



**Kaspar Zimmermann,**  
Jahrgang 1945 aus Luzern.

#### Neuorientierung

Sport: Skifahren, Rudern (aktiv & als Leiter: Skiff, Vierer & Achter), Langlauf, Snowboard, Inline, Konditionstraining, Krafttraining, Haltungsgymnastik, therapeutische Gymnastik, Schwimmen, Velofahren, Mountainbike, Klettern, Laser Segeln, Golf, Alpines Wandern, Höhenttraining bzw. Laufsport im Gebirge.

Kunst: Aktzeichnen, Farblehre und Airbrush-Kurse: Kunstgewerbeschule, Zürich. Malen in Öl, Acryl, Aquarelle, Guache, Mischtechnik, Photographie, 6 Ausstellungen.

2. ETH-Studium: NDS Mechatronik abgeschlossen, berufsbegleitend (50%), Besuch der Schreibwerkstatt von Adolf Muschg, Journalistenseminar.

Eigenes Ingenieurbüro (Luft- & Raumfahrt, Softwareentwicklungen für öV, Architektur, Berechnungen für Hochbau, Think Tank). Forschung: Erkennen, Wissen, Gesundheit, Physik, Wirtschaft, Wissenschaft, Staat.

Diss.: keine ETH-Dozenten gefunden, die sich genügend in dem komplexen Themenbereich auskannten.

Think Tank (Arbeiten auf staatlicher Ebene): Eigenverantwortung, Selbstverursacherprinzip (Neuorientierung der Gesellschaft), Gesundheit (Neuorientierung im Gesundheitswesen), Demokratie (Neuorientierung im Staatswesen), Landesverteidigung (Neuorientierung in der Verteidigung des Landes & der Existenz), Lösungskonzepte für die Schweiz (Neuorientierung & Aufgaben der Schweiz), Europa (Neuorientierung der Zusammenarbeit in Europa), Welt (Neuorientierung des Völkerverständnisses).

## Lebenselixier

### - unsere Körperteile

Durch Erkennen, wozu unsere Körperteile dienen, können wir unsere Fitness-Anstrengungen erfolgreicher, wirkungsvoller machen. Wir verstehen damit auch Sportunfälle und -Verletzungen eher. Am leichtesten begreifen wir den Körper, wenn wir seine Symbolik verstehen. Dies wäre kinderleicht, wenn wir uns da nicht selber im Wege stehen würden. - Es geht auch darum, unser Bewusstsein für unseren Körper zu stärken.

Wenn wir in unserem Körper lesen können, wie in einem Buch, dann sind wir fähig, auch all die Signale zu verstehen, die uns unser Körper gibt. Doch die meisten von uns sind darin schlicht „Analphabeten“ und rennen zum Arzt, also zu einem (angeblichen) Spezialisten, um lesen zu lassen. Sie sind nicht in der Lage, die Instrumente in ihrem eigenen Cockpit abzulesen. - Wie will da ein Mensch sein Leben selber steuern, wenn er die Instrumente seines Vehikels nicht ablesen kann?

So stehen etwa unsere Hände dafür, etwas in die Hand zu nehmen. Haben wir Schmerzen in der Hand, so schmerzt es uns, etwas in die Hand zu nehmen. Das ist doch ganz einfach - oder?

Eine Entzündung ist übrigens ein Widerstand, den wir einer Aufgabe entgegenbringen. Wo diese Entzündung auftritt, an welchem Körperteil oder Organ, das will uns sagen, mit welchem Thema es zu tun hat.

So sind die Finger dazu da, etwas in die Finger zu nehmen. Brechen wir einen Finger, so brechen wir mit der Aufgabe, etwas in die Finger zu nehmen. Und jeden Finger gebrauchen wir für was anderes. So stochern wir mit dem Zeigefinger in der Nase herum oder drohen jemandem, wenn er was tun will, das wir nicht möchten. Und mit dem kleinen Finger hacken wir bei der Freundin bei ihrem kleinen Finger ein, wenn wir sie locker und sanft führen, bzw. wir uns mit ihr verbunden fühlen möchten.

Etwa zum Klettern benötigen wir Kraft in den Fingern. Diese trainieren wir mit Geräten und Übungen. Und da ist auch Ausdauer gefragt. Denn wenn wir, mitten in einer Felswand hängend, keine Ausdauer mehr haben bis ganz nach oben zu klettern, müssen wir unser Vorhaben aufgeben. Das wäre schade.

Und wenn wir diese Sportart betreiben, so wollen wir steil nach oben, nicht auf

dem gemütlichen Weg, den alle gehen können. Das tun wir dann meist auch in unserem Leben. Vielleicht nicht sogleich. Vielleicht einige Zeit später. Denn wir trainieren ja eben darauf. Und der Körper zeigt uns, dass uns da noch ein bisschen Training fehlt.

Beim Klettern, aber auch bei anderen Sportarten sollten unsere Nägel nicht brechen. Brechen sie, so brechen wir damit, uns etwas unter den Nagel zu reißen (etwa einen Job, eine Aufgabe, eine Gelegenheit). So können wir mehr und mehr den Körper verstehen, wenn wir beobachten, wo und wann etwas an unserem Körper geschieht, das wir nicht möchten und das nicht sein müsste.

