

20. Jahrgang

**03**  
**15**

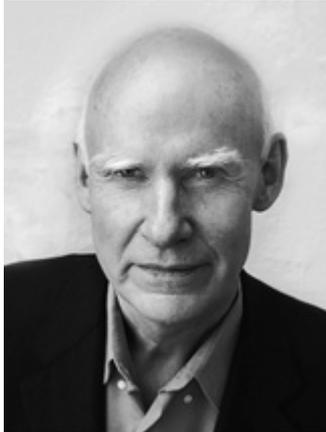
# GymNess

Zeitschrift für Gesundheit und Bewegung



# Mut haben und neugierig bleiben

von Tina Colatrella-Müller, Vorstandsmitglied Ressort Öffentlichkeitsarbeit und Medien, Journalistin, Bewegungs- und Tanzpädagogin



**Gross, schlank und dynamisch. Das ist Robert Schiller. Der 65-jährige Unternehmensberater hat es gewagt, im Alter von 58 Jahren noch mit Karate zu beginnen. Seit sieben Jahren nun trainiert Robert mehrmals die Woche und meint, Karate habe nebst der Fitness einen merklichen Einfluss auf sein Leben. Mut haben und**

**neugierig bleiben ist sein Rezept, um auch im Alter beweglich zu sein.**

«Natürlich weiss ich, dass Bewegung gesund ist», lacht Robert, und seine wachen Augen sprühen dabei vor Energie. Sein Bewegungselixier heisst Karate. Ungeniert vollführt er neben unserem Tisch in einem Luzerner Trendcafé eine Bewegungsfolge, welche trotz seiner 65 Jahre elegant und kräftig daherkommt. Während seiner Vorführung glüht sein Gesicht vor Freude. Karate hat es ihm sichtlich angetan. Doch es war ein langer Weg, bis Robert seine Füsse in ein Dojo setzte.

## Die Sprache wollte nicht mehr in die «Birne» rein

Robert wurde 1950 in Zürich geboren. Nach dem Abschluss der Handelsschule war sein Ziel, so bald wie möglich die grosse weite Welt zu bereisen. Deshalb trat der Neunzehnjährige in die Alusuisse ein und begegnete dort einem alten Mann – er war vierzig –, der ihm Folgendes mit auf den Weg gab: «Jetzt kannst du «ellbögen» oder wieder in die Schule gehen.» Robert verstand die Botschaft, holte die Matura nach und studierte Betriebswirtschaft in St. Gallen. Anschliessend heuerte er bei Ciba-Geigy, der heutigen Novartis an, und seinem Traum, im Ausland zu arbeiten, stand nichts mehr im Wege. So zog er mit Frau und Kind nach Frankreich. Von da ging es weiter nach Indonesien, Holland und zu guter Letzt nach Norwegen. «Da hatte ich zum ersten Mal Mühe, die Sprache zu lernen, und gestand mir ein: Ich bin ausgebrannt!» Robert verabschiedete sich von der grossen Konzernwelt, erlernte, heimgekehrt, zunächst das Beraterhandwerk und verhalf dann als Selbstständiger manchem KMU aus tiefsten Krisen.

## Mit dem Handtuch unter dem Arm ins Dojo

Wie es der Zufall wollte, beriet er einen Ingenieur und Unternehmer, der fand, Robert solle ebenfalls Karateka werden. Es brauchte «nur» so um die zwei Jahre permanentes In-den-

Ohren-Liegen, bis Robert endlich bereit war, einem Training beizuwohnen. Mit einem Handtuch unter dem Arm und keiner Ahnung von Karate folgte er seinem Verführer in einer sonnigen Mittagspause ins Dojo. Robert war da bereits 58 Jahre alt.

