

Fitness ist mehr als Krafttraining!



Wenn wir jemandem Komplimente machen, wie «du bist fit!» oder «du bist zäh!», so meinen wir damit das ganze Erscheinungsbild des Gegenübers, also seine körperliche und auch die seelisch-geistige Wirkung auf uns. Seine Fitness zeigt sich in der ganzen Körperhaltung, in der Ausstrahlung.

Fitness-Training wird oft einseitig als Ausdauer- und Krafttraining oder als (übertriebener) Sport verstanden und vermarktet. Fitness ist aber mehr als das. Sie lässt sich definieren als «physisches und psycho-soziales Wohlbefinden». Ich möchte einige der Fitness-Faktoren und deren gegenseitige Beeinflussung nennen:

Kondition für Körper und Geist

Unsere *allgemeine Kondition* setzt sich sportwissenschaftlich gesehen aus

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Geschicklichkeit, Gewandtheit und Beweglichkeit zusammen. Die Kondition ist nicht nur vom jeweiligen Trainingszustand abhängig, sondern auch von unserer Bereitschaft zu trainieren, vom momentanen Konzentrationsvermögen und vom Willen, eine Leistung zu vollbringen.

- Trainieren Sie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Geschicklichkeit, Gewandtheit und Beweglichkeit mit Ihrem Körper, und Sie werden die selben Eigenschaften auch auf geistiger und seelischer Ebene vorweisen können.

«Sprechende» Körperhaltung

Unsere *Körperhaltung* ist entgegen dem Wortlaut nicht statisch. Schon das aufrechte Stehen ist ein fein koordiniertes Spiel ums Gleichgewicht! Die Haltung ist ein lebendiger, dynamischer Prozess. Sie ist ein Resultat

unseres Verhaltens, stets beeinflusst durch unsere Laune, den inneren Spannungszustand, unsere Atmung und vieles mehr. Über unser Bewusstsein sind wir in der Lage, ungünstige Verhaltensmuster loszulassen und sinnvollere aufzubauen.

- Senden Sie positive und konstruktive Signale. (Im Gespräch beispielsweise bekunden Sie mit einem offenen und klaren Blickkontakt und einer lebendigen Gesichtsmimik ein aufrechtes Interesse.) Die Körpersprache wird Wirkung zeigen, und umgekehrt lernen Sie intuitiv, die Körperhaltung anderer zu deuten.

Kreativität und Fantasie

Unsere *musische, kreative Betätigung* fördert unser Vorstellungs- und Abstraktionsvermögen. Wichtig ist dabei, für Neues und Andersartiges offen zu bleiben. Wir sollten unbekümmert spielen, erfinden und gestalten können, der Fantasie freien Lauf lassen dürfen! Dieser Punkt ist wichtig als Ausgleich zu den anderen, eher Bewusstsein und Disziplin abverlangenden Aspekten der Fitness.

- Notieren Sie, welche musischen oder kreativen Tätigkeiten Sie gerne ausüben und solche, die Sie entdecken möchten. Realisieren Sie regelmässig (zum Beispiel ein Mal pro Woche) Ihre Ideen. Ergänzen Sie Ihre kreativen Aktivitäten mit Inspirationen von aussen (Theater-, Konzert-, Museumsbesuch usw.).

Esskultur

Bei der *Ernährung* spielt nicht nur die Speise selbst, sondern auch die Art und Weise der Nahrungsaufnahme eine Rolle. Wie ist das Essen angerichtet, wie viel Zeit gönnen wir uns für das Mahl, wer leistet uns dabei Gesellschaft?

- Sie könnten einen Zirkel mit dem Namen «Dinner at home» aus Mitgliedern verschiedener kultureller Herkunft organisieren. Abwechslungsweise lädt ein Mitglied die an-

deren ein und verwöhnt die Gäste auf seine spezielle, kulinarisch-sinnliche Art.

Genussvolle Körperpflege

Ähnlich verhält es sich mit unserer *Hygiene*. Nicht nur die Tatsache, dass wir sauber bleiben, ist entscheidend, sondern ebenso der bei der Körperpflege empfundene Genuss, das Ritual.

- Wie wäre es mit einem monatlichen Sauna- oder Fusspflegetermin? (Den Weg dorthin natürlich zu Fuss oder per Fahrrad zurücklegen...) Oder mit einer erfrischenden Dusche mitten im Alltag?

Bewegung und Belebung

Die Fähigkeit, sich zu *entspannen*, beeinflusst die Fitness positiv, ebenso ein natürlicher Umgang mit der *Sexualität*, auch *mentales Training*, bei dem man sich die Vorstellungskraft zu Nutze macht, und *emotionale Intelligenz*, die uns befähigt, mit Emotionen weise umzugehen.

- Lassen Sie sich so oft wie möglich über Berührung, Liebe und Vorstellungskraft innerlich bewegen und beleben. Automatisch werden ähnlich viele Glückshormone ausgeschüttet wie durch ein Fitnessstraining.

Je öfter und umfassender wir diese Aspekte der Fitness in unseren Tagesablauf und in unsere Lebensphilosophie zu integrieren vermögen, desto grösser wird unser allgemeines Wohlbefinden sein. Mit unserem Fitsein wirken wir anspornend auf andere. Wir beeinflussen damit im weitesten Sinn unsere Umwelt, den geistigen Fortschritt der Welt. Dazu gehören auch ein natürliches Körperempfinden und die Achtung vor den Mitmenschen, der Natur überhaupt!

LUDMILLA WEBER
Tel. 052 233 55 18
www.ludmillaweber.ch

ILLUSTRATION

Leo Kühne
© Ludmilla Weber

LITERATUR

Ludmilla Weber:

Bewegte Arbeit: Haltung, Bewegung, Entspannung bei der Arbeit

128 Seiten
broschiert
ca. Fr. 30.–
ISBN

3-03909-008-9
(Neuerscheinung!)

vitaswiss-

Bestellservice

Tel. 01 456 30 10

info@vitaswiss.ch

www.vitaswiss.ch



Erschienen im
«bisch zwäg»
Juli/August 2003
Offizielles Organ
der vitaswiss
Dietzingerstrasse 3
8036 Zürich
Tel. 01 456 30 10
www.vitaswiss.ch
info@vitaswiss.ch