindigkeit frontal aufeinander prallen. Der muskulöse Running Back zum Beispiel (ein Spieler, der sich mit dem Ball ins Getümmel stürzt), der wie ein nasser Sack zu Boden geht, wenn sich 500 Kilogramm Menschenmasse auf ihn schmeissen. Ich wundere mich jeweils, wie es mir ergehen würde, eingeklemmt zwischen Fleischbergen oder überfahren von einem Bus mit über 30 Stundenkilometern.

Bis anhin war das bloss ein unrealistischer Tagtraum, beziehungsweise Tagalpträum. Nun finde ich mich plötzlich mit mulmigem Gefühl und weichen Knien, eingepackt in Panzer und Helm bei 30 Grad und praller Sonne, auf dem Kunstrasen der Sportanlage Dürrbach in Wangen wieder. Die Ausreden, die ich mir tagsüber überlegt hatte, um das Training der Zurich State Spartans in letzter Sekunde abzusagen, waren nicht stichfest genug.

Erschöpft und völlig verschwitzt vom Einlaufen, von den Kraftübungen und vom Fangtraining, das ich in der letzten halben Stunde mit den Offensivspielern und Quarterback Pablo absolviert habe, bereite ich mich auf den harten Teil des Trainings vor. Der Schweiss beisst in den Augen. Vor mir steht der – von mir geschätzt – hundert Kilo



Noch der lockerste Teil des American-Football-Trainings: Werfen und Fangen des Eis.

Bilder Nathalie Guinand

schwere Linebacker Yannic, der mich in wenigen Sekunden von den Füissen holen wird.

«**Kopf in den Nacken** legen, Arme breit vom Körper halten.» Irgendwie so was hat Coach Reto Winkler gesagt. Oder war es anders rum? Was passiert, wenn ich es verwechselt habe? Die zu kleinen Schulterpolster, die ich für das Training erhalten habe, stimmen mich nicht gerade zuversichtlich. Kann ich die Übung auslassen? Wenn ich doch nur nicht gefilmt würde.

Wumms – schon liege ich auf dem Rücken. Es verschlägt mir kurz den Atem. «Nicht allzu hektisch bei den ersten paar Tackles», war Retos Anweisung an Yannic. Mir schwant Übles. Ich versuche, etwas mehr dagegen zu halten, lande aber auch bei den nächsten zehn Tackles auf dem Rücken – ist ja schliesslich auch der Sinn der Übung.

Dann bin ich an der Reihe. Etwas zaghaft werfe ich mich ein erstes Mal in mein Gegenüber. Mit gütiger Mithilfe und einer Art Schwalbe landet dieser tatsächlich neben mir auf dem Boden. Mit etwas mehr Mut und mehr Kraft greife ich erneut an. Ich bin eigentlich ein friedfertiger Mensch, doch die brachiale Gewalt und die Kollision von zwei Körpern, die ungebremst aufeinander prallen, lösen in mir etwas aus. Eine jahrelang in meinem

Stammhirn schlummernde maskuline Ur-Aggression erwacht allmählich.

Die Zweifel schwinden, der Ehrgeiz wächst. Ich will nicht das Journalisten-Weichei sein. Die Übung «Machine Gun» wird ihrem Namen gerecht. Mit voller Wucht schleudere ich mich wieder und wieder Schulter an Schulter in den Gegner. Ich ignoriere die Schmerzen und habe auf eine leicht masochistische Art richtig Spass.

«Base Mike Will cross Cover Blue, ready go.»

Reto,
Defense-Koordinator

Ich könnte ewig so weiter machen, bin aber nach einer halben Stunde komplett platt. Mein Körper sendet mir eindeutige Signale. Der Puls war schon lange nicht mehr unter 180, meine Sicht wird von einem leichten Nebel und vielen Schweisstropfen eingeschränkt, die Sonne brennt weiterhin unerbittlich auf meinen schwarzen Helm,

und meine Muskeln geben langsam nach.

Ich bin es mir vom Fussball gewöhnt, über 90 Minuten Leistung abzurufen, doch beim Football gibt es nur Maximalkraft. In jeder Aktion muss der Spieler in kurzen Intervallen all seine Kraft oder Schnelligkeit abrufen können und gleichzeitig Unmengen an Spielzügen präzise umsetzen.

Ich bin bereits mit den wenigen Formen aus dem einen Training überfordert. In der abschliessenden Spielform werde ich als Verteidiger eingesetzt. «down – Green 92 – Green 92», schreit Quarterback Pablo. Reto entgegnet als Defense-Koordinator mit «Base Mike Will cross Cover Blue, ready go.» Ich schaue ihn fragend an. «Renn einfach deinem Gegenspieler nach und schau, dass er den Pass nicht fangen kann.» Wie mir befohlen, fokussiere ich mich ganz auf meinen Mann. «Set – Hut», ich habe keine Ahnung, was auf dem Spielfeld sonst passiert.