## Kein Kopfschütteln – einfach machen

«Nach sportlosen Jahrzehnten hatte ich grösste Zweifel, ob ich das noch machen könne», erinnert sich Robert. Der berühmte erste Eindruck: Ein lichtdurchflutetes Dojo mit einem Hauch asiatischen Interieurs sowie die sanfte und einfühlsame Art der Lehrerin brachten in ihm verdrängte Saiten zum Schwingen. Robert weiss noch, wie er mit viel Eifer versuchte, gleich alles richtig zu machen. «Als mir die Bewegungsfolge nicht auf Anhieb gelang, stand ich da und schüttelte den Kopf.» Die Lehrerin habe ihn angeschaut und gesagt: «Bei uns gibt es kein Kopfschütteln, sondern einfach nur Machen!» Insgesamt ein für ihn überraschendes Paket an ersten Eindrücken, das Robert Woche für Woche wieder ins Dojo rennen liess, ungeachtet der sehr spürbaren Entdeckungsreise in die Welt der Muskeln an den Folgetagen. Schlagartig wurde ihm bewusst, dass er trotz seiner geistigen Beweglichkeit ein paar körperliche Defizite hatte.

## «Karate beeinflusst mein Leben»

Robert trainiert nun seit Jahren mehrmals die Woche. «Karate ist nicht nur ein Sport. Es beeinflusst mein Leben im privaten wie auch geschäftlichen Bereich.» Er sei beispielsweise bestimmter geworden und habe einen anderen Zugang zu sich selbst gefunden. Auf die Frage, was sich denn konkret verändert habe, folgt nachdenkliches Schweigen ... dann:

## Den Weg des Novizen gehen

«Viele Menschen im Alter, sicher in meinem, sind nicht mehr bereit, den Weg des Novizen zu gehen. In den Karatestunden geschieht genau das: Büromensch Robert findet sich in der Welt der Bewegungen und der Körperlichkeit wieder. Ich begebe mich auf ein unbekanntes Terrain.» Die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen, gebe Kraft; Kraft und Lust, Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und der natürlichen Neugierde wieder Raum zu geben.

## Ich bin zu alt dafür – ist falsch

Ab einem gewissen Alter jedoch wird diese Neugierde oft schon im Keim erstickt. Sagt Frau A zu Frau B, dass sie neu-

erdings Ballettstunden nehme, ist vermutlich die Reaktion von Frau B: «Bist du nicht zu alt dafür?» Hört Robert Schiller in seinem Umfeld diesen Satz, versucht er dieser Aussage entgegenzutreten, weil er sie in der Regel für falsch hält. «Es ist in jedem Alter wichtig, neue, unbekannte Sachen zu machen.» Das Leben sei nicht schwarz-weiss, sondern voller Grautöne. Man solle sich in diese hineinbegeben und sich selbst die Chance geben, Neues zu entdecken. «Auf mich selbst bezogen weiss ich recht genau, wo ich diesem Geist mehr Raum geben könnte.»

