

Die Grenzerfahrung als Leben

An und über seine Grenzen gehen, das ist eine Art Lebensmaxime für Rüdiger Böhm. Warum er auch die Herausforderungen des eher beschaulichen Golfspiels schätzt, erklärt uns der Ausdauersportler und Mentaltrainer im Gespräch.

Text & Bild **Mark Horyna**

Rüdiger Böhm's Leben zusammenfassen zu wollen, sprengt die Möglichkeiten dieser eher kleinen Rubrik. 1970 im hessischen Erbach zur Welt gekommen, verbrachte der leidenschaftliche Sportler die ersten 27 Jahre seines Lebens quasi als Musterathlet. Fussball, Tennis, Golf, diverse Wassersportarten und Triathlon bestimmten seine Tage. Seit der damalige Sportstudent im Jahre 1997 mit knapp 27 beim Radtraining von einem LKW überfahren wurde, steht Böhm allerdings, wie er selbst sagt, «ohne Beine mitten im Leben». Böhm liess sich nicht beirren. Nur drei Jahre nach seinem lebensverändernden Unfall begann er als Profifussballtrainer zu arbeiten. 2006 erhielt er als einziger «beinloser» Trainer der Welt die UEFA-Pro Lizenz. Es folgten Jahre als international tätiger Profi-Fussballtrainer. Den Ausnahmeathleten, der heute als Business-Coach, Mental-Trainer, Speaker und Extremsportler in der Schweiz lebt, arbeitet und golft, trafen wir für dieses Gespräch pandemiebedingt online.

Du hast in den letzten Jahren immer wieder mit spektakulären Aktionen für Aufmerksamkeit gesorgt. 2013 warst du mit dem Handbike bei einem der härtesten Ultrabike-Rennen dabei. Du bist 2017 mit dem Kajak von Meiringen aus über 1250 km auf dem Rhein bis nach Rotterdam gepaddelt, um dann die Strecke mit dem Rad wieder zurückzufahren. In 2020 bist du schliesslich mit Lars Kyprian in einem Monat mit einem Sport-Katamaran entlang der Mittelmeerküste über 2000 km von Gibraltar nach Italien gesegelt. Was treibt dich bei diesen Extrem-Ausdauerherausforderungen an?

Das sind verschiedene Dinge. Früher gehörte Ausdauersport für mich einfach zum Training dazu, aber mein Herz hing nicht so richtig dran. Ich mochte Ballsportarten, schnell reagieren, strategisch agieren. Wenn du aber keine Beine mehr hast, wird die Auswahl an Sportarten, die einen richtig fordern, relativ gering. Ausdauersport hilft dir nach einem Unfall, deinen Körper in Form zu bringen und in der Folge natürlich auch, dein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Du brauchst Ausdauer, um das Leben selbstständig zu gestalten.



Ohne Ausdauer kann man nicht lernen, ohne Beine zu laufen.

Genau. Ich wollte nicht im Rollstuhl bleiben, ich wollte nicht mit Krücken laufen. Ich wollte gehen, auch wenn andere sagten, ich solle doch zufrieden sein, überhaupt am Leben zu sein. Es braucht immer Ausdauer und den Willen, Grenzen zu überschreiten.

Die Entscheidung, Extremsport zu machen, ist also nicht nur aus Mangel an anderen Möglichkeiten entstanden. Ich suche dabei die Möglichkeit, meine Grenzen auszuloten und die Erfahrung, mit diesen Grenzsituationen umzugehen. Jede Grenzüberschreitung fordert mich, lässt mich das Leben spüren und macht mich jedes Mal ein bisschen besser.

Unser Leben wird durch das Ausloten unserer Grenzen nicht leichter, aber es wird einfacher. Für mich bedeutet das Leben – und ich lebe verdammt gerne!

Die gemachten Erfahrungen lassen sich auch im Job gut anwenden.

Natürlich ist es als Mentaltrainer extrem cool, wenn man den Leuten von den eigenen



extremen Erfahrungen berichten kann. Wenn du die Herausforderung kennst, Dinge ändern zu müssen, kannst du viel glaubwürdiger Lösungen aufzeigen. Wenn man wie ich Menschen unterstützen will, dieses eine Leben, das wir haben, zu würdigen und mit Freude zu leben, ist diese Glaubwürdigkeit sehr hilfreich. Darüber reden können viele, gemacht haben es die wenigsten.

Verglichen mit deinen anderen Aktionen kommt Golf – zumindest von aussen betrachtet – als eine eher entspannte Beschäftigung daher.

