

Würdeloses Training....

Eric-Pi Zürcher



Jahrgang 1969

War früher über Jahre als Personal Trainer tätig und arbeitet nun beim FC Thun als Konditionstrainer.

...oder warum es so wichtig ist, dass der Krafraum eine handyfreie und medienlose Zone bleibt.

Im Fitnesscenter, in welchem ich trainiere, gibt es seit einiger Zeit neue TV-Bildschirme, die überall im Center aufgestellt sind. Mit dieser Massnahme wähnt man sich modern. Aber ist modern auch automatisch gut? So ist es nun möglich, dass ich während dem Training auf der Langbank direkt auf den Bildschirm schauen muss. Und dieser informiert mich, dass in Chile ein Busunglück stattgefunden hat.

Keine Frage: Dieser Verkehrsunfall, bei dem mehrere Menschen den Tod gefunden haben, ist eine Tragödie und hat viel Leid gebracht. Trotzdem: Hat dieser Unfall, der am anderen Ende der Welt passiert ist einen Mehrwert für das Training der Mitglieder?

Ein wertvolles Krafttraining braucht Präsenz. Es braucht Fokus und es geht um intensives introvertiertes Arbeiten. Es geht um Hier und es geht um Jetzt. Muss das Fitnesscenter somit nicht alles tun, damit sich die Mitglieder auf Ihr Training fokussieren (können)? Alles, was das Training konzentrierter und intensiver macht, sollte ein Fitnesscenter tun. Alles, was davon abhält, sollte es unterlassen. Tragen nun Flachbildschirme, welche Surfen auf Fuerteventura zeigen, Wettervorhersagen mitteilen und Bachelor-Infos transportieren zur Fokussierung bei? Eben.

Ich gehe noch einen Schritt weiter: Wenn das Fitnesscenter ständig die Kunden im Trainingspark berieseln muss, wird dann nicht unterschwellig die Botschaft mitgegeben, dass das Training mit den Hanteln keine genügende Herausforderung ist? Ja, das es langweilig ist?

Einspruch: In den Trainingspausen können die Mitglieder sich über die Welt und über Werbung informieren. Abgelehnt: Ohne mediale Ablenkung kann ich in den Pausen auch darüber nachdenken, was beim geleisteten Satz gut war und ich kann nachspüren, was im Körper nach diesem Satz nun passiert. (Muskelbrennen, Müdigkeit, Zittern, Atmung usw.) Fitnesstraining und vor allem sensomotorisches Training (Swiss-Ball, Sypoba, Balance Pad, Bosu usw.) sind ein Festival für die Propriozeptoren und diese orchestrieren eine Symphonie von Körperempfindungen.

Im Gym, wo ich trainiere, sehe ich ständig Mitglieder, die während ihrer Trainingspausen auf dem Trainingsgerät(!) über dem Handy gebeugt sind. Der Kopf ist gesenkt, die Augen kleben am Bildschirm und Mann und Frau streicheln das Display. Die digitale Verseuchung hat das Fitnesscenter im Nu erobert. Das ist vor allem deshalb tragisch, weil ein Fitnesstraining für gewöhnlich 60 Minuten dauert. Ist es nicht mehr möglich für eine Stunde offline zu sein?

Ein Handy hat für ein gelungenes Training keinen Nutzen. Ich spitze zu. Wer während dem Training sein Handy jeweils streicheln muss, der hat sein Leben nicht (mehr) im Griff. Upps.....geht es nicht eine Nummer kleiner? Nein. Schauen Sie sich um. Ob an der Bushaltestelle, Poststelle, beim Essen oder eben während dem Training; ständig starren die Leute auf das Handy.

Aber was gewinnen wir dabei? Zeit? Vielleicht, aber auch das ist nicht sicher. Effizienz? Kaum; man sieht sich meist immer weitere Sites oder Nachrichten an. Der Infomüll ist endlos abrufbar. Viel wichtiger aber: Was geht bei dieser permanenten Handystarre verloren?

Die Aufmerksamkeit und die Konzentration auf das Hier und Jetzt. Wenn wir ehrlich sind, dann wird das Handy dazu benutzt, um möglichst woanders zu sein, als da, wo man gerade ist. Der Handyterror verseucht unsere Präsenz. Ob Bushaltestelle, Warteschlange, Essen oder Training, es geht nur noch um Ablenkung und Berieselung. Wer ständig online ist, der trainiert die Fähigkeit nicht da zu sein, wo er gerade ist. Ich bezweifle, ob diese Fähigkeit ein Gewinn für ein gelungenes Leben ist. Mit der Technologie von heute können die Menschen sich zwar digital verbinden und sind gerade deswegen analog voneinander isoliert.

Begegnungen – ob mit dem Eisen oder mit Menschen – sind es, die das Training und das Leben so lebenswert machen. Beides – das Leben als auch unser Fitnesstraining – verdienen unsere ganze Aufmerksamkeit. Echte Präsenz im Training sehe ich selten.

Bauen Sie also eine Mauer um den digitalen Fluten zu entrinnen. Das muss man heute aktiv tun. High touch mit high tech. Nicht das Smartphone beherrscht Sie, sondern Sie beherrschen das Smartphone, Ipad, Imac, Tablet, TV, Spiel-Konsole usw. Beachten Sie: Je mehr Dinge Sie haben, desto mehr haben die Dinge Sie.



Es gibt ein Leben offline !

Gandhi hat einst scharf bemerkt: *Es gibt im Leben wichtigeres, als ständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.* Lassen Sie im Leben als auch im Training Ruhe zu, suchen Sie Momente der Stille. Es geht um Kontemplation mit dem Leben. Wer den Augenblick beherrscht, der beherrscht das Leben. Jedes Leben ist spannend. Sogar sein eigenes.

Ich wünsche Ihnen ein würdevolles, achtsames Training mit viel mentaler Präsenz und fehlender Berieselung.