Haben wir vom Sport, von Fitnessübungen Schwielen (Hornhaut) an den Händen, dann will dies besagen, dass man dicke Haut haben muss, um das in die Finger oder die Hände zu nehmen, was man vorhat. Da ist natürlich eine Angst. Lässt man diese los, so sollten auch die Schwielen verschwinden, wenn man alles erkannt hat, was einem der Körper damit zeigen wollte.

So hatte ich z.B. während dem zweiten Studium, als ich intensiv ruderte und Rudertraining gab, keine Schwielen, während ein Assistent vom Institut, wo ich meine Diplomarbeit absolvierte, Schwielen an beiden Händen hatte, obwohl er nur ab und zu ruderte.

Kriegen wir Blasen an den Füßen oder Händen, so will dies besagen, dass wir einen doppelten Schutz benötigen, für das, was wir unter die Füße oder in die Hände zu nehmen beabsichtigen.

Haben wir Krampfadern auf der Handaussenseite, so machen wir uns einen Krampf mit dem, was wir in die Hand nehmen. Wenn wir infolge Fitness, die wir betreiben, stärker ausgeprägte Krampfadern auf den Händen kriegen, sollten wir entweder unsere Fitness-Anstrengungen etwas lockerer nehmen

oder überlegen, warum wir uns einen Krampf machen. Denn im Leben sollte alles leicht von der Hand gehen. Sind die hervorstehenden Adern zusätzlich blau oder scheinen blau durch, dann geben wir dem Leben zu wenig Luft. Denn das Blut ist ja unser „Lebenssaft“. Dann haben wir zu wenig Luft, infolge der Dinge, die wir im Leben in oder an die Hand nehmen. Dies kann man oft bei Frauen beobachten, die einen Job, eine Familie und einen Haushalt haben. Da kann sich dieses Bild leicht einschleichen. Lösen sie sich von der Vorstellung zu wenig Luft zu haben und diese Krampfadern werden verschwinden oder werden mindestens schwächer und erscheinen nicht mehr blau.



Die Schultern stehen dafür, etwas im Leben zu tragen (da steckt auch das Wort Schuld drin). Wenn wir etwas nicht mehr tragen wollen im Leben, etwa weil wir enttäuscht sind, lassen wir die Schultern hängen. Darin drückt sich auch Mutlosigkeit aus. - Mit Fitness-Training bringen wir das wieder in Ordnung. Und dieser Wille, den wir da mit der Fitness an den Tag legen, der hilft uns im Leben dann auch wieder diese Lasten zu tragen. Denn wir sind dann erstarkt. Wir haben diese Schwäche überwunden - willentlich.

Eine junge Sportlerin, die ich kürzlich traf und die wettkampfmässig Langlauf betreibt, hat breite Schultern und einen nach unten verjüngten Oberkörper. Ein solcher Mensch strahlt ein ganz anderes Bewusstsein aus, als einer, der die Schultern hängen lässt.



Hängende Schultern (hängende Gedanken, Mutlosigkeit)	Gerade Schultern (Bereitschaft zum Tragen von Lasten)	Gerade herausstehende Schultern (lockerer Umgang mit seiner Umgebung)
--	---	---

Die Oberarme stehen dafür, etwas oder jemanden am Arm zu nehmen. Sennen auf der Alp verfügen meist über starke Oberarme. Doch bei ihnen kann man keine „Mäuse“ (Bizeps) sehen, wie bei den Body-Buildern. - Woher der Unterschied? Bei den einen, den Sennen, wachsen und erstarken die Muskeln bei ihrer Arbeit, bei ihrer Tätigkeit, die sie lieben und die sie als ihre Aufgabe sehen. - Anders bei denen, die Body-Building betreiben. Die wollen einen Körper, wo man die Muskeln sieht, um andere, meist Frauen, zu beeindrucken. Also stehen die Muskeln vor, da wir diese zeigen wollen. Welcher Körper nun der „schönere“ ist, ist Geschmackssache. Aber es zeigt uns, dass es die Einstellung des Menschen ist, die seinen Körper formt.

Oft können bei Body-Buildern Krampfadern beobachtet werden, die über die Muskeln laufen und dick herausstehen, wie etwa bei einem Pferd. Das will besagen, dass sich dieser Mensch einen Krampf leistet. Wo diese erweiterten Blutgefäße auftreten, sagt, mit welchem Thema dieser Krampf zu tun hat.

Eine schlaffe Oberarm-Muskulatur bei älteren Leuten bedeutet, dass sie niemanden mehr an den Arm nehmen wollen. Jemanden an den Arm nehmen, das ist die feine, leicht intime Art, jemanden (ohne Zwang, denn die an den Arm genommen Person kann sich ja jederzeit selbst lösen) zu führen.

Geht ein Mensch in Pension oder die Kinder ziehen aus, kann dies eine Haltung veranlassen, man muss oder will jetzt niemanden mehr führen. So passiert dann die Erschlaffung dieser Muskulatur von selbst, da sich der Mensch so programmiert hat. Diese Haltung hat aber auch zu tun mit sich-nicht-mehr-schützen-wollen vor Dingen, die auf einen zukommen (Abwehr, Abstossen). Man hat das „Sich-Wehren“ aufgegeben.

