

Blogeintrag 4 am 13.12.2014

(Auszug aus dem Buch "Die Kunst Dein Ding zu machen" von Christian Bischoff)

Was es wirklich heißt, Verantwortung für seinen Körper zu übernehmen, hat mir ein älterer Herr beigebracht. Ich kenne seinen Namen nicht. Ich bin ihm nur einmal im Leben begegnet und habe mich ungefähr eine Viertelstunde mit ihm unterhalten. Ich bin ihm sehr dankbar, denn er hat in 15 Minuten mein Bewusstsein erweitert.

Ich stieg die schwarze Skipiste entlang auf einen Berg hoch. Nein, nicht im Winter und nicht auf Skiern, sondern zu Fuß und im Sommer.

Ich wanderte auf meinen Lieblingsberg. Die Route, die ich nahm, ist sehr steil.

Ich liebe diese Strecke! Im Winter trauen sich nur die guten Skifahrer diesen Hang hinunter, im Sommer braucht es eine kräftige Portion Fitness, um den Hang hinaufzukommen. Ich ging in beständigem Tempo in meinem eigenen Rhythmus zügig Schritt für Schritt. Bergwandern ist wunderbar: Du bist allein, weitab von jedem Trubel, dich umgibt weitgehend Stille, die Luft ist herrlich sauber und riecht unvergleichlich gut, du kannst dein Tempo selbst bestimmen und dadurch deinen Puls und deine Atemfrequenz hoch halten, ohne jedoch jemals in den Bereich zu kommen, in dem die Muskeln unter Sauerstoffnot leiden. Zudem ist Bergwandern nach oben sehr gelenkschonend, wenn du es richtig machst. Auf diese Weise kannst du Stunde um Stunde laufen und es genießen, und mit der Zeit wirst du topfit. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen gepflegt, erholt und aufgebaut.

Ein gutes Stück über mir sah ich einen Mann am Hang, der vor mir auf diesem steilen Pfad nach oben stieg. Mit der Zeit kam er näher, demnach war ich schneller unterwegs als er. Das bin ich gewohnt: Durch meine Körpergröße habe ich eine größere Schrittlänge, und ich bin auch unter Wanderern überdurchschnittlich fit – die meisten überhole ich ganz automatisch. Dieser Mann hatte aber auch ein ordentliches Tempo. Es dauerte ganz schön lange, bis ich zu ihm aufgeschlossen hatte.

Als ich näher kam, bemerkte ich seinen gleichmäßigen, stetigen und relativ schnellen Schritt. Ganz eindeutig war dieser Wanderer die Belastung gewohnt, ein geübter Bergsteiger. Die Hände hatte er hinter dem Rücken zusammengelegt, er wirkte entspannt und locker. Und er hatte graue Haare. Ein älterer Herr.

Ich schloss zu ihm auf und konnte ihn jetzt besser sehen: Er hatte schütteres Haar, war auffallend schlank und drahtig. Kein Bauch – was sehr selten ist bei Männern über 50. Seine Arme waren nicht sehr muskulös, aber definiert. Ausgesprochen sportlich, dachte ich.

Als ich neben ihm ging und ihn grüßte, sah ich in ein freundliches Gesicht mit klaren Augen, das eine totale Ruhe ausstrahlte. Ich schätzte ihn auf ungefähr 65. Dieser Mann war augenscheinlich ganz bei sich. Ich war beeindruckt.

»Gratulation. Meinen höchsten Respekt. Wenn ich mal in Ihrem Alter bin und dann noch so den Berg hochkomme, dann bin ich stolz auf mich!«, sagte ich ihm mit ehrlicher Hochachtung.

Es entstand eine Pause. Dann sagte er: »Du bist doch zehnmal fitter als ich!«

»Ja, ich bin ja auch ein paar Jahrzehnte jünger!«, lachte ich, »Darf ich Sie fragen, wie alt Sie sind?«

»75.«

Jetzt war ich baff. Der Mann faszinierte mich. Ich passte mein Tempo dem seinen an und ging neben ihm, um mich mit ihm zu unterhalten. Ich wollte wissen, wie er es geschafft hatte, in so hohem Alter so gesund zu sein.

»Kein Geheimnis: alles Übung. Alles, was du immer und immer wieder machst, wirkt sich langfristig auf deine Gesundheit aus. Im Guten wie im Schlechten.«

Das nenne ich einen Schlüsselsatz!

