

# Zwei Welten

## Wie unsere neue Verletzlichkeit unser Leben verändert

Ist die Bereitschaft zur Veränderung oder die Sehnsucht nach der Vor-Corona-Zeit größer? In der Zeit vor der Pandemie jagte die Fitnessbranche einem Trend nach dem anderen nach. Der Fokus lag auf Aussehen, Vitalität und Leistungsfähigkeit. Geschäftsmodelle waren primär durch die Kombination von Geschwindigkeit und Ergebnis getrieben. Marcus Dahlke, Dozent und Coach für Führungskräfte, und Kai Saerbeck, Personal Trainer, betrachten aus ihrer Erfahrung und mit ihrer Expertise die aktuell herausfordernde Situation.



Foto: SkyLine - stock.adobe.com

Wenn wir uns diesem Thema nähern, lohnt sich ein Blick auf das Konzept „Bewusstsein“. Unter Bewusstsein wird die Fähigkeit zum Denken verstanden. Dieses Denken sorgt dafür, dass wir Situationen reflektieren und Zukunft planen können. Gerade aktuell sind Diskussionen über Selbstbewusstsein, Problembewusstsein und Risikobewusstsein sichtbar. Seit einem Jahr erleben wir eine komplett veränderte Wahrnehmung unserer Welt. Interessant ist, dass jeder betroffen ist und dadurch zwangsläufig zum „Denken“ gezwungen wird. Der Tiefegrad unterscheidet sich zwar – sich dem „Denken“ komplett zu entziehen, ist jedoch nicht möglich. Unser Bewusstsein verändert sich – und das in einer Geschwindigkeit, die für den ein oder anderen deutlich zu hoch ist, und zudem in einer Komplexität, die ebenfalls schwer durchschaubar ist. Gleichsam wird die Sehnsucht nach einfachen Lösungen und Antworten partout nicht befriedigt; das sorgt für zusätzlichen sozialen Zündstoff. Es ist schon jetzt zu beobachten, wie dünnhäutig wir mittlerweile miteinander umgehen, wie reizbar wir in verschiedenen Lebenssituationen auftreten. „Mügend“ ist die sehr treffende Bezeichnung dafür, eine Mischung aus „müde“ und „wütend“.

### Ganzheitliche Konzepte

Wir als Fitnessexperten können aus der Coronapandemie lernen, dass es zukünftig weniger um das rein körperliche Training geht. Es erfordert ganzheitliche Konzepte, in die Verhaltensmuster, Lebensstil, Gewohnheiten, soziale Eingebundenheit und Arbeitsumgebung einfließen müssen. Achtsamkeitstraining wie Yoga und progressive Muskelentspannung werden ein wichtiger Gegenpol zur permanenten Reizüberflutung werden. Wir finden nur in uns selbst die nötige Balance, um mit dem vermehrten Stress umzugehen. Daher ist es auch wichtig für die Fitnessbranche, über den Tellerrand zu sehen und beispielsweise von der Psychologie zu lernen.

Es war schon vor der Pandemie für Menschen nicht immer einfach, die erwartete Rollenvielfalt profilscharf zu bedienen, idealerweise auch noch ressourcenschonend. Heute haben wir zusätzliche Rollen: Plötzlich sind Eltern nicht nur Eltern, sondern auch noch Instituti-

on Lehrkraft. Plötzlich sind wir nicht nur auf uns fokussiert, sondern sind sozial verpflichtet, ein Verhalten zu etablieren, das Menschen, die wir im Zweifel nicht einmal kennen, schützen soll. Und gleichsam wollen wir uns darauf verlassen können, dass auch andere Menschen diesen „Vertrag auf Gegenseitigkeit“ eingehen und Maske tragen, Abstand halten usw. Verrückt wird es allerdings, wenn sich Menschen bar jedweder Fachkompetenz plötzlich für Virologen, Epidemiologen und anderweitige Experten halten und gefährliche Botschaften absondern. Daraus erwächst eine weitere Herausforderung: Wie geht der Mensch mit der Masse an Informationen um, wie soll er sie sichten, wie bewerten, wie gewichten?