Bei Frauen kann die Erschlaffung der Oberarm-Muskulatur (vor allem der Trizeps) daher rühren, weil sie die Führung in der Partnerschaft aufgegeben haben. Sie lassen sich führen vom „starken“ Geschlecht. Das ist wohl meist bequemer für sie. Und Bequemlichkeit schafft ja bekanntlich schlaffe Muskeln. Und sie wehren sich dann auch nicht gegen einen aufdringlichen Partner. Das kann auch symbolisch und somit in der Geschäftswelt verstanden werden. Darum sind Frauen meist nicht stark bei Liegestütz und Klimmzug. Ändern sie ihre innere Haltung, dann erstarken ihre Muskeln oder zumindest wird eine weitere Schwächung aufgehalten.

Die Unterarme stehen für das „Am-Arm-genommen-werden“. Das kann auch symbolisch verstanden werden, etwa durch unsern eigenen Verstand oder unser Gefühl. Geben wir dem keine oder zu wenig Kraft, so erschlaffen diese Muskeln. Dies heisst dann meist, dass wir auch wenig Kraft in den Händen und Fingern besitzen. Denn wenn ich mich weder vom Verstand, noch vom Gefühl leiten lasse, etwas in die Hand oder in die Finger zu nehmen, vom wem denn sonst? Denn unsere linke Körperseite steht ja für das Gefühl und die rechte für den Verstand.

Der Rücken steht für die tragende Säule im Leben. Schmerzt uns der Rücken, so schmerzt es uns, eine tragende Säule im Leben zu sein. Und wenn wir diese Schmerzen beim Sport aufgelesen haben, dann haben sie mit dem Thema zu tun, weswegen wir diesen Sport betreiben.

Kriegt eine Frau bei der Hausarbeit Rückenschmerzen, so hat es mit dem Erhalt der Partnerschaft, der Familie zu tun, was ihr Schmerzen bereitet, um dort eine tragende Säule zu sein. D.h. auch, sie macht Widerstand, diese Aufgabe zu erfüllen. Denn auf eine tragende Säule kann man sich stützen. Die knickt unter keiner Last zusammen. So auch im Sport. Solange ein Mensch diese Funktion voll und ganz unterstützt (gedanklich, von seiner Haltung her), so hat er keine Rückenprobleme.

Alten Leuten schmerzt oft der Rücken, weil sie nicht(s) mehr mittragen wollen. Sie haben ihre Aufgaben aufgegeben. Deswegen sacken ältere Leute in ihrem Oberkörper mehr und mehr zusammen und oft krümmt sich der Rücken. Und Leuten, denen es im Job zu „schwer“ fällt, die bekommen auch öfter Rückenschmerzen.

Wo, bei welchem Wirbel, diese Rückenschmerzen auftreten, das will zeigen, mit welchem Thema dieses „Nicht-mehr-Mittragen-wollen“ zu tun hat. Treten sie beim Atlas auf (der Atlas = die Weltkugel), dann hat es damit zu tun, dass wir uns etwa nicht mehr nach allem in der Welt hinwenden oder ausrichten wollen.

Die Bandscheiben stehen übrigens für das Fliessenlassen sämtlicher Lebensfunktionen. Bei jedem Wirbel sind Organe angeschlossen. Die von diesen Rückenschmerzen betroffenen Organe geben ebenfalls einen Hinweis auf das Thema unseres Widerstandes zum Mittragen von Aufgaben. Ist es der Wirbel, bei welcher die Thymusdrüse angeschlossen ist (sie liegt im obere-  
▶

ren Brustraum), so hat es mit unserer Verwirklichung zu tun. Dies sieht man etwa Leuten an, die einen Buckel machen. Der Körper zeigt, dass der Mensch einen „Bückling“ vor andern Leuten macht. Damit kann man sich nicht verwirklichen. Wenn jemand dies im Fitness-Training auskorrigieren möchte, so erleichtert er sich den Trainingserfolg, wenn er nachforscht, wo und warum er denn vor andern einen „Bückling“ macht. - Auch kann man beobachten, dass die Thymusdrüse bei Erwachsenen verkümmert. Dies hat damit zu tun, dass sie im Verlaufe ihres Lebens ihre Verwirklichung verkümmern lassen, zumal sie meist gar nicht mehr wissen, was eigentlich ihre wirklichen Aufgaben im Leben sind. Deshalb fragen sich schliesslich so viele Leute nach dem Sinn des Lebens und finden keine Antwort. Sie haben aus einer Angst heraus ihre Aufgaben, die sie mal kannten als Kind, ins Unterbewusstsein verdrängt.

Treten Rückenschmerzen im Bereich der Lunge auf, so fällt uns meist auch das Atmen extrem schwer. In diesem Falle hat es mit einem Widerstand dem Leben gegenüber zu tun. Die Atmung kann dann genauso schwer fallen, wie wenn wir eine Schwefelvergiftung hätten. Bei mir ist dies zweimal aufgetreten, als ich das Flugzeug allein herausziehen musste, das vor meinem im Hangar stand. Die Schwefelvergiftung hatte ich mir als Kind beim Mixen von Spreng- und Raketentreibstoff geholt, als eine Mischung, die Schwefel enthielt, in Brand geriet.

