

Vom Scheitern und wieder aufstehen

Norman Bücher sprach beim Naturwissenschaftlichen Verein im Audimax der Zweibrücker Hochschule über die Welt des Extremlaufsports.

VON SUSANNE LILISCHKIS

ZWEIBRÜCKEN Zum Auftakt des Vortragsprogramms beim Naturwissenschaftlichen Verein hatte Organisator Hubert Zitt einen besonderen Redner eingeladen. Mit Norman Bücher stand am vergangenen Mittwoch kein Wissenschaftler auf der Bühne des Audimax, sondern ein Extremsportler, der nach eigenen Angaben schon an die 120 Marathons und Ultramarathons absolviert hat. Er lud das Publikum auf

„Dazu muss man gewaltig einen an der Klat-sche haben.“

Norman Bücher
Extremsportler

eine Reise rund um den Globus und in die Welt des Extremlaufsports ein.

Zu Beginn entführte er die Zuschauer nach Australien. Sonne, Sand und Temperaturen um die 40 Grad waren beim „Run to the Rock“ an der Tagesordnung. 1120 eintönige Kilometer lagen vor dem Extremsportler. „Das ist eine Strecke von Norddeutschland nach Basel“, verdeutlichte Norman Bücher, „dafür hatten wir 15 Tage Zeit.“ Die Strecke von zwei Marathons – ungefähr 80 Kilometer – musste er täglich zurücklegen, um dieses Ziel zu schaf-

fen. „Dazu muss man gewaltig einen an der Klat-sche haben“, gab er zu. Abends kam er hungrig ins Camp, wo seine Betreuer schon mit dem Essen auf ihn warteten: Es gab jeden Tag Pasta, um den enormen Kohlehydratverbrauch zu decken. „Das, was ich in Australien gemacht habe, können fast alle von euch auch“, behauptete der Läufer im Anschluss an diese Einführung in den Ultrasport. „Was ist euer Ayers Rock, was ist euer Ziel?“ fragte er. Norman Bücher, der auch als Motivationstrainer arbeitet, will sein Publikum mitnehmen. In seinem Vortrag bot er Identifikationspunkte, die seine Zuhörer auf ihr eigenes Leben übertragen können. So gestaltete sich auch der Bericht seines Scheiterns beim Dschungelmarathon in Brasilien, bei dem er am zweiten Tag krankheitsbedingt ausscheiden musste, zu einer Belehrung über Schwierigkeiten, die jeder im Leben erfährt. „Wir alle haben mit Rückschlägen zu kämpfen. Entscheidend ist nicht, ob wir hinfallen. Entscheidend ist, ob wir wieder aufstehen.“

Diesen Grundsatz nennt Bücher das SNS-Prinzip: scheitern, neustarten, schnell. Dass Scheitern oft im Kopf anfängt, verdeutlichte er mit einer Geschichte über den Kalahari Extreme Marathon in Südafrika. Dort traf er auf einen Teilnehmer mit beträchtlichem Übergewicht, der über wenig Lauferfahrung verfügte. Norman Bücher gab ihm keine Chance, doch er sollte sich irren. Dieser Teilnehmer kam ins Ziel, was den Extremsportler veranlasste, sich Gedanken über das Thema Motivation zu machen. „Wenn es um den Erfolg geht, ist die Frage nach dem Warum wichtig“, betonte er, „erst die Motive geben unseren Zielen ihren Sinn.“



Der Extremläufer Norman Bücher (links) kam auf Einladung von Hubert Zitt nach Zweibrücken. In seinem Vortrag beschäftigte er sich nicht nur mit sportlichen Höchstleistungen, sondern auch mit den Lehren, die man aus Erfolg und Scheitern ziehen kann.

