



# Lichtblick

1. Mai 2020

## FITNESS

«Krafttraining im Alter: Nicht schonen, sondern voll belasten». Via Facebook macht sich mein Fitness-Studio bemerkbar. Das regelmässige Training tut Rücken, Schultern und der Gesamtverfassung gut. Spass macht es nicht.

Das Studio ist seit der Corona-Krise geschlossen. Dazu habe ich einen netten Titel gelesen: «Fitness-Studios geschlossen. 80 % der Abonnenten haben es gar nicht bemerkt.» Ich schon. Rücken und Schultern haben mich unsanft erinnert.

Was mir am Training gefällt, ist die Gemeinschaft der «Mühseligen und Beladenen». Wir halten zusammen! Ab und zu macht ein Physiotherapeut die Runde und schaut, ob wir alles richtig machen. Kurzerhand erhöht er der Dame neben mir auf dem Trimmrad den Belastungswiderstand, verkündet, sie müsse sich mehr anstrengen, damit es auch etwas bringt, und entschwindet federnden Schrittes. Kaum ist er weg, stellt sie die Belastung



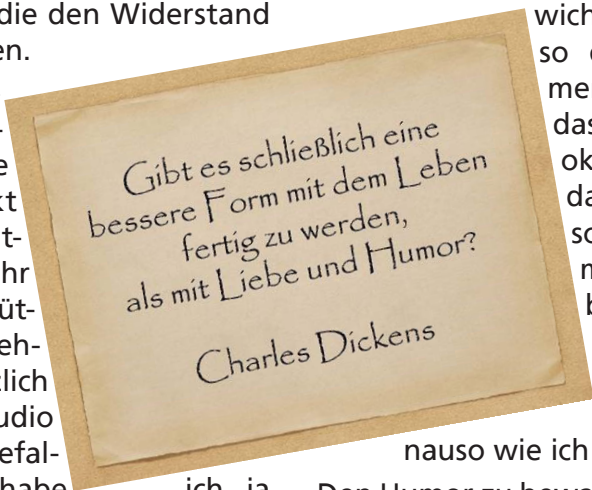
zurück, grinst mich an und sagt: «Zack, und wieder runter gestellt.» Alle, die es gehört haben, mussten lachen. Wir älteren Frauen wissen besser als der junge Physiotherapeut, dass Trimmräder nicht die einzigen sind, die den Widerstand erhöhen können.

Die schwergewichtige Komikerin Daphne de Luxe denkt auch über Fitness nach. Ihr sei beim gemütlichen Fernsehabend plötzlich das Fitness-Studio wieder eingefallen. «Dafür habe ich ja schließlich bezahlt», erinnert sie sich schuldbewusst. Aber dann streicht sie liebevoll mit der Hand über ihr Sofa: «Naja, für das Sofa habe ich auch bezahlt.»

Das Training im Fitness-Studio fällt im Moment aus. Aber Liebe und Humor fallen nicht aus. Die beiden sind eng miteinander verbunden.

Humorlose Menschen sind oft auch sonst eher engstirnig, rechthaberisch, lieblos. Humor hat viel damit zu tun, auch die nicht so schönen Wahrheiten über mich selbst wahr- und anzunehmen, mich nicht so wichtig und nicht so ernst zu nehmen. Zu wissen, dass ich trotzdem okay bin und dass es Menschen gibt, die mich gernhaben. Aus der Gewissheit zu leben, dass Gott mich, genauso wie ich bin, liebt.

Den Humor zu bewahren, ist dieser Tage eine Art Krafttraining. Auch für den Humor gilt das Fitness-Motto: «Nicht schonen, sondern voll belasten». Wie beispielsweise Agatha Christie, die gesagt haben soll: «Je älter ich werde, desto interessanter werde ich für meinen Mann.» Ihr Mann war übrigens Archäologe. (Helke Döls)



## SCHLECHTE LAUNE?

Für diese Ausgabe des Lichtblicks haben wir zwei ältere Menschen aus Malans gebeten zu schreiben, wie sie diese Zeit erleben: Hedwig Gasche aus der Alterssiedlung (Schlechte Laune?) und Karl Müller vom Kirchgemeindevorstand (Alarmstufe 1).

Zeitgemässes Haiku:  
Corona.  
Coronavirus, Staatsräson,  
Einschränkung  
Wir erleben eine  
besch--euerte Welt  
Darum Hamsterware  
Klopapier. HG

Seit Wochen stecken wir ausnahmslos alle im bundesratsverordneten Zwangskorsett. «Bleiben Sie zuhause!», «Halten Sie Abstand!», «Waschen Sie die Hände!» Das sind unsere Pandemieparolen. Ich wurde angefragt, wie ich diese spezielle Zeit aus der Sicht von 90 Altersjahren erlebe. Also nehme ich heute (23. April) die Zeit zwischen dem Aufstehen und dem Frühstück zum Anlass, meine derzeitige Befindlichkeit zu beschreiben.

