

DR. MED. KURT MOSETTER | ANNA CAVELIUS
MIT BESTSELLERAUTOR DR. MED. DETLEF PAPE

DIE 4 KRÄFTE DER SELBSTTHEILUNG



Wie unser Körper wieder lernt, uns gesund
und leistungsfähig zu machen

VIER KRÄFTE

FÜR EIN BESSERES LEBEN

Ihr Körper leistet Unglaubliches: Er atmet, er bewegt Sie, er versorgt Sie, er macht Sie immer wieder gesund und ermöglicht Ihnen so einen Neustart. Für Ihren wichtigsten Verbündeten im Leben sind vier Kraftquellen essenziell. Das Tolle daran: Sie machen Spaß, benötigen nur wenig Zeit und sind sofort wirksam.

DEHNUNG: Die einfachen KiD-Übungen – KiD steht für Kraft in der Dehnung – lösen körperliche und seelische Spannungszustände auf. Schon zweimal zehn Minuten täglich verbessern Ihr Wohlbefinden.

LAUFEN: Gehen, leichtes Walking und langsames Laufen auf nüchternen Magen bergen ein enormes Selbstheilungspotenzial. Mit typgerechten Programmen steigern Sie in sechs Wochen Schritt für Schritt Ihre Leistung.

ERNÄHRUNG: Die erfolgreiche Insulin-Trennkost nach Dr. Detlef Pape ist optimal auf Ihren Stoffwechsel und Biorhythmus ausgerichtet und macht Sie schlank im Schlaf. Sternekoch Thorsten Probst hat genussvolle Rezepte für Sie entwickelt.

ACHTSAMKEIT: Ein achtsamer Umgang mit sich selbst schenkt mehr Gelassenheit, innere Stärke und mobilisiert die Selbstheilungskräfte von »innen«.



Leben in Balance

GESUNDHEIT IST AUSDRUCK des eigenen Lebens. Die Kernfrage lautet dabei: Wie können wir in einer Zeit, die uns oft viel zu viel abverlangt, gesund bleiben oder es wieder werden?

Eine zeitgemäße Medizin kann dabei helfen. Ihr Geheimnis: Sie basiert auf vier einfachen Heilkräften, die jeder von uns freisetzen kann – die Heilkraft der Körperspannung, die Kraft des starken Herzens, die Kraft der Stoffwechsel-Balance und die der inneren Haltung.

Behandlung und Heilung sind möglich

Wussten Sie, dass ein Arzt heute dank moderner Diagnostik mehr Krankheiten denn je frühzeitig erkennen kann? Das ist die gute Nachricht. Die weniger gute lautet: Wussten Sie auch, dass eine Vielzahl von Krankheiten – besonders Zivilisationskrankheiten wie Herz- und Kreislaufbeschwerden oder Typ-2-Diabetes, chronische Stoffwechselerkrankungen oder Krebs – oft nur behandelt, aber nicht geheilt werden können? Die Mittel und Methoden einer rein funktional ausgerichteten Schulmedizin, die nur auf die Behandlung von Krankheitssymptomen ausgerichtet ist, haben – leider – ihre Grenzen, wenn es darum geht, einen Patienten gesund zu machen.

Dabei leben wir in einer Zeit höchster Qualitäts- und Sicherheitsstandards für medizinische Therapien. Schließlich muss jede therapeutische oder medikamentöse Behandlung wissenschaftlich überprüfbar sein. Schade, dass dabei mancher Arzt seinen Patienten, dessen Ängste und Bedürfnisse allzu leicht aus dem Auge verliert.

Aber Körper und Seele werden in der westlichen Schulmedizin immer noch als getrennte Einheiten betrachtet.

Mit neuen oder alternativen Ansätzen tat man sich in der Vergangenheit deshalb recht schwer.

In den letzten Jahren erleben wir nun eine Öffnung, die vor allem von Seiten der Patienten ausgeht: Denn immer mehr legen Wert auf einen Arzt oder Therapeuten, der sich ihnen wirklich zuwendet und ihnen dabei hilft, gesund – und nicht nur symptomfrei – zu werden und es zu bleiben, indem er die Selbstheilungskräfte ihres Patienten mobilisiert. Immer mehr Menschen wird auch klar, dass sie es in der Hand haben, ob sie gesund sind und wie sie im Krankheitsfall behandelt werden möchten. Sie sind bereit, diese Eigenverantwortung zu übernehmen und auch umzusetzen, ohne Angst vor Nebenwirkungen haben zu müssen.



Ein guter Arzt hört dem Patienten zu und hilft ihm dabei, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Für eine zeitgemäße Medizin

Dadurch verändert sich das Behandlungsspektrum der Medizin: Sie wird zeitgemäßer. Das ist wichtig! Denn nicht nur die Selbstwahrnehmung der Patienten ist eine andere geworden, auch das Ursachengeflecht, das heute zu Krankheiten führt, ist ein anderes als etwa vor fünfzig Jahren. Der moderne Alltag mit seiner extremen Hektik gepaart mit Bewegungsarmut, einer den Stoffwechsel schädigenden, zu kohlenhydratreichen und vitalstoffarmen Ernährungsweise und einer von den natürlichen Rhythmen entfremdeten

Lebensweise hat sich dabei zum Hauptgegner des Menschen entwickelt.

