

1.1 Warum dieses Buch viel mit mir zu tun hat

Dass ausgerechnet ich, ein Mensch, der sich in der Schule schwergetan hat, unkonzentriert war und eigentlich immer seinen fehlenden Selbstwert durch Blödeleien im Unterricht zu kaschieren versuchte, ein Buch über positive Lebenseinstellung schreibt und zu Veränderungen motivieren möchte, ist eine logische Konsequenz meiner Erfahrungen.

Zeit meines Lebens war ich Optimist, sogar optimal optimistisch. Kein Problemsucher, sondern -löser. Seit ich denken kann, war mein Credo: »Irgendwas geht immer!«. So wurschtelte ich mich tatsächlich zunächst bis zum Abitur durch. Meinen Optimismus stellte ich nur allzu gerne zur Schau. Stets gut gelaunt, die Lösung für so manches Problem bereits im Kopf und bisweilen ungeduldig und verärgert, wenn Bedenkenträger zu überzeugen versuchten, dieses oder jenes könne gar nicht funktionieren. Meine Eltern haben mich in den Kreisen ihrer Freunde und Bekannten »Fackelmännchen« genannt. Ein Kind, das auf Kommando seine Umgebung anstrahlen konnte, auch wenn man es nachts um drei Uhr aus dem Bett holte, um dem Besuch zu demonstrieren, wie schön es auf Kommando lachen kann.

In meiner weiteren Entwicklung war ich bekannt dafür, immer gut drauf zu sein, immer gut gelaunt, immer lustig, immer positiv zu sein, stets bemüht, den ohnehin vorhandenen Optimismus weiter zu optimieren. Diese Haltung wurde mein Markenzeichen. Als Kind begrüßte ich freudig jeden in unserem Block und erntete dabei manchmal erstaunte Blicke. Was ich mich aber im Laufe meiner Kindheit und Jugendzeit dann immer häufiger fragte,

IRGENDWAS GEHT IMMER. DU HAST DAS POTENZIAL, DEIN UMFELD ZU ÄNDERN.

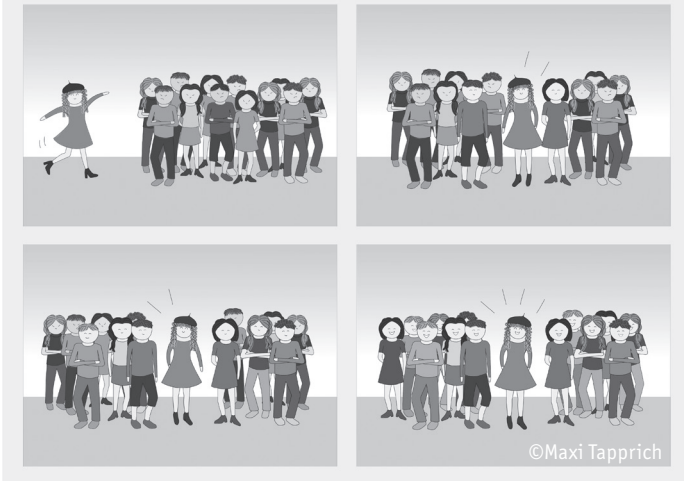


Abbildung 1: Du hast das Potenzial, dein Umfeld zu ändern

war, warum so viele Menschen einfach ihrer schlechten Laune freien Lauf ließen. »Ich kann doch nichts dafür« war mein Gedanke, wenn mir jemand, aus welchen Gründen auch immer, übellaunig und unfreundlich begegnete. Es ging sogar noch weiter. Ich war seinerzeit immer der Meinung, jeder Mensch müsse so froh gelaunt sein wie ich selbst.

Aktuell habe ich dies unlängst wieder in einem Krankenhaus erlebt. In einer meiner Funktionen als Trainer einer Herzsportgruppe musste ich mit einem meiner Schützlinge die zentrale Aufnahme des Krankenhauses aufsuchen. Der Blutdruck des Herzsportlers war zu hoch, um ihn nach Hause zu entlassen, geschweige ihm zu erlauben, mit dem Sport in gewohnter Weise weiterzumachen. Der Blutdruck ging und ging nicht runter, trotz aller gemeinsamer Bemühungen. Es blieb uns nichts anderes übrig, als den Arzt im gleichen Hause aufzusuchen. Was mich dann

erwartete machte mich mal wieder fassungslos. Nachdem wir in der zentralen Aufnahme ankamen und sich erst nach zehn Minuten Suchen jemand fand, der sich unserer annahm, wurden wir zunächst grußlos und schlecht gelaunt empfangen. Kein Lächeln, kein freundliches Wort, nichts. Meiner Schilderung, dass der Blutdruck viel zu hoch sei und nicht sinke, wurde kaum Bedeutung geschenkt. Nach einer Wartezeit von fünfundvierzig Minuten kam dann endlich ein Arzt. Ausgerechnet in einem Krankenhaus, in dem man vertrauensvoll gesunden soll, hat man den Eindruck, man müsse sich entschuldigen, dass man als Patient ausgerechnet dort Hilfe sucht. Natürlich weiß ich um die Arbeitsbedingungen in deutschen Krankenhäusern und dem immensen Stress, dem Ärzte und Pfleger ausgesetzt sind. Zu wenig Zeit, zu wenig Personal, zu viel Arbeit und zu viel Kostendruck. Alles allerdings auf Kosten der Patienten. Und trotzdem: Darf das keine Entschuldigung sein für Unfreundlichkeit und fehlende Zuwendung.