Er erzählte mir langsam, in wenigen Worten seine Geschichte: Als er 35 war, also vor 40 Jahren, hatte er starke Arthrose in beiden Knien. Schmerzhaft. Seine Ärzte hatten ihm gesagt, er müsse unbedingt seine Knie schonen und dürfe sie nicht belasten. Und früher oder später würde man die Knie operieren müssen.

Er hatte damals lange über die Aussage der Ärzte nachgedacht. Und war zu dem Entschluss gekommen, dass sie nicht recht hatten. Er hatte ein Prinzip verstanden: Glaube die Diagnose, aber nicht die Prognose!

Die Ärzte hatten gesagt, Belastung sei schädlich, weil sie zu Verschleiß führen würde. Aber das glaubte er ihnen nicht. Er fand es viel logischer, dass Bewegung heilt. Oder anders gesagt: Es verschleißt nur, was NICHT belastet wird. Denn der Körper baut immer ab, was er wenig oder gar nicht benutzt. Und er kräftigt das, was er viel benutzt.

Verschleiß durch Belastung gibt es bei Maschinen. Oder im Körper bei den Zähnen, weil der Zahnschmelz nicht aus lebensdigen Zellen besteht. Aber Knochen, Knorpel, Sehnen, Muskeln, das lebt. Ein Gelenk, das wenig belastet wird, wird vom Körper geschwächt, und ein Gelenk, das viel belastet wird, wird vom Körper gestärkt.

Also hatte er beschlossen, sich selbst zu heilen und dafür zu sorgen, dass sein Körper wieder fit wird. Die Arthrose war sein Weckruf. Er war dankbar dafür. In den Jahren danach lief er sich gesund: Dreimal den Jakobsweg nach Santiago de Compostela jeweils 1.000 Kilometer und zweimal in China jeweils 800 Kilometer die Große Mauer entlang und viele weitere große Wanderungen.

Je länger er wanderte, desto gesünder wurde er. Außerdem machte er es sich zur Regel, niemals zu hasten. Er lernte jeden Tag seines Lebens zu genießen. Und als er immer besser darin wurde, in seinen Körper hineinzuhorchen, begriff er, dass es ihm guttat, nur das Allernötigste zu essen und keinesfalls mehr.

Er sagte: »Essen ist dazu da, den Körper gesund zu halten und mit Energie zu versorgen. Führst du dem Körper mehr Energie zu, als er verbraucht, wird er krank. Er braucht immer mehr Energie, um das Essen zu verdauen. Erst wirst du träge, dann dicklich, dann übergewichtig und dann krank. Eins folgt auf das andere.«

Das war alles?, dachte ich. Sich viel bewegen und nur das Nötigste essen, und dann bleibst du so kerngesund wie er? Der Mann beeindruckte mich durch seine Weisheit, seine Gelassenheit und – durch das, was ich sehen konnte. Wem kann ich mehr vertrauen? Einem Arzt, der sich über Jahrzehnte mit Krankheit und Gesundheit beschäftigt hat, allerdings nur rational mit dem Kopf? Der vielleicht selbst Übergewicht hat oder raucht und damit alles andere als ein lebendes Vorbild ist? Oder einem Mann, der neben mir ging und ganz offensichtlich so durchtrainiert und gesund war, wie es nur wenige 75-Jährige sind? – Du kannst selbst entscheiden. Ich jedenfalls glaube nicht dem Theoretiker, sondern demjenigen, der den Beweis in der Praxis des Lebens über Jahrzehnte an sich selbst erbracht hat.

Mein Tip für Dich: Alles was Du brauchst ist DISZIPLIN

Was haben alle Menschen gemeinsam, die ein großes Ziel erreicht haben? Sie hatten ein INNIGES persönliches Ziel oder folgen einem Traum. Das hat ihnen die Kraft gegeben, mit Disziplin jeden Tag zu arbeiten, bis sie eines Tages richtig gut waren. Disziplin bedeutet: JEDEN TAG etwas zu tun, um Deinem Ziel einen Schritt näher zu kommen. Sei lieber eine Schildkröte, die langsam, doch zielstrebig täglich ihrem Traum entgegenschleicht als ein Löwe, der planlos umherrast. Wen interessiert in zehn Jahren noch, wie lange Du zur Zielerreichung gebraucht hast? Der Weg macht Dich glücklich – nicht das Ziel. Sonst ist es das falsche Ziel! Schau Dein Ziel an und entwickel die Einstellung: „Da oben ist meine persönliche Bergspitze. Und ihr werdet

mich eines Tages glücklich von da oben winken sehen oder tot auf dem Weg dorthin liegen finden."

Für Disziplin gilt:

**Jeder Meister seines Fachs hat eines Tages als totale
Katastrophe angefangen.**