



WIE ES WIRKLICH IST

... Sofasport zu machen

Sofasportler sind keine Couch-Potatoes! Die machen nebenbei was anderes wie Fernsehen oder essen. Wir sitzen aktiv auf dem Sofa, nehmen den Körper wahr und trainieren. Wir schätzen das Sofa, weil es für Gemütlichkeit steht. Der Sofasport richtet sich gegen die Leistungsoptimierung in der Gesellschaft.

Seit 2017 sind wir ein Verein. Zu Beginn waren wir acht Leute, heute sind wir um die 70. Auf die Idee kam ich, weil meine Kollegen in der Mittagspause immer gefragt hatten, ob ich mit ins Fitnessstudio kommen wolle. Ich hatte aber keine Lust. Fitnessstudios mag ich nicht. Sie haben nur einen Zweck: Selbstoptimierung. Bei mir steht der Spaß im Vordergrund. Damit meine Kollegen aufhörten, mich ständig zu fragen, wollte ich ihnen etwas entgegenhalten können. Da ich gern auf dem Sofa sitze, dachte ich, dass ich das doch mit Sport verbinden kann. Also habe ich mir eine Notarin gesucht und den Verein eintragen lassen. Dann bin ich zum Bezirkssportbund gegangen, um auch dort Mitglied zu werden. Es hat geklappt: Meine Kollegen haben tatsächlich aufgehört, mich zum Fitnessstudio überreden zu wollen.

Die Übungen des Sofasports mussten wir erst erfinden. Etwa den Bambus: Man sitzt und schwenkt die Arme über dem Kopf von links nach rechts. Wie ein Bambus im Wind, oder wie Schunkeln. Das lockert die Schultern. Vielleicht klingt das erst mal lustig. Aber wir haben die Übungen so gestaltet, dass sie tatsächlich eine Wirkung haben. Manche ähneln dem chinesischen Qigong. Es geht darum, den Körper und seine Muskeln bewusst wahrzunehmen. Die erste Übung, die wir machen, ist die Vorhalte mit Gewicht. Dafür nutzen wir ein Bierglas. Das sieht aus wie Zuprosten, aber wir wissen, dass wir unsere Armmuskeln trainieren. Oft sind die Übungen auch im Alltag nützlich, wie das Sitzbücken. Da beugt man sich vor und hebt eine heruntergefallene Knabbernuss vom Boden auf.

Beim Sofasport kann jeder mitmachen. Viele unserer Mitglieder sind Rentner, unser jüngstes Mitglied ist ein Jahr alt. Was meinen Sie, wie gut der Kleine auf dem Sofa liegen kann! Momentan veranstalten wir unsere Trainings über Videokonferenzen. Vor Corona haben wir uns immer in Berliner Gaststätten mit Sofa getroffen. Sofasport ist Mannschaftssport. Die Geselligkeit ist wichtig.

Unsere Mitglieder kommen aus ganz Deutschland. Damit wir uns alle mal treffen, haben wir 2019 ein Turnier veranstaltet. 25 Sofasportler haben teilgenommen. Eine Wettkampfordnung zu schreiben war nicht leicht, weil die Leistungen kaum objektiv messbar sind. Also haben wir sie nach Kür beurteilt. Zum Beispiel, wie anmutig man beim Bambus schwingt. Bei der Siegerehrung gab es nur Gewinner. Jeder hat eine Medaille erhalten, sogar der Moderator.



Torben Bertram, 40,
ist IT-Spezialist

Aufgezeichnet von Lisanne Dehnbestel

Wenn Sie in unserer Rubrik »Wie es wirklich ist« berichten möchten, melden Sie sich bei uns: wirklich@zeit.de

Du siehst aus, wie ich mich fühle



Luna lebt in London. Sie gehört zur Rasse Khasi-Männchen, bei der unterschiedlich gefärbte Augen häufiger vorkommen. Luna liebt es, sich bis spät in der Nacht herumzureden. Fotografiert von Gerrard Gerhings

Folge 253

ZEITSPRUNG

Meine Sonnenbank



Mal mit Schnee und mal ohne – lädt mich dieses sonnige Plätzchen doch stets zum Verweilen ein.

Elisabeth Lindenhayn, Celle

WORTSCHATZ

Mucksch

Neulich wurde an dieser Stelle der Begriff »dickschen« als sächsisches Synonym für »schmollen« vorgestellt. In Schleswig-Holstein sagten wir »He is **mucksch!**«, wenn ein Kind – meist mit verschränkten Armen und einem knackwurstähnlichen, nach unten gezogenen Mund – beim Spielen in den Streik trat. Eine wunderbare Methode, um die Aufmerksamkeit der anderen auf sich zu ziehen. Sollten die sich doch ein bisschen Mühe geben und rauskriegen, warum man mucksch war! Keine Chance, diese Mauer durch gutes Zureden einzureißen (die aber spätestens nach einmal Schlafen von selbst in sich zusammenfiel).

Nora Bender, Norderstedt

Was mein Leben reicher macht

Das Amselnest, hoch oben im alten Birnbaum, das allen Winterstürmen getrotzt hat und nun wieder gebraucht wird, denn sie sind noch da, die schwarzen Mieter, sie nutzen es für eine Rast und laben sich an den roten Hagebutten der wilden Rose, die das Nest umrankt.