Aus der Balance geraten entwickelt der Körper bestimmte Beschwerdebilder: Erschöpfung, Schlafstörungen, steife Gelenke, Kreuz- und Kopfschmerzen, kalte Hände und Füße, Gleichgewichtsbeschwerden, Aufmerksamkeitsstörungen bis hin zu schwerwiegenden Hormon- und Stoffwechsellentgleisungen.

In einer modernen Medizin kann es nicht darum gehen, Gräben zwischen Schul- und Alternativmedizin zu vertiefen, sondern vielmehr die Spreu vom Weizen, die schlechte von der guten Heilkunst zu trennen und über die Grenzen der einzelnen Disziplinen hinweg, ohne ideologische Scheuklappen und falsch verstandene Rücksicht auf gesundheitsökonomische Lobbys das Wohl des Patienten wieder als eigentliches Ziel ins Auge zu fassen.

Auf den nächsten Seiten beschäftigen wir uns deshalb mit dem Lebensmittelpunkt jedes Menschen, seinem Körper, und wie man ihn mithilfe einfacher Änderungen im Lebensstil wieder erreichen und stärken kann. Wir zeigen die Wege auf, wie Krankheiten entstehen, allen voran die sogenannten Zivilisationskrankheiten, zu denen auch Autoimmunerkrankungen (wie Allergien), neurologische Erkrankungen (Parkinson oder Alzheimer) oder auch Krebs gehören. Das ist wichtig. Denn nur wenn wir wissen, wie es zu bestimmten Beschwerden kommt und welche Rolle wir selbst, die eigenen Gefühle und der Lebensstil dabei spielen, können wir auch aktiv etwas für uns tun.

In diesem Buch stellen wir Ihnen vier Möglichkeiten vor, mit denen Sie selbst ab sofort Ihr Leben verändern und Ihr Wohlbefinden verbessern können. Zusammen bilden sie ein Gesundheitskonzept, das Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie schützen hilft, Erkrankungen vorbeugt und damit manchen Arztbesuch erspart und bestehende Beschwerden zum Abklingen bringen oder sogar ausheilen kann.

Ohne großen Aufwand besser leben

Die in der ärztlichen Praxis erfolgreich bei Tausenden von Patienten angewandten Konzepte von Dr. Kurt Mosetter und von Dr. Detlef Pape haben sich optimal bewährt, um die Kräfte der Selbstheilung zu aktivieren: Sie vereinen das Beste aus verschiedenen Wissenschaftswelten wie Biochemie, Neurophysiologie, Neuropsychologie sowie Traditioneller Chinesischer Medizin und Ernährungswissenschaften. Die Heilkraft der Dehnung aktivieren Sie durch das KiD-Training (siehe [≥](#)). KiD steht für »Kraftentfaltung in Dehnungspositionen«: Im Gegensatz zu herkömmlichen passiven Dehnungsübungen wird der Muskel dabei aktiviert. Ein paar Minuten täglich reichen, um ab sofort auf einfache Art Ihr Gesamtbefinden zu verbessern und dauerhaft im Gleichgewicht zu halten.

Muskelkräftigung und Dehnung werden bei den kinderleichten Übungen in idealer Weise miteinander verbunden. Die Bewegungen sind völlig natürlich und setzen den körpereigenen Rhythmus wieder in Gang.

Die Heilkraft des Laufens aktivieren Sie durch Walking- und langsame Lafeinheiten morgens vor dem Frühstück (eine zur Stoffwechselerziehung als »Nüchternlauf« aus dem Leistungssport bekannte Methode), die auf drei unterschiedliche Leistungsprofile zugeschnitten sind (siehe [≥](#)). So können Sie schon nach kurzer Zeit Ihre körperlichen und geistigen Leistungen verbessern, weil durch das leichte Bewegungstraining der Energiehaushalt in Ihren Körperzellen reguliert wird.

Die Heilkraft der Ernährung basiert auf der vom Bestsellerautor und Ernährungsmediziner Dr. Detlef Pape entwickelten Insulin-Trennkost »Schlank im Schlaf« (siehe [≥](#)). Genussrezepte mit Gesundheitsfaktor aus der Sterneküche von Thorsten Probst, einem der Partner des Gesundheitsteams von Dr. Kurt Mosetter (siehe [≥](#)), machen

Essen zum reinsten Vergnügen. Vor allem aber balancieren Sie Ihren Insulinspiegel aus und nehmen vielleicht sogar noch ein paar überflüssige Pfunde ab.

Die Heilkraft der Achtsamkeit beeinflussen Sie mit erfolgreichen Strategien für einen Lebensstil in Balance und ein besseres Stressmanagement (siehe [≥](#)). So wecken Sie Ihre inneren Ressourcen.