### **In der Ruhe liegt die Kraft**

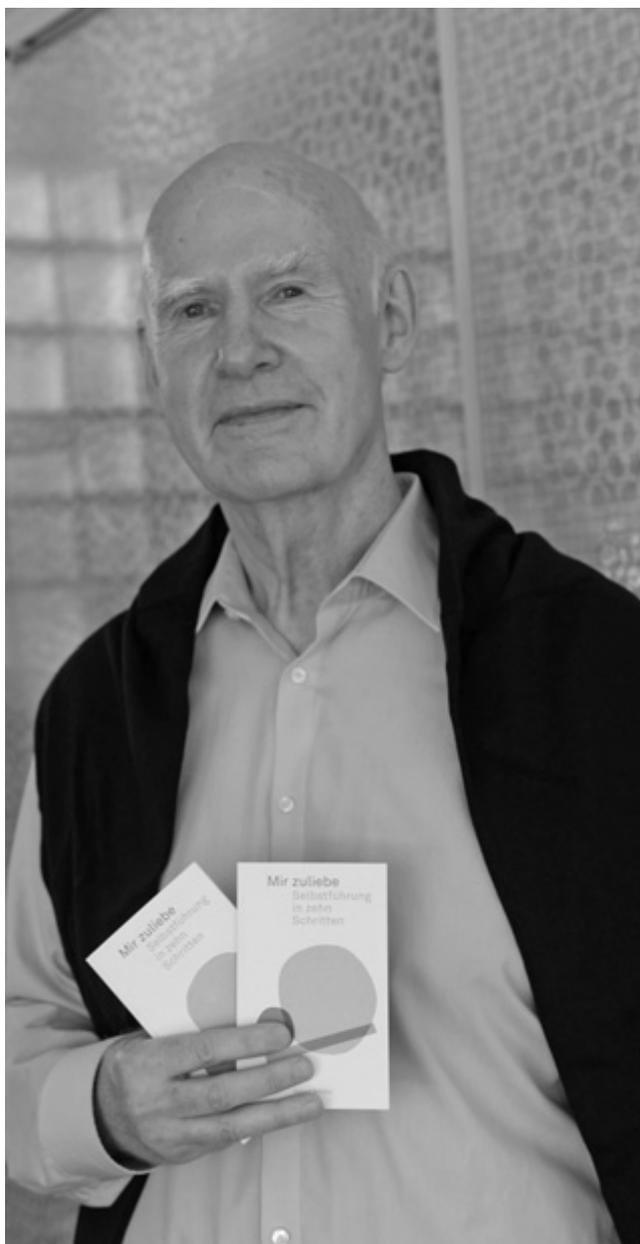
Karate habe ihn auch den Wert der Ruhe gelehrt. «Ich bin überambitioniert», lacht Robert über sich selbst. «Mein Fehler war und ist es immer noch, zu schnell zu viel zu wollen.» Da lehre ihn die Matte viel, und er bewundere seine Lehrer für deren Geduld, Schüler wie ihn zu mehr Fokus und Achtsamkeit zu bringen. Was genau mache ich da gerade und wozu? Eine Frage, die auch in der Geschäftswelt immer wieder zu stellen sei. «Halt sagen, «Dureschnuufe» und Distanz bewahren», ist Roberts Rat, um in hektischen und scheinbar aussichtslosen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Und wenn man der Meinung sei, keine Zeit dafür zu haben, dann solle man erst recht einen Boxenstopp einlegen. Bewusster Umgang mit seinem Körper, wie es beispielsweise die Kampfsportarten lehren, habe viel mit Führung zu tun, angefangen bei sich selbst.

### **Fuss dank Bewegung besser**

Weiter habe sich auch seine körperliche Gesundheit verbessert. So habe er sich mit 19 Jahren, als Tourist in England, nach einer Pub-Tour den Fuss verknackst. In der damaligen Zeit wurde die Sache sich selbst überlassen. Um dem Schmerz auszuweichen, habe er eine Schonhaltung eingenommen mit der Folge, dass der Fuss instabil und das Bewegungsrepertoire reduziert worden sei. «Beim kleinsten Steinchen bin ich mit dem Fuss zur Seite weggekippt. Nach den ersten Jahren mit Aufwärmübungen entdeckte ich eines Tages, wie ich den Fuss ohne Schmerz nach Belieben drehen und immer besser strecken konnte. Das war wohl das grösste und freudigste Aha-Erlebnis, denn mir wurde bewusst, was sich mit Bewegung alles verändern lässt.»

### **Für ein Ja zur Bewegungsmedizin**

Deshalb will Robert ein «Ja zur Bewegungsmedizin» in die Urne legen – sollte die Initiative zustande kommen.



Robert Schiller ist Businessmentor in selbstständiger Tätigkeit. Er berät Führungskräfte und -teams in unternehmerischen Fragen und begleitet Menschen, die sich beruflich neu ausrichten müssen oder wollen. Robert Schiller war Dozent und ist als Buchautor tätig. Sein Ratgeber im Kleinformat «Mir zuliebe» ist letztes Jahr erschienen. In diesem Büchlein werden die wichtigsten Erkenntnisse zur Selbstführung in prägnanten Merksätzen zusammengefasst; Tipps und Übungen erleichtern die Umsetzung. Auf «Mir zuliebe» folgt Ende September «Uns zuliebe», ein Beitrag zur situations- und zukunftsgerichteten Zusammenarbeit – dem Miteinander. Diese Büchlein können auf seiner Webseite [www.schillerconsulting.ch](http://www.schillerconsulting.ch) bezogen werden.