Samstag, 06. Februar 2021, 10:00 Uhr
~9 Minuten Lesezeit

Der Dreisprung der Resilienz

Es ist schwer, ein gesundes Leben in einem krank machenden Umfeld zu führen — aber es ist möglich.

von Matthias Rohl
Foto: Chumakov Oleg/Shutterstock.com

Es gebe kein richtiges Leben im falschen, resümierte pessimistisch einst der Philosoph Theodor W. Adorno.

Wirklich nicht? Haben wir keine Chance gegen den grassierenden Lockdown-Blues? In Wahrheit gibt es durchaus Methoden mit schneller Wirkung, erprobt in Wissenschaft und Praxis. Es lohnt sich, vom Leistungssport zu lernen. Doch nicht etwa, um sich dem asozialen Marktradikalismus zu unterwerfen und sich für den „Wettbewerb" fit zu machen. Ganz im Gegenteil. Nur um die Entdeckung des eigenen Tempos geht es. Und um mehr Lebensqualität jenseits blindwütiger Selbstausbeutung auf der Jagd nach dem berüchtigten Humankapital. Ein polemischer Erfahrungsbericht.

Mai 2017. Der ganze Affentanz begann mit einem widerlich lauten Knacken im linken Knie nach einem intensiven Liegestütztraining. Ich wollte aufstehen, doch sackte zusammen wie ein lädierter Preisboxer nach einem kassierten Lucky Punch. Diagnose? Meniskusriss! Oder wie mein Chirurg mit einem Seitenblick auf die Magnetresonanztomographie ganz unverblümt bemerkte: Kolbenfresser-Knie!

Was war geschehen? Hatte ich nicht in den letzten vier Dekaden von Kindesbeinen an meinen Körper fit gehalten? Wie viele tausend Kilometer bin ich schon geradelt! Und hatte bis zum Abitur zehn Jahre Vereinsfußball gespielt. Raucher war ich nie. Übergewicht? Kein einziges Gramm, seit ich denken kann. Süchte, Drogen? Keine Spur.

Und jetzt das. Mitte vierzig und total kaputt aus heiterem Himmel. Wie jetzt noch Treppensteigen? Und warum fressen und saufen sich andere fette Plauzen an und haben gar nichts? Quarzen Kette wie

die Schlote und werden steinalt. Warum ich? Wieso jetzt? Was will mein Körper mir sagen? Leg dich hin zum Sterben, Alter? Und was sollte überhaupt diese blöde Fragerei? Nennt man das Arthrose-Blues?

Auch als Geisteswissenschaftler habe ich gelernt: Du hast ein Symptom? Frage nach den Ursachen! Suche die Kausalität hinter jeder Wirkung! Immer. Überall. In jeder Lebenslage. Mein Instinkt sagte mir sofort: Schulmediziner werden dir nicht helfen. Kurieren nur Symptome. Schneiden auf, schneiden weg, nähen zu, kassieren ab. Kennt man ja (1).

Schmerzen im Gelenk? Da hätten wir was. Aus Titan. Hält aber auch nicht ewig. Echt jetzt? Implantierter Stahl kann Schmerzen heilen? Wer glaubt denn diesen Scheiß? Jedes Jahr eine Viertelmillion Knie-Operationen in deutschen Kliniken. Die meisten davon völlig überflüssig. Eine einzige Arthrose-Mafia (2).

Ich sitze also zu Hause mit kaputtem Knie und fange an, im Netz zu recherchieren. Sehe einen Schmalhans in komplett weißer Montur von sich sagen, sinngemäß:

Ich bin Ingenieur und Kampfsportler und übrigens: Arthrose gibt es nicht. Jedenfalls nicht so, wie euch das die Ärzte sagen. Ich dagegen sage: Eure Muskeln und Faszien sind zu kurz, weil ihr viel zu viel auf euren Ärschen hockt. Nutzt doch mal die ganzen Winkel! Nehmt da mal die Spannung raus. Dehnt euch. Und zwar so: zwei Minuten mindestens, rein in den Schmerz bei jedem Ausatmen, auf der Skala eins bis zehn die acht …

Ich bin sofort gefesselt, pausiere das Video. Wie heißt der Typ? Roland Liebscher. Nie gehört. Und ich denke: Entweder ist der Mann ein durchgeknallter Spinner oder ein Genie. Heute weiß ich: Nur das zweite gilt (3).

