

Fitness und älter werden

„Mein Gott, nächste Woche werde ich bereits 40“, sagte mir ein guter Freund. „Ich fühle mich jedoch nicht wie 40.“ Hm ... wie soll man sich mit 40 Jahren denn fühlen? Gibt es ein Buch, in dem man nachschlagen kann? Ausserdem hängt im Spruch ‚Hilfe, ich bin bald 40,‘ noch eine implizite Beleidigung. Er diskriminiert alle älteren Menschen über 40, und erst recht jene über 50 und so weiter.

Keine Frage. Wir leben in einer jugendverliebten Gesellschaft und die Fitnessbranche beherbergt besonders viele Langzeitjugendliche. Vielleicht werden wir deswegen in diversen (wichtigen) Kreisen nicht ernst genommen.

Szenenwechsel. Philosophie-Vorlesung an einer Uni. Der Dozent leitet seine Lesung mit der folgenden Frage an das Auditorium ein: Soll die Gesellschaft die Jugend oder das Alter ehren?

Die Studenten grübeln: Hm...mal überlegen. Soll man die offizielle oder die ehrliche Antwort preisgeben? Die Studenten antworten mit einer geschlechtsneutralen Antwort: Es kommt darauf an. Der Professor entgegnet. Eben nicht! Nur eine Gesellschaft, die das Alter ehrt, kann eine glückliche Gesellschaft sein. Ehre man nämlich die Jugend, dann ist der Blick in die Zukunft für die jungen Menschen bereits eine düstere Sache. Geschweige wenn man im Mittelalter oder im Endalter steckt. Jeder geschene Tag, jede vergangene Stunde; ein unaufhaltsamer Abstieg in den bereitstehenden Sarg.

Es ist sicher so, dass mit dem Alter die Langzeitoptionen schwinden. Aber das kann auch von Vorteil sein. Wir leben in einer Multioptionen-Gesellschaft. Das kann sich als Folterbank der Möglichkeiten erweisen und paralysieren. Denn entscheiden heisst immer auch verzichten. Und aufs Verzichten will man nicht verzichten. Wenn also die Optionen schwinden, kann dadurch die Verbindlichkeit steigen und damit auch das eigene persönliche Glück. Denn, Glück folgt der Hingabe. Das grosse Glück besteht nicht darin alle Optionen der Welt zu haben, sondern sich dem Leben zu verschreiben, welches man sich ausgesucht hat. Jedes Leben ist hochinteressant; sogar sein eigenes.

Wir sind alle Führungskräfte! Zumindest uns selbst gegenüber. Ein jeder von uns ist im Kern ein sich allein-erziehender Mensch. Ab wann sind wir eigentlich alt? Der Immunologe Dr. Prof. Gerhard Uhlenbruck sagte mir einmal treffend: Altern beginnt mit dem Ausbleiben der Steigerungsmöglichkeiten. Diese Differenziertheit hat mir gefallen. Wir altern mehrgleisig. Muskulär läuft das Geschenk der Jugend bereits mit 25-30 Jahren aus. Ab diesem Alter beginnt das Fitnesstraining besonders wertvoll zu werden. Während wir in einigen Bereichen als Twenty-something bereits ziemlich alt sind, verbleiben wir in anderen Dingen noch mit 60 Jahren sehr jung. Das Altern ist also nichts Eindimensionales. Gewiss, wir verlieren mit dem Alter an körperlichen Qualitäten, doch gleichzeitig gewinnen wir an anderen dazu. Es geht darum, dass wir es als Mensch verstehen, alt zu sein. (Und wirklich alt sind ja sowieso immer die älteren ...)

Leben heisst älter werden. Deswegen wird die Anti-Aging Bewegung, welche sich auf die Fahne geschrieben hat, das Alter wegzuoorganisieren, scheitern. Anti Aging als Alter- und Falten-Terminator. Ewiges Glück, ewige Jugend oder ewige Schönheit sind nicht von dieser Welt. Punkt. Ausrufezeichen! In der Anti-Aging Welt darf man nur noch vorbeugend leben. Nicht nur der Himmel soll warten, auch das Leben. Es gilt, einem kernigen Gesundheitsideal hinterher zu hecheln. Aber die Ergebnisse von Anti Aging sind so, wie sie sein müssen, wenn man unbedingt etwas werden will, was man mit bestem Willen nicht werden kann – jünger. Wir können zwar die Schöpfung manipulieren, nicht aber ihre Gesetze verändern. Um nicht missverstanden zu werden. Nicht die Idee von der Anti-Aging Szene kri-



Eric-Pi Zürcher, Jahrgang 1969, Personal Trainer aus Bern, Konditionstrainer Swiss Olympic, Fitnessinstructor mit eidg. Fachausweis, SAFS-Ausbildner
eric-pi@bluewin.ch www.eric-pi.ch

**Träger des int. anerkannten
Strenflex-Fitness-Sportabzeichens
SILBER**

tisiere ich. Aber ihren Namen und somit ihre totalitäre Denkweise. Ist nicht der Schönheitskult verantwortlich für eine Unmenge moderner Leiden und Leichen? ‚Beauty isn’t about looking young‘, las ich einmal in der New York Times. Wie wahr.