Und der Schmerz im Rücken und die beinahe blockierte Atmung in der Lunge wollten mir zeigen, dass ich mit der Situation (zu wenig Flugplätze und Hangars, dass man sein Flugzeug einfach holen und abstellen kann) nicht einverstanden war. Schliesslich hat ja jeder zu Hause auch seine Autogarage und möchte nicht jeden Morgen zuerst von Hand(!) Fahrzeuge von andern umher schieben, damit er seines aus der Garage nehmen kann.

Dieser Widerstand gegen diese Situation hat schliesslich dazu geführt, dass ich mein Flugzeug verschenkte. Hätte ich den Widerstand losgelassen, bzw. hätte ich erkannt, was mir die Rückenschmerzen zeigen wollten, wäre es wohl nicht soweit gekommen. Heute bereue ich es, bzw. es ärgert mich. - So will alles, was einem irgendwann im Leben zustösst, etwas zeigen. Und ich war zu dieser Zeit fit. Also hätte ich auch mit zusätzlicher Fitness dem nicht entgegen können.

Die Brust hat mit dem Ernähren zu tun, mit dem Nähren der andern, mit dem an die Brust nehmen. Geben wir dieser Aufgabe keine Kraft, auch im übertragenen, symbolischen Sinne, so verkümmern diese Muskeln. Bei den Frauen hängen dann die Brüste meist runter. Sie meinen, dies mit „Köbchen“ beheben oder korrigieren zu können. Mit Fitnesstraining kann man dies bis zu einem gewissen Grad auch beheben. Doch hilft hier ebenso das Erkennen, gegen was man sich denn eigentlich sträubt. Das hilft, den Trainingserfolg zu verstärken oder ev. gar erst zu ermöglichen.

Eine Freundin, mit welcher ich vier schöne Jahre zusammenlebte, hatte schlaffe Brüste, obwohl sie noch relativ jung war (30). Erst als sie eine neue Partnerschaft einging, hatte sie ihre innere Haltung geändert, war auch bereit Kinder zu kriegen. Allein durch diese Bereitschaft strafften sich ihre Brüste und wurden wieder prall. Und ursprünglich erschlafften sie, weil sie wirklich toll aussah, aber nicht allein deswegen begehrt werden wollte.

Der Bauch ist der Sitz der Gefühle. Ist der Bauch schlaff, so geben wir den Gefühlen keine Kraft, denn die Bauchmuskeln haben mit diesen Aufgaben zu tun. Mit Fitness-Übungen kann man seine Bauchmuskulatur wieder etwas straffen. Doch wenn unsere Leber durch Bierkonsum erweitert ist, so hilft auch eine Straffung der Bauchmuskulatur nicht viel. Es kann bloss dazu führen, dass die Leber andere Organe, wie etwa die Lunge, quetscht, ihr somit weniger Platz lässt. Dies zeigt sich schliesslich in der Ausdauer, wenn die Lunge uns mit neuem Sauerstoff versorgen sollte; wir ermüden dann rascher.

Das Gesäss steht für die Basis im Leben. Hat jemand Beckenschiefstand, so steht bei ihm die Basis schief, auf welcher er im Leben aufbaut.

Der Po hat mit der Potenz zu tun. Er ist Symbol unserer Potenz. Daher stehen Frauen auch auf Männer, die einen Knack-Po haben. Umgekehrt natürlich auch. Und wenn wir dieser Funktion oder Aufgabe keine oder weniger Kraft geben, so beginnt er zu hängen und wird schlaff. Es gibt verschiedene Übungen, um dies mit Fitnesstraining zu korrigieren. Dies hilft dann schliesslich auch, in unserem Leben wieder potenter zu sein.

Wie wenig potent unsere Jugend ist, die ja schliesslich der Spiegel unserer selbst ist, zeigt sich daran, dass viele Jugendliche einen ziemlich flachen Po haben. Das geht auch parallel mit der hohen Jugendarbeitslosigkeit. Denn darin

drückt sich auch der mangelnde Mut aus, etwas im Leben anzupacken. Wenn man potent ist, dann hat man auch den Mut, etwas Neues zu beginnen.



Wenig ausgebildeter Po (wenig Potenz im Leben)

Kräftig ausgebildeter Po (Potent im Leben)

Die Geschlechtsorgane verfügen über Muskeln, Schwellkörper und Schleimhäute. Diese Muskeln sind bei beiden Geschlechtern vorhanden. Doch wenn die Männer ihre Muskeln nicht mehr gebrauchen (wollen), mokieren sich die Damen darüber und sprechen von „Schlappschwänzen“. Und beim männlichen Geschlechtsorgan zeigt sich auch ein momentaner Zustand, wenn der Penis z.B. sehr kurz ist, sich also zusammengezogen hat. Das will besagen, dass man seinen Schwanz einzieht wegen einer Situation. Erkennt man dies, so nimmt der Penis wieder seine gewohnte Grösse ein.