FOTO: SUSANNE LILISCHKIS

Sein eigenes Motiv lautet: „Wie kann man die Welt da draußen positiv bewegen?“ Dazu hat er sich das Projekt „7 Continents World Tour“ ausgedacht. Ihr Ziel ist es, die Anliegen von Jugendlichen auf der ganzen Welt zu sammeln, weiterzugeben und sie am Schluss, im Jahr 2023, nach New York zum UNO-Hauptquartier zu tragen. Auf jedem der sieben Kontinente will der Ultrasportler als Jugendbotschafter eine ausgesuchte Strecke laufen und

dabei innerhalb von sechs Jahren 20 000 Kilometer zurücklegen.

Auch die Zuschauer lädt er ein, die Fragen zu beantworten, die er den Jugendlichen stellen will. Seine Träume zu leben, ist Norman Bücher enorm wichtig. Er, der nach einem BWL-Studium als Berater gearbeitet hat und sich dann als Sportler und Motivationstrainer neu erfunden hat, möchte auch anderen Menschen mitgeben, dass sie ihr Leben ändern können: „Unser Le-

ben beginn erst dann, wenn wir begreifen, dass wir nur eines haben.“ Ein kleiner Wermutstropfen war der spärliche Besuch der Veranstaltung, was Organisator Hubert Zitt auf das warme Frühlingswetter und das gleichzeitig stattfindende Spiel der Fußball-Champions-League schob: „Leider wird das Angebot des Naturwissenschaftlichen Vereins zu wenig angenommen. Wer aber einmal zu den Vorträgen kommt, der kommt auch wieder.“

Erfolgreiche Jungzüchterin Guth vom RFV

ZWEIBRÜCKEN/STANDENBÜHL (cvw) „Veni, vidi, vici“ - Sie kam, sah und siegte. Die 16-jährige Michelle Guth vom RFV Zweibrücken konnte bei ihrem ersten Jungzüchterwettbewerb kürzlich in Standenbühl gleich den Gesamtsieg in der Altersklasse AK 2 der 14- bis 18-Jährigen erreichen. Damit hat die Reiterin aus Homburg in ihrem zweiten Jahr bei den Jungzüchtern auf Anhieb das Ticket zur deutschen Meisterschaft gelöst, die vom 8. bis 10. Juni im Gestüt Gradiz ausgetragen wird. Zufrieden war das sechsköpfige Zweibrücker Team auch mit den weiteren Ergebnissen beim Landeswettbewerb Rheinland-Pfalz/Saar. Wie immer mussten sich die Jungzüchter zwischen elf und 25 Jahren in drei Altersklassen in den Disziplinen Theorie, Beurteilen des Exterieurs von Pferden, dem Freispringen und dem Vormustern beweisen. Hierbei wird jedem Jungzüchter ein junges Pferd zugelost.

Diese Teilprüfung konnte Malte Lehmann in AK 2 mit 78 von 100 Punkten ebenso gewinnen, wie das Freispringen mit 95,5 Zählern. In der Gesamtwertung wurde er Fünfter. Das Freispringen konnte auch Lara Lauer der AK 3 mit 95 Punkten für sich entscheiden. In der Gesamtwertung erreichte sie ebenso den Bronzeplatz, wie Johannes Seffrin in der AK 1. Auch er siegte im Freispringen mit fast der Optimalzahl, nämlich 97 von 100 Punkten. Leonie Tronnier und Svenja Voigt belagten die Plätze vier und fünf. „Insgesamt sind wir alle sehr zufrieden mit unseren Leistungen und freuen uns, mehrere Bewerber zur deutschen Meisterschaft schicken zu dürfen“, strahlt das Team der Zweibrücker Jungzüchter.

Anzeige

G. SCHULTZ DIE CREATIVE GÄRTNEREI *Beginn der Balkon- und Beetpflanzzeit* ...und nicht vergessen: Am 13. Mai ist Muttertag!
Gärtneri Schultz • Zweibrücken • Oselbachstraße 32 • Telefon 06332/14166 • www.geartneri-g-schultz.de

Sportgemeinde feiert mit Musik den 1. Mai

ERBACH (red) Die Sportgemeinde Erbach veranstaltet zum ersten Mal eine Feier zum 1. Mai. Von zehn bis 16 Uhr wird zu einem Umtrunk in und vor dem Sportheim eingeladen. Neben den zahlreichen Getränken aus der Gaststätte werden diverse Spezialitäten vom Grill angeboten. Zudem wird auch mit Musik für Partystimmung gesorgt. Für die zahlreichen Wanderer am 1. Mai wird zusätzlich auch ein „Parkplatz“ für Bollerwagen eingerichtet.

