



## URSPRUNG VON CYCLING MY WAY

CYCLING MY WAY entstand aus einer Krise. Genau gesagt, aus einem Burnout. Im Alter von 30 Jahren wurde Ruedi Beck wie durch einen Knall aus seinem bekannten Alltag herausgerissen. In seinem Genesungsprozess spielte das Fahrradfahren eine zentrale Rolle. Er fand einen komplett neuen Zugang zu dem Sport, den er seit Jahren leidenschaftlich betrieb. Fast schon meditativ wirkten die repetitiven Bewegungsabläufe an der frischen Luft. Die tiefen Atemzüge. Die Leistung wurde nebensächlich. Vergleiche auch. Mit sich und mit anderen. Ruedi fuhr Fahrrad des Fahrradfahrens wegen. Um neue Orte, Leute und im Optimalfall andere Kulturen kennenzulernen. Um zu geniessen.

Um sich nach dem initialen Zusammenbruch wieder an die soziale Interaktion zu gewöhnen, organisierte Ruedi vermehrt spontane Ausfahrten mit seinen Freunden. Dabei entstand der Traum, mehr aus seiner Leidenschaft zu machen. Solche Touren regelmässig anzubieten. Unter eigener Marke. Ein Projekt, welches Ruedi in der damaligen Verfassung herausforderte. Gemäss den behandelten Ärzten aber ein optimales Belastungstraining darstellte. Der Projektname entstammt seinem damaligen Credo. "I'll be fighting my way back from this burnout" wurde dank der Wirkung, welche das Fahrradfahren auf seinen Heilungsprozess hatte, zu "I'll be cycling my way back". Später zu "CYCLING MY WAY".

Ruedi Beck gründete CYCLING MY WAY auf dem Weg zurück in einen normalen Alltag. Als eine Art Wiedereingliederungsmassnahme. Den Zugang zum Radsport, den er damals fand, bildet heute die Basis von CYCLING MY WAY. In den sozialen Medien und in seinem Blog schrieb Ruedi über seine Zeit vor, während und nach dem Burnout. Unbewaffnet. Angreifbar. Verletzlich. Vor allem für sich. Es half ihm, seine Gedanken zu ordnen. Diese schwierige, aber sehr lehrreiche Zeit zu verarbeiten. Aber auch, weil Ruedi einen Beitrag zur Enttabuisierung psychischer Probleme in der Gesellschaft leisten wollte. Aus seiner Sicht ist diese ein wesentlicher Faktor, weshalb viele Betroffene nicht vor dem Kollaps die Notbremse ziehen. Bewusst. Allein.

---

**FOLLOW US!**

  /cyclingmyway   /\_cyclingmyway\_