

Erste Zwischenbilanz

Ob ich schon Veränderungen bemerke? Ja, vor allem beim Körperbewusstsein meiner Mitmenschen.



Ein Beispiel für praktische Überzeugungsarbeit

Und? Spürst schon was?“ Die Gegenfrage „Und? Siehst du nix?“, spare ich mir. Obwohl – Marijana meint ja, man würde mir die paar abhanden gekommenen Kilo im Gesicht schon ansehen; positiv, versteht sich. Tatsache ist, dass ich noch nie auf mir und meinen üblichen Themen an sich fremde Texte so häufig angesprochen wurde wie in den letzten sechs Wochen auf diese Kolumne. Zeit also für eine erste Zwischenbilanz. Danke, mir geht’s gut. Ich ziehe mein Programm (dreimal die Woche Trainerstunde mit Christoph Kaminski im Studio von Quo Vadis Fitness im Hotel Intercontinental, plus zweimal die Woche bis zu eineinhalb Stunden Ausdauertraining – also Laufen) erstaunlich konsequent durch. Zwei Veränderungen verblüffen besonders: Ich vermeine tatsächlich so etwas wie ein anderes Körpergefühl zu erahnen. Ich weiß, das klingt reichlich diffus, aber gebt mir noch ein bisschen Zeit. Die zweite Verblüffung sind die oben erwähnten Reaktionen, die praktisch immer in

existenzialistische Dimensionen der sich erkundigenden Person kippen. Publizist Georg A. etwa erklärt mir unaufgefordert am Antipast-Büffet in der VIP-Lounge der Langen Nacht der Forschung: „Ich habe noch nie Sport gemacht und ich werde nie Sport machen“, um mich nach 15 Minuten zu fragen: „Du, wie ist das eigentlich?“ Ärztin Irene T. wiederum erklärt mir am Küchentisch, dass sie die „hirnlose Körper-Fokussierung“ in Kraftkammern verabscheue. Versicherungsspezialistin Regina P. meint beim Abendessen: „Ich hab eh Laufschuhe. Aber in der Früh ist es so kalt und am Abend so spät.“ Überzeugungsarbeit will ich erst gar nicht leisten, schließlich strenge ich mich fünfmal die Woche schon genug an. Das gute Beispiel muß reichen. Irene T. hat jetzt heimlich mit Sit-Ups (hieß früher in Leibesübungen „Klappmesser“) nach dem Aufstehen angefangen.

Oliver Lehmann

Mehr Infos unter:
www.quovadisfitness.at