

«Parkour ist Philosophie und Lebensschule»

MÜNSINGEN • Ein Besuch im Training zeigt: Hier sind keine jugendlich Übermütige am Werk, sondern Sportlerinnen und Sportler, die durch ihr Hobby Disziplin, Durchhaltewillen, Selbstvertrauen und Erfahrungen fürs Leben sammeln.

Wie Katzen bewegen sich Roger Widmer und Lea Imola über Mauern, Geländer, Fassaden: kompakt, schnell, effizient und gelenkschonend. Die Bewegungen wirken kontrolliert und zeugen von jahrelangem Training, tausendfachen Wiederholungen. Auch an den Händen sieht man, dass wir es hier nicht mit «Krafttraumportlern» zu tun haben. Die Finger und Handflächen sind von Hornhaut bedeckt, an den Armen sind Schürfwunden zu sehen. «Unser Ziel ist es, möglichst effizient von A nach B zu gelangen. Dabei steht uns nur unser Körper zu Verfügung, andere Hilfsmittel sind nicht erlaubt», so beschreibt Lea Imola Parkour. Dabei sei zentral, dass Showelemente wie Saltos nichts mit Effizienz und damit auch nichts mit Parkour zu tun haben. «Wir sind nicht Verrückte, die von Dächern springen», meint Roger Widmer.

Urbedürfnis Bewegung

«Être fort pour être utile» und «Être et durer» sind die Leitsätze von Parkour – «Stark sein, um nützlich zu sein» und «Sein und fortbestehen». «Das Urbedürfnis des Menschen, sich zu bewegen, steht neben der Effizienz im Zentrum von Parkour», sagt Roger Widmer. «Bewegung ist Leben, wer sich nicht bewegt, ist tot.» Der 32-jährige lebt von und für Parkour und hat schon einiges in Be-

«Man lernt schnell, die eigenen Fähigkeiten nicht zu über- und die Hindernisse nicht zu unterschätzen.»

Lea Imola, Traceuse

wegung gesetzt. Seit 2008 führt er zusammen mit Felix Iseli die ParkourONE GmbH, deren Ziel es ist, Parkour nachhaltig und ehrlich zu vermarkten ohne dabei den Link zu den Ursprüngen und zu der Parkourcommunity zu verlieren (Zur Geschichte von Parkour siehe Kasten). ParkourONE vermittelt die Philosophie und Technik von Parkour im Jugend-, Kultur- und Freizeitbereich, im Schulsport, an Lehrerfortbildungen und Firmenschulungen. Auch ein wichtiger Bestandteil ist die Arbeit mit den Behörden der öffentlichen Sicherheit wie zum Beispiel der Polizei.

Parkour ist für alle geeignet

Roger Widmer ist Traceur – so bezeichnet man Parkour-Praktizierende – und gilt als Pionier von Parkour ausserhalb Frankreichs. Während seiner Studienzzeit an der Hochschule für Gestaltung und Kunst in Zürich trainierte er 20 Stunden pro Woche, heute reicht es neben dem Führen der Firma und seiner Familie noch für sechs bis zehn Stunden. Auch Lea Imola trainiert seit rund fünf Jahren intensiv Parkour. Gerade von einer achtmonatigen Weltreise zurückgekehrt, bleibt ihr während des Forstwirtschaftsstudiums ebenfalls Zeit, um die eigene Technik zu perfektionieren.

Dabei geht es allen Traceuren und Traceusen nicht um Konkurrenz oder Wettkampf, der Weg ist das Ziel und alle müssen den eigenen Weg finden. «Man muss in Sekundenschnelle Entscheidungen treffen können: Welche Technik wende ich an, um das Hindernis zu überwinden? Gehe ich unten durch oder oben drüber? Solche Fragen stellen sich andauernd und man lernt schnell, die eigenen Fähigkeiten nicht zu über- und die Hindernisse nicht zu unterschätzen», führt Lea Imola aus. Die beiden sehen Parkour nicht nur als Sportart, sondern vielmehr als kreative Kunst, die hilft, die eigenen, durch Körper und Umwelt gesetzten Grenzen zu erkennen und zu überwinden, ohne



Roger Widmer und Lea Imola in Action. «Das Ziel ist effizientes Fortbewegen von A nach B.»

nings sind restlos ausgebucht. Es gibt Wartelisten von bis zu zwei Jahren und wir könnten das Angebot zur Zeit vervielfachen», meint der Vater von drei Kindern. Mit TRuSt versuchen Roger Widmer und seine Freunde von ParkourONE, den Traceuren und Traceusen vier grundlegende Ziele zu vermitteln: Einerseits ist das physische Training wichtiger Bestandteil von Parkour. Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit müssen von irgendwoher kommen. Andererseits stehen auch die psychische Belastbarkeit sowie die persönliche Reifung und die Ausbildung von Kreativität im Zentrum von TRuSt. All diese Faktoren zusammen werden in den Trainings geschult und die Kombination ist auch das, was Parkour von andern Angeboten unterscheidet.

