

"Die Leute sind weniger egoistisch"

Zum Fest der Hoffnung wollte die SZ wissen: Was war im Corona-Jahr schön, trotz allem? Elf Einblicke, von der Schauspielerin bis zum Tierpfleger, die Mut machen.

Von Katja Schnitzler, Ulrike Heidenreich und Franz Kotteder

Benjamin Weiderer

Coach und Sporttherapeut



(Foto: Stephan Rumpf)

Süddeutsche Zeitung

Einer unter den 11 Interviewten
PT Benjamin Weiderer
in der Osterausgabe vom 3./4./5. April 2021

„Vor 14 Jahren habe ich über einen Läufer gelesen, der Spenden sammelte. Seitdem habe ich das selbst immer wieder gemacht, etwa den Lauf mit Bodhi-Bär. Leider bin ich wegen Corona auch an Ostern allein im Kostüm im Olympiapark unterwegs. Spenden kann man trotzdem über laufend.bewect.com. Dass der gemeinsame Lauf einfach nicht klappen will, macht mich traurig – aber dann bauen mich wieder positive Rückmeldungen auf.

Und das habe ich gelernt: Wenn ich anderen helfen will, muss ich erst schauen, dass es mir gut geht. Dafür genieße ich kleine Momente, etwa die Sonne auf dem Balkon, für den Luxus bin ich sehr dankbar. Ich jammere auch mal, aber dann will ich ins Handeln kommen, nur eben Schritt für Schritt. Viele möchten da zu viel auf einmal.

Mich motivieren auch meine Erfahrungen als Sporttherapeut. Ein Kunde hatte mit 80 Jahren einen Schlaganfall, ist halbseitig gelähmt und hat Gedächtnisprobleme. Wir arbeiten mit Übungen daran, dass sich Synapsen im Hirn neu verbinden. Und seine Frau sagt, dass ihm diese Stunde mit mir einfach Spaß macht. So eine Wertschätzung motiviert. Und es ist mit keinem Geld der Welt zu bezahlen, wenn meine Eltern sagen, sie sind so stolz auf mich.“