Blutspende im DRK-Haus

ZWEIBRÜCKEN (red) Das DRK Zweibrücken bittet am Dienstag, 8. Mai, von von 14.30 bis 18 Uhr im DRK-Haus in der 22er Straße 66 zur freiwilligen Blutspende. Bitte gültigen Lichtbildausweis mitbringen.

MELDUNGEN

CONTWIG

Albanien ist Thema beim Vortrag

(red) Die Evangelische Kirchengemeinde und die Katholische Erwachsenenbildung Contwig laden zu dem Reisebericht mit Bildern „Unbekanntes Albanien“ am Donnerstag, 26. April, um 20 Uhr in den Bürgersaal im Rathaus Contwig ein. Referentin ist Hedi Bender.

PINNINGEN

Beckenboden soll trainiert werden

(red) Am Dienstag, 8. Mai, beginnt die Turnstunde im Pinninger Feuerwehrschulungsraum um 17.30 Uhr. Am Mittwoch, 9. Mai, wird im Brenschelbacher DGH ab 14 Uhr geturnt. Es folgt um 15 Uhr das Training mit Rollator. Im Altheimer Sportheim wird ab 17.30 Uhr trainiert. Hauptthema aller Turnstunden ist das Beckenbodentraining. Infos bei Ulrike Zäh, (01 75) 6 09 71 05

BRENSCHELBACH

Saarlandfrauen fahren zum Kochkurs

(red) Die Saarlandfrauen Brenschelbach fahren am Mittwoch, 25. April, zu den Landfrauen Paar nach Seyweiler zum Kochkurs: Aasiatische Küche mit Frau Warm. Treffpunkt und Abfahrt ist um 19 Uhr am DGH Brenschelbach.

BUBENHAUSEN

OGV sorgt für Blumenschmuck

(red) Der OGV Bubenhausen hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Blumenkübel auf dem Dorfplatz in Bubenhausen zu bepflanzen und zu pflegen. In diesen Tagen könne man den Lohn der Arbeit bewundern, teilt der Verein mit. Die Kübel auf dem Dorfplatz stünden in voller Blüte. Der Platz sei zu einer Oase der Ruhe geworden. Auch der Blumenschmuck bei St. Pirmin wird vom OGV gemacht.

Ehrenämter bleiben beim MGV weiter Ehrensache

RIESCHWEILER (wg) Was bei einigen Vereinen zu einem Problem wird, ist bei den Sängern des Männergesangsvereins 1876 Rieschweiler kein Thema. Die Besetzung von Ehrenämtern ist für die Mitglieder noch eine Selbstverständlichkeit. So gingen die turnusmäßigen Neuwahlen, unter Führung von Wahlleiter Bernd Lang, reibungslos über die Bühne. Als Vorsitzender stellt sich für eine weitere Periode Karl-Heinz Schaaff zur Verfügung. Sein Stellvertreter bleibt Horst Dombrowski. Das Amt des Schriftführers übt weiterhin Günther Scherer aus. Zum Kassenvwart wählten die Anwesenden Ludwig Reischmann. Als Kassenvprüfer fungieren Manfred Hettrich und Gernö Mayer. Für die nächsten beiden Jahre wird Winfried Gerlinger das Amt des Pressewartes ausüben. Die Versammelten wählten Gernö Mayer, Manfred Hettrich, Wolfgang Reichert, Albert Leon-

