

## Kolumne

# Die Kunst des Weglassens

Warum weniger meist mehr ist, erklärt Architekt Martin Eglin – der Schweizer hat das architektonisch spartanische Konzept von Kieser Training-Betrieben in Deutschland, London, Melbourne und Singapur umgesetzt.

Wenn zwei das Gleiche wollen, muss einer sich gegen den anderen behaupten, muss einer zwangsläufig verlieren. Den im gesellschaftlichen Massstab resultierenden Kampf «aller gegen alle» sucht Thomas Hobbes durch einen Gesellschaftsvertrag zu befrieden: Jeder, so Hobbes, müsse einen Teil seiner Freiheit an einen Souverän abtreten, welcher die Sicherheit des Einzelnen garantiert. Doch, so schreibt Max Stirner in seinem Werk «Der Einzige und sein Eigentum», «weil Jegliches auf sich hält, und zugleich mit Anderem in stete Kollision gerät», ist «der Kampf der Selbstbehauptung unvermeidlich». Unvermeidlich ist dieser Kampf, weil nur in der Auseinandersetzung um sein eigenes Bestehen ein jeder sich herausfinden, mithin sich selbst gewinnen kann. Doch Stirners «Einziger», der seine Sache nur auf sich gestellt hat, dessen Sache «weder das Göttliche noch das Menschliche», «nicht das Wahre, Gute, Rechte, Freie usw.» ist, sondern allein das «Seinige», braucht mehr als nur den Nietzscheschen «Willen zur Macht», er braucht auch Kraft: Und sei es nur die Kraft zum aufrechten Gang, die ihm den Mut verleiht, seiner selbst gewiss gegen die Welt und die anderen anzutreten – um seiner selbst ansichtig zu werden.

Dr. Siegfried Reusch  
Chefredakteur der Zeitschrift  
«der blaue reiter –  
Journal für Philosophie»  
www.derblauerreiter.de und  
www.verlag-derblauerreiter.de



Martin Eglin

**Herr Eglin, sieht der Kieser Training-Betrieb in Singapur so aus wie der in Berlin, Melbourne oder Barcelona?**

Sicher, die präzisen Gestaltungsrichtlinien garantieren immer das gleiche Erscheinungsbild, die gleichen Materialien und Farben, die Art der Beleuchtung und ohnehin immer dieselben Maschinen.

**Man hat also weltweit das Gefühl, man kommt – pardon – in eine Fabrikhalle?**

Ja, diese industrielle Architektur schafft eine nüchterne und rationale Atmosphäre. Der Fokus soll architektonisch auf das Wesentliche

gerichtet sein, damit man sich auf die knappen und präzisen Trainingseinheiten konzentrieren kann.

**Sie schaffen damit eine Atmosphäre der Anonymität ...**

Wenn man trainiert, tut Anonymität gut. Niemand möchte dem Nachbarn beim Schwitzen zuschauen. Es geht um Körperertüchtigung und die Reduktion auf den Körper und nicht um den sozialen Austausch. Zudem fühlt man sich durch die Anonymität gleichwertig. Die unper-

sönliche Atmosphäre führt dazu, dass die Maschinen sowohl niemandem als auch allen gehören.

**Und dafür schaffen Sie ein Ambiente, in dem Sie eher weglassen als hinzufügen?**

Architektonisch besteht die Kunst des Weglassens aus der Reduktion auf wenige Materialien. Man nimmt den Holzboden für die Trainingsfläche, die graue Keramikplatte für die Nassbereiche. Dazu malt man alles weiss an, was nicht Boden ist und setzt Edelstahlteile rein – also Duschen, Spinde, Leuchten, Rezeptionselemente. Wir entmaterialisieren quasi die Trainingshülle, die in den

Hintergrund tritt. Weniger kann man fast nicht machen.

**Als Architekt verordnen Sie sogar Sparkurs bei den Wänden ...**

Die Reduktion suchen wir auch in der Räumlichkeit. Um Offenheit und Klarheit zu gestalten, stellen wir so wenige Wände wie möglich. Die Umkleiden sind nur durch die Spinde visuell abgetrennt, die Duschen sind Teil des grossen Raumkontinuums. Das schafft Privatheit ohne konkreten Raum und sogar ohne Türen.

**Geben Sie uns bitte mal architektonische Nachhilfe: Welchen Sinn hat diese Fuge zwischen Holzboden und Wand?**

Die hat einen gewichtigen Vorteil: Der schwimmend verlegte Boden dehnt sich aufgrund der hohen Belastung im Laufe der Zeit sehr stark

aus. Zudem stellt das Parkett eine Holzplattform dar, die lose auf dem bestehenden Betonboden liegt, ohne die Wände zu berühren. So findet das Krafttraining wie auf einer Bühne statt.