Lebenseinstellung, nicht Sport

Nachhaltiges Denken und Mut, Entscheidungen zu treffen, werden durch Parkour gefördert. Roger Widmer: «Parkour ist für mich eine Lebenseinstellung, nicht Sport. Es geht um einen Prozess, der niemals abgeschlossen ist: Wir besinnen uns auf unsere ursprünglichen Fähigkeiten zurück und müssen einen Weg in den gegebenen Strukturen finden. Für mich ist Parkour Beruf und Berufung zugleich. Ich lebe meinen Traum.» Imola und Widmer konstatieren, dass sie Allrounder seien. Sie können vieles sehr gut, aber nichts wirklich bis zur Perfektion. «In der Vielfalt liegt ebenfalls ein Reiz von Parkour. Vielfalt macht überlebensfähig und Parkour ist schliesslich aus dem Fluchtgedanken heraus entstanden», meint Lea Imola.

«Was laut ist, hört man»

Die Bekanntheit von Parkour ist in den letzten Jahren, insbesondere 2007 und 2008, sprunghaft angestiegen. In letzter Zeit wurde es etwas ruhiger, doch der Zulauf ist noch immer enorm, was die ausgebuchten Trainings ja zur Genüge zeigen.

Viele Menschen sehen Parkour als eine Extremsportart an und heben Gefahr und Risiko hervor. Doch dem ist nicht so, wie die erwähnten Grundsätze bereits gezeigt haben. «Wir können nicht mit 0815 Sportarten verglichen werden und da insbesondere die Medien die Wirklichkeit gerne schubladisieren, kategorisieren und vereinfachen, werden wir oft als risikoreiche Sportart hingestellt», so Widmer. Das Motto «être et durer» ist den Extremsportarten so gegensätzlich und trotzdem wird Parkour in einem Atemzug mit Basejumping und derartigem genannt. Natürlich gebe es einige junge vermeintliche Traceure, die Limits suchen und ins Extreme gehen. «Was laut ist, hört man. Heute bekommt Aufmerksamkeit, wer sich durch scheinbar Unmögliches von der breiten Masse abhebt. Aber das wollen wir nicht. Wir sind sehr sozialkritisch und versuchen dem uneingeschränkten Konsumverhalten der heutigen Zeit entgegenzutreten. Wir entschleunigen die Welt ein wenig, indem wir auf das Ursprüngliche zurückgreifen, Bewegung als Werkzeug verstehen und lernen, angemessene Entscheidungen zu treffen.» Dem fügt Lea Imola hinzu, dass es bisher keine nennenswerten Unfälle in den Trainings gegeben habe und dies zeige, dass Sicherheit und persönliche Entwicklung im Vordergrund von Parkour stehe, nicht Show und Kurzlebigkeit. **Sina Gygax**

Aus dem Dschungel in die urbane Welt

Raymond Belle wurde 1939 als Sohn eines französischen Arztes der Kolonialarmee und einer vietnamesischen Mutter in Indochina geboren. 1946 geriet er durch den Indochinakrieg in ein Waisenheim für Kinder und hatte zu diesem Zeitpunkt schon schwere Misshandlungen erlebt. In dem Waisenhaus wurden die Kinder zu Soldaten ausgebildet. Gezeichnet durch die traumatischen Erlebnisse seiner Kindheit schwor sich Raymond Belle, niemals mehr Opfer zu werden; so wurde die Stärkung seines Körpers und Geistes sein wichtig-

stes Ziel. Er entwickelte eigene Techniken und Trainingsarten, indem er unter anderem den militärischen Hindernislauf, worin die Kinder unterrichtet wurden, direkt auf den Dschungel anwendete. 1955 gelangte Raymond Belle nach Frankreich, wo er bis 1958 seine militärische Ausbildung fortführte. Seine überragenden physischen und mentalen Fähigkeiten ermöglichten es ihm, bei der Pariser Feuerwehr tätig zu werden. Nun konnte er seine Fähigkeiten einsetzen, um anderen Menschen zu helfen und Leben zu retten. Sein Sohn, David