Im Herbst des Lebens fallen die Blätter – man nimmt keines mehr vor den Mund. Das hat auch Vorteile.

Und wer bereits in der Jugend über jeden Zweifel erhaben ist, an einem Schönheitscontest zu gewinnen, wird mit dem eigenen Altern auch weniger Probleme haben als jene, die bloss auf die Karte young and sexy gesetzt haben. Eine Frau, die sich ein Leben lang als Kindfrau verkaufen und ewige Jugend präsentieren will, läuft ein vergebliches Rennen. Es ist die Werbung, die uns suggeriert, dass für eine Frau die Jugend die wertvollste weibliche Qualität ist. Es ist an uns, diesen Scherz zu glauben oder ihn mindestens zu hinterfragen. Eigentlich altert die Frau schöner als der Mann. Nehmen wir z. B. die Kopfhare. Bei vielen Männern beginnen die Haare bereits mit 25 Jahren auszudünnen. Ganz selten bei der Frau. Die meisten Männer werden mit 60 Jahren am Kopf oben barfuss sein. Ich werde dazugehören und zugegeben: das Thema ist nicht ganz lustig.

Unser Leben dauert nur solange, wie unser Körper existiert. Der Körper ist somit ein heiliges Kleid. Keine Frage: Einem solchen Gewand gebührt höchster Respekt. Vor allem das Fitness-

training wirkt salbungsvoll und ist ein Gewebeveredler erster Güte. Fitness-training, vitale Ernährung, Körperpflege, Mode, Schminke und eine neugierige Einstellung zum Leben haben mehr als nur erfreuliche Auswirkungen. Und trotzdem: Wir müssen uns von der (Anti-Aging) Haltung verabschieden, die uns flüstert, dass der Körper uns betrügt, in dem er sich abnutzt, krank wird und schliesslich stirbt. Das ist gerade für uns im Fitnessbereich wichtig, da wir ein Ort sind, wo sich besonders viele Übersensiblen, aufs Alter bezogen, aufhalten.

Das Alter wird uns und unseren Körper verändern. Veränderung bedeutet immer Verunsicherung. Doch älter werden geschieht nicht über Nacht. Wie alle grossen Entwicklungen (Evolutionen) sind die Anzeichen anfangs subtil und werden mit der Zeit immer offensichtlicher. Wir haben also Zeit, uns mit dieser Evolution mental auseinanderzusetzen; gerade in unserer Gesellschaft. Die meiste Zeit sind wir zu alt für dieses oder jenes. Ziemlich schnell hat man einen Jahrgang, für den man sich schämen muss. Keine Grenze verlockt mehr zum Schmuggeln, als die Altersgrenze, bemerkte Musil.

Wenn man durch Fitnesstraining in Schweiß gebadet ist, ist das wohl der beste Jungbrunnen. Bewegung – im Geist wie mit dem Körper – ist Leben. Wer sich nicht mehr bewegt, stirbt in Raten. Langsam, so langsam, dass er nicht mehr merkt, dass der Körper viel mehr könnte, wenn der Geist nur doch hätte, aber ohne Aufwand möchte.

Dank meinem Beruf bin ich mit vielen Grössen der Sportmedizin zusammengekommen. Das intellektuelle Feuer dieser ‚Alten‘ war faszinierend. Unvergessen bleibt mir auch die Bemerkung von Prof. Dr. med. Wildor Hollmann: **Durchschnittlich kann der Mensch 90 Jahre (+/- 10 Jahre) alt werden, bevor degenerative oder vernichtende Erkrankungen auftreten.** Es lohnt sich den vorigen Satz nochmals zu lesen.

Dass wir altern, steht ausser Frage. Wie wir jedoch altern, daran haben wir massiven Einfluss. Unser Lebensstil ist wichtig. Und trotzdem seien wir uns bewusst: Der Tod ist kein Evolutionsfehler. Jede Flucht vor ihm ist zwecklos. Menschliche Bemühungen können niemals absoluten, sondern nur menschlichen Erfolg haben. Es bleibt immer offen und von anderen Mächten abhängig, ob unser Lebensstern weiterleuchten darf. Eine solche Haltung bremst überschüssige und somit leer laufende Überaktivitäten in Sachen Fitness &

Gesundheit elegant aus. Denn jede Haltung – ins Extreme geschoben – ist immer gefährlich. Gerade dann, wenn die Haltung vom Jungbrunnen Fitness trinkt. Wer von absoluter Gesundheit, von „ewig jung“ quasselt, hat esoterische Sumpfpflanzen in seinem neuronalen Ensemble gepflanzt.