Das Ei fliegt irgendwo auf die gegenüberliegende Seite, die Offensive hat gut 40 Meter Boden gut gemacht. Immerhin war mein Mann gedeckt, ich habe meinen Job gemacht. Erneut treffen wir uns in der Mitte. «Roy irgendwas 95 sowieso bla-bla Panther», schreit Pablo. Reto entgegnet mit anderen engli-

schen Wörtern. Planlos schlurf ich erneut zu meinem Gegenüber.

Zu meinem Glück, beziehungsweise zum Glück der gesamten Defensive, fliegt kein Pass auf meine Seite. Vermutlich bin ich zu furchteinflössend, die haben Angst in meine Richtung zu spielen. Oder sie wollen es nicht ausnutzen, dass ein Neuling in der Defensive steht. Nach kurzem Überlegen entscheide ich mich dafür, dass die zweite Variante wohl realistischer ist.

Auf jeden Fall bin ich froh, dass ich zum Ende des wohl härtesten Trainings meines Lebens nicht mehr in die Vollen muss. Endlich kann ich den Helm vom Kopf nehmen und meinen völlig durchnässten Panzer abstreifen. «Er hat sich gut geschlagen», sagt Reto in seiner abschliessenden Rede. Die Spieler nicken zustimmend. «Danke», murmele ich immer noch etwas verwirrt und erschlagen, aber stolz.

Gefallen hat mir das Training definitiv. Die Spieler und die beiden Trainer Reto und Marco haben mir und auch anderen Neuen geduldig alles erklärt, uns Tipps gegeben und Rücksicht genommen. Die Anfrage, ob ich wieder einmal vorbeischaue will, lasse ich dennoch vorerst offen. *Christoph Steinberger*

Bilder und Video
www.zueriost.ch

Blog der Woche

von Annette Saloma,
«Family Affairs»

Wenn die Zähne wackeln, wackelt die Seele

Kürzlich sass ich am Frühstückstisch, ich schaute meine Tochter an, und eine Träne lief mir über die Wange, während mein Mutterherz einen Sprung machte. Unglaublich! Nach den Sommerferien kommt sie in die 1. Klasse! Ich bin so wahnsinnig stolz.

Wir hatten bis jetzt eine meist harmonische Beziehung. Abgesehen von altersüblichen Wutanfällen als Kleinkind, war sie sehr ausgeglichen und ziemlich anhänglich. Momentan ist sie kaum wiederzuerkennen. Passt ihr etwas nicht, flippt sie aus, rennt ins Zimmer, schleut die Türe, schreit «gemeins Mami! Gaggi-Mami!» Seit neustem ist noch «Arschloch-Mami!» dazugekommen. Im nächsten Moment fällt sie mir heulend und entschuldigend um den Hals. Auch der kleine Bruder bleibt von ihren Attacken nicht verschont. Kratzen, kneifen, schubsen – ist das noch mein Kind?

Die Gefühle meiner Tochter fahren Achterbahn. Gescheite Experten haben einen Ausdruck dafür: «Zahnlückenpubertät». Befreundete Mütter berichten Ähnliches. Eine hat mir ein Buch ausgeliehen: «Wenn die Zähne wackeln, wackelt die Seele.» Das trifft es ziemlich genau. Solche Bücher helfen, die Attacken nicht persönlich zu nehmen und dem Ganzen mit Gelassenheit und Verständnis zu begegnen (alles andere macht es nur schlimmer). Auch wenn es hin und wieder ziemlich nervt.

Aber ihr für das Gefühlschaos böse zu sein, schaffe ich nicht. Schliesslich leidet sie wohl am allermeisten darunter. Im Buch steht, dass Massagen gewissen Kindern helfen, sich wieder besser zu spüren. Sie mag auch, wenn ich ihr mit dem Finger etwas auf den Rücken zeichne und sie erraten muss, was es ist – und es hilft tatsächlich. Bis zum nächsten Gefühlsausbruch. Auch Unternehmungen mit mir ganz alleine tun ihr gut.

Die Vorfreude auf die Schule ist riesig, die Unsicherheit vor dem Unbekannten ebenso. Bleibt zu hoffen, dass ein Teil der Zickerei auch Ferienreife ist und wir uns in den Sommerferien alle entspannen können. Denn bis das Gebiss komplett ausgewechselt ist, dauert es Jahre. Und dann kommt schon die «richtige» Pubertät...

Mehr Blogs auf
zueriost.ch/blog

ANZEIGE

«ICH BIN BEGEISTERT»

Gratis-Beratung
044 955 25 25

Fenster | Haustüren | Dachfenster
RENOVAFENSTER AG | Fehraltorf
www.renovafenster.ch



Hier prallen hunderte Kilogramm aufeinander: Immer wieder schleudern sich die Spieler der Zurich State Spartans gegeneinander – und werfen auch den Journalisten zu Boden.