Griechengott in Flügelschuhen

Januar 2021. Ich bin so fit wie noch nie in meinem Leben. Gelenke wie ein junger Griechengott in Flügelschuhen. Mit meinen Arschbacken kann ich Paranüsse knacken. Die Bauchmuskeln, angespannt, hart wie ein Brett. Und Waden wie ein Allgäuer Milchbauer, der am Hang die Sense schwingt. Aber alles schlank und funktional. Keine *Puffy Muscles* wie die Eiweiß-Junkies in den Steroid-Baracken. Und vor allem alles geschmeidig gedehnt.

Aber nicht nur der Körper gehört und gehorcht mir wieder. Auch der Geist will Nahrung. Neulich packe ich sogar mein Schachbrett aus und lese wieder Bücher über die Magie der vierundsechzig Felder. Studiere Magnus Carlsens technische Virtuosität. Woher auf einmal dieser exzessive Geisteshunger, noch dazu in dieser Lockdown-Enge? Oder gerade deshalb? Egal. Jetzt die Geschichte dahinter: Wie habe ich das geschafft?

> ***Zuallerst: Finde dein eigenes Tempo! Schluss mit der ewigen Vergleicherei.***

Was kannst du, was kann ich, meiner ist der Längste — abgewichste neoliberale Statusprahlerei (4). Denke immer an die goldene Grundregel von Bruce Lee — ob Dehnung, Workout oder Sex: Lieber langsam und richtig als schnell und falsch. Das gilt ab sofort besonders für alles, was du mit deinem Körper tust.

Wie oft betrachte ich das Trauerspiel auf den Parkplätzen vor Supermärkten: Der Kasten Bier muss noch ins Auto, also Heckklappe auf und mit ruckartigem Schwung und dann noch Drehung in der Hüfte aus tief gebeugter Haltung das Gewicht anheben und … Hexenschuss! Richtig wäre langsam in die Knie, Rücken gerade, Gewicht nah am Körper und in Zeitlupe das Gewicht nach oben stemmen, dabei ausatmen und in kontrollierter

Bewegung im Kofferraum absetzen. Und jetzt ganz wichtig: Aus dieser tief nach vorn gebeugten Haltung genauso *langsam* wieder aufrichten, denn: Verkürzte Muskeln und Faszien brauchen ganz viel Zeit. Sonst gibt es nur Verletzungen.

Was also war *mein* Fehler? Warum war das Knie kaputt trotz jahrzehntelangem Körpertraining? Ganz einfach — zuviel Spannung in den Muskeln und Faszien rundherum um das Gelenk gerade durch das Training in Verbindung mit der Verkürzung durch beruflich bedingte Vielsitzerei. Ich musste also lernen, durch gezieltes Dehnen diese Spannung dauerhaft zu lösen und dadurch die verfilzten Faszien wieder zu durchsaften. Und genau das hat gewirkt vom ersten Tage an. Danke, Roland (5)!

Zu meiner täglichen Viertelstunde Hochintensiv-Workout (6) gesellte sich also eine weitere Viertelstunde Dehnung des gesamten Körpers nach Roland Liebscher. Und seither herrscht Ruhe an der Schmerzgelenkefront. A propos Workout: Das einzige Gerät, das ich besitze, ist eine hochwertige Trainingsmatte (7) und dazu ein paar Utensilien aus dem Liebscher-Repertoire (8). Das ist wirklich alles. Um fit zu bleiben, muss ich den Lockdown-Kerker nicht verlassen. Schade für die Fitness-Studios. Aber die habe ich ohnehin noch nie betreten.

Atmen, Dehnen, Immunisieren

Also: Mein Resilienz-Dreisprung, den ich seit Jahren höchst erfolgreich praktiziere, lautet: die *Herzkohärenz-Atem-Methode* nach David O'Hare (9) — und das bedeutet: dreimal täglich jeweils für fünf Minuten in raumakustischer Stille je sechs Atemzüge — fünf Sekunden ein, fünf Sekunden aus — pro Minute, und dies sieben Tage in der Woche! Ihr im Homeschooling-Stress geplagten Mütter: Probiert das aus, und zwar sofort! Migräne? Nackenstarre? Dehnt

nach Roland Liebscher! Lasst die Schmerzpillen weg (10)!

