

Gabi ist über 50 Jahre alt. Sie ist eine meiner ganz persönlichen Heldinnen. Ich kenne sie aus dem Jackpot Fit Programm, sie hat Diabetes, aber das spielt keine Rolle. Hans ist auch über 50 Jahre alt und hat ebenfalls Diabetes. Auch er ist einer meiner Superhelden. Davon gibt übrigens ganz viele, in meinem direkten Umkreis sind es 16. Wie viele es generell sind? Ich schätze um die 8 Milliarden, denn so viele Menschen gib es derzeit auf der Welt. Steckt nicht in jedem von uns eine Superheldin?

Gabi und Hans sind zwei meiner Teilnehmerinnen des Jackpot Fit Programms. Ein Programm zur Gesundheitsförderung aller Sozialversicherungsträger in dem es darum geht, Menschen mit Diabetes oder Übergewicht wieder für Bewegung und einem gesunden Lebensstil zu motivieren. Das ist es zumindest am Papier. Für mich ist es viel mehr. Also lasst uns nochmal zurück spulen und die Geschichte von Anfang an erzählen.

„Zufällig“ habe ich der Trainerin im Turnverein meiner Tochter erzählt, dass ich nicht mehr mein ganzes Leben im Büro sitzen möchte, meine Leidenschaft dem Sport gilt und ich überhaupt am allerliebsten mit Kindern und Senioren arbeiten möchte. Wie das Leben eben so spielt spielten sich folgende Szenen ab: Der Turnverein hatte zu wenig Erwachsene für die Betreuung der Kinder in den Geräte-Turnstunden. Ich hätte selbstverständlich in den zwei „leeren“ Stunden auch auf einen Kaffee oder einkaufen gehen können. Zu diesem Zeitpunkt die richtige Entscheidung? Die Antwort für mich klar. Zwar hatte ich keine Ahnung von Geräteturnen oder dem Sichern an sich, aber die Arbeit mit Kindern und Sport war in jedem Fall eine schöne Vorstellung, besonders, weil sie mich an eine der schönsten Zeiten meines Lebens, meine Zeit beim Sozialprojekt in Brasilien, wo ich auch mit Kindern Bewegungs- und Lerneinheiten gestaltet habe, und wohl die glücklichste Zeit meines Lebens war, erinnert.

Gesagt, getan ich bleib einfach da und mache mit, koordiniere, helfe beim Auf- und Abbau und wiederhole die Abfolgen bzw. führe die Kindern an die Übungen heran. Es dauert nicht lange und es stellt sich eine irrsinnige Freude in mir ein. Die Kinder zu erleben, zu sehen wie sie immer und immer wieder eine Übung probieren, frustriert und wütend sind, trotzdem nicht aufgeben, wieder aufstehen und die Aufgabe dann doch schaffen und ich sie, erfüllt mit Freude strahlen sehe, ist jede Sekunde im Turnsaal wert. Und das, obwohl ich alles andere als ein Fan von Sport in einer Halle bin. Ich gehöre eher zu den Natur- bzw. Outdoor-Sportlerinnen. Daran zu denken bei Sonnenschein freiwillig in einen Turnsaal zu gehen, wäre mir wohl nie in den Sinn gekommen. Und siehe

da, plötzlich macht es mir so überhaupt nichts aus, an einem sonnigen Mittwoch Nachmittag für über zwei Stunden in einem Turnsaal im Keller einer Schule zu stehen und Kinder beim Turnen zu unterstützen.

Schnell sind mir die einzelnen Talente der Kinder aufgefallen. Vera, die zu den stärkeren Mädchen zählt und mit faszinierender Hingabe die Übungen immer und immer wieder wiederholt, eine ansteckende Freude ausstrahlt und ohne jammern oder Beschwerden diszipliniert dranbleibt. Nebenbei bemerkt eine der stärksten Rumpf- und Bauchmuskulatur vorweist, die seines gleichen sucht. oder Sabine, die immer Vorlaut ist und nicht die Beliebteste, wenn sie allerdings gesehen wird, plötzlich höflich und zuvorkommend ist, ihre Tricks mit anderen teilt und Freude an der Gemeinschaft hat. Jedes Kind ist für sich einzigartig und mir wird jede Stunde warm ums Herz, wenn mich die Kinder begrüßen und sich freuen, dass ich da bin.