hardt, Bernd Lang, Hans Isemann und Helmut Bayer in den Ausschuss. Günther Scherer und Helmut Bayer fungieren weiterhin als Notenwarte. Chorleiter Rüdiger Gräbel zog eine positive Bilanz. Die Qualität des Chores verbessere sich, da die Sänger gut mitzögen. Neue Wege geht der MGV mit der bereits erfolgten Gründung eines gemischten Projektchores. Ziel des Chors ist die Teilnahme an einem Konzert des Männergesangsvereins am 14. Oktober. Am 28. April ist der MGV zu Gast beim Fest des Männerchores aus Martinshöhe. Im saarländischen Auersmacher besucht man die Sangesfreunde am 5. Mai. Zu Ehren der Jubelkonfirmanden singt der Chor am 27. Mai in der Rieschweiler Kirche. Der Wandertag des Vereins findet am 31. Mai statt. Am 3. Juni schließt sich der Besuch des Sommerfestes des Gesangsvereins Thaleschweiler an.

Wanderung zum Ursprung des Schwarzbachs

CONTWIG (red) Zur Wanderung des PWV Contwig am Sonntag, 29. April, lädt der Verein seine Mitglieder und Freunde herzlich ein. Die Abfahrt ist für neun Uhr am Rathaus vorgesehen. Die Fahrt geht in Richtung Johanniskreuz bis zum Weiserstein, einem sogenannten Ritterstein und dem Startpunkt der zirka elf Kilometer langen Tour. Es wird ein kurzes Stück zurück Richtung Heltersberg gelaufen und dann abgelenkt, um ins Tal des Schwarzbaches zu kommen. Am Bachufer entlang geht es bis zum Zusammenfluss von Burgalbbach, Pferdsbrunnen und Teufelsbrunnen, dem Ursprung des Schwarzbaches. Von dort ist es noch zirka ein Kilometer bis zum Burgalbbacher und dann zirka vier Kilometer zurück zum Startpunkt. Die Schlussrast findet im Gasthaus Jägerlust in Heltersberg statt. Nichtmitglieder sind willkommen. Es besteht Mitfahrgelegenheit.

HEUTIGE VEREINSTERMINE

ZWEIBRÜCKEN

Deutscher Kinderschutzbund: Kleiderstübchen und Lebensmittelausgabe. Gymnasiumstraße. Montag 9-12 Uhr. Spenden können täglich von 8-14 Uhr abgegeben werden.
Kneippverein Zweibrücken: Jeden Montag: Qi-gong von 18-19 Uhr. Ehemalige Hauptschule Nord, Hofenfelstraße 1.
Pferdesportgemeinschaft Voltigieren Zweibrücken: Voltigiergruppenstunden: Montag 17-19 Uhr in Limbach. Infos bei Ruth Köhler, Tel. (0173) 391 62 02.
VT Niederauerbach: Wirbelsäulen- und Gesundheitskurs. Im Auerbacher Hof um 17.30, 18.30, 19.30 Uhr.
VTZ: Seniorengymnastik für Frauen. Von 13.30 bis 14.30 Uhr in der Turnhalle der Festhalle.
VTZ: Tanzstunde für die Tanzzwerge. Für 3 - 6-Jährige. 15.30 Uhr, Gymnastikhalle der Festhalle.

Ökumenische Sozialstation Zweibrücken
Stadt: „Erzählcafé“ - jeden 4. Montag von 15 bis 16.30 Uhr.
Zweibrücken-Ixheim
Turnverein 1880 Ixheim: Nordic Walking - Treffpunkt an der Turnhalle, Lothringerstraße 12a, Montag: 18 Uhr.
Zweibrücken-Mittelbach
Tischtennis-Club 1970 Mittelbach: Bauch-Beine-Po, von 19-20 Uhr in der Schulturnhalle Mittelbach.
Delfeld
Landfrauen Delfeld: Tanzgruppe mit Trainerin Fabienne Keßler, jeweils montags: Jugendliche von 6-12 Jahren in der Zeit von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr und ab 12 Jahren in der Zeit von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr.
Blieskastel
Volkstanzgruppe Lautzkirchen: Treffen. Jeden Montag von 18-20.30 Uhr zur Tanzprobe im Kultursaal, Blickweiler, Rosenhof

