

## **Tele - Gym mit Sepp und Paula**

**von Gerhard Weil**

Seit über 10 Jahren habe ich wegen Knieproblemen den schwarzen Judogürtel an den Nagel gehängt und mich im Fitness Center (Muckibude) zusammen mit meiner Frau zum Qi Gong Kurs begeben. Bei Bedarf wurde auf noch an den Geräten trainiert, während sich die Gattin zusätzlich beim Bodyspider-Kurs fit hielt.

Dann kam Corona und die Muckibude schloss für zweieinhalb Monate. Wir versuchten die Qi Gong Übungen zu Hause in ihrer Reihenfolge aufzuschreiben und mit einem Küchenwecker bei geöffneter Tür nachzustellen. Uns fehlte aber die Begleitmusik mit der chinesischen Geige, die senkrecht auf einem Knie gespielt wird und für Europäer auch so klingt. Wer die Musik nicht mindestens zwei Jahre regelmäßig gehört hat, versucht sofort den Raum zu verlassen!

Wir bemühten uns, die fernöstlichen Geigenklänge durch Barockmusik auf CD zu ersetzen, für die ein halbes Jahr Eingewöhnungszeit ausreicht, die man aber im fortgeschrittenen Alter allemal bewältigt hat. Das häusliche Training ging so halbwegs gut, unser Wunsch nach Originalmusik wuchs aber seltsamerweise.

Nach Wiederaufnahme des Qi Gong-Trainings beschlossen wir dennoch, trotz der neuen Corona-Hygienemaßnahmen nicht wieder zu erscheinen, weil das Ausatmen bei dieser chinesischen Übungsform eine besondere Wichtigkeit hat, der wir jedoch aus Vorsicht als Risikogruppe lieber fernbleiben wollten.

Da traf es sich gut, dass eine andere Kursteilnehmerin unsere langjährige Qi Gong „Musik“ auf einer DVD zusammen mit dem vollständigen Durchgang auf einem Videofilm aufgenommen hatte, der unsere Qi Gong-Lehrerin zeigte. Eine Kopie war schnell erstellt, das Problem gelöst.

Die Corona-Isolation und fünf abgesagte Reisen machten aber weitere häusliche Gymnastikübungen erforderlich und hier kam uns der BR, das Bayrische Fernsehen, zu Hilfe, was Sie, liebe Leser, vielleicht erstaunen wird, denn ich hatte mich bislang noch nicht als weiß-blauer Fan geoutet. Bei dieser Farbkombination und dem Thema Urlaub kam für uns eher Griechenland infrage und meine Nachbarin verstand es über Jahrzehnte, mich regelmäßig mit dem Ausruf: „Grüß Gott, Herr Weil!“ zu verschrecken. Richtig, die beiden letzten Bundesverkehrsminister, der Bundesinnenminister und der bayrische Ministerpräsident waren auch so gar nicht geeignet, meine Affinität zur bajuwarischen Sache zu vergrößern.

Dennoch sendete der BR unter der Woche um 7:30 Uhr und für „Langschläfer“ am Wochenende um 8:45 Uhr die Tele - Gym, eine Serie mit 15 Minuten angeleiteter Gymnastik, die wir so wohl nie zu Gesicht bekommen hätten, weil wir erstens vor 19 Uhr kein Fernsehen einschalten und zweitens nicht unbedingt das 3. Programm des Freistaats. Mit Unterstützung eines Videorekorders war das aber kein Problem mehr. Zu jeder Zeit konnten wir jetzt bei geöffneter Tür ein altersspezifisches Bewegungsangebot für bestimmte Körperregionen ausprobieren, wobei alle Sendungen mit Bodenübungen sogleich der Löschtaste geopfert wurden. Nur Übungen im Stand und im Sitzen auf Stühlen fanden unser Interesse.

Aber es bestand dennoch eine gewisse Auswahl unter dem Titel Tele - Gym, wobei die Kulisse meist ähnlich erschien: Mitten in die schöne bayrische Landschaft auf ei-

ner Wiese vor einem Schilfgürtel hatten die Fernsehleute ein flaches Bretterpodest gezimmert, auf dem meist drei Mitwirkende ihre Übungen möglichst im Gleichklang vollzogen. Dazu spielte unsichtbar eine sanfte Musik mit gedämpftem Schlagzeug, Synthesizer oder Saxophon und die jeweilige Leiterin zeigte nach Möglichkeit ihr strahlend weißes Lächeln. Vor Anstrengung verzerrte oder verkniffene, gar angespannte Gesichtszüge waren offensichtlich genauso verpönt wie auch nur die kleinste Schweißperle – die Tele - Gym – Nutzenden sollten auf keinen Fall abgeschreckt werden. Dabei fühlte ich mich von den dauergrinsenden Übungsleiterinnen zumindest leicht irritiert.