Im Sommer ruft mich Andrea, die Trainerin meiner Tochter, an und fragt, ob ich mir vorstellen könnte, Bewegungseinheiten für den Turnverein abzuhalten? Ich? Wie? Äh,...puh, ja, warum eigentlich nicht? Ok, gut, dann ruft dich Adam, unser Obmann an und erklärt dir alles Weitere.

Gesagt, getan. Ich erfahre, dass es nicht nur darum geht, irgendwelche Aerobic-Stunden anzubieten, sondern wirklich zu versuchen, die Freude an der Bewegung wieder näher zu bringen und gemeinsam das Leben der Klienten gesundheitsfördernd zu verändern. WOW, ist das toll, das lässt sich doch wunderbar mit meiner Ausbildung der Logovision vereinen. Das ist ja wunderbar! Danke. Ja. Gerne mach ich das.

Es geht Schlag auf Schlag: Ausbildungswochenende, Räume finden, Koordination, Vorbereitung und es trudeln schon die Listen ein. Nochmal ein paar kleine Hürden, weil der eine Raum viel zu klein ist, und der andere in der VHS nicht wie geplant im September, sondern erst im Oktober fertig ist. Aber macht ja nichts, wir sind flexibel und adaptieren entsprechend. Dem Obmann liege ich ständig in den Ohren, dass ich eine andere Lösung benötige, um den Standards zu entsprechen und dann kommt,.....C. Ja C, das wir alle kennen.

Plötzlich ist die Größe des Saals unwichtig. Es geht nur mehr darum, wie wir die Einheiten in Zukunft gestalten können. Ja, online kommt sicher nicht. Bestimmt können wir das in Kleingruppen weiterführen, versichere ich. Nun ja, auch ich lerne, dass ich 2020 wohl nichts ankündigen sollte bzw. nichts sicher ist. Egal, wir machen in Kleingruppen im Freien weiter: Die Regierung: Nur Personen aus zwei Haushalten. Ok, dann gehe ich mit jedem Einzelnen spazieren und die

anderen selbständig und wir wechseln immer ab. Die Regierung: Nur mehr Personen aus dem gleichen Haushalt sind im Freien gemeinsam erlaubt. Ok, dann also doch online. Ich lasse meine Leute nicht im Stich, ich weiß zwar nicht wie, aber wir machen das online. Zuerst mal über meinen Arbeitsaccount vom Büro. Kein 100 %ig saubere Lösung, aber im Moment die einzige die mir einfällt um schnell weiter zu machen.

Gesagt, getan. Meine Klientinnen, die weder zu den Digital Natives zählen, geschweige denn jemals an einer Videokonferenz teilgenommen haben und teilweise schon in Pension sind, manche weder Laptop noch Computer haben, sagen: „Ok, wir machen das“. Ich organisiere eine Testeinheit und telefoniere mit denjenigen, die zusätzlich Hilfe benötigen auch einzeln. Und es kommt der Tag: Unsere erste Online-Einheit direkt aus dem Wohnzimmer. Hui ist das aufregend.

Wir haben Spaß, großen Spaß. Wir tanzen gemeinsam im Wohnzimmer mit Schöpfer und Kochlöffel. Wir lachen und bewegen uns. Wir schwitzen. Jeder in seinen vier Wänden für sich und doch zusammen. Eine schöne Erfahrung. Danke Technik.