Mithilfe dieses 4-Kräfte-Programms kommen Sie wieder ins Gleichgewicht oder holen nach, was Ihnen bisher entgangen ist. Sie werden sich schon nach kurzer Zeit emotional stabiler, entspannter und zugleich wacher und leistungsfähiger fühlen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem Buch und alles Gute,

Dr. Kurt Mosetter

Dr. Detlef Pape

Anna Cavelius

»Gesundheit bedeutet Selbstverantwortung ...«

Ein Gespräch mit Jürgen Klinsmann



Jürgen Klinsmann (1964) ist Fußballweltmeister von 1990, Jahrhundertfußballer und der Erfinder des »Sommermärchens«: Als Trainer führte er die deutsche Fußballnationalmannschaft 2006 bei der WM im eigenen Land zu Platz drei und veränderte mit seinem Engagement nicht nur den deutschen Fußball, sondern bescherte Deutschland in vier unbeschreiblich schönen Wochen einen wahren Freudentaumel. Mit seiner Familie lebt er seit Jahren in Kalifornien. Seit 2011 ist Klinsmann Nationaltrainer der USA. Mit Kurt Mosetter verbindet ihn eine langjährige Freundschaft und Zusammenarbeit.*

»Ich bin absolut überzeugt, dass
Gesundheit zuerst im Kopf entsteht.«

Profisportler gelten als die Berufsgruppe mit der größten Unfallhäufigkeit. Doch nicht nur das: Ob Skispringer Sven Hannawald, Triathlet Jan Simek oder Erfolgstrainer Ralf Rangnick, sie alle verausgabten sich bis zum Burnout. Die gefallenen Helden spiegeln damit eine auf Höchstleistung getrimmte Gesellschaft nach dem Motto »Nur die Harten kommen in den Garten«. Als Berater und Trainer betonen Sie seit vielen Jahren die Wichtigkeit einer ganzheitlichen Betreuung im Spitzensport. Was bedeutet das für die Praxis, was für ein Leben unter Ultra-Stress?

• Am Stress und an der Belastung an sich im Alltag lässt sich nur wenig ändern. Das gilt für jeden anspruchsvollen Beruf. Vor allem im hochbezahlten Profisport werden von den Athleten Spitzenleistungen verlangt, und die Unfallhäufigkeit ist im Vergleich zu anderen Berufsgruppen natürlich hoch. Aus diesem Grund und aus unserer Verantwortung für diese Sportler sind wir im Hochleistungssport und auch in der Medizin ständig auf der Suche nach Verbesserungsmöglichkeiten. Es braucht neue Wege, um die Ursachen zum Beispiel von Burnout besser verstehen zu können. Auf die Myoreflextherapie von Kurt und Reiner Mosegger, eine Behandlungsmethode der Muskeln zur (siehe [>](#)), stieß ich, als ich mich im Herbst 2008 dringend einer Bandscheibenoperation unterziehen sollte. Schon nach wenigen Myoreflexbehandlungen erübrigte sich der Eingriff völlig. Ich begann, mich mit dem neuartigen Therapieansatz auseinanderzusetzen, der ja noch viel mehr beinhaltet. Dazu gehört unter anderem eine Verletzungsprophylaxe und Unfallvorbeugung, ein Spezialtraining durch die »Kraft in der Dehnung«-Übungen (siehe [>](#)) und eine Ernährungsoptimierung zur Verbesserung des Stoffwechsels.

Da wir im Profisport mit vielen zum Teil schwerwiegenden Verletzungen neben einem enormen stressverbundenen Leistungsdruck konfrontiert sind, war das ganzheitlich ausgerichtete Therapiekonzept der Mosetters endlich eine gangbare Alternative zu den bisherigen medizinischen Konzepten, die in meinen Augen zu kurz griffen. Innerhalb kurzer Zeit gehörte dieser neuartige Therapieansatz deshalb zu einem festen Bestandteil der von mir gewünschten ganzheitlichen medizinischen und physiologischen Betreuung im Spitzensport, bei der auch die Verletzungsprävention eine hervorragende Rolle spielt.

Die Wechselbeziehung von Körper, Gefühl und Persönlichkeit ist ein grundlegender Gedanke des Therapieansatzes von Kurt Mosetter. Das bedeutet nichts anderes, als dass der Körper weder eine Maschine noch nur Spiegel der Seele ist.

Ein Widerspruch zur klassischen Schul- und Sportmedizin. In dem Buch »Myoreflextherapie, Band 2« von Kurt und Reiner Mosetter sagen Sie in Ihrem Geleitwort, dass durch seinen Therapieansatz vor allem dem Profisport neue effektivere Wege aufgezeigt werden. Ist das Mosetter-Modell wirklich schon zeitgemäß oder noch sehr exotisch?

• Was ist zeitgemäß oder was nicht? Es heißt doch: »In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.« Der Hochleistungssport als Spiegel einer Hochleistungsgesellschaft kann sich nur weiterentwickeln und verbessern, wenn er dem ganzheitlichen Ansatz folgt. Beim Leistungssportler zum Beispiel stellt sich nicht nur die Frage, wie er gesund und fit bleibt, sondern inwiefern er sein Potenzial erweitern kann. Man kann dabei am eigenen Selbstbewusstsein arbeiten, in psychischer Richtung stärker werden oder sich um mehr Stressresistenz bemühen. Und er kann seinen Körper und Geist stärker schulen. Hier spielt, wie wir gesehen haben, die richtige Ernährung eine wichtige Rolle, die sich im Übrigen sehr von dem

unterscheidet, was Spitzensportlern bisher immer dringend empfohlen wurde. Auch die innere Haltung, die Einstellung gegenüber den Mitmenschen und die Herangehensweise an den Körper im Myoreflexkonzept sind wichtige Elemente – sie alle fördern die neuromentale Fitness. Natürlich wirkt sich auch das soziale Umfeld, in dem der Sportler lebt, extrem auf sein Wohlbefinden und seine Leistungsfähigkeit aus. Betrachtet man eine neue Medizin im Sport wie im Alltag als notwendig, so ist das Mosetter-Konzept mit Sicherheit zeitgemäß.



