

Navigation des Wachstums: Gesundheit von Körper, Seele, Geist

von Silvia Nussbaumer

Ich bin die Zeugin eines Experiments, einer neuen Partnerschaft, einer einzigartigen Kombination: der Therapeut und der Philosoph gemeinsam auf der Bühne. Körper und Geist, Fitness und seelische Gesundheit kommen zusammen. Im Mittelpunkt steht die Frage nach der steten persönlichen Entwicklung, nach dem eigenen Wachstum.

Der Therapeut

Toni Mathis ist wohl bekannt im deutschsprachigen Raum. Er steht im Vortragssaal mit der natürlichen Autorität eines Menschen, der weiß, was er kann. Er hat unzähligen Menschen geholfen, als Masseur, als Physiotherapeut, als Fitnessexperte, als weiser Begleiter. Manchem Menschen hat er in aussichtsloser Situation geholfen, Operationen unnötig gemacht, den Glauben an die eigenen Kräfte gestärkt. Toni Mathis ist jederzeit bereit, seine Worte unter Beweis zu stellen. Er weiß, dass das, was er über Fitness und Gesundheit, Bewegung und Ernährung, Atmen und Schlafen erzählt, funktioniert. Es hilft. „Quäle deinen Körper, sonst quält er dich“, ist eine bekannte Aussage von Toni Mathis, der seit Jahrzehnten mit Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern arbeitet, Schisport, Motorsport, Leichtathletik, Fußball.

Toni Mathis ist im April 2008 sechzig Jahre alt geworden und hat immer wieder Neues geschaffen, andere bewegt, indem er selbst in Bewegung geblieben ist und bleibt. Vielen Menschen sind die legendären Fitnesswochen von Toni Mathis ein Begriff – sechs Tage bewusstes Körpererleben, frühes Aufstehen, kein Fleisch, kein Kaffee, kein Alkohol, Morgensport, Wassergymnastik, Naturerleben, Yoga. Berühmt: Die 4000 Stufen in Partenen, die Toni Mathis regelmäßig mit seinen Gruppen nutzt. Der Weg hat ein Ziel. Und das Ziel lautet allemal: Bewegung, in Bewegung bleiben.

Der heutige Vortragsabend ist anders

Heute kommt noch jemand dazu. Toni Mathis hat bei einer Fortbildungsveranstaltung für Richterinnen und Richter einen kongenialen Partner kennen gelernt. Es ist der Philosoph: Clemens Sedmak, 37 Jahre jung, vor sieben Jahren der jüngste Universitätsprofessor Österreichs, dreifacher Doktor und Vater von drei Kin-



Toni Mathis und DDR. Clemens Sedmak

dern und mittlerweile Professor am renommierten King's College London.

Er spricht über innere Entwicklung, über Schärfung des Intellekts, über Training der Phantasie. Er lädt zu konkreten Übungen ein, die die innere Kraft stärken. Mit diesem Thema hat sich Sedmak, der neben seiner Familie, der Professur in London und einem Forschungszentrum in Salzburg noch eine umfangreiche Vortragstätigkeit ausübt, viel beschäftigt. Die Grundidee ist einfach: Wenn du Verantwortung hast, musst du in Situationen richtig handeln. Und da jede Situation besonders ist, kannst du das nicht aus Büchern lernen. Du musst entscheiden können, du selbst sein. Mängel an Entwicklung und eigenem Wachstum bringen Charakterprobleme mit sich, die wir immer mit uns herumtragen. Sie schwächen die performance, mindern den Erfolg – und können doch schrittweise überwunden werden. Wachstum ist möglich. Und notwendig.

Das ist die Grundidee

Wachstum ist möglich. Wachstum ist notwendig. Und Wachstum kann angeleitet werden. Toni Mathis und Clemens Sedmak bieten etwas Einzigartiges: Sie arbeiten gemeinsam an Visionen, die



über Motivationstrainings hinausgehen; sie bieten Programme zur persönlichen Entwicklung; sie bieten Anstöße und Hilfe zur „Arbeit an uns selbst“.