Belle, wurde 1973 geboren und begann als Jugendlicher mit dem Training von Körper und Geist in seiner urbanen Umgebung. Er übernahm Elemente seines Vaters und der Méthode naturelle, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts von Georges Hébert als ganzheitliche Trainingsmethode für das Militär erschaffen wurde, und entwickelte zusammen mit seinen Freunden Parkour. Einer davon, Sébastien Foucan, wurde später zum Begründer von «Freerunning», das mehr ästhetische und akrobatische Elemente als Parkour enthält. **sg**

dabei andere mit seinem Können beeindruckt zu wollen. Dabei sollen gefährliche oder waghalsige Situationen vermieden werden. Weil jede Person ihren eigenen Fähigkeiten entsprechend Parkour praktiziert, ist diese Sportart, Kunst und Philosophie für alle geeignet – Altersgrenzen existieren nicht.

Alltagstaugliche Lebensschule

«Die älteste Teilnehmerin, die in einem Kurs von mir war, ist 95 Jahre alt», sagt Roger Widmer. Für ihn ist klar, dass Parkour die Menschen bewegt, ihre Einstellung zum Leben und der Umwelt verändert. «Dank Parkour kann ich mich heute viel besser einschätzen, habe mehr Selbstvertrauen und nehme Herausforderungen im Alltag ganz anders wahr», sagt die 21-jährige Studentin Imola. Roger Widmer ist überzeugt, dass einen nichts so sehr mit sich selbst konfrontiert wie Parkour: «Wenn etwas schiefeht oder du etwas nicht erreichst, liegt das nur an dir. Niemand sonst ist verantwortlich für dich und deinen Körper.» Zweimal pro Woche sind die

Traceure und Traceusen in Münsingen anzutreffen. Hier finden geleitete Trainings statt, wo die Teilnehmenden ihre Technik verbessern und sich austauschen können. Angeleitet von Roger Widmer und Ramon Siegenthaler, ebenfalls ein Traceur der ersten Stunde, sind die Trainings gut strukturiert und abwechslungsreich. «Durch unsere langjährige Erfahrung als Traceure und durch die Forschungs- und Entwick-

«Parkour ist für mich eine Lebenseinstellung, nicht Sport. Ich lebe meinen Traum.»

Roger Widmer, Traceur

lungsarbeit im Bereich Vermittlung von Parkour mit Kompetenzen in Sportwissenschaft, Pädagogik, Erwachsenenbildung und Kunst haben wir das weltweit einmalige Vermittlungskonzept TRuST

entwickelt. Damit ist es für alle Teilnehmenden in den Trainings möglich, auf ihrem individuellen Level zu arbeiten und sich Schritt für Schritt zu verbessern», sagt Roger Widmer sichtlich stolz.

Umfassender Trainingsaufbau

Ein Training nach TRuST verläuft in folgenden Phasen: Zu Beginn jeder Trainingseinheit wird ins jeweilige Thema eingeführt, danach gibts ein intensives Warm-up, das einem den Schweiß aus den Poren treibt. Anschliessend folgt ein Fokus-Teil, in dem unter anderem Sozialkompetenz und Kreativität geschult werden. Weiter geht es zum Hauptteil, in dem beispielsweise gezielte Handgriffe oder Bewegungsabläufe vertieft und wiederum Kompetenzen geschult werden oder ein zusammenhängender Parcours absolviert wird, in dem die Traceure und Traceusen sich im möglichst effizienten und schnellen Fortbewegen üben. Am Schluss steht ein intensiver Kraftteil und anschliessend Ausdehnen und Feedback an. «Wir haben grossen Erfolg mit TRuST und unsere Trai-

Professionelle Angebote und Infos zur ParkourONE GmbH unter: www.ParkourONE.com
ParkourONE als Wertegemeinschaft und Infos zu Geschichte und Herkunft von Parkour unter: www.ParkourONE.net
Alles zu ParkourONE in der Schweiz und Trainingsmöglichkeiten: Schweiz.ParkourONE.net
Weltweit erste Parkourbekleidung und eigene Marke von Felix Iseli und Roger Widmer unter: www.ETRE-FORT.com