Ganzheitliches Training bereitet Körper und Geist optimal auf das Spiel vor.

Sie betonen das Umfeld eines Menschen als wesentlich für sein Wohlbefinden.

• *Natürlich: Zieht einem das soziale Umfeld Kraft ab, oder gibt es einem Kraft? Welche Rolle spielt die Familie, welche Rolle der Freundeskreis? Welche Rolle spielt die eigene Erziehung, was weiß man, was hat man erfahren? Was hat der Mensch an Wissen aufgebaut? Was sind seine ureigenen Ziele? Kann er definieren, wo er hinwill? Das alles sind Fragen, die sich Menschen, die ein erfülltes Leben möchten, irgendwann im Lauf ihrer Entwicklung stellen oder stellen sollten.*

Beim Profisportler geht es dann ja auch um einen enormen Zugewinn an gesellschaftlichem Einfluss und finanzieller Kraft.

Weiß ein 18- oder 19-Jähriger, wie man ein paar hunderttausend Euro auf die sichere Seite bringt und sie für die Zeit nach dem Profisport vermehrt, dann ist er anderen schon ein Stück voraus. Letztlich wird neben einer enormen neuromentalen Leistung in seinem Beruf auch dies von ihm erwartet. Es geht dabei um eine gewisse Reife: Mit Einfluss, mit Macht und Geld umgehen zu können, sonst ist er ausgeliefert an irgendwelche Berater oder Manager, wird zur Marionette und ist unfähig für jede weitere Entwicklung. Der Absturz ist dann quasi vorprogrammiert.

Für mich in meiner Funktion als Berater oder Trainer bedeutet das: Wie kann ich dem jeweiligen Sportler innerhalb jeden Elements, das ihn betrifft oder ihn umgibt, einen Blick für die Ganzheitlichkeit des Lebens vermitteln. Denn alles, was er tut, greift – wie bei jedem anderen Menschen natürlich auch – ineinander und entfaltet seine spezifische Wirkung, auf dem Fußballfeld genauso wie im Alltag. Gesundheit und Fitness sind so betrachtet immer das Ergebnis von Lebens- und Alltagserfahrungen, Ernährung und Bewegungsmustern – es spielt alles ineinander.



Erfolg heißt: Alles passt! Das gilt nicht nur für Roger Federer.

Es geht also eher um das richtige Gleichgewicht der einzelnen Lebensstilkomponenten und weniger die Perfektion eines einzelnen Elements?

• Im Topleistungssport muss jedes Element optimal auf die anderen abgestimmt sein, ähnlich wie die Instrumente in einem Orchester. Im besten Fall hilft einem diese Balance, auf seine Aufgabe fokussiert zu bleiben. Und nur wer fokussiert ist, kann auch gewinnen, sprich hundertprozentige Leistung bringen.

Das ist das A und O für jeden, der Verantwortung in einem Unternehmen oder in einer Familie trägt, wie auch für einen Spitzensportler.

Nehmen wir Roger Federer. Er kann ein Match nur gewinnen, wenn in diesem Moment alles passt, Ernährung, Schlaf, Vorbereitung, ein positives soziales Umfeld. Alle diese Dinge sind im Moment des Spiels entscheidend.

Wird ein negativer Einfluss zu groß und etwas nagt an ihm, dann kann er seine 100 Prozent gar nicht ausspielen. Es ist utopisch in diesem Moment.

Das muss man sich immer wieder gewahr machen: Jeder kann diesen positiven Zustand erreichen, egal von welcher Ausgangsbasis er startet. Das heißt aber nicht, dass man auf allen Ebenen perfekt sein muss, um ein Optimum zu erreichen.

Kein Mensch ist perfekt. Viel wichtiger ist, dass man sich wohlfühlt in seinem Leben, dass einen seine Aufgabe wirklich erfüllt. Und da ist es ganz egal, aus welcher Richtung man kommt, ob man Arzt ist oder Unternehmer, Lehrer oder Handwerker oder eben Sportler.

Diese Philosophie dürfte sich ja sehr von Ihren Anfängen als Profi unterscheiden.

• Vor zwanzig Jahren bestand die Welt des Profifußballs aus Learning by Doing. Ich habe von älteren Spielern mal das eine oder andere gelernt und quasi im Anschauungsunterricht in einem extrem begrenzten Umfeld das eine oder andere abgesehen. Wenn man dieses kleine Umfeld nun aber nicht verlässt, dann lernt man andere wichtige Dinge nie kennen. Deswegen ist es für mich heute so wichtig, dass sich junge Menschen alles anschauen, sich mit vielen Dingen beschäftigen und so viele Erfahrungen wie möglich sammeln, auch außerhalb von ihrem sicheren Umfeld. Dazu gehört auch der Erwerb eines ganzheitlichen Lebensstils. Wenn ich mehr gewusst hätte über die Wichtigkeit von Schlaf, von emotionaler Balance oder auch über etwas so Spezielles, für einen Sportler aber Essenzielles wie die Struktur meiner Muskulatur, wäre ich – da bin ich mir sicher – in meiner aktiven Zeit noch um 30 bis 40 Prozent besser gewesen. Ich habe damals aber zum Beispiel völlig unbedacht gegessen.

