

# Nur nicht hudeln

Text: Stefan Kraft  
Foto: Günter Schagerl

Walking Football fördert die Gesundheit und auch die Freundschaft im reiferen Alter. Ein Lokalausweis beim ersten österreichischen Lehrgang.

**E**igentlich haben wir es schon als Kinder gewusst. Tausendmal haben sie es uns gesagt, die Eltern, die Großeltern, die Kindergartentanten, die Volksschullehrer. „Lauf nicht so“, haben sie gesagt, „Hör auf zu laufen“, haben sie gesagt, „Bitte nicht laufen“ haben sie gesagt und: „Wenn du nicht sofort zum Laufen aufhörst ...“. Und wer erinnert sich nicht an „Hier darf man nicht laufen“ im Schwimmbad, in der Straßenbahn, in der Kirche, im Krankenhaus, gefolgt von dem Ausruf: „Du wirst dir wehtun, ich sehe es schon kommen.“

**4**  
**0** Zu mir haben sie es nicht so oft gesagt, eher selten. Ich brauchte Jahre, um auf das Kommando deutscher Bekannter, „Wir laufen mal die Straße hoch“, nicht mit „Nein“ zu antworten. Als ich beglückt nach der ersten Trainingseinheit im Walking Football dem Übungsleiter Uwe Mauch mitteile, wie sehr ich es genieße, endlich beim Fußball nicht mehr laufen zu müssen, hält er mir das Zitat eines Mitspielers entgegen, als der erstmals ein Testmatch bestritt: „Jahrzehnte habe ich darauf gewartet, dass mir endlich jemand sagt: Tua net rennen.“

Um dieses Wortspiel gleich am Anfang unterzubringen: Erst im Laufe meiner ersten Berührung mit dem neuartigen Sport auf dem ASKÖ-Platz im 20. Wiener Gemeindebezirk werden mir die anderen Qualitäten von Walking Football offenbart. Von denen gibt es mehr, als es auf den ersten Blick scheint: Die Möglichkeit, eine verloren geglaubte Leidenschaft wieder zu entfachen, eine Auseinandersetzung mit den grundlegenden Prinzipien des Fußballs und neue Freunde, die man so im höheren Alter kaum kennenlernen würde.

## ZURÜCK ZUM URSPRUNG

Beginnen wir mit den Regeln: Laufen ist verboten, gehen ist erlaubt. Zwar hat noch nie jemand einen „Geher“ in freier Wildbahn angetroffen, doch wissen wir von Kindesbeinen an, dass diese Sportart bei Olympischen Spielen nur ausüben darf, wer immer einen Fuß am Boden hat. So ist es auch beim Walking Football, dessen zweite körperchonende Regel besagt, dass das Berühren des Gegenspielers verboten ist. Das geisteskranken Hineingrätschen und Schienbeinabklopfen bekannt aus jeder wöchentli-

chen Hobbykickrunde entfällt ebenso wie die monatliche Fahrt ins Unfallkrankenhaus. Der Ball darf nie höher als einen Meter steigen, geschossen wird erst ab der Mittellinie, und der Strafraum ist abgesperrt wie beim Handball, nicht einmal ein Tormann darf ihn betreten. Aber den gibt es ohnehin nicht.

An einem heißen Spätsommervormittag auf dem ASKÖ-Gelände erfahre ich so eine Form von Fußball, die ganz andere Wesenheiten mit sich bringt, die, wie es Mauch ausdrückt, dem echten Kicker entgegenkommen. Was er damit meint: Dass präzises Passen auf den Fuß des Mitspielers gefragt ist und ein großes Verständnis des Raums. Nur wer rechtzeitig losgeht, wird sich im nächsten Moment in Position gebracht haben, nur wer rechtzeitig die Wege des gegnerischen Balls zustellt, wird die Schüsse aus der Ferne ablenken.

