



Cycling my way

Am Anfang stand eine Krise. Ein Burn-out mit dreissig. Auf dem Weg zurück in einen normalen Alltag startete Ruedi Beck ein Veloprojekt. Oder vielmehr einen Lifestyle.

Totale Leere. Orientierungslosigkeit. Plötzlich fehlte Ruedi Beck das Fundament, auf welchem er über Jahre sein Selbstbild aufgebaut hatte: Leistungsfähigkeit. Belastbarkeit. Beruflicher Erfolg. Finanzielle Unabhängigkeit. Wie weggeschnippt. Aber: Aufgaben kam nie infrage. Er wusste, dass er an diesem Umstand wachsen kann. Wachsen wird. Diese Gewissheit trug ihn durch die bisher schwierigste Zeit seines Lebens. Sein Credo: «I'll be fighting my way back from this burn-out.»

Schnell merkte Ruedi, dass die Heilung einer Erschöpfungsdepression nicht erkämpft werden kann. Erstmals schien er ein Ziel nicht durch gesteigerten Einsatz erreichen zu können. Er musste sich vom «fighting» trennen. Von seinem bis dahin sichersten Wert. Was Ruedi in dieser Zeit (neben einer Vielzahl klassischer Therapien) am meisten half, war das Fahrradfahren. In niedriger Intensität und geringem Umfang. Alleine in der Natur. Repetitive Bewegungsabläufe. Fokus auf die Atmung. Seine Art zu meditieren. So entwickelte sich sein Credo zu «I'll be cycling my way back from this burn-out». Später zu «I'm cycling my way back». Und dann einfach nur noch «Cycling my way».

Dabei musste Ruedi auch das Fahrradfahren neu für sich erfinden. Gefangen in seinen alten Mustern, trieb er seinen Lieblingssport als «Energievernichter». Alles drehte sich um die Leistung. Vergleiche mit früheren Bestzeiten. Mit Zeiten anderer. Fahren, um möglichst viele Kilometer bei möglichst guter Durchschnittsgeschwindigkeit in die Bücher zu kriegen. Der Arbeitsmodus in die Freizeit übernommen. Kein Ausgleich. Nur zusätzliche Last. Ruedi Beck suchte einen Weg, dies zu durchbrechen, und fand ihn in einer weiteren Passion: dem Fotografieren.

Er begann seine Ausfahrten bildlich festzuhalten. Pro Aufstieg gab es mindestens ein Foto. Ein weiteres oben auf dem Gipfel. Die Statistiken wurden dadurch so verfälscht, dass sie nicht mehr zu deuten waren. Genau, was Ruedi brauchte, um sich von ihnen zu lösen. Die Bilder wurden auf den sozialen Medien geteilt. So entstand eine Plattform, die Ruedi fortan nutzte, um über seine Erfahrungen vor, während und nach dem Burn-out zu sprechen. Unbewaffnet. Angreifbar. Verletzlich. Warum öffentlich? «Vor allem für mich. Es hilft mir, meine Gedanken zu ordnen. Diese schwierige, aber sehr lehrreiche Zeit zu verarbeiten», sagt Ruedi.

Seine Texte sollen aber auch einen Beitrag zur Enttabuisierung von psychischen Problemen in unserer Gesellschaft leisten. Aus seiner Sicht ist diese Tabuisierung ein wesentlicher Faktor, weshalb viele Betroffene nicht vor dem Kollaps die Notbremse ziehen. Bewusst und alleine. Die Offenheit im Umgang mit seiner Depression soll andere inspirieren, zu den eigenen Problemen zu stehen. Sich Hilfe zu holen, ohne sich dabei als Versager zu fühlen. «Wenn du einen Beinbruch hast, versuchst du diesen auch nicht zu verbergen und gehst weiter zum Lauftraining», meint er.

Hauptsächlich geht es bei «Cycling my way» aber darum, die Freude am Fahrradfahren zu vermitteln. Die Einstiegshürden für den Sport zu senken. Das Motto: Fahren des Fahrradfahrens wegen. Auf möglichst abgelegenen Strassen. Ohne Verkehr. Unter Gleichgesinnten. Deshalb veranstaltet Ruedi Beck regelmässig Gruppenausfahrten: die CMW Rides. Für Ruedi ist Fahrradfahren längst mehr, als bloss ein Sport. Es wurde eine Lebenseinstellung, alles rund um diesen Sport und dadurch geknüpft n Freundschaften zu zelebrieren. Das Ski+Velo-Center unterstützt die CMW Rides seit der ersten Sekunde.



Der Rennvelo-Treff vom Ski+Velo-Center

Egalob Anfänger/-in oder Hardcore-Gümmeler/-in – einmal wöchentlich laden wir dich ein, zusammen mit Gleichgesinnten Neues zu entdecken. Wir streben nicht nach Kilometer- oder Wattzahlen. Wir wollen einfach nur Rennvelo fahren – auf abgelegenen Strassen mit wenig Verkehr. Kaffeestopps? Aber sicher!

All unsere Ausfahrten sind No-Drop-Rides. Bedeutet, dass wir das Tempo so anpassen, dass alle gut mithalten können. Wir lassen niemanden zurück! Die Teilnahme an den CMW Group Rides und den CMW Women Rides ist gratis.

Generelle Infos:

- Alle fahren mit Helm.
- Bring einen Ersatzschlauch und genügend Verpflegung mit.
- Trage immer etwas Cash auf dir (für Kaffee und Kuchen).
- Wir respektieren die Verkehrsregeln – auch in der Gruppe.
- Frauen und Männer sind herzlich willkommen!
- Hast du ein E-Rennrad? Perfekt! Komm unbedingt auch mit!

Kaffee:

Eine halbe Stunde vor Abfahrt laden wir dich gerne zu einem Kaffee bei uns in der CMW Home Base ein.



Termine



Alle Ausfahrten sind auf www.ski-velo-center.ch zu finden. Wir starten um 11 Uhr (ab Mai um 9 Uhr) beim Ski+Velo-Center in Belp. Infos gibt's zudem auf Strava, Facebook und Instagram auf @cyclingmyway.



RONDO

BULLS

ENDURA

Muc-Off

SRAM

SAVAC 13