Aber beim weiblichen Geschlecht sieht es mit der Muskulatur meist auch nicht besser aus. Darum spricht man dort oft von „Schnäggli“. Dass das nicht unbedingt so sein muss, das kann man auch bei über 80 Jahre alten Frauen sehen, bei denen dies nicht so ist. Und diese kleine „Schnecke“, will auch besagen, dass frau sich sehr schwer tut im Leben mit der Sexualität und folglich auch nur sehr langsam vorankommt im Leben. Denn die Sexualität macht uns ja stark fürs Leben.

Die Geschlechtsorgane werden heute von der Fitness meist noch ausgelassen. Einzig Sexshops und anderes Gewerbe kümmern sich 'liebevoll' darum. Dabei wäre eigentlich die Sexualität eine unserer Kraftquellen. Und wir sollten alles tun, um sie leben zu können. Denn sie ist das, was uns die Kraft gibt, alle anderen Aufgaben mit Bravour zu bestehen. Und so wie es auch hier Trainingsmethoden gibt, in diesem Bereich wieder fit zu werden, so wird hier umso mehr einleuchten, dass das Erkennen, womit man eine Schwächung verursacht hat, wohl am ehesten hilft. (Es gibt zwar schon Beckenbodenübungskurse, die meistens jedoch nur auf die Behebung der Inkontinenz ausgerichtet sind).

Je mehr man die Sexualität lebt, umso leichter wird es einem auch fallen, fit

zu sein und es auch zu bleiben. Nicht gelebte Sexualität lässt auf Blockaden schliessen. Diese können irgendwoher im Leben stammen, vielfach liegt der tiefere Ursprung in der Kindheit. Sie können dann bei einer späteren Gelegenheit im Leben ausgelöst oder so massiv verstärkt werden, dass sie sich störend auswirken. Dann ist es Zeit, sie auszuräumen.

Die Oberschenkel stehen für Partnerschaft, die Unterschenkel für das Vorwärtsspringen im Leben und die Füße, für das Abschreiten des Lebensweges. Die Zehen stehen dafür, etwas unter die Zehen oder die Nägel zu reissen auf seinem Lebensweg. So kann man auch gespaltene Finger- oder Zehennägel verstehen. Man ist dann gespalten(er Meinung), was man sich unter den Nagel reissen soll oder wie. Und wenn man gespalten ist, ist man natürlich geschwächt, grad so wie ein Volk, das bei einer Abstimmung mit 51% Ja und 49% Nein stimmt.

So kann man auch einen Pilz unter den Zehennägeln verstehen. Er zeigt, dass man etwas verfaulen lässt, weil man „faul“ ist. Wenn man dieses Wort umkehrt liest, so versteht man die Lösung – „lauf“. Und das will symbolisch sagen, dass man im Leben eben weitergehen und nicht stillstehen soll. Erkennt man die Zeichen, die Verknüpfungen mit unserem Leben, verschwindet entweder der Pilz oder es kommt, wie das bei mir etwa der Fall war, unter dem Zehennagel, ein neuer hervor, der schon lange bereit lag, aber noch nicht zum Einsatz kam.

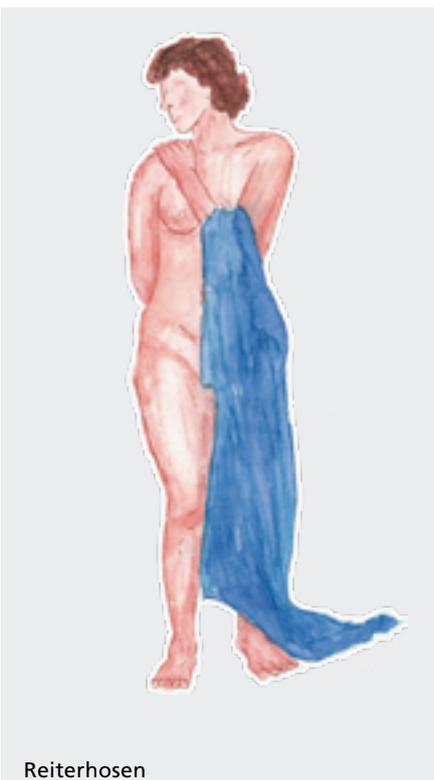
Der obere Bereich der Oberschenkel steht für den Intimbereich. Darum treten bei Frauen auch dort im Aussenbereich die sog. „Reiterhosen“ auf. Diese durch Fitness-Training wegzubringen, bedarf eines intensiven Trainings, etwa auf dem Fahrrad. Gemütliches Pedalen wird nur dann was bringen, wenn man weiss, weswegen man sich „Reiterhosen“ zugelegt hat. Das ist meist der Fall, wenn eine Frau das Gefühl hat, in der Intimpartnerschaft „herhalten“ zu müssen.

So zeigen Fettpolster immer einen Schutz, den wir uns zulegen, weil wir etwas nicht erkennen wollen, das uns irgendwie weh tut oder wo wir „Kälte“ zu spüren bekommen könnten. Und es sind immer unsere Gedanken, die dies verursachen, keine angeblichen Drüsen-Schwächen. Auch Fettleibigkeit ist nicht einfach eine Krankheit, gegen die man nichts tun kann. Denn wir verursachen sie, wie alle Krankheiten, selber.