Zwei Tage später die Meldung der Sozialversicherungsträger: Diejenigen Trainer, die Online-Einheiten anbieten möchten, erhalten eine Extra-Einschulung, die Online-Lizenz wird refundiert und extra Honorar für die Online-Einheiten gibt es auch. WAAAS? Das, was ich sowieso aus eigenen Stücken umgesetzt habe, wird jetzt auch noch unterstützt und besonders honoriert? Echt jetzt? D.h. ich war meiner Zeit voraus? Wie cool ist das? YESSSSS

Die Wochen vergehen und wir haben immerhin 14 von 20 Klientinnen an Board. Die Frau eines Teilnehmers ist auch dabei, weil sie zugeschaut hat, begeistert war und kurzentschlossen mitgemacht hat. Ein persönlicher Freund, der ebenfalls bewegungseingeschränkt ist und rund um die Uhr arbeitet, ebenfalls und meine Freundin, die sehr sportlich, gesund und schlank ist, macht weiterhin, nach Öffnung einer Einheit jetzt jede Woche mit und sagt: „Schade, dass ich so gesund und sportlich bin und irgendwann wieder ausscheide, eure Gemeinschaft ist so schön und die Stunde macht so viel Spaß“.

Eines Mittwoch Abends komme ich nach einem unfassbar anstrengenden Bürotag nach Hause. Komplettniedergeschlagen und k.o. Mir ist zum Weinen zumute. Mein Partner: „Wirst sehen, spätestens morgen früh nach deiner Online-Einheit geht es dir besser.“

Hm, denke ich. Ich geh jetzt einfach mal schlafen.

Am nächsten Morgen um 8:00 Uhr findet die Jackpot Fit Online Einheit statt. Meine Heldinnen und ich gehen diesmal zuerst auf einen imaginären Tauchgang gefolgt von einer Barfuß-Disco am Strand. In der Fantasie und unseren Gedanken ist alles möglich und es sind keine Grenzen gesetzt. Wir haben richtig viel Freude an der Bewegung miteinander. Einer der Teilnehmer holt spontan die Kamera und fotografiert unsere „aufgetauchten“ Schätze, eine andere Teilnehmerin macht imaginäre Jause für uns alle. Ach war die besonders gut. Im Nachgang schickt Robert ein Video seines Aquariums. „Damit es nicht nur Fantasie bleibt“, schreibt er.

9:00 Uhr – die Einheit ist zu Ende. Ich bin überglücklich, voller Freude und erfüllt von Tatendrang. Mein Partner hatte Recht. Eine Einheit und mir geht es wieder gut.

Ich habe die Jackpot-Fit Herausforderung angenommen um meinen Klientinnen etwas Gutes zu tun, Bewegung und gesundes Verhalten wieder näher zu bringen. Das war mein ursprünglicher Beweggrund. Heute, ein paar Monate später erkenne ich, dass es auch für mich viel mehr ist. Es ist so viel für mich. Auch mir tut es gut, ich selbst fühle Erfüllung. Manchmal frage ich mich, ob die Teilnehmerinnen, oder ich mehr Freude daran haben. Vielleicht liegt es am Geben. Das Geben manchmal mehr Spaß macht als Nehmen. Oder vielleicht am Perspektivenwechsel, der Potentialentfaltung, die ich in jeder einzelnen meiner Superheldinnen sehe und spüre. Vielleicht ist es die wohltuende Gemeinschaft. Eines ist für mich Gewiss: Das Leben besteht aus Geben und Nehmen und wir sind immer Schüler und Lehrer zugleich.

In jedem von uns schlummern unzählige Potentiale. Manchmal braucht es nur diese eine Person, die an uns glaubt um diese zum Vorschein zu bringen. Dazu eine Portion Spaß und ein Wofür und fertig sind die uneingeschränkten Möglichkeiten. Ins Tun kommen, bei sich bleiben, ein Wofür haben und der Rest ergibt sich selbst.

Danke Logovision. Danke Inge und Sabine. Danke Monika, Angelika und Thomas. Danke Jackpotfit-Heldinnen. Danke Leben.