

Wie der Sport helfen kann, auch im Alter unser Lebensspur auf die Schliche zu kommen!

Ein Seminar von Mathias Zahner, Uster
Bildungshaus Batschuns; Zwischenwasser; ALTER-nativ
21 April 2016

Was Ihnen dieses Seminar bietet

- Allgemeine Infos
- Aus dem Leben für das Leben
- Eine kleine «Entdeckungsreise» zu den eigenen (sportlichen) Ressourcen; Ansätze zur Selbstreflexion
- Kein Patentrezept, kein ultimativer Weg
- Dafür: Wegweiser, um den eigenen gesundheits-sportlichen Weg zu finden
- Immaterielle Altersvorsorge, investieren in unsere **innere** Aktie
- Gedankenaustausch, eigene Erfahrungen, Diskussion

Unsere sportliche Biographie

- Das Leben wird ja bekanntlich vorwärts gelebt und rückwärts verstanden
- Wie war es damals in unserer Kindheit und den Jugendjahren?
- Wo, wann und in welchem Wie lagen unsere Freuden?
- Wo unsere Erfolgserlebnisse, wo unsere Niederlagen?
- Versuchen wir doch einen Teil des Damals in ihr **HEUTE** zurück zu holen

Salutogenese (contra) Pathogenese – mehr als ein Perspektivenwechsel!

- Oder: Was macht uns **gesund**? Was macht uns krank?
- Unsere Gene und unser Lebensstil
- Man kann aber auch vor lauter Gesundheit ganz krank werden!
- Die heutige Medizin ist so fortgeschritten, dass wir kaum mehr einen Gesunden vorfinden!
- Das Gefühl der Gesundheit erwirbt man häufig durch Krankheit
- Und bin ich mein eigener Lebensgestalter/Regisseur?

Zeit ist Gottes Art Kredit zu geben; – neun Gründe für «meine Bonität!»

- Eigenes Lebenskonzept ansatzweise gefunden
- Leben wie ein Gesunder; nicht wie ein Transplantiertes
- Sozial gut eingebettet
- Psychisch eher etwas labil, dafür mental sehr stark
- Fühlte mich beinahe nie als Kranker; ein grosses Geschenk!
- Gute Ärzte, ausgezeichnete medizinische Betreuung
- Compliance – ausbalancierte Gewissenhaftigkeit – und eine kleine Prise «kontrollierte» Unvernunft
- Gutes Spenderorgan; «Hab Dank!»
- Sport und Marathon laufen

Und das Wichtigste!

- Ein grosses Geschenk, dass ich erhalten habe
- Bin ein **Glückspilz!!!**



Kurz: Unsere Ziele und Wünsche im Alter!

- Gesundheit
- Selbständigkeit
- Mobilität
- Lange zu Hause bleiben
- Familie, soziale Kontakte
- Finanzielle Sicherheit

Und was ist wichtig «im Alter»?

- Kraft, Koordination und «Schnelligkeit»,
Beweglichkeit, Ausdauer (Kardio)
- Schlaf, Erholung, Oasen der Ruhe, Ernährung, frische
Luft und genügend Wasser trinken, wenig ungesunder
Stress
- Gewicht: Metabolisches Syndrom: Diabetes,
Bluthochdruck, Adipositas

Und wie bleibt «Mann» gesund!

- Oder Männlichkeit eine hochriskante Lebensform
- Die maskulinen «Weggucker»
- Gefühle?, Leistung!!!, reflektieren?, Stress!!!, Balance?
- «This man is an machine! «

Wir dürfen uns nicht zu Tode schonen!

- Drei S-Ansatz! – Sinn, - Spass, - Spielraum
- Leben ist wie Rudern ... oder wer sich bewegt, bleibt beweglich!
- Altersadäquate, alterstaugliche Freuden
- Unsere innere Quelle darf nicht austrocknen
- Sich Aufgaben geben aber auch loslassen können
- Nicht «fat und happy» aber auch nicht «lean und mean»
- A cool head, a warm heart und active hands
- Und unsere innere Bibliothek öffnen!

Gesundheitsfördernde

Persönlichkeitsmerkmale aus psychologischer Sicht

- Neurotizismus = emotionale Stabilität
- Offenheit für Neues, gesunde Neugierde
- Extraversion, Kontaktfreude
- Verträglichkeit
- Gewissenhaftigkeit

Und nun zu meiner Passion: Dem Laufen

- Lauf Mathias, lauf!
- <https://www.youtube.com/watch?v=Rmao1DMxfhI>
- Aber lauf dem Tod nicht nach und dem Leben davon!
- Laufen in Gruppen oder alleine ... oder was würde uns Aristoteles raten?
- Dem Kummer davon und in die innere Freiheit laufen!
- Laufen ist Charakterschulung und Kreativitätsschub!
- Balance zwischen Genuss und «gesunder» Sucht
- Miss dich «gesund» – Der vermessende Läufer contra den intuitiven Läufer

Die Königsdistanz: der Marathon

- Mein erster Marathon ... flieg Mathias, flieg!



