Das Ende meines Sport-Projektes

Von Joëlle Weil

Ich bin raus. Nach sechs Monaten habe ich mich bei meinem Gym abgemeldet. «Mein» Gym. Ich hasse schon, wie man das so sagt. Wäre es «mein» Gym, gäbe es dort Duftkerzen, salbeigrüne Sessel, Seifenspender in Braunglas. Das wäre viel wärmer, mit bunten Kissen.

Auf alle Fälle war ich sechs Monate lang dort. Ich hatte einen guten Plan, einen vernünftigen, realistischen. Den letzten Punkt möchte ich vor allem unterstreichen: zweimal die Woche, je 45 Minuten Krafttraining. Das ist genau das absolute Minimum – sagte man mir –, was meine Muskeln bräuchten, bevor sie zu Pudding verkommen.

Gewissenhaft hatte ich mir den Trainingsplan mit diesem Bodybuilder zusammengestellt, der unproportionale Skizzen malte, um mir zu erklären, was mir mit meinen bescheidenen Anatomiekenntnissen bereits klar war. Die Skizzen sahen etwa aus wie er. Und jedes Mal, wenn er mich sah, fragte er, ob ich jetzt langsam Freude am Gym habe. Nein, er fragte, ob ich Freude am «Trainieren» hätte. Trainieren … Worauf denn? Das klang mir von Beginn an zu ambitioniert. Die Antwort kann man sich denken. «Nope», antworte ich seit sechs Monaten. «Nope, ich komme noch immer nicht gern hierhin, aber ich komme trotzdem.»

Schmutziger als öffentliche Toiletten

Nun gibt es verschiedene Gründe, warum ich «mein» Gym so wahnsinnig nicht mag. Es riecht nach Menschen. Nicht stark. Auch nicht allzu unangenehm. Aber es ist nicht das, was ich nach einem Arbeitstag, dem Abend mit Kindern, mit dem Hund spazieren, Küche aufräumen und so weiter riechen möchte. In einem italienischen Restaurant mit meinen Freundinnen riecht es signifikant besser. In meinem Wohnzimmer über der Tasse «Magic Winter Wonderland»-Tee auch.

Dann muss man im Gym immer diese Griffe anfassen, die alle angefasst haben. Und seitdem ich in einer deutschen Talkshow einen Virologen gehört hatte, der darüber sprach, wie viel schmutziger solche Griffe seien, verglichen mit öffentlichen Toiletten, spätestens da ging mir der Laden runter.

Teenager-Safari und der fehlende Ehrgeiz

Es gab aber auch Sachen, zu denen ich eine Hassliebe hatte. In «meinem» Gym dürfen 14-Jährige trainie-

Die Anfänge von Kraft und Ausdauer

Valentin Trentin

Ich bin immer noch drin in meiner Körperkulturstätte, die ich nie in flapsigem Neusprech «Gym» nennen würde. Sie gehört auch nicht mir, fühle mich aber seit bald 40 Jahren irgendwie ihr zugehörig; und das ohne Duftstoffe, dafür aber mit einer Ledersitzgruppe für ein gepflegtes Social Life.

Nein, einen Plan hatte ich 1987 nie. Ich bin einfach mal hingegangen, lernte die drei Inhaber im «Wasen» Birrhard kennen, habe kurz entschlossen ein Jahresabo eingelöst und unter nicht übertriebener Anleitung gelernt, die Geräte zu bedienen. Über Puddingmuskeln musste ich damals mit 39 noch nicht nachdenken.

Einen Trainingsplan gab’s auch. Man skizzierte ein Programm, das alle Muskelgruppen umfasste. Ein paar Anatomiekenntnisse genügten. Der Mitinhaber Orlando (Name geändert), fragte nie, ob ich Freude am Training habe. Das setzte er voraus. Sonst hätte ich ja gar nicht erst hingehen müssen. Und dabei herrschte nicht immer eitel Freude. Man muss sich überwinden können. Belohnt wird man erst nach ein paar Monaten, wenn man merkt, dass die Übungen immer leichter und mit mehr Gewicht zu bewältigen sind. Man geht gerne hin; und auch ein lakonisches Netflix entlehntes «Nope» käme mir nie über die Lippen.

Alles sauber und proper

Also mal abgesehen von dem Hinweis, dass man ein Gym «so wahnsinnig nicht mögen kann» (Was für ein Deutsch.) also unabhängig davon, riecht es dort tatsächlich meist nach gepflegten Menschen. Ja, was denn sonst? Nach nassem Hund oder Emmentaler-Socken? Und nicht selten ist es genau das, was man nach einem Arbeits- und seinem Alltag lieber ohne Hund, Knoblauch-Spaghetti-Beiz und auch ohne «Magic Winter Wonderland»-Tee zur Entspannung braucht.

Ja, das muss man. Sonst wird das nichts. Daran ändern auch dröge Talkshows und Virologen wenig. Da gibt’s aber Abhilfe. Zum Beispiel Desinfektionstüchlein. In meinem Sporttempel werden die Laufgeräte nach Gebrauch von den Nutzern immer gereinigt. Von den -erinnen auch.