Das Annehmen der vielfältigen Rollen sorgt zudem für erweitertes Konfliktpotenzial. Die Psychologie lehrt, dass es keinen sachlichen Konflikt gibt, sondern jeder Konflikt ein Beziehungs- bzw. Rollenkonflikt ist. Und ressourcenschonend ist das schon mal gar nicht, fehlen uns doch aktuell genau die Elemente der Zerstreung, wie Theater, Kino, Urlaub etc. Aktuell fehlt ein Orientierungsrahmen, die Politik lässt eine klare Pandemiestrategie vermissen, Experten scheinen sich zu widersprechen, Maßnahmen werden nicht flächendeckend umgesetzt; der Einzelne verliert den Orientierungsrahmen. Um robust, also resilient mit der Situation umgehen zu können, werden Analysestärke, Akzeptanz und Optimismus wichtig. Der Mensch entwickelt also einen eigenen Orientierungsrahmen und aus dieser Haltung heraus wird er zu einem Anker für sein soziales Umfeld. Dieses oben genannte Neuland muss und kann trainiert werden. Die Frage ist jedoch, ob sich die Fitnessbranche dieser Herausforderung überhaupt bewusst ist.

### Der Umgang mit Ängsten

Die Coronapandemie versetzt sehr viele Menschen in Angst. Durch Corona wird uns gezeigt, dass es vonnöten ist, sich den Unsicherheiten und eigenen Ängsten zu stellen. Es ist notwendig zu lernen, mit Ungewissheiten umzugehen. Ein erster Schritt dafür ist, sich bewusst zu machen, dass es im Außen keine Sicherheit gibt. Sicherheit können wir nur in unserem Inneren finden. Spannend ist die Frage, ob Menschen bereit sind,

alternative Lösungsstrategien zu erlernen und/oder zu entwickeln. Die in der Vergangenheit erlernten Verhaltensmuster im Umgang mit dem Konzept Angst können funktionell und zielführend gewesen sein, doch was, wenn sie es nun nicht mehr sind?

Wenn ich erkenne, dass meine Lösungsstrategien nun nicht mehr ausreichen, sollte ich über Alternativen für die Zukunft nachdenken. Die Fähigkeit zu einer schonungslosen Analyse ist nun Gold wert. Deswegen kann auch nicht von der Corona-„Krise“ gesprochen werden. „Krise“ bedeutet, dass eine Störung in einem System vorliegt und nach Beseitigung der Störung der Urzustand wiederhergestellt wird. Es erscheint deutlich zu kurz gesprungen, von einer „Krise“ zu sprechen. Es wird nicht mehr wie vorher. Die Welt verändert sich fundamental. Und auch die Fitnessbranche darf sich nicht der Sehnsucht nach dem Urzustand hingeben.

### Fehlt Demut? Was ist Luxus?

Die Demut vor dem Leben und unserem Planeten ist uns abhandengekommen, Corona ist auch der Preis für die Ausbeutung der Natur. Die Massentierhaltung und die Zerstörung des Lebensraums von Tieren fördern die Übertragung von Keimen zwischen Mensch und Tier. Zusammen in der Gemeinschaft zu feiern, in den Urlaub zu fahren oder ein Event zu besuchen, ist zum Luxus geworden. Es ist sicher ein großer Luxus, trotz der Pandemie keine wirtschaftlichen Nachteile zu haben. Es ist ebenfalls ein großer Luxus, ein Gesundheitssystem vorzufinden, das den Titel tatsächlich verdient. Es ist ein Luxus, über Wohnraum zu verfügen, in dem eine Familie sehr lange Zeit miteinander verbringen kann – und da geht es nicht ausschließlich nur um Größe. Es ist ein Luxus zu wissen, dass Nahrung ausreichend zur Verfügung steht, dass Bildung zugriffsfähig ist. Und es ist mit Sicherheit auch Luxus, während der Coronapandemie in einer Demokratie zu leben.

Die gerade genannten Punkte sind entweder nicht für jeden real oder werden teilweise von Menschen nicht (mehr) wahrgenommen (insbesondere von den sogenannten Querdenkern). Die Bedeutung von Konsum, von Entertainment durch Berieselung, auch von Urlaub hat signifikant abgenommen. Nach



Online-Training wird in Zukunft ein wichtiger ergänzender Baustein bleiben, weil es dem Kunden Flexibilität bietet

einem anfänglichen Gefühl von Verlust von Möglichkeiten stellte sich alsbald das Phänomen ein, dass die Mehrheit der Menschen erkannt hat, dass ein Leben ohne Konsum, ohne Entertainment machbar ist und trotzdem lebenswert sein kann. Ein Leben mit Kultur, mit der Option freier Entscheidungen ist erstrebenswert, aber eben nicht mehr allein elementar wichtig. Was wir aktuell sehr deutlich zu spüren bekommen, ist unsere Verletzlichkeit; wir sind angreifbar. Ein Virus wirft die Welt aus der Bahn.

