Neues Jahr – Herausforderungen sportlich meistern

Markus Pfeiffer

Mich inspirieren des Öfteren die Aussagen des Dalai Lama. So las ich vor einiger Zeit ein Zitat von ihm, in dem er gefragt wurde, was ihn am meisten an der Menschheit verwundert. Und er antwortete: „Der Mensch." Und zwar weil er seine Gesundheit opfert um Geld zu verdienen. Und wenn der Mensch dann endlich eine Menge Geld gesammelt hat, er dieses ausgeben muss, um seine Gesundheit wieder zu erlangen. Der Mensch ist so sehr auf seine Zukunft fokussiert, dass er die Gegenwart nicht genießen kann. Und das traurige Ende vom Lied ist, dass wir weder in der Gegenwart, noch in der Zukunft leben und wir so tun, als würden wir nie sterben. Schließlich müssen wir doch alle irgendwann gehen, ohne richtig gelebt zu haben.

Ich bin kein Sprachheilpädagoge, sondern Finanzbeamter. Außerdem bin ich Sportwissenschaftler und arbeite nebenbei als Personal Fitnesstrainer, gebe Sportkurse für die Volkshochschule und den örtlichen Sportverein. Darüber hinaus bin ich im Empfehlungsmarketing tätig, bin Familienvater und betreibe selbst mehrere Sportarten. Viele Rollen, viele Aufgaben – wie es eben typisch ist für einen Vertreter der Generation X.

Was möchte ich Ihnen als Sprachheilpädagogen also mit diesem Zitat mitgeben, werden Sie sich nun verständlicherweise fragen?

Letzthin hatte ich eine interessante Unterhaltung mit einer Bekannten, die in der dgs aktiv ist. Ausgehend von unseren eigenen Kindern sprachen wir über Bildungsgerechtigkeit in Deutschland, über unser Gesundheitssystem, über Ehrenämter und vieles mehr. Alles große Themen, die man als einzelner kaum noch überblicken kann, aber mit denen man im Alltagsleben konfrontiert ist und für die jeder seine eigenen Lösungen finden muss. Da stellt sich z. B. die Frage, wie löse ich die Herausforderung der Kinderbetreuung? Wie gehe ich mit mir selbst und meiner Zeit, und wie mit meiner Gesundheit um? Wo und wie engagiere ich mich ehrenamtlich – habe bzw. nehme ich mir dafür überhaupt die Zeit?

Bei all diesen Fragen, die man endgültig kaum lösen kann, kamen wir jedoch zu einem wichtigen Stichwort, ich würde fast sagen Zauberwort:
PRÄVENTION

Aus unserer beider Sicht kommt diese bisher leider viel zu kurz.

Wenn ich mit meinem Hund spazierengehe, reflektiere ich den Tag. Ich gehe diverse Checklisten im Kopf durch: Habe ich heute alles erledigt, was ich machen wollte? Wieviel Arbeit ist liegen geblieben? Was esse ich heute Abend? Und was muss ich noch besorgen? Wer hat demnächst Geburtstag? Wie sind die Pläne fürs Wochenende? Wohin geht der nächste Urlaub? Und welche Rechnungen muss ich noch bezahlen? Kurzer Blick auf mein Smartphone, zwei neue Nachrichten werden angezeigt, drei eigene Memos, was ich heute noch erledigen wollte, vier Emails und zwei neue Freundschaftsanfragen. Erst vor fünf Minuten hatte ich es geschafft, die über den Tag erhaltenen Nachrichten abzuarbeiten. Zu allem Überfluss bin ich auch noch in eine Pfütze getreten. Und mein Hund? Der läuft neben mir, und wedelt mit dem Schwanz, weil er glücklich ist, einfach nur mit mir spazieren gehen zu dürfen. Apropos, wann war ich eigentlich mit ihm das letzte Mal beim Arzt und warum? Ach ja, vor zwei Jahren, als er an der Ostsee mit seiner Schnauze in einem Wespennest gestöbert hatte. Wenn wir Menschen zum Arzt gehen, dann in den seltensten Fällen, weil wir uns beim Spielen verletzt haben. Eher weil im Alter die Herz-Kreislauf-Erkrankungen zunehmen, die Knorpel sich abgenutzt haben und die Knochen aufeinander reiben, weil wir uns sorgen und deshalb der Rücken schmerzt und weil wir krank sind, da wir zu viel arbeiten, zu sehr gestresst sind und uns ungesund ernähren.

Wenn ich an die Menschen denke, die mich als Personal Trainer buchen, dann gibt es da natürlich eine Gruppe hochmotivierter junger Menschen, die fit werden oder bleiben möchten. Auf der anderen Seite sind es aber sehr oft Menschen, die vom Arzt gesagt bekommen haben, dass es nun 5 vor 12 ist. Ihre Blutwerte sind schlecht, sie haben Übergewicht, ihr Gesundheitszustand ist katastrophal ... Doch leider spielt bei vielen Menschen die Gesundheit erst eine wichtige Rolle in Ihrem Leben, wenn sie nicht mehr da ist. Wir können fast 70 % unserer Gesundheit einbüßen ohne zu merken, dass wir krank sind. Aber wie viele von uns tun denn präventiv etwas für ihre Gesundheit? Das fängt bei der Ernährung an, geht weiter bei der Bewegung und führt sich im Stress weiter fort. Kein Gärtner würde auf Dünger verzichten oder seine Pflanzen mit Cola gießen.