Ich liebe dieses Spiel und finde es mega. Und so richtig entspannt ist es ja nicht immer. Man muss sich ja nur einen halben Nachmittag irgendwo an einem Fairwayrand hinsetzen und die vorbeispielenden Golfer beobachten. Da siehst du alles. Es gibt für mich kein anderes Spiel, das einem so vor Augen führt, was das Leben ausmacht. Wie gehst du damit um, wenn es nicht gut läuft, wie gehst du damit um, wenn alles klappt? Wie sehr bist du in der Lage, Dinge loszulassen, dich zu fokussieren? Wie gehst du mit Niederlagen um, mit Störungen? Suchst du die Schuld bei anderen, beim Wind, beim Wetter, beim Husten des Mitspielers? Oder übernimmst du die Verantwortung für deinen Schlag, für dein Spiel und für dein Leben? Umso beachtlicher ist aus meiner Sicht, dass die meisten Golfer sich mehr um das Equipment und den Schwung kümmern. Anstatt auf das zu achten, worauf es am Ende wirklich ankommt: auf den Kopf, auf die Einstellung.

Du hast ja vor deinem Unfall während des Studiums schon Golf gespielt. Wie hast du wieder zum Spiel zurückgefunden?

Ich war schon nach meinen ersten Versuchen als Student Mitte der Neunziger ziemlich angefixt. Dass es so schwierig sein konnte, einen ruhenden Ball zu treffen, war für mich als Ballspieler faszinierend und etwas, das mir keine Ruhe liess.

Knapp ein Jahr nach dem Unfall konnte ich mich mit den Prothesen zwar ganz ordentlich vorwärtsbewegen, an Golf war mit den damaligen Modellen allerdings nicht zu denken. Mein erstes künstliches Kniegelenk war für diese Art Belastung einfach nicht ausgelegt. Und weil ich das nicht ändern konnte, habe ich das Golfen zunächst ziemlich schnell wieder sein lassen.

Erst mit der Entwicklung prozessorgesteuerter Kniegelenke, die mittels Sensoren auf Bewegungsabläufe reagieren können, ist der doch relativ komplexe Golfschwung für jemand ohne Beine zu realisieren. Aber selbst mit diesen modernen Prothesen bleibt dieser Schwung eine ziemliche Herausforderung, die viel Kompensation verlangt. Gerade in Schräglagen oder am Hang. Es war nicht einfach, meinen eigenen Schwung zu finden.

Befreundete Golfpros waren zwar offen und hilfsbereit, konnten allerdings nur bedingt helfen. Meine Technik ist also ziemlich self-made. Der prothesenbedingte Schwung hat allerdings nicht nur Nachteile, mein kurzes Spiel ist ziemlich stabil. (lacht)

Gelingt es dem Mentaltrainer, auf dem Platz immer ruhig zu bleiben?

Natürlich steht auch mir der eigene Ehrgeiz hin und wieder im Weg. Wie bei jedem Golfer. Ich kann mit Kunden beim Mentaltraining auf dem Platz wunderbar analysieren, was zu tun ist. Aber wenn ich selbst spiele... (schüttelt lachend den Kopf) Auch wenn ich meine Diplomarbeit über Mentaltraining im Leistungsgolf geschrieben habe, mache ich eben nicht immer das, was ich meinen Kunden in der jeweiligen Situation empfehlen würde. Ich bin halt auch nur ein Golfer! Golf wird zwischen den Ohren gespielt.

Der Golfsport könnte eigentlich eine ideale Plattform für Inklusion sein. Immer mehr Sportler mit Behinderungen entdecken das Spiel für sich und suchen auch stolz die Öffentlichkeit.

Golf ist das einzige Spiel, bei dem der Opa, dessen Enkel, dessen Mutter und ein leistungsorientierter Vater am Sonntag gegeneinander antreten können. Durch das Handicap-System hat jeder in der Gruppe die Chance, zu gewinnen. Muss ich eigentlich mehr zur Inklusion sagen?

Aber obwohl sich in den letzten Jahren vieles verändert hat, gibt es sicher noch eine ganze Menge zu tun. Für viele ist die Vorstellung von Menschen mit Behinderung auf dem Golfplatz etwas Beängstigendes. Zu sehr haftet der Behinderung noch ein Makel an. Doch einige Betreiber und Clubs haben die Wichtigkeit und die Vorteile der Diversifikation und Inklusion inzwischen verstanden. Die Anlagen der Migros gehen hier einen guten Weg. Inklusion kann ja eine unglaubliche Werbung, eine positive Botschaft sein. Doch sicher ist noch eine lange Strecke zurückzulegen, bis Menschen mit «Handicap» auf dem Golfplatz als «normal» angesehen werden. Von alleine verändert sich die Realität nicht. Wir müssen dran arbeiten.

Sicher sind schon die nächsten Aktionen in Planung. Kannst du uns einen Ausblick geben? Was dürfen wir von Rüdi Böhm demnächst erwarten?

Natürlich will ich in diesem Jahr mehr Golf spielen! Aber ich mache im Moment auch viel Ausdauertraining. Denn Ende des Jahres möchte ich an einem Ironman teilnehmen. Das wollte ich schon immer mal machen. ■

**NO LEGS –
NO LIMITS!**