Marathon laufen – ein innerer Entdeckungs- und Erkenntnisweg!

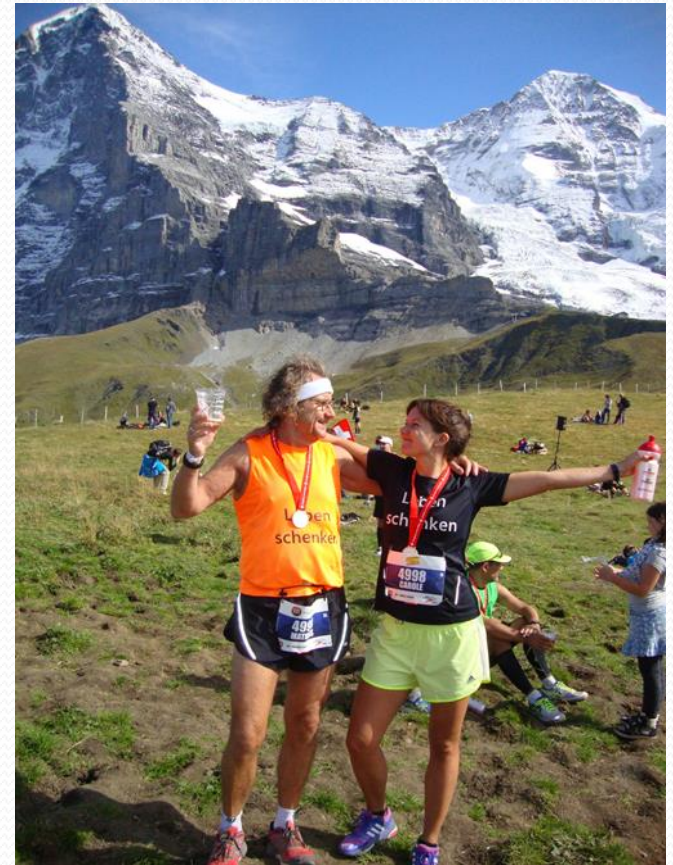
- Die Vorbereitung: Respekt aber keine Angst
- Marathon laufen aus Dankbarkeit
- Sagen sie einmal einer Katze «Fuss bei»
- Freude, etwas Mut, Wille, starke Beine, gesunde Knie
- Erarbeiten, nicht kaufen und dann sogar geniessen!
- Erobere dich selbst und nicht die Welt – oder die Philosophie des Laufens
- Seine eigenen Grenzen ausloten
- Warum ich im Transplantierten-Sport nicht meine «Heimat» fand?

... und da soll einer noch sagen, Sport sei gesund ...

- Der schönste Marathon der Welt mit den «Scherbenschnitt-Runners!» ... wenn das nicht anspornt!?
- Oder man muss das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen! (Hesse)



Einige Impressionen vom Jungfrau Marathon – oder wie Träume wahr werden!



Take home Message

- Freude am Sport, an Bewegung und dem Leben
- Spüren, wie sich das Leben mit all seinen wunderbaren Kontrasten und Facetten anfühlt
- Ab und zu Grenzen sprengen; «Risiköli» eingehen, aber auch Gespür für unsere Grenzen entwickeln
- Oder halte Mass in allen Dingen – aber halte auch Mass im Mass halten!
- Aber auch geniessen und entspannen!

Und ab und zu ...

- **Das Leben auf uns regnen lassen!!!**
- **Das Leben umarmen!**
- **Der Glückspilz**



- Mathias Zahner, 8610 Uster, E-Mail «zahni.one@bluewin.ch»

Bringen Sie Ihre Erfahrungen ein!

- - Welchen Stellenwert hat Sport im Vergleich zu anderen Lebens Energiequellen in Ihrem Leben?
- - Glauben Sie, dass Sport auch Ihnen helfen kann, Ihrem Leben besser auf die Schliche zu kommen?
- - Aussage eines Querschnittgelähmten: Nicht unsere Beine bringen uns voran, sondern unser Wille! Was halten Sie von dieser Aussage?
- - Welche sportlichen Ziele haben Sie und vor allem ganz wichtig, welche **Motive** stecken dahinter, verfolgen Sie damit? Und WARUM?

Ihre wertvollen Erfahrungen

- - Durchleuchten Sie Ihre sportliche Biographie, von der Kindheit bis heute? Was zeigt Ihnen diese Fundgrube?
- - Was haben Sie heute Morgen bereits gemacht? Frühturnen, Stretching, geraucht, mit dem Hund „Gassi“ gegangen, Zeitung gelesen, sich geärgert, Stress, ein Lied gepfiffen oder sogar gesungen, usw.
- - Was hilft Ihnen, um möglichst guten Mutes zu sein?