Zudem supplementiere ich seit Jahren täglich viertausend Einheiten Vitamin D, mit dem Ergebnis: Mein Immunsystem lacht jedes gängige Virus aus, das sich meines Körpers bemächtigen will. Grippe? Ich weiß gar nicht mehr, wie sich das anfühlt. Und im Kopf sind alle Lampen eingeschaltet. Der Geist wird wach und hungrig. Seit Jahren schreiben sich Profis wie Professor Nicolai Worm (11) und Professor Jörg Spitz (12) die Finger wund und predigen der Allgemeinheit, was unter Leistungssportlern längst der Standard ist (13). Doch, oh Hoffnung, so langsam dringt die Botschaft durch (14).

Und drittens, wie gesagt, immer wieder Dehnen, sechs Tage pro Woche, einmal täglich — für den Rest des Lebens. Für ein gutes Ganzkörperdehnungssetup braucht man eine Viertelstunde und ein wenig Ruhe, also vorher atmen — siehe oben. Ist euch das zu viel? Dann legt euch unters Messer und mästet weiterhin die Chirurgie.

Und noch ein letzter Tipp: Wenn du wirklich wissen willst, was heute Standard ist, dann orientiere dich am Leistungssport. Das ist kein Scherz. Wie wird da gegessen? Wie trainiert? Wie geatmet? Wie entspannt? Was ich hier beschreibe, ist erstens wissenschaftlich belegt und zweitens praktisch bewiesen. Und mehr noch: Einmal bewiesen, immer erreichbar. Also auch im hohen Alter noch. Gute Botschaft. Oder nicht? Wir sollten die Techniken der Profis übernehmen, nicht das Tempo!

Während ich dies alles im James-Ellroy-Stakkato-Stil notiere, höre ich schon im Geiste die üblichen Denunziations-Kassandren was von Esoterik rülpsen. Haben keine blasse Ahnung. Rüsseln sich was Weißes durch die Nase, das nach Kalk und Katzenpisse riecht. Die echten Interessenten dagegen seien herzlich eingeladen zum dargelegten dreischrittigen Selbstversuch. Übrigens: Mein damals mich behandelnder Chirurg kennt Roland Liebscher persönlich und hat sich bei ihm fortgebildet. Sein Fazit: Ja, der Mann ist gut!

> ***Hält euch also der Lockdown-Blues in seinen Klauen? Atmet, dehnt, supplementiert (15). Trennt, frei nach Karl Dall, radikal die Kunst von Kacke.***

Ab sofort. Wirkung garantiert. Statussymbol-Onanisten hingegen, die damit prahlen, auch an ihrer Fitness hart zu arbeiten, sind in Wahrheit chronisch überspannte Amateure — und ein gefundes Fressen für die Skalpell-Industrie. Also nie vergessen: *Don't work hard — work smart.* Auch das sehe ich bei Magnus Carlsen. Cooler Typ. Lernt maximal und schnell aus seinen Fehlern. Genau das macht ihn so stark (16). Alles andere liegt letztlich nicht in eigener Hand. Und wird bestimmt von komplex-kausalen Kaskaden, die man ohnehin nicht steuern kann. Und manchmal braucht man auch ein wenig Glück im Pech.

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html) oder **E-Book** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html).

Quellen und Anmerkungen:

