

Endlich

Category: Aus der Praxis

geschrieben von Gastautor | 22. Mai 2020



In mir strahlte alles vor Freude

Oh mein Gott! Wann war ich wohl das letzte Mal so aufgereggt gewesen? Ich wusste es nicht. Als ich vor dem Eingang meines absoluten Lieblingsgebäudes stand, hatte ich das Gefühl, mein Herz würde mir aus der Brust springen. Dass es regnete, machte nichts. In mir strahlte alles vor Freude. Nur mit Mühe konnte ich meine Glückstränen zurückhalten. Endlich. Endlich würde ich den Geruch frischer Tennisbälle riechen, der schöner ist als jedes Parfüm. Endlich würde ich das Geräusch des satten Treffpunkts vom Ball auf meinem Schläger hören können, der schöner ist als jede Musik. Endlich würde ich den Pelz des kleinen gelben Filzballs unter meinen Fingern spüren, der mir das Gefühl von Geborgenheit gibt. Wie ich das brauche! Wie ich diese Emotionen brauche, diese hochpeitschenden Emotionen, die von rasendem Zorn bis zu tiefster Zufriedenheit führen können. Wie ich den festen Griff meines Schlägers brauche, wie ich das belustigte Lachen meines Trainers brauche, wenn ich es geschafft habe, den Ball auf eine unmögliche Art über das Netz zu spielen oder aber auch das

anerkenkende Nicken, wenn ein Ball perfekt auf der Linie gelandet ist.

Ich musste das Gefühl wieder spüren, wenn ich nach einer anstrengenden Übung auf der Bank sitze, schweißüberströmt, keuchend.

Ich musste das Gefühl wieder spüren, wenn ich nach einer anstrengenden Übung auf der Bank sitze, schweißüberströmt, keuchend und mit ausgedörrter Kehle. Dann das herrliche Gefühl, wenn das eisige, klare und frische Wasser die Kehle herunterrinnt und neue Energie hinterlässt. Man steht wieder auf, macht sich bereit für die nächste Übung, obwohl der Körper schreit und sagt, man solle doch bitte noch fünf Minuten länger Pause machen. Doch man hört nicht auf ihn. Weil man es liebt. Weil ich es liebe.

Früher beneidete ich meine Freunde immer, dass sie abmachen konnten und ich nicht. Dass ich auf etwas verzichten musste, was die anderen aber hatten. Doch mittlerweile ist mir klar geworden, dass ich es bin, die etwas hat, was die anderen nicht haben.

Früher beneidete ich meine Freunde immer, dass sie abmachen konnten und ich nicht. Dass ich auf etwas verzichten musste, was die anderen aber hatten. Doch mittlerweile ist mir klar geworden, dass ich es bin, die etwas hat, was die anderen nicht haben. Ich habe Siege. Den berausenden Sieg, den ich nur hier erleben kann. Weder bei einem Test noch bei sonst irgendwas erlebst du das. Wie ich das vermisst habe: die Challenge, den Kampf ums Gewinnen. Und heute war der Tag, an dem ich das alles wieder erleben konnte. Ich atmete tief durch und betrat das Gebäude. Es war ultra komisch. Zum einen war es so vertraut, andererseits kam es mir auch irgendwie fremd vor.

Fast alle meine Freunde waren da. Sie zu sehen, aber trotzdem nicht umarmen zu dürfen, war ein sonderbarer Moment.



Mein Trainer lachte über die zu weiten Bälle

Fast alle meine Freunde waren da. Sie zu sehen, aber trotzdem nicht umarmen zu dürfen, war ein sonderbarer Moment. Wenn man jemanden so lange nicht mehr gesehen hat, möchte man die Person einfach umarmen. Aber es geht nicht. Grrr, du blöder Virus. Na ja, immer das Positive sehen: Wir können wieder Tennis spielen. Allerdings mit jeder Menge Schutzmassnahmen. Als allererstes wurden uns in einer Rede diese Massnahmen erklärt. Wir müssen uns vor jedem Training die Hände waschen oder desinfizieren, Fieber messen (die Höchsttemperatur darf $37,1^{\circ}$ sein). Der Abstand von zwei Metern muss so gut wie möglich eingehalten werden, der Ballkorb wird nach jedem Training desinfiziert, wenn möglich, darf nur einer die Bälle anfassen, Material, wie ein Springseil, muss selber mitgenommen werden und Esswaren sollte man nicht teilen. Dann hatten wir gleich das erste Training. Tennistraining. Die ersten Bälle flogen ins Nirgendwo, worüber mein Trainer natürlich lachte, doch er hatte natürlich Verständnis, aber im Großen und Ganzen hatte ich mich ziemlich rasch wieder eingespielt. Nach dem Tennistraining hatten wir einen Konditionstest als eine Art Standortbestimmung. Bei dem Test ging es um Schnelligkeit und Explosivkraft. Vor dem Test war ich richtig nervös. Also, es ist ja schon normal, dass man vor einem Test nervös ist, doch ich bekam beinahe Bauchweh, so sehr verspannte ich mich. Doch der Test lief sehr gut. Vor allem beim Sprungtest war ich so zufrieden mit mir, dass ich nach dem Training kurzerhand eine Tüte Pistazien kaufte. Am nächsten Tag hatten wir den zweiten Konditest (Kraft), wo es eigentlich auch sehr gut lief. Beim Tennistraining hatten wir viel Spass. Am Mittwoch war der letzte Konditest (Ausdauer). Auch mit dieser Leistung konnte ich zufrieden sein. Donnerstags und freitags spielten wir nur noch Tennis (klar hatten wir auch Kondition, aber dort keine Tests mehr). Es war eine tolle Woche im Tennis. Schade, dass wir wegen des schlechten Wetters die ganze Woche drinnen spielen

mussten. Hoffentlich wird es nächste Woche schöner, damit wir auch das Knirschen des Sandes unter unseren Füßen wieder hören können.

Kenisha Moning