

Sensengruppe - natürlich sportlich



20

TEXT: REGULA HUG UND JASMIN JANSEN
FOTOS: CHRISTINE DOBLER GROSS

Am frühen Morgen findet sich eine kleine Gruppe von Männern und Frauen unterschiedlichen Alters auf einer blühenden Naturwiese am Waldrand ein. Was die wohl planen? Ein bisschen Frühsport vielleicht. Aber welcher Sport wäre für eine so bunte Gruppe geeignet? Vielleicht wollen sie auch meditieren, umgeben von duftenden Kräutern, während sie den summenden Insekten in den wiegenden Grashalmen lauschen. Aber ist die Bekleidung dafür nicht eher ungewöhnlich? Robuste Hosen und feste Schuhe...ah! Vermutlich ein Natureinsatz. Ja, das muss es sein, denn nach einer kurzen Besprechung nehmen nun alle ihre Sensen zur Hand und machen sich ans Werk. Ein bisschen anstrengend sieht das schon aus, scheint auch recht schweisstreibend zu sein, und man kann beobachten, wie der gesamte Körper dabei mobilisiert wird. Munter mähen sie mehrere Stunden lang. Also ein Ausdauertraining? Immerhin gibt es nicht nur in der Schweiz verschiedene Meisterschaften im Sensen bzw. Handmähen, sondern alle zwei Jahre findet sogar eine Europameisterschaft statt. Demnach ist es also ein Wettkampfsport, der da auf der Wiese betrieben wird, nicht wahr?

Wie wohl die Mitglieder der Sensengruppe diese eher ungewöhnliche Betätigung an der frischen Luft einschätzen?

Christine, Gründerin und Co-Leiterin Sensengruppe:

«Das Sensen ist für Körper und Geist erholsam, im Gegensatz zu den stinkenden und lauten Motorgeräten. Das Meditative dieser regelmässigen, im Rhythmus ausgeführten Bewegung, hilft auch ein gutes Gleichgewicht und Körpergefühl zu entwickeln.»

Stimmt. Die Ruhe ist tatsächlich bemerkenswert. Vor allem, wenn man sie mit der Geräuschkulisse üblicher «Landschaftspflege» vergleicht. Also tatsächlich eher Meditation als Sport?

Angela, Physiotherapeutin:

«Beim Sensen habe ich noch nie an Sport gedacht, obwohl ich nach dem Sensen jeweils müde (und zufrieden) die Beine hochlagern möchte, wie bei anderen Sportarten auch. Sensen ist eine Arbeit, die erledigt werden muss. Wer denkt bei anderen strengen Arbeiten an Sport? Was sagt die Bauarbeiterin oder der Hausmann dazu? Wir haben aber das Privileg, das Sensen freiwillig ausüben zu können. So kann es natürlich unter einem sportlichen Aspekt betrachtet werden.

Je nach Geländeform ist die Sensenbewegung nicht immer ein lockeres, rhythmisches, gleichmässiges Vorankommen. Oft steht man in einer steilen Wiese oder das Gras liegt und lässt sich nicht so gut schneiden. Es erfordert dann mehr Geschick, Beweglichkeit, Kraft und Schweiss. Und entwickelt sich so eventuell zum 'Ausdauersport'.

Der heute vielfach sitzende Mensch ist sich oft nicht mehr gewohnt, im Alltag Ganzkörperdrehbewegungen auszuführen. Wir werden steif und verlernen schnell, unsere Möglichkeiten auszunutzen. Wieso nicht mal als Abschluss nach Physiotherapiebehandlungen unter therapeutisch-sportlichen Aspekten einen einfachen Senseneinsatz ausführen? Es werden alle Sinne angesprochen, die Muskulatur gestärkt, das Gleichgewicht und die Koordination verfeinert. Das Körpergefühl verbessert sich, und garantiert werden alle

Muskeln gebraucht und gekräftigt. Und dies alles draussen an der frischen Luft mit einem zufriedenen Lächeln auf (auch dies aktiviert viele Muskeln...).»