Irritierend fand ich auch den Sprachgebrauch, wenn die Aufforderung erklang, auf den Sitzbeinhöckern zu sitzen oder diese zusammenzuziehen. Meine Frau klärte mich auf, dass damit die Po- oder Arschbacken gemeint seien. Dafür konnte ich ihr den Begriff „Mausarm“ bei einer Tele - Gym Einheit erklären, die an einem Schreibtisch von einem Bayern aus Franken zur Lockerung der Hände, Arme und der Schulterpartie stattfand.

Apropos Sprache. Obwohl dem BR der Grundsatz *Bavaria first* gut unterstellt werden darf, konnte er offensichtlich nicht genug Fachkräfte aus dem eigenen Bundesland rekrutieren: In der Reihe „aktiv und beweglich mit 60+“ zeigte die offensichtlich mit einer DVD-Reihe erfolgreiche Gabi F. mit ihren ersten Worten „Die Wiieeerrbelsäule...“ ihre Herkunft aus dem Ruhrpott an, wo sie wahrscheinlich auf einem Holzpodest vor Fördertürmen und Hochöfen vorturnen musste und jetzt erfreut vor bayrischen Traumlandschaften tätig sein durfte.

Zum Ausgleich (und vielleicht als Aufpasser von bajuwarischer Seite) bekam sie die beiden Senioren Sepp und Paula zur Seite gesetzt, ein Rentnerpaar, wie man es sich als junger Mensch nur wünschen konnte: Sie folgten Gabis Anordnungen ohne Widerworte und trotz aller körperlicher Zumutungen stets milde oder versunken lächelnd, auch sie ohne jede Anzeichen der Überanstrengung, nicht mal ein skeptischer Blick war ihnen zu entlocken.

Während bei der BR-Reihe „emotional moves“ zwei Damen und ein Herr vor ihrer Seenlandschaft unter der Leitung von Lil oder Isabelle mit tänzerischen Bewegungen im Gleichklang ohne lange Ansprachen gleich zur anregenden Musik loslegten, überraschte Gabi F. dann doch mit eher philosophischen Überlegungen: „ Die Wiieeersäule ist die Säule jeder Bewegung, sie muss gekräftigt, stabilisiert und bewegt werden!“ oder „Zwei Dinge gleichzeitig zu tun oder Körperteile unterschiedlich zu bewegen, fällt uns im zunehmenden Alter immer schwerer!“

Richtig tiefsinnig wurde es beim Qi Gong mit Eva R. und Andreas A. F., wenn diese uns erklären wollten, was Qi Gong denn eigentlich ist: „Qi Gong ist die Kunst, das Qi frei fließen zu lassen und sich im Einklang mit der Umgebung zu bewegen. In der chinesischen Weltanschauung ist Qi die Energie, die alles lebendige Sein durchdringt und jedem Bewegungsprozess zugrunde liegt.“ „Yin und Yang sind die Pole eines Ganzen, es sind Heilkräfte, die eine Einheit bilden. Das „und“ zwischen Yin und Yang ist also entscheidend. Mann und Frau, Mensch und Natur, das Lichte und das Dunkle, Körper und Geist, Tag und Nacht. In dem Yin/Yang oder Tai - Chi-Symbol wird diese Haltung zum Ausdruck gebracht.“

Erstaunlich, diese völlig unchristlichen „Lebensweisheiten“ wurden von dem Sender

eines gutkatholischen Bundeslandes verbreitet. Das hätte Franz-Josef selig so nicht zugelassen!

Wie der heutigen Ausgabe der Berliner Zeitung zu entnehmen ist, trifft sich der Rundfunkrat des BR auf Veranlassung der Bayrischen Staatsregierung zu einer Sondersitzung. Grund sind die geplanten, länderübergreifenden Finanzierungskonzepte für das Gymnastikprogramm Tele - Gym des BR. Wie Untersuchungen ergeben haben, gibt es vergleichbare Angebote in keiner anderen Rundfunkanstalt der ARD und auch nicht in Österreich und der Schweiz. Da die Nutzung dieser beliebten Sendung mit der Corona-Pandemie extrem gestiegen ist, soll beraten werden, mit welchen technischen Mitteln eine gerechtere Finanzierung dieses Angebotes auf die Zuschauer zumindest der anderen deutschen Bundesländer verteilt werden könnte, um die einseitige Belastung der bayrischen Gebührenzahler zu beenden. Als Vorbild gilt dabei die ja „leider“ durch europäische Institutionen verhinderte PKW - Maut. Die Staatsregierung ist zuversichtlich, ein gerichtsfestes Gebühreneinzugsverfahren zu finden.

Für den morgigen Tag, so berichtet die Berliner Zeitung weiter, ist eine Protestaktion vor der Bayrischen Landesvertretung in Berlin schräg gegenüber der Komischen Oper angemeldet worden. Die Teilnehmer wollen sich mit knallbunten Gymnastikanzügen und Mundschutz treffen!