



# FIT UND XUND #37

## UND WAS IST MIT IHREN GUTEN VORSÄTZEN PASSIERT?

Haben Sie auch zu denen gehört, die sich Ende 2019 einen guten Vorsatz genommen haben? Was ist damit inzwischen passiert?

In Studien wird behauptet, dass zwei Drittel der Menschen ihren guten Vorsatz fürs neue Jahr in Bezug auf Ernährung, Rauchen, Abnehmen oder Fitness schon nach wenigen Wochen über Bord werfen.

Ebenso viele Studien findet man dazu, wieso das mit den Vorsätzen nicht klappt: Mann/Frau hat das Ziel nicht richtig definiert, sprich: Das Ziel hiess abnehmen und nicht «zehn Kilo abnehmen in zwölf Wochen». Oder man hat sich zu viel vorgenommen, ein absolut unrealistisches Ziel gesetzt, bei dem gleich nach dem Start klar war, dass es unmöglich sein würde, es zu erreichen. Vielleicht wurde der Vorsatz auch nur ganz im Stillen gefasst, war eigentlich gar kein richtiger Vorsatz, sondern mehr ein Wunsch? Und dann gibt es noch all die Inkonsequenten, bei denen eine Ausnahme zur nächsten führt.

Ich frage jede Person bei ihrem ersten Training in meinem Studio, was ihr Ziel ist, weil ich der Meinung bin, es sei wichtig, dass die Menschen wissen, weshalb sie ihren Körper stärken, ihre Beweglichkeit erhalten und ihre Koordination trainieren. In meinem allerersten «Fit-und-xund»-Beitrag gab ich ebenfalls Tipps, die helfen können, die Motivation zu erhalten und die Ziele zu erreichen. Doch all das reicht nicht, es braucht noch etwas Wesentliches mehr:

Vor drei Jahren kam eine dazu mal 25 Jahre junge Kundin zu mir. Ich nenne sie hier Anna und darf ihre Geschichte erzählen. Anna ist 1,59 Meter gross und wog 90 Kilogramm. Dass zum ersten Mal die Zahl 9 vorne auf der Waage stand, war der Grund, weshalb sie sich entschied, ihren Kilos den Kampf anzusagen. Sie definierte ihr Ziel: «30 Kilo weniger in zwei Jahren». Ich wusste, dass das ein sehr ambitioniertes Ziel war, wollte ihr aber nicht zu Beginn schon den Wind aus den Segeln

nehmen. Wir stellten Schritt für Schritt ihre Essgewohnheiten um, sie trainierte drei Mal die Woche im Fitnessstudio, wir gingen gemeinsam nordicwalken, starteten später mit einer Minute langsamem Joggen und einer Minute Gehen. Kurz, Anna entwickelte sich von einer sportabstinenten Jugendlichen zu einer leidenschaftlichen, fitten Sportlerin.

Nach eineinhalb Jahren wog sie nur noch 65 Kilo. Sie war begeistert. Nach zwei Jahren wog sie noch immer 65 Kilo und war enttäuscht! Sie hatte trotz aller Anstrengungen ihr Ziel nicht erreicht. Da half weder, dass sich laut der Körperanalysewaage (von Auge war es auch ersichtlich) im vorangegangenen halben Jahr der Körperfettanteil reduziert und Muskelmasse aufgebaut hatte, noch, dass sie jetzt imstande war, zehn Kilometer in einer knappen Stunde zu laufen, oder dass sie zehn Klimmzüge an der Reckstange schaffte.

Anna hatte trotz 25 Kilos weniger überall an ihrem Körper

etwas auszusetzen. Frustriert entschied sie sich, eine Zeit lang das Fitnessprogramm zu unterbrechen. Ich hatte etwas Angst, dass jetzt der so oft genannte Jo-Jo-Effekt einsetzen könnte. Sie war so unzufrieden, dass ich mir bei unserem letzten Treffen erlaubte, ihr den Vorschlag zu machen, dass sie doch ihre besten Freundinnen fragen solle, was ihnen an ihrem Äusseren am besten gefiel. Da Anna kurz darauf wegzog, hatte ich sie anschliessend aus den Augen verloren.

Anfang dieses Jahres, exakt drei Jahre nach ihrem Probetraining bei mir, stand sie wieder im Studio und begrüßte mich lächelnd mit der Frage, ob sie auf die Waage stehen dürfe. Inzwischen sind ihre Hobbys Bouldern und Klettern. Und sie trainiert zurzeit auf ihren ersten Halbmarathon hin. Wichtig war ihr, mir zu sagen, mein wertvollster Tipp sei gewesen, sie solle ihre Freundinnen um ihre Meinung bitten. Freundin 1 antwortete, ohne zu überlegen: «Mir gefallen

deine Grübchen, wenn du lachst.» Freundin 2: «Ich finde deine breiten, muskulösen Schultern und straffen Arme cool.» Und ihrem Bruder imponierte, dass sie mehr Liegestützen zustande brachte als er. An jenem Abend stellte Anna sich vor den Spiegel und begann, sich mit anderen Augen zu sehen. Und von diesem Moment an war es nicht mehr eine Zahl, die sie zum Sport motivierte, sondern die Freude an ihrem Körper und der Drang, zu sehen, was noch alles möglich sein würde.

In diesem Sinne: Vorsätze sind gut, und Ziele sind wesentlich. Aber das Wichtigste ist wohl, dass wir unseren Körper lieben und schätzen, denn dann machen wir das, was ihm – uns – guttut.



Gaby Bächtold, Trainerin Bewegung und Gesundheit ABC Fitness, Rheinau