(1) Hierzu erschütternd: Hontschik, Bernd. Erkranken schadet Ihrer Gesundheit. Frankfurt am Main: Westend 2019.
(2) Sollte künftig Ausbildungsstandard in der gesamten Medizin werden: Liebscher-Bracht, Roland/Bracht, Petra. Die Arthrose-Lüge. Warum die meisten Menschen völlig umsonst leiden — und was Sie dagegen tun können. München: Goldmann 2017. Alle Liebscher-Folgepublikationen, die inzwischen erschienen sind, bauen sämtlich auf diesem Konzept auf und sind mustergültig konzipiert.
(3) Wenn es nur noch einen letzten *YouTube*-Kanal geben dürfte, dann diesen:
https://www.youtube.com/c/LiebscherBrachtDieSchmerzspezialisten/about (https://www.youtube.com/c/LiebscherBrachtDieSchmerzspezialisten/about)
(4) Der ganze marktradikale Wahnsinn des Humankapital-Gefasels wird geradezu mit wohltuend unterkühlter Sachlichkeit zerlegt in: Schlaudt, Oliver. Die politischen Zahlen. Über Quantifizierung im Neoliberalismus. Frankfurt am Main: Klostermann 2018.
(5) Gold wert: Man gibt einfach oben rechts in der Menüleiste neben dem Lupen-Symbol sein schmerzendes Körperteil (Knie, Hüfte, Rücken …) oder einen spezifischen Schmerz (Migräne) ein, sieht sich einige aktuelle Video-Anleitungen an und macht direkt am Bildschirm die Übungen mit. Einfacher geht es nicht!
https://www.youtube.com/c/LiebscherBrachtDieSchmerzspezialisten/videos (https://www.youtube.com/c/LiebscherBrachtDieSchmerzspezialisten/videos)
(6) Einen kurzen, hochintensiven täglichen Muskeltrainingszirkel ohne jedes Trainingsgerät habe ich mir anhand folgender Vorlage zusammengestellt und praktiziere diesen seit Jahren: Froböse, Ingo. Das Muskel-Workout. Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte. München: Gräfe und Unzer 2014.
(7) Hatte mir vor Jahren eine Physiotherapeutin empfohlen:
https://my-airex.com/de/ (https://my-airex.com/de/)

(8) **https://www.liebscher-bracht.com/** (https://www.liebscher-bracht.com/)
(9) Zum wissenschaftlichen Hintergrund dieser Methode samt leicht verständlicher Praxistauglichkeit: O'Hare, David. 3-6-5 — Der Atem-Code. Herz und Atem in perfekter Harmonie. Stressabbau in 5 Minuten. München: Scorpio 2020.
(10) Erhellend hierzu: Froböse, Ingo. Raus aus der Tablettenfalle! Das Erfolgsprogramm für ein Leben ohne Pillen & Co. München: Gräfe und Unzer 2019.
(11) Inzwischen fast schon ein kompakter Klassiker: Worm, Nicolai. Die Heilkraft von Vitamin D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt. München: riva 2016. Für mich ergänzend überaus lehrreich im Rahmen einer sanften Ernährungsumstellung, die auf keinerlei Genuss verzichtet, war zudem: Worm, Nicolai. Glücklich und schlank. Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett. München: systemed 2019; sowie: Gonder, Ulrike/Leitz, Anja. Ketoküche kennenlernen. Eine Einführung in die ketogene Ernährung. München: systemed 2019.
(12) **https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/** (https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/)
(13) Zum aktuellen Wissens- und Methoden-Repertoire im Leistungssport überaus instruktiv: Verstegen, Mark/Williams, Pete. Jeder Tag zählt. Einstellung — Ernährung — Bewegung — Erholung. München: riva 2014.
(14) Die Vorträge, Interviews und Statements von Jörg Spitz sind inzwischen veritable Netz-Blockbuster — völlig zu Recht: **https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/mediathek-und-downloads-2/videos/** (https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/mediathek-und-downloads-2/videos/)
(15) **https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/sonne-und-gesundheit/vitamin-d-einnahme/** (https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/sonne-und-gesundheit/vitamin-d-einnahme/)
(16) Man darf vermuten, dass diese *coolness under fire*, die Magnus Carlsen bei seinen öffentlichen Auftritten stets verströmt, sehr viel auch zu tun haben wird mit Detailarbeit im Mentalbereich — ein

faszinierendes Forschungsfeld, das instruktiv beschrieben und mit reichlich Praxiswissen angereichert ist, in: Kogler, Alois. Die Kunst der Höchstleistung. Sportpsychologie, Coaching, Selbstmanagement. Wien/New York: Springer 2006.

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Matthias Rohl, Jahrgang 1972, ist Magister Artium der Literaturwissenschaft, war 2008 bis 2013 Autor der Filmgeschichten auf **langeleine.de** (http://langeleine.de/) und schreibt an seinem zeitdiagnostischen Lebenswerk „Kritik der dystopischen Vernunft“.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.