Wenn wir so gelernt haben, den Körper zu verstehen, dann können wir auch verstehen, wozu wir einen dicken Bauch zulegen. Wir polstern uns z.B. davor, eine Faust in die Magen- oder Bauchgegend zu erhalten. Wir schützen uns mit dem Fettgewebe, das wir dort anlegen davor, auch symbolisch, dass uns so ein „Tiefschlag“ nichts anhaben kann. Das ist so etwas wie unsere Ritterrüstung, mit der wir uns gegen alle Eventualitäten wappnen.

So lässt sich auch der Bierbauch verstehen. Denn das Bier erweitert meist die Leber, die ja, wie wir wissen, mit der Wut zu tun hat. Darum sagen wir, „es ist ihm was über die Leber gekrochen“, wenn sich einer ärgert. Und die Faust kriegen wir, wenn wir bei anderen eine Wut auslösen mit etwas was wir tun oder sagen. Und Bier trinken wir, weil wir die Wut, die in uns hochkommen möchte, runter spülen. Dann ist uns wieder wohl. Und wir fühlen uns zufrieden. Es wirkt wie ein Psychopharmaka. So schützt uns der Bierbauch auch vor der Wut der andern. Sie kann uns dann nichts anhaben.

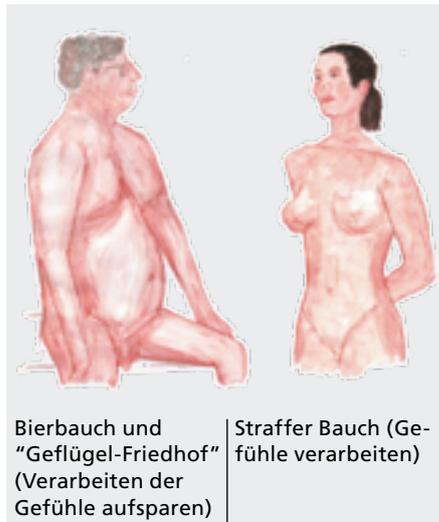
Bei Sport und Fitness spielen oft die Gelenke eine entscheidende Rolle. Sie können dazu führen, dass gewisse Übungen oder Sportarten aufgegeben werden müssen. Das müsste aber nicht sein, wenn wir erkennen, was uns der Körper damit zeigen will. Die Gelenke haben immer mit dem Fliessenlassen zu tun. Auf der linken Körperseite hat es mit dem Fliessenlassen des Gefühls zu tun, auf der rechten mit dem Verstand.



Reiterhosen

Diese Regel kennt man ja auch aus der Politik.

Wenn ein Gelenk schmerzt, so macht man Widerstand, den Verstand (rechts) oder das Gefühl (links) fliessen zu lassen. Mit welchem Thema wir es zu tun haben, zeigt uns das jeweilige Gelenk. So haben etwa die Kniegelenke mit dem Fliessenlassen zwischen Vorwärtsgehen und Vorwärtsspringen im Leben zu tun, die Hüftgelenke mit dem Fliessenlassen beim Vorwärtsgehen im Leben und mit der Intimpartnerschaft, aber auch der Partnerschaft im weitesten Sinne.



Bierbauch und „Geflügel-Friedhof“ (Verarbeiten der Gefühle aufsparen) | Straffer Bauch (Gefühle verarbeiten)

Das Sprunggelenk hat mit dem Fliessenlassen zu tun, in etwas hineinzu-springen. Machen wir dem Widerstand, so schmerzt es uns.

Blockiert ein Gelenk, so will es besagen, dass wir entweder dem Verstand (rechts) oder dem Gefühl (links) nicht die volle oder keine Bewegungsfreiheit geben wollen. Schmerzen die Knochen in den Gelenken, so machen wir Widerstand, unsere Aufgaben fliessen zu lassen. Schmerzen die Sehnen, so machen wir Widerstand, die Kraft fliessen lassen. Also machen wir Widerstand gegen die Funktion, die die Muskeln an dieser Stelle zeigt.

Wenn wir uns dieser Zusammenhänge bewusst sind, so können wir Schmerzen dann verstehen, wenn sie auftreten, etwa auch, wenn wir an einem Fitnessgerät hantieren. Viele hören dann auf oder pflegen ihr Knie, ihren Ellbogen oder ihr Sprunggelenk, salben und binden es ein. Das kann man schon. Doch man pflegt dann die Schwäche, statt sie zu beheben.

So hat Elmar, ein Bekannter, der Bäcker ist, erst einen „Golferarm“ an beiden Armen bekommen, die er sich schliesslich operieren liess. Mit Komplikationen übrigens. Jahre später bekam er, wieder an beiden Armen, einen „Tennis- ▶