Wir beginnen die Trainingseinheit mit einer Ansprache des Sportwissenschafters Günter Schagerl, der diesen ersten Lehrgang im Walking Football auf österreichischem Boden forschend begleitet. Und der klarmacht, dass der gesundheitsfördernde Aspekt – die meisten Teilnehmer sind über 60 – viel wesentlicher ist als der schnelle Schritt zum Tor. Nach einem Geplänkel über die künstlichen Körperteile mancher Teilnehmer – Hüfte, Knie, zweifach Knie – beginnt Mauch mit dem 20-minütigen Aufwärmen. „Die meisten hier können nicht mehr mit ihrer alten Runde Fußball spielen“, sagt er mir. „Dadurch sind auch die Freunde weniger geworden.“

Nun habe man sich wieder gefunden, aus Liebe zum Spiel. Die Teilnehmer meldeten sich auf einen Aufruf im *Kurier*, nach wenigen Stunden war der Kurs ausgebucht. Wir spielen zwei Matches nebeneinander, auf der einen Seite all jene, denen es um ein bisschen Bewegung und das Schmähführen geht, auf der anderen Seite diejenigen, bei denen die Ballbehandlung und das späte Aufblitzen ihres Talents im Vordergrund steht. Wenn Andi, Luiz und Hansi die Bälle verteilen, merkt man ihnen an, dass sie das schon ein Leben tun, nur jetzt eben im Gehen. Dennoch, den Ehrgeiz gilt es im Zaum zu halten, sagt Mauch. Je mehr Walking Football in den Wettbewerb ausartet, desto weniger ist sein eigentlicher Sinn erreicht.





Kopf- und Gefühlssache – Beim Walking Football geht es um Antizipation und Technik

### Dritte Halbzeit

Die Entwicklung zu einem Wettkampfsport lässt sich kaum aufhalten, wobei Österreich noch in den Kinderschuhen stecke, sagt Mauch. Seine wichtigsten Eingebungen für den Lehrgang erhielt er aus Deutschland, wo beinahe jeder große Verein auch eine Walking-Football-Mannschaft unterhält. Etwa beim 1. FC Nürnberg, bei Schalke 04 und bei Bayer Leverkusen, auf deren Auswahl die österreichischen Kicker Ende Oktober 2023 treffen werden. Während allerdings im Mutterland des gehenden Fußballs, Großbritannien, in Ligen gegeneinander gespielt wird und dort Ende August auch die ersten Weltmeisterschaften über die Bühne gingen, legt man in Deutschland mehr Wert auf den Gesundheitsaspekt und verzichtet vorläufig auf Ligen und Tabellen.

Benno Rupprecht, beim 1. FC Nürnberg für Walking Football verantwortlich, sieht den Sport sogar als Bestandteil der sozialen Projekte, an denen sich der Verein beteiligt. Zwar sind ehemalige Profis aktiv dabei, und dadurch, so Rupprecht „kann der Fokus vom Sozialen und Gesellschaftlichen schon mal mehr in Richtung Ehrgeiz und Erfolg rücken“. Aber er sagt: „Ein regelmäßiger Spielbetrieb wird nicht angestrebt.“ Das ist bei manchen lokalen Verbänden wie jenem aus Hamburg, der dem-

nächst einen Ligenbetrieb starten will, anders. Zu groß sind die Ambitionen aber nicht, das unterstreicht auch Sebastian Fink von der Direktion Amateurfußball beim DFB: „Wir haben keine Planungen zu einer Nationalmannschaft. Für uns liegt der Fokus auf dem Breiten- und Gesundheitssport.“ Die Zahl der Aktiven beträgt nach einer Schätzung Finks derzeit rund 5.000 im gesamten Land, im nächsten Jahr soll es genauere Daten geben.

Am Ende des Spiels am ASKÖ-Platz werden weder Ergebnisse verkündet, noch habe ich den Eindruck, irgendjemand hätte hier die Tore mitgezählt. Erschöpft sind jedoch alle, denn im Gegensatz zu landläufigen Vorurteilen ist ständiges Gehen anstrengend. So wichtig wie das Aufwärmen für das anschließende Spielen war, so wichtig ist auch der Ausklang in der Kantine für alle Beteiligten. Denn Andi, Luiz, Hansi und ihre Mitspieler sind schon eine eingeschworene Gemeinde, die sich jede Woche zusammenfindet, um endlich wieder Fußball zu spielen. Nur hetzen lassen sie sich nicht mehr. ○

Der nächste Lehrgang im Walking Football findet am 13. und 14. Oktober in Wien statt. Interessierte können sich auf der Website des ASKÖ anmelden.