Annette Riech, Sörup, Schleswig-Holstein

Auf einer Radtour erwischt mich ein heftiger Schauer mit Regen und Hagel. In einem Wäldchen am Wegrand suche ich Zuflucht, aber die Bäume schützen mehr schlecht als recht. Doch dann bricht plötzlich die Sonne hervor. Und als ich wieder aufs Rad steige, begleitet mich ein prächtiger Regenbogen.

Lars Janzen, Wistedt, Niedersachsen

In den Garten zu gehen und die jungen Blätter von Bärlauch, Löwenzahn, Giersch und Co. zu sammeln für einen köstlichen Salat, den es bei uns nur im zeitigen Frühjahr gibt.

Brunhilde Gorges, Morbach, Rheinland-Pfalz

Unterwegs mit meinen beiden – gewöhnlich sehr lieben – Hunden. Ein Ehepaar mit zwei kleineren Artgenossen kommt uns entgegen. Das Problem bei den kleinen Hunden: Sie klaffen gern schrill und hektisch, was meine gar nicht mögen.

Ich schleiche also – beruhigend auf meine beiden kurz angeleiteten Vierbeiner einredend – vorbei. Dabei sehe ich, wie die Frau ihren beiden Leckerlis verabreicht. »Ich stopfe ihnen das Maul, damit sie Ruhe geben!«, meint sie, zu mir gewandt. So viel Rücksichtnahme, und dann auch noch gepaart mit Humor!

Wolfgang Frey, Breklum, Schleswig-Holstein

Als professioneller Sänger muss ich seit November öffentlich schweigen. Aber ich habe auch noch ein Medizinstudium nebst Approbation in der Hinterhand und habe mich daher als Freiwilliger gemeldet. Und tatsächlich: Eine Klinik brauchte mich für ihr mobiles Impfteam. Und so impften wir 180 Senioren zwischen 80 und 96 Jahren. Ihre Freude und Erleichterung hat mich tief berührt und ganz besonders die Reaktion einer Rollstuhlfahrerin: Für ihre Kinder musste ich das Pflaster über der Einstichstelle mit Smiley und Datum signieren. Am Ende hatten wir beide Tränen in den Augen.

Daniel Knauff, Leipzig

Nach dem unerwarteten Tod eines lieben Menschen mache ich mir wieder einmal Gedanken um meinen eigenen Tod und darüber, was in der Todesanzeige stehen soll. Als agnostischer Naturwissenschaftler kommt kein religiöser Spruch infrage. Am Ende meines langen philosophischen Nachdenkens steht der Satz: »Ich danke allen, die mein Leben reicher gemacht haben.« (Dazu zählt übrigens auch diese wunderbare Spalte in der ZEIT.)

Manfred Mutter, Grenzach-Wyhlen, Baden-Württemberg

Die Vorfreude auf laue Sommerabende, an denen es bis 22 Uhr hell ist.

Alexander Müller, Balingen

Machen Sie mit!

Schreiben Sie uns, was Ihr Leben reicher macht, teilen Sie Ihre »Wortsätze« und »Zeitsprünge« mit uns. Beiträge bitte an leser@zeit.de oder an Redaktion DIE ZEIT, »Z-Leserseite«, 20079 Hamburg

Die Redaktion behält sich Auswahl, Kürzung und redaktionelle Bearbeitung ihrer Beiträge vor. Mit der Einsendung geben Sie Ihr Einverständnis, Ihren Beitrag in der ZEIT, in der ZEIT-App, in sozialen Netzwerken oder in einem ZEIT-der-Leser-Sammelwerk zu veröffentlichen

ANZEIGE

ZEIT FÜR [FORSCHUNG]

Eine Themenwelt des ZEIT Studios mit großer Themenwoche vom 17.-21.05.2021

WWW.ZEITFUERFORSCHUNG.DE

Jetzt kostenfrei anmelden!

Auszug Sprecher*innen

Prof. Dr. Katja Becker
Präsidentin, Deutsche Forschungsgemeinschaft

T.C. Boyle
Autor

Josh Giegel
CEO und Co-Founder, Virgin Hyperloop

Prof. Dr.-Ing. Anke Kaysser-Pyzalla
Vorstandsvorsitzende, Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt, DLR

Rafael Laguna de la Vera
Direktor, Bundesagentur für Sprunginnovationen

Dr. Hoeseung Lee
Vorsitzender, Weltklimarat (IPCC)

Hildegard Müller
Präsidentin, Verband der Automobilindustrie (VDA)

Dr. Mai Thi Nguyen-Kim
Chemikerin und Wissenschaftsjournalistin

Caroline Schmutte
Leiterin, Deutschlandbüro, Wellcome Trust

Kadri Simson
EU-Kommissarin für Energie

Marisol Touraine
Vorstandsvorsitzende, Unitaid

Prof. Dr. Stephanie Wehner
Research Lead, Quantum Internet Division, QuTech, TU Delft

Aktuelle Informationen und Anmeldung unter: www.zeitfuereforschung.de

Veranstalter:

Ein Unternehmen von:

Partner:

Content-Partner:

Fotos: Prof. Dr. Katja Becker © David Algerhofer; T.C. Boyle © Anne Morgenstern; Prof. Dr.-Ing. Anke Kaysser-Pyzalla © DLR; Dr. Mai Thi Nguyen-Kim © Thomas Duff; Caroline Schmutte © Bernhardt Linn/Earbortwerk; Kadri Simson © EU-Kommission/Audiovisual Dienst