Erfahrungs-Expedition mit etwas Ehrgeiz

Warum gleich Hassliebe? Aber die Pro Juventute Generation ist in der Tat auch da. Man beneidet

ren. Das fand ich spannend. Zu dieser Altersgruppe habe ich gar keinen Zugang. Diese jungen Menschen in der freien Wildbahn beobachten zu können, hat mir einige aktuelle und ebenso rätselhafte Trends der Jugend gezeigt: Ich verstehe nicht, warum man die Airpods auf dem Ohr, quasi eingequetscht zwischen Ohr und Schädel, trägt. Sollten Sie jemanden in dieser Alterskategorie kennen, fragen Sie doch bitte nach und benachrichtigen Sie mich. Denn das taten alle jungen Menschen in «meinem» Gym.

Und jede Clique hatte auch ihren eigenen Style: Die einen trugen alle graue Jogginghosen, die anderen Baseballshirts, eine Gruppe war immer schwarz und dann gibt es so eine Girls-Truppe, die alle wie eine ländliche Erweiterung des Kardashian-Clans ausschauten. Aber wenn ich sage: «Das einzige Interessante in meinem Gym ist das Beobachten der 14-Jährigen», klingt das zu 100 Prozent nach etwas, was nur missverständlich aufgefasst werden kann. Also fällt dieser Punkt in der Beurteilung «meines» Gyms weg.

Ich wär' gern dieser Mensch am Limit gewesen.

Ich wäre so gern ein Mensch, der seinen Körper bis zum Limit spüren möchte. Diese Menschen, die diesen Muskelschmerz erleben müssen, «zum Ausgleich», sagen die doch immer. Ich wills nicht. Wenn auf meinem Plan steh: 12 Wiederholungen, dann mach ich 12, auch wenn ich noch eine weitere machen könnte. Diesen Ehrgeiz habe ich nicht und ich konnte ihn in den letzten sechs Monaten auch nicht wecken, im Gegenteil: Das Brösmeli sportlichen Eifers, das ich in mir trug, hab ich zwischen Plank und Trizeps-Maschine verloren.

Was jetzt? Jedenfalls kein Frust mehr.

Zugegeben: Es war etwas cool, den anderen Trainer im Sommer in der Seebadi zu sehen, meine Freunde, seine Freunde, und er meinte, ich trainiere bei ihm. Auch zugegeben: Die visuelle Beweislage war bescheiden, das war uns allen klar.

Aber jetzt bin ich raus. Ich bin erwachsen und ehrlich genug zu mir, zu wissen, dass es sicherlich vernünftig wäre, zu bleiben, aber ich kenne mich auch gut genug, um mir einzugestehen, dass dieses Gym-Zeugs einfach nichts für mich ist.

Das wars. Ich weiss nicht, wie ich das kompensiere. Und während ich überlege, löst sich meine nicht allzu hart antrainierte Muskelmasse wieder auf. Das ist schade, aber noch immer ein kleineres Versäumnis gemessen an diesem endlosen Anschiss, den ich zweimal pro Woche verspürte.

Sie um das in der Tat spannende Privileg, jung zu sein und schon früh mit dem Training begonnen zu haben, Hätte ich doch damals schon mit Zwanzig … Adonis und so! Ja und es stimmt schon. Die riegeln nun mal ihr Gesellschaftsleben mit Autistenklammern hermetisch ab. Lassen Sie sie in Ruhe. Die hören uns nicht. Dennoch: Spricht man dann aber später mit ihnen, entdeckt man freundliche und harmlose Leutchen, die halt Dingen nachrennen, die wir scheinbar weise nur noch belächeln.

Ob man da allerdings von Stil reden kann? Vieles ist einfach nur Imitationsgehabe mit finsterem Hoody-Kapuzen-Gangsta-Rap-Outfit, verkehrt aufgesetzten Caps mit Balkanakzent darunter. Ja und das mit den Girls, sehr treffend beschrieben. Ob die 14-Jährigen nun zu 100 Prozent interessant sind, entzieht sich meiner Erfahrung. In der Regel sind sie genau so langweilig wie das Dauergeplärre von Radio Argovia, das auf unsere schweissgetupften Köpfe herniederprasselt.

Ich bin manchmal ans Limit gegangen.

Ja, das bin ich, glaubte es zumindest. Muskelschmerzen zum Ausgleich, das ist natürlich Quatsch. Und 12 Wiederholungen sind gar nicht mal schlecht als Vorgabe. Selber habe ich immer noch ein paar draufgesetzt. Hilft kolossal dem Selbstbewusstsein. Vor allem aber, wenn man wieder ein paar Kilo mehr auf der Bi-Trizeps-Maschinen bewegen konnte. Das hat jetzt natürlich abgenommen. Man ist froh, wenn man mit 78 Jahren einen Turnus noch schafft, ohne gleich ein Careteam beanspruchen zu müssen.

Frust? Auch nach bald 40 Jahren nicht.

Zugegeben: In eine Seebadi gehe ich nicht mehr. Man hat ja noch eine Restbindung an den guten Geschmack. Und die visuelle Beweislage ist dort manchmal niederschmetternd. Beispiele: Schmerbäuche und Faltengebirge.

Nun, ich bin noch nicht raus. Ich mache weiter wie die Mutter eines Trainingskameraden, die noch mit 92 die Geräte bewegte und dabei munter bewies, dass dieses Gym-Zeugs für sie durchaus etwas Freudvolles gewesen war.

Das war's von meiner Seite. Kompensieren muss ich da nichts mehr. Es sei denn, man rechnet meinen Roman «DIE VITAFORCE-CHRONIKEN, Leben und Streben in einem Fitness-Center» als Beitrag zur Anreicherung der Gehirnmasse an. Und das war dann mein Denksport-Projekt.