Joppe, Pensionär:

«Das Wichtigste ist für mich das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun für die Natur. Und die negative Energie, die sich aufstaut beim Ansehen der Umweltzerstörung in positive Energie umzugestalten. Dazu kommt die Begegnung mit ähnlich motivierten Leuten.»

Miriam, Sekretariat Stadtentwicklung Stadt Zürich:

«Einen sportlichen Anspruch hatte ich nie ans Senses, obwohl ich weiss, dass es für den Kreislauf ein Segen ist. Ich lerne mit grossem Interesse, wie wir einen sorgsamem Umgang mit den Naturwiesen und den darin lebenden Kleintieren, Vögeln und Insekten pflegen können, und setze mich gleichzeitig für eine nachhaltige Natur in meinem Quartier ein.»

Urs, Pensionär:

«Ein Sensesinsatz bedeutet in der Regel, dass ich – anders als sonst – schon frühmorgens aus dem Haus muss, und er beginnt mit einem Velofahrtli nicht nur zum Einsatzort, sondern zuerst den Hang hinauf zu unserem Familiengarten am Wehrenbachtobel, wo meine Sense lagert. Beim Senses übe ich mich im Gleichgewicht am stotzigen Hang, in behutsamer Bewegungskoordination.

Aber die körperliche Betätigung ist fast zweitrangig. Mich fasziniert vielmehr das Naturerlebnis im städtischen Raum. Das ist ein heilsames Gegenprogramm zu unserem digitalen Alltag. Also Sport, mindestens so sehr für Geist und Seele.»

Die Sensesgruppe Zürich pflegt in den Kreisen 7 und 8 öffentliche und private Grünflächen zur Erhaltung und Förderung der Biodiversität.

www.sensesgruppe.ch



Kinderkarussell



Das Drumherum des Sports

IRENE VERDEGAAL

Eines der unbeliebtesten Primarschulfächer meiner Kinder ist leider der Sportunterricht. Das war sogar bei mir als Kind schon so. Als Erwachsene geniesse ich es, Sport zu treiben und mich danach fitter zu fühlen! Doch aus Kindersicht ist Sport leider immer wieder ein grosser Chranpf. Beginnend mit dem Umziehen. So etwas Blödes, finden meine Kinder. Am liebsten wollen sie in Leggings zur Schule und im Tages-T-Shirt turnen. Leider geht das nicht, was meine Kinder als lästigen Einstieg ins Turnen finden. Ab und zu finden unsere Kinder Turnen auch mal ganz toll! Vor allem dann, wenn freies Spielen auf dem Programm steht. Doch zu selten komme das vor, murren sie jeweils.

Die Älteste entdeckt nun im Teenageralter die vielen Vorteile des Sports. Zu Hause mal selber Work-outs machen ist top; turnen nennt sie das selbstverständlich nicht. Auch Yoga machen ist bei Teenies hoch im Kurs. Und noch besser wird der Sport empfunden, wenn neu gewonnene Freiheiten damit verbunden sind; wie z.B. alleine im Bus durch die Stadt kurven oder nach dem Sport noch eine Erfrischung im Supermarkt kaufen. So macht Sport Spass!

Neben dem Schulsport besucht jedes unserer Kinder einen Freizeitsport, der im Quartier zu sein hat, denn deswegen ein Auto kaufen wollten wir nicht. Und das geht hier wunderbar! Denn im Riesbach ist das Angebot überaus gross. Der Jüngste besucht zur Zeit das Kungfu-Training, die Älteste geht ins Fussball, und die Mittlere tanzt im GZ und reitet. Und während unsere Mittlere reitet, geniesse ich einen feinen Cappuccino mit Blick auf den Zürichsee. Denn auch ich schätze das Drumherum des Sportes!