Toni Mathis spricht über Atmen, Bewegen, Ernähren, Schlafen. Clemens Sedmak erzählt über innere Ruhe und innere Bewegung, über Ernährung des Geistes und „food for the soul“, über Scharfsinn und Kreativität. Gesundes Leben kann man einüben. Durch tägliche Bewegung, genügend und qualitativ hochwertigen Schlaf, ausgewogene Ernährung. Aber auch durch: Kreativität und Begeisterung und Neugierde, ruhiges und besonnenes Nachdenken, klare Analysen und Argumente, inneres Maß. Toni Mathis und Clemens Sedmak geht es um ein Leben in Bewegung und Beweglichkeit; es geht darum, zu wachsen, sich zu entwickeln, nicht stehen zu bleiben; es geht darum, sich überraschen zu lassen und andere zu überraschen; immer wieder neu anfangen; an sich arbeiten; Visionen haben. Diese Arbeit betrifft den Körper: Ernährung, Bewegung, Ruhe. Diese Arbeit betrifft die Seele: Schönheit, Freiraum, Frieden. Diese Arbeit betrifft das Denken: Beweglich bleiben, kreativ sein, Fragen stellen.

Toni Mathis spricht in aller Deutlichkeit vom langfristigen Preis, den wir dafür bezahlen, wenn wir uns gehen lassen

Der Körper ist durchaus ein Spiegelbild der inneren Entwicklung. Clemens Sedmak erzählt von den Krankheiten des Denkens, von der Krankheit der einseitigen Ernährung des Geistes, von der Krankheit der inneren Starrheit, von der Krankheit der Phantasielosigkeit – und zeigt auf, was man dagegen tun kann. Denken kann man lernen! Er spricht von den „inneren Krankheiten“, die mit Maßlosigkeit und Trägheit und sehr oft mit innerer Erschöpfung zu tun haben. Hier können die philosophischen Traditionen sehr viel beitragen. „Burn out“ war schon ein Thema bei den römischen Philosophen Seneca und Cicero und war auch den ägyptischen Wüstenweisen im vierten Jahrhundert bekannt! „Quäle die Seele, sonst quält sie dich“, ist eine sperrige Einsicht, die wir uns zumuten lassen.

Diese „Gebrauchsanweisung für die persönliche Entwicklung“ ist gerade in Zeiten der Finanzkrise einleuchtend. Niemand wird bestreiten, dass diese Krise mit mangelnder Selbstdisziplin, mit einem Verlust an innerer Mitte und Maß zu tun hat. Toni Mathis und Clemens Sedmak haben sich gefunden als zwei, die über die einfache Frage nachdenken: Worum geht es eigentlich? Welche Vision hast du? Was erfüllt dich mit Kraft und wie hältst du dich in Bewegung? Sie bieten für besondere Firmen besondere Se-

minare an. Sie haben kein „Programm in der Dose“, sondern kommen als zwei Menschen, die sich auf das Leben einlassen. Ich frage die beiden, was sie anbieten. Sie sagen mir: „Wir laden ein zu einem Experiment: Ein Physiotherapeut und ein Philosoph denken über Gesundheit und Wachstum nach. Sie leiten Übungen an, schlagen ein konkretes Programm vor. Zum Nachdenken. Zum Nachmachen. Zum Anschauen. Zum Angreifen. Unser Versprechen: Ihre Vision wird sich ändern. Ein Neubeginn ist möglich.“

Ein Neubeginn ist möglich

Tatsächlich! Mit diesem Eindruck beschenkt bekomme ich Hunger auf mehr.



FACTBOX

Seminare „Navigation persönlicher Entwicklung“ (0,5-3 Tage)

Themen: Gesundheit und Fitness, Wachstum und Entwicklung, intellektuelle, psychische und physische Ressourcen

- **Toni Mathis**, geb. 1948, Sportmasseur, Therapeut; Fitness- und Gesundheitsexperte; langjährige erfolgreiche Arbeit im Spitzensport und im eigenen Therapiezentrum; Buchautor; Vortragender und Seminarleiter; gesundheitliche Begleitung von Betrieben; Organisator der „Fitnesswochen“
- **Clemens Sedmak**, geb. 1971, Philosoph; DDDr.; Professor für Sozialethik am King's College London, Universität London und Leiter des Zentrums für Ethik und Armutforschung der Universität Salzburg; Präsident der Salzburg Ethik Initiative; Autor von Büchern zum Glück und zur Liebe – Leadership Seminars für den profit und den nonprofit Bereich



KONTAKT



Visioneering Academy

Thomas Moll, Industriering 10, 9491 Ruggell

Tel. +423 370 14 77

info@visioneering-academy.com

www.visioneering-academy.com