

Wie schnell wollen Sie abbauen?

Benita Cantieni lebt als erfolgreiche Körpertrainerin in Zürich. In zweiter Karriere. Als der erforderliche berufliche Einsatz immer mehr mit ihrem Körper kollidierte, gab sie ihren Posten als Chefredakteurin einer internationalen Frauenzeitschrift auf und machte sich mit einem schrittweise selbst entwickelten Körpertraining wieder fit. Mit Blick auf das eigene Leben und ihre neuen beruflichen Erfahrungen stellt sie heute fest: „Den meisten Menschen geht die Wichtigkeit der Gesundheit leider erst auf, wenn sie auf der Kippe steht, wenn sie abbauen, wenn ihnen plötzlich bewusst wird: Sie haben mit sich selbst Raubbau betrieben.“

In Bewegung bleiben

Cantienis Beobachtungen sollten zu denken geben: Menschen, die sich nicht um ihren Körper, ihre körperliche Fitness kümmern, altern nicht nur auffällig schneller, sie lassen auch in ihrer ursprünglichen Belastbarkeit und Arbeitskraft stark nach. Womit das Risiko, sich das Überforderungssyndrom „Burnout“ einzuhandeln, beachtlich wächst.

Vor dem Hintergrund dieser Beobachtungen ist es das Anliegen der Zürcherin, „gerade auch die heute in der Regel enorm beanspruchten Berufstätigen daran zu erinnern, dass neben der üblichen alltäglichen Rennerie bewusste, den Körper behutsam trainierende Bewegung ein wahres Lebenselixier ist. Und dass der Körper diese konzentrierte Bewegung braucht und will!“ Rückmeldungen der von ihr Trainierten bestätigen diese Auffassung: Davon profitieren Körper und Gemüt. Wer überlegte Bewegung in sein Leben integriert, hält beruflichen Anforderungen besser stand, baut belastungs-

und leistungsmäßig bei weitem nicht so schnell ab, ist optimistischer, seltener verstimmt, aggressiv oder gar depressiv.

Erfahrungen, die bewusst körperorientierte Bewegung aus Cantienis Sicht „zur unverzichtbaren anderen Seite unserer gewohnten Körperpflege macht.“ Auch gute Bewegung „pflegt den Körper, ist geradezu eine Belohnung für ihn“, sagt sie. Fehle sie, beanspruche das den Körper, mache ihn in vielerlei Hinsicht immer funktionsuntüchtiger!

Körperarbeit

Worauf zielt Cantienis Körperarbeit ab? Sie will den Körper so aufrichten, ihm soviel Kraft und Beweglichkeit antrainieren, dass er sich in all seinen möglichen Variationen bewegen will, dass der Körper wieder sein Bewegungsbedürfnis anmeldet wie Durst oder Hunger oder Müdigkeit, dass Bewegung wieder zu einer geliebten Lebensnotwendigkeit wird. Aus dem Erleben eines viel besseren Körpergefühls, eines viel größeren Wohlbefindens, einer spürbar größeren Gelassenheit.

In ‚Catpower – das ultimative Körperbuch‘, ihrem jüngsten Buch, berichtet und zeigt Cantieni, wie sie sich aus einem recht desolaten Zustand mit selbst ersonnenen Maßnahmen sozusagen ins aktive Leben zurück trainiert hat. So, erzählt sie, „wurde ich zur Körperforscherin und -trainerin. Ich habe es an mir erlebt, ich erlebe es an den mit meiner Methode trainierten Menschen: Wir können etwas für unseren Körper tun, ihn kräftigen, so lange wir leben. Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln, die großartigen, hochintelligenten Muskeln, sind lebendig und elastisch und formbar.“

Willenskraft mit Behutsamkeit

Mit viel Willensstärke? Nun, auch Cantieni weiß aus eigener Erfahrung: Ohne Willensstärke erreicht man nicht viel im Leben. Wer nicht aus dem tiefsten Inneren heraus etwas wirklich will, strengt sich dafür auch nicht an. Aber, gibt sie zu bedenken, „zu dieser Willensstärke gehört meiner Erfahrung nach auch, sich auf dem Weg zum Ziel nicht zu überfordern, zwar konsequent, dennoch aber behutsam auf das Ziel hinarbeiten. Fehlt der Willensstärke diese Komponente, kann sie auch direkt in die körperliche Katastrophe münden.“

Willensstärke in unserem Zusammenhang, sagt sie, „klingt für mich nach Leistungsdruck und Leistungssport, Schmerzen aushalten, durchhalten, durchbeißen, ohne Schweiß kein Preis.“ Genau das aber brauche der nur benutzte, aber nicht sinnvoll in Bewegung gesetzte Körper nicht. Cantienis Methode will durch ein verändertes Körperbewusstsein, durch sensibilisierte Körperwahrnehmung den Körper aus seinen Fehlhaltungen herausholen, ihm die Leichtigkeit und Perfektion seines individuellen Bauplans wieder zurückgeben. „Wäre ich allein mit Willensstärke losgerannt, hätte ich heute garantiert vier künstliche Gelenke im Körper“, sagt sie.

Für Benita Cantieni ist der menschliche Körper ein Wunder. Ein Wunder, dass viele Menschen einfach als selbstverständlich hinnehmen und motzen, wenn es nicht mehr reibungslos funktioniert. Der Körper sei es wert, dass wir für ihn Sorge tragen. Das sei ein lohnendes Unterfangen, denn der Körper zahle alles mit Zinsen zurück, was wir in ihn investieren, er sei eine Anlage mit hoher Rendite.

Die mitreißend zupackende Frau aus Zürich staunt, wie viel die Menschen über ihre Autos wissen, über den Computer, über das Handy. Wie genau die Menschen das Kochen nehmen, das Fotografieren, das Gärtnern und wie wenig die selben Menschen über ihren Körper wissen. Cantienis Empfehlung: „Lernen Sie die Gebrauchsanweisung für Ihren Körper. Lernen Sie Ihren Körper kennen. Er wird es Ihnen danken, indem er länger, intensiver, robuster, spielerischer, kraftvoller, beweglicher, gesünder für Sie da ist.“ H.V.

Literatur-Tipp

Benita Cantieni: Catpower – Das ultimative Körperbuch. Südwest Verlag, München, 2. Auflage 2009, 253 Seiten