Neue Freude durch Jesus und das Trampolin

Sie war stets auf Leistung aus. Bis schwere Schicksalsschläge sie bremsten. Ursula Häberling-Spöhel sah nur einen Ausweg: Suizid. Die Thurgauer Sportlehrerin fand zu Jesus – und zum Trampolin. Und zu tiefer Freude. Von Andrea Vonlanthen

Welcher Mann wagt es schon, das Alter einer sportlichen, reifen Frau zu schätzen? 65 sei sie, verrät Ursula Häberling ohne Zögern. „Von der Fitness her fühle ich mich vielleicht gut 50. Aber mein Körper braucht heute wesentlich mehr Erholung und Ruhezeit.“ Ihr Kennzeichen aber ist nicht nur die Fitness, sondern die Lebensfreude. Lebensfreude pur. Das war nicht immer so.

Das Leistungsdenken

Geboren und aufgewachsen in Weinfelden, dem Städtchen im Herzen des Thurgaus. Der Vater ist Tierarzt, die Mutter hilft in der Praxis. Glückliche Kindheit zusammen mit zwei älteren Geschwistern. Die Familie pflegt ein passives Christentum. Ursula ist ein Wildfang. „Heute würde man mich als ADHS-Kind ruhigstellen.“ Der Vater wünscht, dass die Kinder aktiv sind. Etwas leisten. Nur wer etwas leistet, erzielt auch Resultate. Das muss man ihr nicht zweimal sagen. In der Schule, im Sport, musikalisch mit der Blockflöte – gerne leistet sie etwas. Das bringt Lob und Anerkennung.

Der Nebel

Doch als Teenager spürt sie, dass ihr etwas fehlt. Sie wünscht sich ein erfülltes Leben. Und Geborgenheit. Leistungen bringen wohl Erfolg, aber keine Liebe. Sie fühlt sich innerlich leer, wie im dichten Nebel. Besucht ein christliches Jugendlager, sogar ein Frühgebet. Aber niemand erklärt der Suchenden den Kern des Glaubens. Oder will sie ihn einfach nicht verstehen? Im Lehrerseminar trifft sie auf eine gläubige Kollegin. Findet Kontakt mit Leuten aus der Studenten-Bibelgruppe. „Innerlich haben sie mehr als ich, aber die liefern ja nichts“, meint sie überheblich. „Die sind so brav, da passe ich nicht dazu.“ Am Sonntagmorgen in den Gottesdienst? Da zieht die erfolgreiche Leistungssportlerin das Training vor. Oder Ausschlafen.

Der Zirkus

Bald peilt sie den Traumberuf an: Turn- und Sportlehrerin. Sie unterbricht das Studium und schliesst sich für ein Jahr dem Zirkus Stey an. Ein Kindheitstraum erfüllt sich. Sie lächelt als Nummerngirl, verblüfft mit Tanzakrobatik. Findet Anerkennung. Doch die Sehnsucht bleibt. Und der Nebel im Herzen. Auch der Sieg an einem Eidgenössischen Turnfest und das zielstrebige berufliche Weiterkommen ändern nichts daran.

Die Verluste

25-jährig, macht ihr ein Sonnenstich stark zu schaffen. Der Arzt reisst sie aus allen Träumen: „Sie sind schwanger, etwa in der 16. Woche.“ Was nun? Gerade hatte ihr damaliger Freund die Beziehung beendet. Kurz darauf der zweite Schock: Zwillingsschwangerschaft. Schon in

© FOTO(S) IDEA/ANDREA VONLANTHEN

der 29. Woche werden die zwei Mädchen geboren. Doch nach vier Tagen muss die junge Mutter von Nina Abschied nehmen. Unfassbarer Schmerz. Kathrin, das zweite Mädchen, überlebt. Kurz darauf stirbt der acht Monate alte Neffe Roland nach einer Herzoperation. Ausgerechnet der Vater des kleinen Jungen, ihr Bruder, vermag Ursula zu trösten. Zusammen mit seiner Frau hatte er kurz zuvor zum Glauben gefunden. In allem Schmerz über den Tod des Söhnchens erzählt ihr der Bruder von Gottes Trost und Frieden. „Ich spürte, dass dieser Glaube echt ist und wirklich trägt." Und bald noch ein Verlust: Ihr Vater stirbt bei einem Reitausflug. Weiterer schwerer Schlag. Was kann jetzt noch helfen?