»Warum ist es so schwer, freundlich zu sein, zu lächeln, ein paar aufmunternde Worte zu haben, den Patienten zu berühren, ihm das Gefühl zu geben, willkommen zu sein?«, dachte ich kopfschüttelnd und erinnerte mich an meinen Vater. Er starb mittags um 12:30 Uhr. Am gleichen Tag ab 16 Uhr hatte ich zwei Herzsportgruppen zu betreuen und fand niemanden, der mich vertreten konnte. Dafür passierte es einfach zu kurzfristig. Also musste ich nur wenige Stunden nach der Todesnachricht, vor dreißig Leuten stehen und motiviert wie immer meine Arbeit tun.

Die Teilnehmer in einer solchen Herzsportgruppe leiden an Herz-erkrankungen, haben eine Bypass-Operation überstanden oder wurden mittels Reanimation wieder ins Leben zurückgeholt. Für

sie ist der Sport nicht nur notwendig und sinnvoll, sondern das Highlight der Woche. Sie können dort ihre Sorgen vergessen, haben Spaß an der Bewegung in der Gruppe und tun auch emotional ihrem Herzen Gutes. Meine Sportler sollten sich auch damals am Todestag meines Vaters wohlfühlen und die gewünschten Effekte erhalten. Sie konnten doch am wenigsten etwas dafür, dass es mir schlecht geht. Mit der richtigen Einstellung funktioniert es.

»Irgendwas geht immer!« war schon damals mein Wahlspruch. Ich riss mich zusammen, führte zwei gute Trainingsstunden durch und hatte danach immer noch die Zeit, die ich zum Trauern brauchte. Die Dankbarkeit, die ich später erlebte, bestätigte mich in meinem Entschluss, meiner Stimmung eben nicht nachzugeben und das Training ausfallen zu lassen, sondern mich zu sammeln. Die beiden Gruppen erfuhren erst viel später, was geschah. Ich schaffte das übrigens mit einem bestimmten mentalen Kniff. Dazu aber später mehr ...

Auch meinen beruflichen Werdegang habe ich meiner tief verwurzelten optimistischen Einstellung zum Leben zu verdanken. Bereits als zehnjähriger fasste ich den Entschluss, Diplom-Sportlehrer zu werden. Ich wusste als Kind nicht genau, was ein Diplom-Sportlehrer ist, aber mein Turnlehrer auf dem Gymnasium hatte genau diesen Titel und er war so mit Titel und Namen auch auf dem Lehrerplan abgedruckt. Irgendwie hatte mich die Bezeichnung damals beeindruckt. »Diplom-Sportlehrer« hörte sich für mich ungemein wichtig an. Und just dieser Sportlehrer erklärte uns im fünften Schuljahr den Einfluss dauernden Bewegungsmangels und zu langen Sitzens auf den Bewegungsapparat, insbesondere auf den Rücken und das Herz-Kreislauf-System. Er wies auf Verformungen der Wirbelsäule hin, wenn man ständig zu schwere Schultaschen durch die Gegend schleppt. Damit hat-

te er mich gepackt. Das fand ich spannend. Man könnte also mit dem richtigen Sport und der passenden Dosierung Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems vorbeugen und sogar behandeln. Der Entschluss, Sportwissenschaft zu studieren, war geboren. Ich hatte eine wichtige Sache entdeckt, für die es sich lohnte, in die Schule zu gehen: Ich hatte mein Ziel gefunden: Diplom-Sportlehrer.

Nach abgeschlossenem Studium, mit sportmedizinischem Schwerpunkt, war auch der weitere Werdegang vorgezeichnet. Wie kann ich Menschen mit Erkrankungen, die durch einen ungesunden Lebensstil zwangsläufig entstehen mussten, mittels Sportes und Bewegung helfen, wieder gesund und fit zu werden? Und dabei auch auf Medikamente im besten Falle zu verzichten oder zumindest zu reduzieren. Die entscheidende Idee kam beim Renovieren meiner ersten Junggesellenbude. Man müsste eine Institution gründen, die für jede Erkrankung die passende Sportgruppe bereitstellt. Ich setzte mich auf eine Kiste zwischen Tapetenresten und Kleister und schrieb alles auf, was mir in diesem Kontext einfiel. Meine Schwester brachte das Ganze dann per Schreibmaschine in Form. Computer wie heute gab es damals hierfür noch nicht. So entstand das Konzept vom Gesundheitspark Trier.

Mein Glück war, dass in Trier damals mit Professor Dr. Bernd Krönig ein Chefarzt im Krankenhaus tätig war, der sich intensiv mit Sport für Herzpatienten beschäftigte. Er gründete 1980 die erste Herzgruppe in Trier, eine der ersten Sportgruppen für Herzpatienten überhaupt in Deutschland. Bei ihm klopfte ich an die Tür und überreichte mein Konzept. Er war sofort begeistert. Vor allem, weil der Bereich Prävention seinerzeit eine immer größere Bedeutung erhielt. In dem bereits für die Herz-