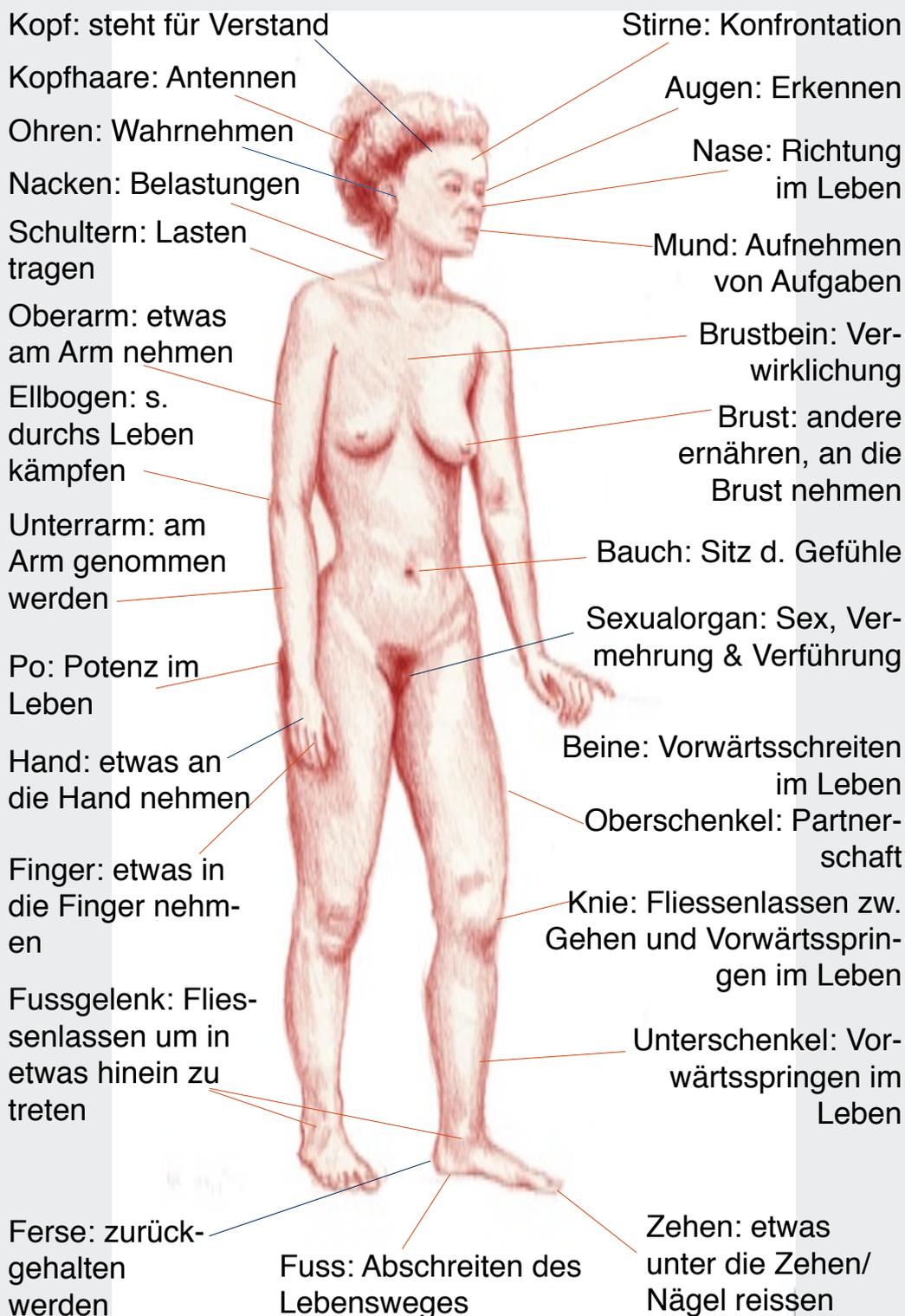
arm“. Doch jetzt konnte ihm der Arzt mit einer Operation nicht mehr helfen. Er versuchte es mit einer Spritze. Doch diese war wirkungslos. - Das „Pikante“ an der Sache: Elmar spielt weder Golf, noch Tennis! - So zeigt dies eben, dass Sportlerkrankungen und Erkrankungen im Beruf sehr wohl etwas miteinander zu tun haben. Denn der Sport oder die Fitness sind sehr wohl auch eine Vorbereitung oder Begleithilfe für einen Beruf und somit für eine unserer Aufgaben.

Diese unerträglichen Schmerzen waren so massiv, dass Elmar wochenlang mit seiner Arbeit aussetzen musste.

Wenn wir Mühe haben, unsere Fitness zu erreichen, dann deswegen, weil wir bewusst oder unbewusst dagegen sind. Das hatte ich beispielsweise erlebt, als ich während den Jahren, in denen ich in Zürich für den Akademischen Sportverband Zürich, Ruderkurse erteilte, einen Motorradunfall hatte und infolgedessen

im linken Bein eine Schwächung der Muskulatur und eine Teil-Blockade im Hüftgelenk feststellte.

Der Sportarzt wies mir Kraftübungen am Fitnessgerät an, während mich eine Physiotherapeutin behandelte und mir ebenfalls Übungen an mehreren Geräten zuwies. So war ich mit Fitness eingedeckt für Monate und trainierte, was das Zeug hielt, teils bloss, um diese Schwäche wieder auszugleichen.



Tafel: Wofür die Körperteile symbolisch stehen (Alle Zeichnungen von Kaspar Zimmermann)

Nach fünf Monaten war die physiotherapeutische Behandlung zu Ende. Doch die Physiotherapeutin wollte wissen, wie viel diese Übungen und die Behandlung wirklich gebracht hatten. - Um ehrlich zu sein und es vorwegzunehmen: Nichts! Absolut nichts! Sie mass zu Beginn und am Ende der fünfmonatigen Behandlung die Kraft im Bein auf Grund verschiedener Übungsvorgaben mit einem Computer-unterstützten Gerät. Leistung und Kraft waren schliesslich dieselben. - Eine „vernichtende“ oder mindestens „ernüchternde“ Erkenntnis für so viel Aufwand! - Und an meinem Willen hat es nicht gefehlt. Ich trainierte teils bis zu 25 Stunden in der Woche!