Die Tränen

Flucht in eine neue Beziehung. Doch der Freund nimmt all das Erlebte und Erlittene nicht ernst. Gewalt und Alkohol steigern die Not. Sie kann nicht mehr. Besorgt sich Tabletten, um mit dem Leben abzuschliessen. Aber die Lebensmüde wird gefunden. Das Leben geht weiter. Am tiefsten Punkt angelangt, beendet sie die Beziehung. Sie denkt wieder an Gott. Und liest in der Bibel: „Siehe, ich mache alles neu!" Alles neu?! Ob das auch für sie gilt? Ihr Bruder lädt sie zu einer Evangelisation ein. Ein Strohhalm. In Diessenhofen predigt Evangelist Wilhelm Pahls. Nach der aufrüttelnden Botschaft geht sie nach vorn, tränenüberströmt. Sie legt ihr Leben in Jesu Hand. „In diesem Moment war mein ganzer Nebel weg! Ich habe innerlich nur noch gejubelt."

Der Ehemann und Vater

Sie beginnt um einen Ehepartner und Vater für ihr Töchterchen zu beten. „Eine alleinerziehende Mutter kann doch nicht Gottes Idee sein." An einer Hochzeit entzückt sie die Gäste mit Pantomime und Jonglierkunst. Dort lernt sie Christoph kennen, einen Zahnarzt aus dem Rheintal. Ihre Bedingung: Der Ehepartner muss sich klar zu Jesus bekennen. Christoph wagt diesen Schritt. Ein Jahr später heiraten sie. „Ich war nicht verliebt", erinnert sich Ursula. „Aber als gläubige Frau sah ich darin eine himmlische Führung. Gott hatte meinen Schmerz gesehen." Die Familie wächst um drei Kinder. Christoph ist das krasse Gegenteil von ihr: introvertiert, unsportlich, am Leben leidend. Fühlt sich seelisch permanent überfordert. Sehr schwierige Ehejahre. „Doch Gottes Durchhilfe wurde immer wieder spürbar." Mit 50 Jahren der Zusammenbruch von Christoph. Er wird zum IV-Fall. Klinikaufenthalte, Jahre der inneren Abwesenheit. Vier Jahre lang führt Ursula nun die Zahnarztpraxis, bis sie verkauft wird. In einer Ehetherapie wird klar: Christoph leidet unter dem Asperger-Syndrom, einer Kontakt- und Kommunikationsstörung. Das Ehepaar zieht vom Rheintal nach Weinfelden, Ursulas Geburtsort. Auf der Basis eines starken Gottvertrauens finden sie zu einem neuen Miteinander. Höhepunkte erleben sie heute auf ihrem Hausboot in Frankreich. Inzwischen sind sie 36 Jahre verheiratet. Und freuen sich über fünf Enkelkinder.

Das Trampolin

2008, Rückenoperation, drei Wirbel versteift. In einer Gesundheitswoche entdeckt sie das Trampolin. „Da gab es in meinem Herzen wie eine Explosion." Welch ideales Gerät! Es tut ihr selber gut. Davon müssten auch andere profitieren. Sie entdeckt ihre alte Liebe zum Unterrichten. Entwickelt ein Konzept für gesundheitsorientiertes Trampolintraining. Bei Markus Hottiger von Adonia findet sie auch musikalische Unterstützung. „Mit Musik gehts doch viel besser!" Der Physiotherapeut Heinz Hagmann wird ihr medizinisch-therapeutischer Partner. 2015 Gründung der PMT SwingWalking GmbH (PMT – Präventiv-Medizinisches Trampolintraining). Zum Konzept gehören heute auch Kurse und Seminare, die Ausbildung von Trainern, Online-Angebote. Neu zudem „Schwingen statt Stürzen" für Senioren. Auch Bewohner von Altersheimen wagen sich aufs Trampolin. Neue Lebensfreude erwacht.

Die Freude

Wie ist das nun mit dem Leistungsdenken? „Heute habe ich ein ganz anderes Leistungsdenken als früher", sagt sie strahlend. „Ich bin aus innerer Freude im Einsatz, nicht um Anerkennung zu gewinnen. Ich muss keine Leistung mehr erbringen, ich darf. In allem will ich Gottes Willen tun. Er weiss, was gut ist für mich." Die 65-Jährige wird nachdenklich. „Gott sah meine tiefe Sehnsucht. Doch ich musste im Leben tief unten durch, bis ich erkannte: Alles, Herr, bist du!" ●

Fit und froh dank IDEA

Zusammen mit PMT SwingWalking® von Ursula Häberling führt IDEA am 24. November im Chrischona-Zentrum in Weinfelden einen ersten Gesundheitstag durch. Unter dem Motto „Fit und froh in jedem Alter" wird das einfache, gesundheitsorientierte Trampolintraining vorgestellt. Dazu kommen fachmännische Informationen über ganzheitliche Gesundheit. Einzelheiten über diesen erstmaligen IDEA-Anlass für gesundheitsbewusste Leute jeglichen Alters in der nächsten Ausgabe.

swingwalking.com

REKLAME