### Der Kosmos Fitness

Der Online-Markt ist explodiert. Ein Online-Training kann zwar nicht die Wertigkeit der Betreuung, die Gemeinschaft und den sozialen Austausch im Studio ersetzen. Dennoch wird es ein wichtiger ergänzender Baustein bleiben, weil es dem Kunden Flexibilität bietet. Mit einem Online-Angebot kann ich gerade auch die Kunden halten, die vorerst aus Angst, sich anzustecken, nicht ins Fitnessstudio kommen wollen. Hybride Lösungen sind dabei eine Möglichkeit, die Kunden abzuholen. Hier ist es notwendig, Online, Outdoor und Indoor miteinander zu verknüpfen.

Menschen, die zukünftig ein Fitnessstudio besuchen werden, werden sich sehr genau darüber informieren, ob es nachhaltige Veränderungen gibt (Stich-

wort: Krise), ob das Personal um die Ängste der Trainierenden weiß, ob der Aspekt der Gesundheit deutlich mehr im Vordergrund steht, ob es ein spürbar verändertes Bewusstsein gibt und ob „Nachhaltigkeit“ ein Thema ist.

### Zukünftige Anforderungen

Es ist „Peoples Business“, der sich dem Bereich Vitalität und Gesundheit widmet. Neben einer ausgeprägten Expertise dürfen Aspekte wie beispielsweise emotionale Intelligenz und Resilienz keine Fremdwörter für die Mitarbeiter im Fitnessstudio sein. Die wichtigste Ressource Personal wird leider immer noch allzu oft in Studios schlecht bezahlt, nicht oder kaum weitergebildet und nicht oder kaum motiviert. Der Beruf (Trainer, Servicemitarbeiter, Kursleiter etc.) wird immer noch viel zu sehr wie ein Job behandelt. Hier bedarf es dringend der Veränderungen.

Eine stetige Gewinnmaximierung und die Ausbeutung unserer Ressourcen führen in eine Sackgasse. Ein Thema, bei dem wir als Fitnessexperten positiv eingreifen können, ist das Thema „Klimaerwärmung“. Unser gesellschaftlicher Fleischkonsum fördert die Massentierhaltung. Bei diesem Thema sehe ich gerade uns Trainer und die Fitnessbranche als Gesundheitsexperten und Meinungsbildner in der Pflicht. Wir haben die

Möglichkeit, ca. 10,31 Millionen Mitglieder zu erreichen und für das Thema „Klimaschutz“ durch verringerten Fleischkonsum zu werben. Dieses Beispiel soll verdeutlichen, dass die wichtigste Lehre der Coronapandemie ist, dass wir alle in einem Boot sitzen.

Unsere biologische Verwundbarkeit wird uns schonungslos durch ein Virus aufgezeigt. Gleichzeitig werden Schwächen unserer Systeme, wie beispielsweise Gesundheitswesen, systemrelevante Berufe, Bildung und Digitalisierung, offengelegt. Spannend ist, dass wir offenbar dazu in der Lage sind, uns verbal aufgeklärt zu geben – das Verhalten können wir jedoch (noch) nicht verändern. Eine Änderung unseres Verhaltens und auch lieb gewonnener Gewohnheiten ist dringend notwendig.

Unendliches Wachstum in einer endlichen Welt? Absurd! Kinder, deren Ausbildung und Entwicklung von antiquierten Bedingungen abhängig sind? Fatal! Eine Digitalisierung, die sich ausschließlich auf Bedienkompetenz reduziert? Unfassbar! Nationalismus à la „America first“? Unsäglich! Wir können die Pandemie nur gemeinsam in den Griff bekommen, wir können die drohende Klimakatastrophe ebenfalls nur gemeinsam vermeiden. Der Begriff „gemeinsam“ wird dabei noch verdammt wichtig werden. Im Kleinen wie im Großen.

Marcus Dahlke/Kai Saerbeck



Durch die Erfahrung aus zwei Jahrzehnten als Trainer, Hunderten Coachings, Workshops und Seminaren mit über 50 000 Teilnehmern weiß Marcus Dahlke, worauf es bei wirkungsvoller Führung und Persönlichkeitsentwicklung ankommt. Mit diesem Verständnis und einem stets interdisziplinären Blick sind Inhalte entstanden, die wirken, leicht verständlich sind und individuelle Handlungskompetenzen vermitteln.



Mit mehr als 20 Jahren Erfahrung als Läufer hat Kai Saerbeck auf seiner Reise vom übergewichtigen Feiertagsbiest zum Ironman eine Menge über Trainingssteuerung gelernt. Gepaart mit seiner Expertise als Five-Experte und Personal Trainer weiß er, worauf es beim Training ankommt. Damit hat er schon Hunderten von Kunden zu einer schmerzfreien Bewegung durch mehr Beweglichkeit verholfen. Dabei steht bei ihm stets die persönliche Ausgangsvoraussetzung im Vordergrund.