Blieskastel-Aßweiler
TV Aßweiler: Turnen in der Schulturnhalle Aßweiler, Infos unter Tel. (0 68 03) 26 14. An Montagen von 18.45 bis 19.45 Uhr Rücken-gymnastik.
TV Aßweiler: Volleyball für jedermann. Montags von 20 bis 22 Uhr in der Schulturnhalle Aßweiler. Infos unter Tel. (0 68 03) 26 14.
Blieskastel-Biesingen
TGV Biesingen: Sportangebote des TGV Biesingen. Bodyforming/Aerobic: montags von 19.30 bis 20.30 Uhr. Die Turn- und Gymnastikstunden finden in der Hölschberghalle in Biesingen statt. Bei allen Sportangeboten lädt der TGV zu kostenlosen Schnuppertrainingsstunden ein. Weitere Auskünfte: Annette Weinmann, Telefon (01 71) 4 21 92 58.
Blieskastel-Lautzkirchen
Reha- und Gesundheits Sportgemeinschaft Bliestal (Bliestalkliniken): jeweils montags und mittwochs von 15.45 bis 16.45

Uhr Training der ambulanten Gefäßgruppe in der Sporthalle an den Bliestalkliniken. Immer montags von 17.30 bis 19.30 Uhr Wassergymnastik im Schwimmbad. Nordic Walking und Kegeln sind auf Anfrage möglich. Weitere Informationen bei Marliese Schieber, Telefon (0 68 44) 4 02; E-Mail: marliese.schieber@gmx.de
TTC Lautzkirchen: Tischtennis: Training in der Turnhalle Kirchbergschule Lautzkirchen. Jugend: montags von 17 bis 20 Uhr und donnerstags von 17.30 bis 20 Uhr, Aktive montags von 20 bis 22 Uhr und donnerstags von 20 bis 22 Uhr. Weitere Infos im Internet unter: www.ttc-lautzkirchen.de
Blieskastel-Niederwürzbach
Kneipp-Verein: Frauengymnastik, 19 und 20 Uhr, Schulturnhalle. Infos: Dieter Hemmerling, Tel. (0 68 42) 7 08 36 01.
Kneipp-Verein: Termin der Nordic-Walking-Gruppe. Montags ab 8.30 Uhr ab Re-

staurant Da Cino am Weiher. Weitere Auskünfte: bei Edith Noll, Telefon (06842) 62 95 oder Dieter Hemmerling, Tel. (06842) 70 83 601.
Turnverein 08: An Montagen: Handball 15.30 bis 18.30 Jugendliche in der Würzbachhalle. Handball von 18.30 bis 20 Uhr Erwachsene und Badminton von 20 bis 21.30 Uhr für Erwachsene (jeweils in der Würzbachhalle).
Contwig
Gesangverein Liederkrantz Contwig, 20 Uhr: Singstunde Frauenchor im Übungslokal Wittmer.
Homburg
Deutsche Rheumaliga AG: Warmwassergymnastik. 16.15 Uhr, 16.45 Uhr und 17.15 Uhr, Schwimmbad der Orthopädie der Uniklinik Homburg.
SV Bruchhof-Sanddorf: Gymnastikstunde, 19.45 Uhr, Schulturnhalle.
SoVD Homburg-Zweibrücken: 14 bis 18

Uhr, Sprechstunde in Homburg. Im Rathaus am Forum, Zimmer 102. Andere Terminvereinbarungen bitte unter Tel. (0 68 41) 9 82 8634.
TV Beeden: Badminton - immer montags von 18.45-20.45 Uhr, Sporthalle Beeden. Interessierte sind herzlich eingeladen.
TV Beeden: Krabbelgruppe für Kinder bis 18 Monate. Montags von 10 - 11 Uhr im Turnerheim, Sandweg 13.
Homburg-Einöd
Gesangverein Einöd-Ingweiler: Kinderchor, 14.45 - 16.45 Uhr, Bürgerhaus Einöd.
Gesangverein Einöd-Ingweiler, 19 Uhr: Probe Gemischter Chor, 19.30 Uhr, Bürgerhaus Einöd.
Produktion dieser Seite:
Michael Haupt (CMS)
Mirko Reuther