Mit 19 Jahren war ich unfallbedingt 10 Tage an den Rollstuhl gefesselt. Die Welt aus dem Rollstuhl erblickend, war eine prägende Erfahrung für mich, die ich keinesfalls missen möchte. Die blossen Nähe des Todes erschuf dramatisch die Ehrfurcht vor dem Leben. Leid hat viel Wachstumspotenzial für den Menschen. Wachsen ist oftmals mit Qualen verbunden. Behinderung, Krankheit, Schmerz, Alter und Sterben gehören zum Leben. Sie sind laut Manfred Lütz unausweichliche Grenzsituationen unserer Existenz. Wie wir diesen begegnen, daran entscheidet sich, ob ein Leben existenziell gelingt oder nicht. Es ist bekannt, dass Menschen nach einer Krebsdiagnose sinnlicher leben. Die Farben sind farbiger, die menschlichen Begegnungen sind tiefer, das Lachen der Kinder ist intensiver, die Sonne scheint heller und der Tag wird bewusster erlebt. Wer sich endlich(er) fühlt, lebt intensiver.

„Nichts ist entsetzlicher, als ein unendliches Leben“, bemerkte Platon. Spielen Sie den Gedanken ‚ewig‘ mal durch. Unendlich heisst ohne Ende. Aber wäre dann nicht alles sinnlos? Es wäre z. B. vollkommen gleichgültig, ob wir Fitnesstraining machen oder nicht. Wir könnten es in 200 Jahren immer noch tun. Heiraten? Baby, lass uns 1000 Jahre warten. Zwist mit den Eltern? Rauchen wir die Friedenspfeife in 500 Jahren. Alles spielt keine Rolle mehr. Eben weil das Leben ewig währt und wir somit unendlich viel Zeit hätten. Lebenslanglich wäre schrecklich langweilig. Ewig ist nicht von dieser Welt. Lassen wir die Ewigkeit dort, wo sie viele Gläubige vermuten.

Leben ohne zu altern ist eine „mission impossible“ und es gibt kein Leben ohne Krankheiten und Limitationen. Alter und Leid haben etwas Zweckmässiges, weil sie uns an unsere Zerbrechlichkeit und an unsere Endlichkeit erinnern. Durch Leid wird man meist auch gezwungen inne zu halten. Wir können dabei auch mental neue Wege gehen. Ohne Leid gibt es keine Reifeprozesse, keine tollen Popsongs, keine Freude an einer bestandenen Prüfung, keine grossartige Fussball-WM, und ohne muskuläres Leiden können wir keine Hypertrophie im Muskel kriegen. Leiden prägt und würzt unser Leben, es macht unser

Leben saftig, körnig, intensiver und einzigartig. Ewiges Glück – niemand könnte es ertragen.

Wir müssen deswegen auch aufhören, nicht mehr ganz junge Zustände gleich als Defizit abzubuchen. Das Alter ist auch eine Kraftquelle. Eine Ressource. Die Bibel spricht vom gesegneten Alter. Wenn Ihr Denken auf ewige Jugend abonniert ist, leiden Sie an einer neuronalen Luxation. Manche Junggebliebene sind im Alter bloss stehen geblieben und deshalb so schwer angeschlagen von den Härten der Welt. Im Leben gibt es mehr als nur Villa Jugend oder Betagtenheim Rheuma-Plaza. Mit einer Weg-Mach Mentalität sterben wir am Leben vorbei. Also Vorsicht bei einer Nachmittags-Party mit dem Namen ‚Botox mit Hotdogs‘ oder ‚wieder Ikone dank Hormone‘ oder ‚Erotik-Lava dank Viagra‘ oder ‚permanente Happy-Faszination dank Brust-Implantation‘.

Anti Aging is anti living! Ich weiss, man kann die Dinge auch anders sehen – aber es gibt keine zwingenden Gründe dafür. Für viele wertvolle Dinge im Leben braucht es Erkenntnisfalten, angereichertes Leben, einen Erfahrungshorizont, und das sind Dinge, welche die Jugend nicht annähernd kennt. Die Jugend irrt in vielen Dingen. Sie meint zum Beispiel, dass man an einem gebrochenen Herz stirbt. Aber wer älter ist, weiss, dass dies nicht stimmt. Es gibt in jeder Lebens-Dekade andere bzw. neue Fähigkeiten zu lernen und somit zu reifen. In jedem Lebensjahrzehnt winken neue Abenteuer. Mit jedem neuen Jahr haben wir die Möglichkeit, Einsichten in die Schönheiten dieser Welt zu erhalten. Die Weisheit eines Menschen misst man nicht an seinen Erfahrungen, sondern nach seiner Fähigkeit, Erfahrungen zu machen. **Aus jeder Situation das Beste zu machen, erfordert Intelligenz, Sensibilität und Reife.** Erfahrungen sind Wegweiser und keine Lagerplätze.

Bekennen wir uns zum lebensbejahenden Fitnesstraining. Das bringt viel mehr als nur noch auf dem Golfplatz zu wandern. Fitnesstraining als Liebeserklärung ans endliche Leben. Also nicht nur trainieren um zu präsentieren, sondern um Vitalität zu inhalieren. Auch mit der Bewusstheit, dass der knackige Po eben nicht immer knackig sein wird und ihn gerade deswegen liebevoll zu pflegen. Fitness als Jungbrunnen nutzen und gleichzeitig wissen, dass Hanteln und Gymnastik-Matten den Sinn des Lebens nie ausdünsten, da der Mensch nicht auf die Welt gekommen ist, um bloss zu trainieren. ♦