**Und diese Bühne ist immer dieselbe – egal, wo ich die Kieser-Bretter dieser Welt betrete?**

Die Natürlichkeit und Nachhaltigkeit des Bodens spielt eine grosse Rolle und wir bevorzugen lokale Hölzer. Aus diesem Grund haben wir z.B. in Melbourne auf den typischen Buchenholz-Boden verzichtet und ein ähnliches, aber lokales Holz verwendet. Zu strikt legen wir die Gestaltungskriterien nicht an – das widerspricht dem ökologischen Gedanken.

Interview: Michaela Rose



## Drei Ärztinnen wissen, was ihnen gut tut

«Ich habe im Frühjahr 2009 mit Kieser Training begonnen. Zu Beginn habe ich mich rasch gesteigert. Nach einem Sturz im Januar dieses Jahres habe ich mir die Schulter verletzt. Nach einer kurzen Pause hatte ich aber ein richtiges Bedürfnis, wieder zu trainieren. Und das Training hat auch die Heilung unterstützt», erzählt Hildegard Haussmann.

Na und? Solche Geschichten können viele Kieser Training-Kunden erzählen. Das Besondere ist, dass die Kinderärztin Haussmann 88 Jahre alt war, als sie mit dem Training in Kreuzlingen begann. Und dies auf die Empfehlung ihrer Studienkollegin Edith Wolfspurger, die 2006 zu Kieser Training kam, damals auch schon 82 Jahre alt.

Die Augenärztin hatte sich in den Beinen immer schwächer gefühlt. «Da habe ich entschieden, etwas dagegen zu tun und habe über Kieser gelesen.» Sowohl ihr Orthopäde als auch ihr Physiotherapeut hätten ihr dazu geraten. «Jetzt fällt es mir leichter, vom Stuhl aufzustehen als noch vor Jahren», beschreibt sie den konkret fühlbaren Nutzen. Langlauf im



Zeigen Stärke: Edith Wolfspurger, Hildegard Haussmann und Lore Deggeller

Photo: © Kieser Training

Winter und Tennis spielen kann sie auch heute noch geniessen.

Dass Hildegard Haussmann von Beginn an gute Fortschritte machte, war auch Lore Deggeller aufgefallen. «Anfangs habe ich beobachtet, wie die Dame sich mit den Maschinen schwer tat und auch mit minimalen

Gewichten Mühe hatte. Ich war dann aber verblüfft zu sehen, wie schnell sie mit Hilfe der Instruktorinnen dann doch zurecht kam und ihre Gewichte steigern konnte», kommentiert die 1920 geborene Hausärztin.

Sie selbst trainiert seit 2005 zweimal pro Woche. Seit 17 Jahren leidet sie

unter Arthrose in beiden Knien, was ihre körperliche Aktivität stark einschränkte. «Bewegung war mir immer sehr wichtig, geistig wie körperlich. Kieser Training gab mir die Möglichkeit, meine atrophisierte Muskulatur wieder zu mobilisieren.» Empfohlen wurde ihr Kieser Training damals von ihrer Tochter und ihren Enkeln.

Auch wissenschaftliche Studien zeigen, dass Muskulatur und Kraft bis ins höchste Alter durch ein gesundheitsorientiertes Training gefördert werden können. Die Resultate des Trainings waren umso beeindruckender, je weiter der Kraftverlust bereits fortgeschritten war. Nach zwölf Wochen Training wiesen hochaltrige Pflegeheimbewohner eine durchschnittliche Kraftzunahme um mehr als 100 Prozent sowie eine Steigerung der Leistungsfähigkeit um mehr als 20 Prozent gegenüber dem Ausgangsstatus auf.\*

Krafttraining kann die Selbstständigkeit und die Mobilität älterer Personen erhalten und ist damit ein Garant für Lebensqualität. Und das bestätigen uns die drei Medizinerinnen, die in Kreuzlingen trainieren. Sie beweisen auch, dass es fast nie zu spät ist,

noch mit gesundheitsorientiertem Krafttraining zu beginnen.

«Ich mache Kieser Training, weil ich auch im Alter leistungsfähig und unabhängig bleiben möchte», fasst Hildegard Haussmann ihre Motivation zusammen.

\*(Connelly, D. M.: Resisted exercise training of institutionalized older adults for improved strength and functional mobility: a review. Topics of Geriatric Rehabilitation, 15 [2000]: 6-28).

### Schweizer Standorte:

#### Ab Januar 2011

Zürich-Enge, Lessingstrasse 5  
Bern, Monbijoustrasse 10  
Basel, Hirschgässlein 30  
Frenkendorf, Güterstrasse 8  
Kreuzlingen, Nationalstrasse 6

#### Ab Februar 2011

Zürich-Oerlikon, Binzmühlestrasse 80

Aktuelle Informationen auf  
www.kieser-training.ch