

Motivation vom Profi

ANSBACH (ab) – Der Extremsportler Hubert Schwarz hat bei der Jahressportlerehrung der Stadt Ansbach einen Vortrag zum Thema „Aus eigenem Antrieb“ gehalten. Er versuchte, die Gäste zu motivieren, „einen Schritt mehr zu machen“ und die Sehnsucht zur Überwindung des „inneren Schweinehundes“ zu wecken. Das Wesentliche beim Sport und beim Überwinden der eigenen Grenzen geschehe, so Schwarz, zwischen den beiden Ohren. Das „Mach’ weiter!“ komme aus dem Gehirn.

Ein weiteres Schlagwort, das Schwarz seinen Zuhörern mit auf den Weg gab: „Schmerz vergeht, Ruhm bleibt“. Dies sei auch eine wichtige Motivation, um immer wieder an die eigenen Grenzen und darüber hinaus zu gehen. Sport mache viele Türen auf, so die Erfahrung des 65-Jährigen aus Spalt, „wenn du Leistung bringst“.

Ein weiterer Motivationspruch lautete: „Einmal mehr aufstehen, als du hinfallst.“ Um große Erfolge zu erzielen, sei es zudem nötig, sich ausschließlich auf das zu konzentrieren, was gerade anstehe, und so die Kräfte richtig einzuteilen. Der



Glaube an sich und seine Möglichkeiten gebe jedem Einzelnen sehr viel Kraft. Wichtig sei auch, Dinge, die nicht zu verändern seien, zu akzeptieren. Dies und noch einiges andere könne bei sportlichen Betätigungen eingeübt werden. Darum lerne man im Sport fürs Leben, so Schwarz. Musikalisch umrahmt wurde die Jahressportlerehrung vom Klarinetten-Duo der Musikschule Ansbach. Foto: Alexander Biernoth