

Alain Sutter

# «Man muss auf sein Herz hören»

SCHWEIZ

Kleine Pause mit Hund Yuma: Dabei kann Alain Sutter bestens abschalten.



Nach dunklen Phasen hat der einstige Top-Fussballer zu sich selbst gefunden – und einen Weg zum **Glück**, der erst noch die Welt verbessert.

Von Astrid Hänni

**G**oldig! Das ist der Herbsttag, aber vor allem die Begleitung von Alain Sutter (48). Nicht etwa Ehefrau Melanie (43) oder Sohn Taya (14) leisten ihm beim Spaziergang am Waldrand Gesellschaft, sondern Tibet-Terrier Yuma. Schwanzwedelnd läuft der Hund voraus, ums Herrchen herum, gehorcht aber aufs Wort. «Meistens zumindest», sagt der einstige Fussballstar, während er die frische Luft, den herbstlichen Wald und den Ausblick aufs Limmattal auf sich wirken lässt.

Er ist entspannt, ganz bei sich – wobei das nicht überrascht, denn Sutter ist Experte auf diesem Gebiet. Als Coach unterstützt er seit mehreren Jahren Menschen dabei, ein glücklicheres Leben zu führen. 2013 veröffentlichte er das Buch «Stressfrei glücklich sein», nun die Fortsetzung «Herzensangelegenheit» (siehe Box). Es soll ein Plädoyer für mehr Herzlichkeit sein. «Es geht nicht darum, sich für andere aufzuopfern, sondern gut zu sich selbst zu sein. Wer zufrieden ist, gibt das anderen weiter», sagt er. «Die Welt können wir nicht retten, so aber einen Beitrag leisten, sie zu verbessern.»

Bei seinen Kunden dient ihm als Grundlage u.a. das «Lebensfeuer», eine Grafik, die anhand von EKG-Messungen der Herzschläge die Vitalität und Energie anzeigt. Sein eigenes Lebensfeuer lodere ordentlich, gegen Ende und nach seiner Karriere sei das anders gewesen. «Die physische und psychische Belastung als Spitzensportler ist zehrend, der Tank schon mit 35 leer.» Er fiel in ein Loch, hatte keine Ahnung, was mit ihm los war. Damals kam ihm die Achtsamkeit und damit auch die Herzlichkeit ein Stück weit abhanden. «Du trainierst beispielsweise bei Bayern umgeben

von Fans, die sich über ein Bild oder Gespräch freuen würden, doch du siehst das nicht mehr.»

Heute ist es anders, er hat gelernt, Situationen einzuschätzen, mit Schwierigkeiten umzugehen. Er hat zu sich gefunden. Das sei auch das Wichtigste, das er seinem Sohn weitergebe. «Er soll tun, was ihn glücklich macht. Man muss auf sein Herz hören und ihm folgen, keine Angst vor Fehlern haben. Alles Wissen und alle Weisheit steckt in einem. Nur man selbst weiss, was gut für einen ist.» Manchmal sind das kleine Dinge – wie ein Spaziergang am Waldrand mit Yuma. 🌿



Als Coach unterstützt Sutter, hier in seiner Praxis, unterschiedlichste Kunden.



## Ein neues Werk!

Stress reduzieren, Wohlbefinden steigern: Wie das gehen kann, verrät Sutter im Buch «Herzensangelegenheit» (Giger Verlag). Er berichtet, wie er Menschen als Coach begleitet, ein glücklicheres Leben zu führen, u. a. mit Messungen der Herzschläge, die vieles verraten. Ein anderes Herzensprojekt ist für ihn die «Stressfreie glückliche Woche». Mit seiner Frau und einer Yogalehrerin bietet er Ferien auf Mallorca an. Infos: [www.alainsutter.ch](http://www.alainsutter.ch)

FOTOS: CHRISTIAN LANZ