Und die Moral von der Geschichte? Wenn einem der Körper etwas zeigen will und man versteht es nicht, kann man es nicht beheben. Deshalb brachte ich auch diese teilweise Muskelschwächung und die Teilblockade im Hüftgelenk nicht weg. Damals, vor etwas mehr als zehn Jahren, als ich die Ruderkurse den Studierenden gab, war mir die Bedeutung der Muskulatur für die Erfüllung von Aufgaben nicht bewusst. Heute, nach einem langen Gang durch Schulmedizin, Physiotherapie, Alternativ- und Geistesheilkunde, musste ich erkennen, dass all dies nicht in der Lage war, mir eine Antwort zu geben und schon gar nicht zur Heilung führte. Also suchte ich sie selber - in mir. Und wurde fündig. Denn ich erkannte, wozu die Körperteile, symbolisch gesehen, dienen. Schliesslich hat jeder Mensch seinen Arzt in sich, so wie dies auch jedes Tier hat.

Der Körper steht für unsere Aufgaben im Leben. Wenn wir dies wissen, dann können wir rasch einmal verstehen, was uns der Körper mit Schwitzen, mit Fieber oder mit einer allgemeinen Körperschwäche zeigt. Denn es hat dann immer mit einer Aufgabe zu tun. So fiebern wir etwa auf eine Aufgabe, wenn wir Fieber haben. Wir schwitzen wegen einer Aufgabe, wenn sie uns zu „heiss“ ist oder zu „heiss“ macht. Doch das Schwitzen zeigt uns auch, dass wir das Feine (symbolisiert im Wasser) abstossen, weil wir meinen, so viel Kraft und Energie in etwas geben zu müssen, dass das „Feine“ im Leben auf der Strecke bleibt. Und das kann auch bei der (symbolischen) Vorbereitung für eine Aufgabe im Leben sein, etwa wenn wir Fitness betreiben.

Vor etwa zwei Jahren war ich zu einem Apéro eingeladen, wegen Wachablösung in der Leitung eines Bundesamtes. Der Neue war in Schweiß geba-

det, er war regelrecht „bachnass“, als er seine Antrittsrede hielt. So geht es uns, wenn wir eine Aufgabe antreten oder sie durchführen müssen, wenn uns „heiss“ wird.

Man kann bei Frauen z.T. beobachten, dass sie beim Konditionstraining nicht schwitzen. Und ich hatte gar eine Freundin, die hielt es auch nicht nötig, nach dem Konditionstraining zu duschen. Bei mir wär' dies fast ein Ding der Unmöglichkeit gewesen zu dieser Zeit, so sehr schwitzte ich. Ich gab' mich schliesslich im Training auch voll aus. Und dass dies nicht komisch sein muss, nicht zu duschen nach 45 Minuten Konditionstraining, zeigt sich etwa, wenn man einen 45-minütigen Spaziergang macht. Da fällt einem üblicherweise auch nicht ein, danach zu duschen. Aber wenn man 5 oder 10 Minuten in einer Sitzung ist, wo man „heisse“ Fragen gestellt bekommt, möchte man, wenn alles vorbei ist, am liebsten duschen.

Männer betreiben Fitness und Konditionstraining meist „vergifteter“, d.h. intensiver, mit viel mehr Druck, als Frauen. Frauen quälen sich im Sport, beim Fitness- oder Konditionstraining weit weniger als ihre männlichen Kollegen. - Warum? Sie gehen mit mehr Gefühl an diese Aufgabe heran. Sie machen es auf angenehme Weise, in Gesellschaft einer Freundin oder einem Kollegen, haben dabei ihre Unterhaltung und ihren Spass.

Wenn ich zwei Frauen mit dem Fahrrad die Sattellegg (1200m/M) hochradeln sehe, dann fahren sie meist nebeneinander und schwatzen zusammen. Wenn ich Männer auf derselben Strecke sehe, dann fahren sie meist hintereinander und keuchen. - Man kann wohl auch am Keuchen Spass haben! Aber ein bisschen Plaudern ist wohl unterhaltender. Und ich wette, die meisten Männer quälen sich auf dieser Route, wie so oft in Sport und Fitness. Der Verstand sagt ihnen, dass nur harte Arbeit, nur hartes Training, was bringen. - Die Frauen beweisen eigentlich das Gegenteil. Sie zeigen, dass man sich auch während dem Verrichten einer Aufgabe oder Arbeit unterhalten kann.

Wir sollten nicht nur die Oberfläche, die Körperteile oder Extremitäten unseres Körpers verstehen, sondern auch unsere innern Organe, um fit und gesund zu bleiben oder zu werden. Denn wenn man nur an der Oberfläche kratzt, kommt man nicht in die Tiefe.

**Vorschau: Lebenselixier - unsere Körperorgane in der kommenden FT 101** ◆