Klar, wenn man zwei- bis dreimal am Tag trainiert, legt man keine Fettschicht an. Ich habe deshalb auch immer gedacht,

ich bin fit. Meine Energie, so dachte ich, war immer gut. Dabei hätte sie noch viel besser sein können, nur hat man über die »richtige«, stoffwechselgerechte Ernährung damals noch nichts gewusst und sich natürlich auch nicht damit beschäftigt. Es lief ja vordergründig alles hervorragend.

Gerade Leistungssportler leben in einem extrem wettbewerbsorientierten Umfeld.

Wie lernen sie denn einen kooperativen Lebensstil zu leben, der ja, wie man heute weiß, auch essenziell für Gesundheit und Wohlbefinden ist?

• Ein Sportler holt sich durch den Wettbewerb sein Selbstbewusstsein. Erst geht es darum, besser zu sein als der Nachbarsbub. Auf der Ebene geht es los, im Verein will er besser als seine Mitspieler sein, dann natürlich besser als seine Gegner. Je mehr und mit je mehr Engagement und Freude er sich dem Sport widmet, desto stärker und wahrscheinlich erfolgreicher wird er auch. Aus dem direkten Umfeld bekommt er dazu Respekt und Wertschätzung. Das macht ihn sicherer, so geht es weiter nach oben. Allerdings hat er in erster Linie Selbstvertrauen in seinem angestammten Themenbereich.

Wenn er sich über die neuen Steuergesetze unterhält und er weiß null Prozent darüber, dann hat er auch schnell das Gefühl, er ist eine Null. Also bleibt er in seiner bequemen Zone und versucht, sich nur hier zu entwickeln. Das ist problematisch, da das Sportlerdasein rein praktisch begrenzt ist. Wenn er nicht rechtzeitig lernt, über den Tellerrand zu schauen, wirklich kooperativ zu sein und sein Ego zurückzustellen, fällt er nach seiner erfolgreichen Zeit ins Nichts. Ein kooperativer Lebensstil ist daher für jeden von uns eine extrem wichtige Aufgabe.



Egal ob im Sport oder im Beruf – nur mit vollem Einsatz kommt man an die Spitze.

... neben einem bewegten Lebensstil?

• *Sport ist ein Energielieferant, nach dem Sport ist man freier, der Kopf ist klarer, man hat geschwitzt, man fühlt sich einfach wohl. Intuitiv weiß das jeder von Kindesbeinen an: Jedes Kind hat dieses Bedürfnis nach Bewegung.*

Es will einfach nur herumtoben, irgendwann ist es müde und fällt ins Bett. Dadurch ist sein Energielevel gleichbleibend hoch. Die heutige Internetgeneration ist deshalb in meinen Augen auch hochgefährdet.

Nun lautet die Frage: Wie kann ich diese Generation inspirieren?

Es besteht ja ein großer Unterschied zwischen Inspiration und Motivation. Auch da hilft wieder ein Bild aus dem Fußball: Bei einem Fußballtrainer heißt es zu Beispiel, der kann seine Leute gut motivieren oder eben nicht mehr.

Dabei ist ein Trainer nie ein Motivator, das ist komplett falsch. Auf allerhöchster Ebene gewinnst du nur oder kannst du Erfolge verzeichnen, wenn die Motivation aus dir selbst

heraus kommt. Ein Trainer oder ein Erzieher, ein Vater oder eine Mutter kann also nur inspirieren. Daraus entwickeln sich ein innerlicher Antrieb und der Wille bei dem jungen Menschen, etwas zu leisten und zu können und sein Potenzial zu erweitern.

Es macht keinen Sinn, zu motivieren in dem Sinne »Das musst du jetzt schaffen.« Bei alledem sind der Kontakt und die Kommunikation unglaublich wichtig, nur so kann man eine Leitlinie geben, dass sich wirklich etwas tut und etwas verändert, dass der junge Mensch in Bewegung bleibt und sich entwickeln kann. Der Sport ist dabei eine enorme Inspirationsquelle.

Sport und Bewegung sind nicht nur Mittel, etwas zu tun und sich auszuzeichnen, sondern auch, um dabei mit anderen in Kontakt zu treten. Das ist heute viel schwieriger in Zeiten, in denen die meisten Menschen ihren Alltag sitzend verbringen.

• Wir leben in einer Gesellschaft, in der nicht mehr überlegt wird, wie ich etwas aus einem echten inneren Antrieb heraus machen oder gestalten kann. Die Medienexplosion der letzten zwanzig Jahre hat bewirkt, dass wir permanent berieselt werden.

Damit wird unter anderem jede Form der Langeweile abgetötet.

Vordergründig mag das positiv sein. Nur tötet diese Abwesenheit von Langeweile auch jede Kreativität ab. Man sitzt zwar, ist aber dauerbeschäftigt und dauerunterhalten. Dadurch entsteht auf lange Sicht gesehen ein riesiges gesellschaftliches Problem.

Denn nur wenn sich die Aufmerksamkeit eines Menschen von innen heraus auf ein bestimmtes Ziel oder eine Inspirationsquelle richten kann und uns ins Handeln und in Bewegung bringt, kann sich auch eine Persönlichkeit entwickeln.

