

Die ewige Suche nach dem Lebenselixier

Schon die Alten des Mittelalters und die Weisen im Morgenland suchten danach und auch wir versuchen es mit Hilfe von Tabletten und Anabolika, Fitness und Therapien, gesunder Ernährung und positiver Haltung zu erlangen: das Lebenselixier! Es liegt wesentlich näher, als wir denken und doch ist es ein weiter Weg, um es zu erreichen.

Es gibt Situationen, in denen sämtliche Alarmglocken zu läuten beginnen. Spätestens dann, wenn der Lift ausgefallen ist und wir keuchend den 6. Stock des Bürogebäudes erreichen oder, wenn wir mit unserer um 20 Jahre jüngeren Freundin nach 100 m schwimmen schon merken, dass wir uns kaum noch über Wasser halten können oder uns in Gesellschaft Jüngerer alt und verbraucht fühlen. Spätestens dann wird uns bewusst, dass es Zeit ist, etwas für unsere Muskeln, unsere Fitness, womöglich auch etwas für eine gesündere Hautfarbe und, wenn wir schon dabei sind, auch für ein jüngeres, gesünderes Aussehen zu tun. Hinzu kommt die Erkenntnis, dass man einem Menschen, der Kraft ausstrahlt, auch mehr zutraut und eher eine Aufgabe übergibt als jemandem, der schwächlich wirkt und den man erst fragen möchte: "meinst du, du schaffst das?"

Haben wir uns erst einmal dafür entschieden, in Aktion zu treten, ist es für uns im Berufsleben so massiv eingespannte Westeuropäer am naheliegendsten, sich ein Fitnessgerät anzuschaffen oder einem Fitness-Club beizutreten. Darüber hinaus müssen sowohl Ernährungs- als auch Lebensgewohnheiten hinterfragt werden, denn plötzlich wird uns bewusst, dass wir einen ganz wichtigen Bereich in unserem Leben vernachlässigt haben. Entweder stösst uns das Essen auf oder es belastet unseren Körper so sehr, dass wir uns nach den Mahlzeiten schwerfällig und müde fühlen. Darüber hinaus muss man beachten, dass es das Training negativ beeinflusst, wenn unmittelbar vorher gegessen wird.

Entweder nehmen wir zuviel an Gewicht zu oder aber das Essen nährt uns zu wenig. Um das Muskelwachstum zu beschleunigen, fügen wir unserem Ernährungsplan vermehrt Kohlenhyd-



Kaspar Zimmermann

1945 geboren und aufgewachsen in Luzern.

Handelsdiplom und Handelsmatura in Luzern.

ETH Studium in Maschinenbau und Werkstudent.

Rudern und Konditionstraining.

Aktzeichnen an der ETH und Selbststudium Medizin.

2 Semester Besuch von Architekturvorlesungen.

Besuch betriebswissenschaftlicher Vorlesungen.

Selbststudium Psychologie.

Lehrer an Mädchensekundarschule in Biologie, Chemie und Physik.

Familie und Kinder.

Industriejahre in Raumfahrtindustrie (Contraves Zürich).

Systemingenieur und Projektleiter Ariane-Nutzlastverkleidung.

Kampfflugzeugstaffeln und Zielflugdienst.

Vorträge über math. Methoden.

Freiwillige Feuerwehr.

Eigenes Ingenieurbüro.

Zivile Fliegerei in Europa.

Forschungsarbeiten (math. Methoden, Pre- & Postprocessing).

Entwicklungen (Solarautos, Kampfflugzeugstudie).

Softwareentwicklung (technisch-wissenschaftlich und kommerziell).

Aktzeichnen, Farblehre und Airbrush an Kunstgewerbeschule in Zürich.

2. ETH-Studium (NDS Mechatronik).

zim.aeo@bluewin.ch

rate oder gar „Kraftfutter“ hinzu und in manchen Fällen steigern wir unsere Bemühungen um eine tolle, kraftvolle Figur und ein gewinnendes Aussehen, indem wir ausserdem noch Nahrungsergänzungsmittel zu uns nehmen.

Dabei müssten wir im Grunde nur in uns hineinhören, um die Signale unseres Körpers zu bemerken. Stattdessen verbleiben die meisten jedoch in ihrem alten Trott und werden erst dann wachgerüttelt, wenn eine Verletzung, ein Unfall, eine Krankheit oder ein Schicksalsschlag sie in ihrem Alltag derart beeinträchtigt, dass es nicht mehr möglich ist, die Augen weiterhin zu verschliessen.