1. Erster Blick nach draussen: ein wolkenloser Himmel. Er verspricht einen schönen Tag. Das passt nicht zu meiner Laune, denn die ist schlecht im Hinblick auf die Parole «Bleiben Sie zuhause».

2. Seit Wochen sind die gesellschaftlichen Kontakte unterbrochen. Ich spüre echte Entzugserscheinungen. Doch die Parole «Halten Sie Abstand» ist noch nicht aufgehoben.

Trotzdem will ich diese schlechte Laune und den Entzugsschmerz

sofort loswerden. Ich hole die Massnahme, die mir in früheren «Schlechte-Laune-Situationen» wirksam zu Hilfe kam, herbei.

Ich sitze also auf dem Bettrand und frage mich laut im Selbstgespräch: «Hedwig, willst Du heute glücklich oder unglücklich sein?» Natürlich wähle ich das Glücklichsein! In der Rückerinnerung habe ich nie etwas anderes gewählt als «Glücklichsein» und die schlechte Laune war weg. Genau so heute.

Jetzt sitze ich am Frühstückstisch, geniesse die Schale Kaffee und meine heissgeliebten Butterbrötchen. Ich denke an die erste Strophe eines Chorals: «All Morgen ist ganz frisch und neu des Herren Gnad und grosse Treu; sie hat kein End den langen Tag, drauf jeder sich verlassen mag.»

Ich fühle mich voll Dank und bin zufrieden. Ich bin gerüstet für den Tag, komme was mag.

*(Hedwig Gasche)*

## ALARMSTUFE 1

---

Wie habe ich mir die Zeit nach meiner Herzoperation im Januar und während den darauffolgenden, nicht enden wollenden Wochen der REHA im Februar lebhaft vorgestellt: Endlich wieder Freunde treffen, Ausflüge planen, das Osterfest im grösseren Familienverbund feiern, meine Reiseplä-

ne wieder vorantreiben etc. Und dann dies: Lockdown, über 65, geschwächtes Immunsystem, Hochrisikoperson mit Vorerkrankung, Alarmstufe 1! Plötzlich schien mein ganzes Umfeld um mich besorgt zu sein: Tu das nicht, lass jenes sein, pass dort auf, bleib ja zu Hause...

Ich muss gestehen, mein Informationsrückstand das Coronavirus betreffend war nach der Herzoperation bedingten, wochenlangen Abwesenheit so gross, dass ich beim ersten Aufeinandertreffen mit dem Kirchengemeindevorstand doch tatsächlich noch wie früher alle Teilnehmer mit Handschlag oder einer Umarmung begrüssen wollte! Das geplante Zudienen beim Abendmahl an Ostern und Pfingsten war für mich überhaupt nicht in Frage gestellt. Nun, ich musste also rasch lernen, nicht nur, wie man eine Treppe mit einer «geflickten Pumpe» hochkommt, sondern auch, was «Social Distancing» bedeutet.

Mittlerweile habe ich mich mit dem Virus halbwegs arrangiert: Statt Fitnessaufbau beim Turnen für Senioren habe ich angefangen, längst liegen gebliebene Dinge zu Hause in Angriff zu nehmen. Dabei haben mir die vielen Einschränkungen tatsächlich aufgezeigt, was meine Frau immer schon gesagt hat: «Du, zu Hause gäbe es doch noch so viel zu tun...»

Eigentlich wollte ich vieles davon einmal angehen – irgendwann. Aber jetzt muss ich es einfach machen, damit mir die Decke vor lauter Hausarrest nicht auf den Kopf fällt. Nein, das ist natürlich nur bildlich gemeint! So alt ist unser Haus dann doch nicht. Aber meine Reiselust und meine Vorliebe, Neues und Unbekanntes zu entdecken,

kann ich wohl bis auf weiteres nicht befriedigen. Also mach ich mich an die Arbeit und entrümpele den Keller, repariere defekte Dinge, klebe Fotos ein, räume auf, sortiere alte Kleider. Alles peu à peu.

Am allermeisten vermisse ich in diesen Zeiten die zwischenmenschlichen Kontakte. Vor allem jene zu unseren Enkelkindern und ihren Eltern. Moderne Bildtelefonie hilft da zwar etwas, kann für mich aber auf Dauer niemals eine warme Umarmung oder ein herzhaftes Küsschen ersetzen. Aber auch gegenseitige Besuche von Freunden, ein gemeinsames Essen mit Bekannten – all das fehlt mir doch sehr.

Trotzdem: So allmählich kann ich der neuen Situation durchaus auch Positives abgewinnen. Die Entschleunigung im Tagesablauf (ja, sogar bei einem Pensionierten!), die Rückbesinnung auf Wesentliches, die spürbare Hilfsbereitschaft auch unter den Generationen sind neue Aspekte in unserer Gesellschaft, die diese Krise hoffentlich überdauern werden.

Und noch etwas habe ich gelernt: Das Ausfüllen der Steuererklärung ist keine Frage der Zeit (die hätte ich jetzt), sondern eine Frage der Lust (die hatte ich wohl auch früher nicht). *(Karl Müller)*