Schwierig an der Form der Kommunikation oder Selbstdarstellung in den Medien und insbesondere im

Internet ist auch das Verschwimmen der eigenen Persönlichkeit. Es ist offenbar nur noch wichtig, was andere über einen sagen, ob sie einen in einem völlig virtuellen Zusammenhang, der ja nichts mit dem Alltag zu tun hat, gut finden oder nicht. Das beeinflusst Entscheidungen und die eigene Wahrnehmung. Entscheidungen werden nicht mehr intuitiv gefällt, nicht mehr von innen heraus. Sie sind nicht mehr authentisch und dann oft auch nicht mehr situationsangemessen.

Ein stabiles Gefühl für sich selbst und seine Bedürfnisse zu entwickeln, ist demnach auch essenziell für Gesundheit, Wohlbefinden und herausragende Leistungen?

• Natürlich, sonst hält man eine Lebensstiländerung – zum Beispiel: Ich drehe die Kohlenhydrate herunter und sehe zu, dass ich regelmäßig meine Dehnübungen mache – zwei Wochen lang durch und hört wieder auf.

Wenn man nicht weiß, wo man aktuell ist, wie man sich fühlt, wo will man dann hin? Es ist ein Unterschied, ob man einen Antreiber oder Motivator im Rücken hat, der sagt »Renn, renn«, oder »Das ist das Spiel deines Lebens«. Wenn sich dann gleichzeitig etwas Tragisches in der Familie abspielt oder man unter einem extremen Druck steht, der nur noch als negativ empfunden wird, dann kann das nicht das Spiel deines Lebens sein. Ein authentisches Gefühl für die eigenen Zielsetzungen im Leben – das ist es. Bei mir waren das 2006 zwei Jahre Arbeit, während derer ich mir immer wieder gesagt habe: »Geh bis zur Grenze, tu es für dich selbst. Du wirst es nie bereuen. Es ist egal, ob du Sechster wirst, du hast alles ausgeschöpft, was in dir drinsteckt.«

Letztlich geht es bei allen Lebenszielen darum, dass man sich ihrer ganz und gar bewusst ist und nicht wie eine Marionette funktioniert oder ein Roboter.

Dieses Bewusstsein zu spüren und es sich zu erhalten, ist in unserer Berieselungswelt allerdings ziemlich schwer. Ich

weiß nicht, ob ich der geworden wäre, der ich heute bin, wenn es in meiner Kindheit und Jugend schon Internet und diese enorme Medienvielfalt gegeben hätte.

Letztlich bin ich da, wo ich heute bin, weil ich als Kind jeden Tag fünf Stunden gekickt habe. Ich bin absolut meinem inneren Antrieb gefolgt und den anderen damit tausende von Trainingsstunden voraus.

Das ist auf alles übertragbar, auf jedes Fachgebiet: Wenn du beispielsweise hunderte Stunden mehr studiert hast als andere, dann bist du den anderen um Welten voraus. Ich habe es mit Fußball gemacht, der andere macht es mit Golf, der andere mit IT oder Physik. Sobald die Selbstwahrnehmung und der Blick auf die ureigenen inneren Bedürfnisse nicht mehr stimmt, dann stimmt nichts mehr. Beim Sportler ist das Spiel dann gelaufen, obwohl er genauso fit ist wie vorher. Ein wichtiges Element funktioniert nicht mehr, jetzt kriegt er die Kurve nicht mehr.



Aufmerksamkeit, Hingabe und Konzentration machen Erfüllung im Beruf möglich.

Ist der Mensch nicht per se bequem und tut sich schwer mit Veränderungen, auch wenn sie ihm rein theoretisch guttäten?

• Ich glaube, dass der Mensch immer nach der angenehmen Seite seines Lebens sucht, das ist normal. Das Problem bei vielen Veränderungen des Lebensstils ist ja, dass man bei dem Angebot die Qual der Wahl hat. Nur was ist das Richtige für einen? Ich denke, der Aufwand muss sich im Rahmen halten, und es muss gut machbar sein. Das ist vor allem dann wichtig, wenn der Körper streikt, weil man sich beispielsweise jahrelang falsch ernährt hat oder nur unter Negativstress stand.

Wichtig ist auch immer eine klare Zieldefinierung, die individuell angepasst ist. Du darfst mit der Zielsetzung nicht über etwas hinausschießen, das nicht im Rahmen deiner

Möglichkeiten ist. Dann ist es viel einfacher, einen neuen Weg zu gehen.

Welche Rolle spielt der Spaß dabei?

*• Eine enorme: Die Freude, bei dem, was man tut, stimuliert. So bleibt man an seinem Ziel dran
Wenn ein 80-Jähriger beispielsweise merkt, dass er selbstständig etwas tun kann, um seinen Blutzuckerspiegel zu senken, und dass das gar nicht so schwer ist, dann bekommt er Freude am Laufen. Das ist seine Motivation, und er braucht niemanden, der ihn dazu antreibt oder ihm ein schlechtes Gewissen macht.*

Der Blutzuckerspiegel sinkt so schön langsam in den Normbereich, die Fettwerte gehen runter, und Medikamente braucht er nicht mehr. Dieses Gefühl, dass er das alles selber entschieden hat, das wird im Gehirn entsprechend verarbeitet. Ich bin absolut überzeugt, dass Gesundheit zuerst im Kopf entsteht. Ich habe Interviews mit Senioren gelesen, die ihre Lebensgewohnheiten verändert haben und zum Beispiel nach jahrelangem Nichtstun mit Sport begonnen haben, um gesund zu werden. Sie betonten alle, dass dieser Prozess erst im Kopf stattfand.