Würde es uns gelingen, die besagten Signale zu bemerken und sie auch zu verstehen, müsste es oft nicht so weit kommen. Es gibt zwei wirksame Methoden, um Sportunfällen vorzubeugen: Genauso wie man sich beim Sonnenbad mit entsprechenden Sonnencremes schützt, ist es auch im Sport von grosser Bedeutung, sich mit schützenden Utensilien, wie z.B. Schonern, Helm, Bandagen etc. einzudecken.

Die zweite Möglichkeit, Sportunfälle zu verhindern, ist das Erkennen und Verstehen besagter Signale. Um das zu erreichen, müssen wir lernen unserem Körper die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken und in uns hineinzuhören, denn erst dann können wir wirklich verstehen, was er uns sagen will. Das mag jetzt etwas kompliziert klingen, aber gerade in der heutigen so hektischen Zeit haben die Menschen Sehnsucht nach innerer Ruhe und der Fähigkeit, im Gleichgewicht mit ihrem Körper zu leben – leider fehlt ihnen dann oft die Zeit (und die notwendige Motivation).

Wenn es uns aber gelingt, nachzuvollziehen, was unser Körper uns mit diesen Verletzungen oder Unfällen zu verstehen geben wollte, können wir aus dem Geschehen sogar Nutzen ziehen. Darüber hinaus kann eine derartige Erkenntnis die Heilung massgeblich beschleunigen und ist dabei wesentlich gesünder, als, wenn wir der Quelle des (Un-)Heils mit Medikamenten, Therapien oder Operationen zu Leibe rücken. Im Grunde kann man die Signale des Körpers mit einem kleinen Kind vergleichen, das verzweifelt versucht, gehört zu werden und von den Erwachsenen immer und immer wieder mit Kommentaren wie, „jetzt sei doch endlich still, wenn Erwachsene miteinander reden wollen“ zum Schweigen gebracht wird. Genauso erging es übrigens den Meldeläufern des Mittelalters, die für

eine schlechte Nachricht kurzerhand mit dem Tod bestraft wurden. Reagieren wir nicht ebenso, indem wir Körpersignale, also „Meldeläufer des Körpers“, oder auch Käfer und Ungeziefer, „Meldeläufer der Natur“, beseitigen, bzw. umbringen?

Es ist ähnlich zu verstehen, wie wenn wir in einem Flugzeug sitzen und uns fällt eine rote Warnlampe auf. Schrauben wir sie aus, damit sie nicht mehr aufleuchtet, so erscheint vielleicht kurze Zeit später eine weitere Signallampe. Schrauben wir diese wieder aus, so leuchten wohl in immer kürzeren Abständen immer mehr rote Lämpchen auf, bis wir nicht mehr in der Lage sind, alle auszuschalten oder in eine Situation geraten, aus der es keine Rettung mehr gibt. Als Pilot würden wir es als absolut unverantwortlich betrachten, eine derartige Signallampe einfach auszuschrauben. Bei unserem Körper wiederum tun wir es. An was kann das liegen? Verstehen wir denn ein Flugzeug so viel besser als unseren eigenen Körper? Wenn dem so ist, sollten wir schleunigst „Flugunterricht“ für unseren Körper nehmen und somit verhindern, dass man uns verantwortungsloses Verhalten uns selbst gegenüber vorwerfen kann.

Um unseren Körper besser kennen lernen zu können, müssen wir uns eingehender mit ihm befassen, genauer in uns hineinhören und Anzeichen, die uns normal erscheinen, konsequenter hinterfragen. Denn um zur Quelle und somit zu besagtem Lebenselixier zu gelangen, müssen wir das Steuer unseres Lebens selbst in die Hand nehmen und nicht an uns „herumpfuschen“ oder „herumschustern“ lassen. Das setzt voraus, dass wir die Instrumente und Lämpchen verstehen, die in unserem eigenen Cockpit aufleuchten. Schliesslich gibt ein CEO die Führung seiner Firma auch nicht einfach an einen blutigen Anfänger ab, sondern legt Wert darauf, dass die Verantwortung für seine Firma in seinen eigenen Händen liegt.

Ein Mensch ist die Verkörperung seines eigenen Geistes. Es ist nur verständlich, dass ein Geist keinem Fremden die Kontrolle über seine eigene Verkörperung überlassen würde. So könnte man dies etwa auch sehen oder verstehen.

Und so sollten wir sowohl die Sportarten als auch unsere Ernährungsgewohnheiten verstehen lernen und uns darüber im klaren sein, dass man auf dem Weg zur Quelle der inneren Erkenntnis nicht umhin kommt, diese Hinweise und Signale zu erkennen und ernst zu nehmen.