Und dann kommt der Benefit: Die Stresshormone sinken, die Regenerationshormone regulieren sich messbar. Wenn so dann tatsächlich ein Wohlgefühl eintritt, wenn man sich verbessern will im Fußball oder beispielsweise auch beim Lernen eines Musikinstruments, dann kommt man intuitiv in eine Phase des tiefen Lernens, und die Erfolgsrate ist die zehner- oder dreißigfache. Entsprechend neu vernetzen sich die Gehirnstrukturen.

Das kennt jeder von sich. Wenn du einmal etwas richtig gelernt hast, dann verlernst du es auch nicht. Den Fallrückzieher zum Beispiel konnte ich schon als Neunjähriger. Ich habe eben als Neunjähriger stundenlang alles auf dem Platz ausprobiert, ohne mir bewusst zu sein, was ich eigentlich mache. Alle Bewegungsabläufe, die ich

später »erlernt« habe, hatte ich als Neunjähriger schon im System.

Später kamen dann die körperliche Weiterentwicklung, eine bewusster Selbstwahrnehmung und das reflektierte Denken darüber, was ich mache und warum.

Doch letztlich kommst du bei jedem Prozess, den du in deinem Leben einleitest, zu dem Punkt: Wenn du etwas in deinem Leben veränderst, dann veränderst du dich auch dementsprechend.

Oder anders herum ausgedrückt: Wenn du dich veränderst, verändern sich auch dein Leben und dein Umfeld.



Spiel, Spaß und Freude miteinander prägen Gesundheit und Entwicklung bis ins hohe Alter.

Wie sieht es aus, wenn das einmal nicht so klappt mit der Lebensstilveränderung oder wenn sich ein

Heilungserfolg nicht so einstellt wie gewünscht? Wie soll man mit Rückschlägen umgehen? Oft fällt man dann doch wieder zurück in die alten Muster.

• Zunächst einmal ist das ein gesellschaftliches Problem: der schnelle Erfolg, das schnelle Geld, die schnelle Leistungssteigerung. Langfristigkeit scheint nicht zu zählen, dabei kommt es allein auf sie an. Auch im Profifußball ist man auf kurzfristigen Erfolg aus. Es ist schwer, langfristig neue, zeitgemäße Komponenten wie etwa die Myoreflextherapie zu etablieren. Man braucht dazu offene Menschen, die das mit einem durchziehen. Und das geht erst mal nur auf individueller Ebene. Auf lange Sicht wollen wir aber dieses Therapie- und Präventionskonzept auch anderen Klubs vorstellen. Und ich bin zuversichtlich, was die Entwicklung anbelangt. 2004 haben wir mit der Etablierung von Sportpsychologen im Profifußball eine Riesenbarriere überschritten und gleichzeitig traditionelle Hierarchien durchbrochen. Im Individualsport ist das einfacher: Da muss man nur einen überzeugen, das ist der Athlet. Bei den Mannschaftssportlern kommt so viel unterschiedliche Dynamik hinein. Man lässt sich einfacher überzeugen, wenn es einen selber betrifft. Also beispielsweise, wenn man verletzt ist oder wie ich einen Bandscheibenvorfall hatte. Insofern halte ich Rückschläge – auch bei Verletzungen handelt es sich schließlich um Rückschläge – auch nicht unbedingt für negativ. In Amerika bedeutet ein Rückschlag immer die Motivation, die nächste Stufe zu erreichen. Da gibt es einen riesigen Mentalitätsunterschied. Bei uns ist ein Rückschlag so etwas, wie sein Gesicht vor der Außenwelt zu verlieren. Man glaubt, man sei der Außenwelt etwas schuldig. Man kann doch jetzt nicht von heute auf morgen sein Leben ändern oder sich anders verhalten. Das ist aber nicht richtig. Den Amerikaner würde insofern ein Rückschlag gar nicht stören. Er würde sagen, okay, ich

muss es anders versuchen.

Er sucht geradezu nach der besseren Alternative.

In diesem Buch geht es immer wieder um die Entstehung von Krankheiten, die einem auch die eigenen Grenzen aufzeigen.

Was empfehlen Sie im Umgang mit einer Krise: Positivität oder die Krise ausleben?

• Vor allem denke ich, dass man sich keine Selbstvorwürfe zu machen braucht, wenn man erkrankt oder sich schwer verletzt oder einen Rückschlag hinzunehmen hat.

Insbesondere erfolgs- und leistungsorientierte Menschen neigen im ersten Moment zu einer solchen Reaktion. Doch das Leben ist voller Windungen, und selten läuft alles geradlinig. Selbstvorwürfe oder Zweifel sind ein enormes Hindernis auf dem Weg zur Heilung oder auf der Suche nach der geeigneten Alternative. Nur auf positives Denken zu setzen, ist aber etwas eindimensional, und es passt auch nicht zu jedem. Positives Denken in dem Sinne, dass es nicht aufgesetzt ist und von innen heraus kommt, kommt ja immer aus dem eigenen Umfeld heraus. Dann passt das auch in der Krise.

Wichtiger scheint mir, dass man weiter macht und an seinem Ziel, »gesund zu werden«, dranbleibt, um nicht in Resignation zu versinken. Wie gesagt, Gesundheit und wahrscheinlich auch Heilung beginnen im Kopf und nirgendwo anders.

Ein Prinzip des Mosetter-Gesundheitskonzepts ist es, dass Bildung mit Bewegung und Ernährung anfängt.

• Wir müssen uns tatsächlich fragen, ob das, was wir den Kindern heute mit auf den Weg geben, Lehrpläne, Förderprogramme etc., ob das alles überhaupt zeitgemäß ist. Man hat den Eindruck, dass Kindheit heute rasend schnell passiert.

Das liegt sicher am Computer-Zeitalter, das alles beschleunigt.

*Nur finden Reifeprozesse eben in ihrer Zeit statt, egal was der Lehrplan sagt und was nicht.
Ich bin absolut dafür, dass man Kindern beispielweise in den Schulferien Lifestyle-Camps anbietet, wo ein breites Spektrum an Bewegung, Ernährungsschulung und alle möglichen Spiele auf dem Programm stehen. Um eine Persönlichkeit und gleichzeitig seine eigenen Talente zu entwickeln, sind Bewegung und Ernährung mit Sicherheit die Basiskomponenten. Wenn ich das auf eine Fußballkarriere übertrage, nützt es ja nichts, wenn ich den besten Fußballer heranziehe, der im Leben nicht klarkommt. Persönlichkeit und Sporttalent müssen sich entwickeln. Sehen wir uns nur das Beispiel der ehemaligen DDR an. In dieser Gesellschaft hat man sich auch nur um den Erfolg der Athleten gekümmert. Es hat aber niemand mehr nach den Athleten gesehen, wenn sie nicht mehr leistungsfähig waren. Ich halte das für verantwortungslos. Ich halte es für wichtig im Profisport wie im Alltag jedes Menschen und insbesondere bezogen auf die Erziehung von Kindern und Jugendlichen, dass man sie ganzheitlich vorbereitet. Dazu gehören Bewegung und Ernährung, aber auch Zielsetzungen: Was ist der nächste Schritt in deinem Leben? Was möchtest du aus deinem Leben machen? Ist dein Leben, so wie du es führst, gut für dich?*



Wie das Zähneputzen sollte auch der Umgang mit dem Essen schon früh gelernt werden.

Was bedeuten in diesem Zusammenhang Leitbilder?

• *Junge Leute brauchen Leitbilder. Durch die mediale Entwicklung ist dieser Gedanke oder sagen wir ruhig diese Institution, die ja etwas ganz Archaisches ist, verloren gegangen. Mein Leitbild zum Beispiel waren immer die Eltern, insbesondere mein Vater.*

Wenn du kein Leitbild mehr hast, wirst du sehr anfällig für alles, was sich da draußen abspielt. Und das ist nicht immer positiv.

Natürlich waren wir auch keine Heiligen und haben am Wochenende gefeiert. Aber heute hat man den Eindruck, dass Kinder und Jugendliche viel leichter entgleisen, weil sie neben dem Computer offenbar kaum Beschäftigungsalternativen haben.

Das Leitbild der Eltern ist aufgrund der Außensteuerung durch die Medien vielerorts verloren gegangen. Auch wenn ich glaube, dass sich das Bewusstsein ändern wird in den nächsten Jahren und dass auch der Umgang mit dem Internet anders wird, indem man mehr selektiert.

Wer braucht schon tausende von Webseiten oder hunderte Fernsehkanäle wie in Amerika?

Dieses Bewusstsein wieder zu ändern, sehe ich als wichtige Aufgabe. Da können wir auch für Erwachsene eine Leitbildfunktion übernehmen. Allerdings musst du als Leitbild absolut glaubwürdig sein. Wenn du beispielsweise als Trainer eine gewisse Leidenschaft zeigt, dann ist auch der Spieler bereit, leidenschaftlicher zu sein. Und: Als Trainer musst du einen gesunden Lebensstil vorleben. Der Spieler sieht sehr genau, ob sein Trainer authentisch ist und ob er ihm vertrauen kann. Was ein Spieler sieht, das wissen dann auch die anderen. Das betrifft auch, wie man sich verhält, wenn man kritisiert wird, oder wie man mit den Medien umgeht. Und es betrifft natürlich auch solche Aspekte, ob ein Trainer Übergewicht hat und wie fit er ist. In dem Fall kann er den physischen Trainingsbereich nicht so verkaufen, auch wenn er ein Superfachmann ist. Es fehlt dann die letzte Komponente Glaubwürdigkeit. Letztlich muss ein Leitbild das verkörpern, von dem er spricht oder was er versucht, anderen nahezubringen.

Trotzdem muss er auch Fehler machen dürfen, um sich zu entwickeln, egal wie alt und erfahren er schon ist. Einen Fehler zu machen, ist immer die Chance, einen Schritt nach vorne zu machen. Leider haben viele Menschen bei uns in Deutschland eine unheimliche Angst zu versagen. In dem Moment betrachten sie sich wieder mit den Augen der anderen und sind nicht mehr bei sich. Das ist wirklich ein Mentalitätsproblem, in anderen Ländern begegnet einem diese Furcht vor Fehlern viel seltener.



Kinder brauchen Vorbilder, die glaubwürdig und nicht unfehlbar sind.

Das Gespräch führte Anna Cavelius