

# «Die Alten werden zu Tode geschont»

Werner und Gabriela Kieser unterstützen die kritischen Denker in der Corona-Krise. Die Gründer des Kieser-Krafttrainings sagen im Gespräch mit Birgit Schmid, die Medien hätten die Regierung zeitweise vor sich hergetrieben

*Herr Kieser, Sie wurden im Oktober achtzig. Mussten Sie das Fest absagen?*

**Werner Kieser:** Es war kein Fest geplant. Wir feiern keine Geburtstage. Das ist nur eine Zahl. Es ist kein Verdienst. Man wird ungefragt in die Welt geworfen.

*Kein Gefühl von verllorener Lebenszeit aufgrund der Einschränkungen?*

**Werner Kieser:** Nein. Mir geht es gut. Ich bin zufrieden.

*Wie sind Sie beide durch das Corona-Jahr gekommen?*

**Werner Kieser:** An unserem Lebensstil hat sich nicht viel geändert, ausser dass wir nicht mehr so viele Leute sehen. Wir hatten oft ein volles Haus. Natürlich würde ich gern wieder einmal Japanisch essen oder ins Schauspielhaus gehen. Viel schlimmer trifft es aber die Leute, die schon vorher allein waren. Sie vereinsamen.

**Gabriela Kieser:** Wir sind privilegiert. Wir wohnen schön, haben ein Ferienhaus im Val Müstair. Aber wenn man an die Volkswirtschaft denkt und an die Menschen, die ihr Geschäft aufgeben müssen oder die Arbeit verlieren, die in kleinen Wohnungen leben oder im Home-Office Kinder betreuen, dann geht es einem nicht mehr gut.

*Sollte man Restaurants, Kinos, Sportstudios wieder öffnen?*

**Gabriela Kieser:** Ja. Die Schliessung ist nicht mehr verhältnismässig. Die Risikogruppe ist bald geimpft. Die Zahlen steigen zwar wieder. Warum? Weil viel mehr getestet wird. Inzwischen stecken sich vor allem junge Leute an, die meist einen milden Verlauf haben wie bei einem gripalen Infekt. Man fragt sich, wer diese Kosten später bezahlen wird. Wer badet das aus? Natürlich die Jungen, die bereits jetzt unsere Renten querfinanzieren.

*Was hören Sie von Ihren Kunden?*

**Werner Kieser:** Sie beklagen sich. Eine Kundin schrieb mir, sie sei enttäuscht von mir, mit meinem Einfluss und meiner Originalität könne ich beim Bundesrat doch sicher etwas bewirken. Ich schrieb ihr zurück, sie verkenne das komplett, es tue mir leid. Das übersteige meine Fähigkeiten. Ich kann den Bundesrat leider nicht umstimmen. (Lacht.)

*Vielleicht müssten Sie Bundesrat Berset vorrechnen, was die bald viermonatige Schliessung der Sportstudios für die Volksgesundheit bedeutet?*

**Gabriela Kieser:** Vor allem ältere Leute leiden unter den Schliessungen, also viele unserer Kunden. Diese sind durchschnittlich zehn Jahre älter als in normalen Fitnessstudios. Je älter man ist, desto schneller baut man Muskelmasse ab.

**Werner Kieser:** Krafttraining ist mehr als Sport. Es ist eine Hygiene- und Wartungsmassnahme für den Bewegungsapparat. Natürlich kann man auch mit Mineralflaschen trainieren. Aber es ist nicht dasselbe. Bei den Maschinen kann man nicht viel falsch machen, man erreicht exakt den Zielmuskel. Das Verletzungsrisiko ist minim.

*Frau Kieser, Sie sind Ärztin und machen medizinische Trainingsbegleitung. Welche Körperpartien leiden am meisten durch das Sitzen im Home-Office?*

**Gabriela Kieser:** Schulter, Nacken, Rücken. Viele Leute nehmen zu, das habe ich nach dem ersten Lockdown gesehen. Man bewegt sich noch zwischen Badezimmer, Kühlschrank und Schreibtisch.

*Man geht jetzt einfach öfters joggen.*

**Werner Kieser:** Der Mensch wächst am Widerstand. Bewegung hat nur einen Trainingseffekt, wenn sie gegen Widerstand erfolgt. Das ist den Leuten nicht bewusst, sie denken, mit etwas Hampeln und Strampeln sei es getan. Ich muss immer lachen, wenn ich das Altersturnen oben auf dem Zürichberg sehe. Leute, die zwanzig Jahre jünger sind als ich, folgen brav den Anweisungen ihres Personal Trainer. Da denke



«Die Schliessung ist nicht mehr verhältnismässig»: Werner und Gabriela Kieser bei sich zu Hause in Zürich.

ANNICK RAMP / NZZ

ich jeweils: Gib denen doch ein Gewicht in die Hand, das ist ja nichts, was die da machen. Natürlich ist Joggen nicht schlecht. Man sollte es nur nicht übertreiben. Der Mensch ist kein Lauftier. Wir sind Affen.

*Wird man wieder bei null anfangen müssen nach vier Monaten Trainingspause?*

**Gabriela Kieser:** Nein. Beim Krafttraining muss man am Anfang das Gewicht etwas reduzieren, aber nach ein, zwei Monaten ist die alte Kraft wieder da.

*Gilt das auch für ältere Leute?*

**Werner Kieser:** Ja, und sogar für Hochbetagte. Das zeigen Studien in Altersheimen. Durch regelmässiges Beintraining nehmen Kraft, Muskelmasse und Gehsicherheit zu. Heute schont man die Alten ja zu Tode. Man kauft ihnen lieber ein Rollatorli, statt dass man sie jagt.

*Herr Kieser, Sie nennen sich Individualanarchist, ein Begriff, den der Philosoph Max Stirner geprägt hat. Stirner forderte, maximal egoistisch zu leben, um sein Glück zu maximieren. «Mir geht nichts über mich» ist ein berühmter Satz von ihm. Müsste so einer nicht gegen die Corona-Massnahmen rebellieren?*

**Werner Kieser:** Nur der Pseudoanarchist würde drauflos rebellieren. Der Anarchist will frei sein, also muss er möglichst egoistisch handeln. Er würde nie auf die Strasse gehen und mit der Masse demonstrieren und womöglich noch sein Leben riskieren. Das ist ein Entscheid. Ich bin allein. Ich bin anders. Sich aufzuopfern, ergibt keinen Sinn. Man muss sich ja nach den Verhältnissen richten, oder wie Hegel gesagt hat: Es braucht Einsicht in die Notwendigkeit.

*Verstehen Sie die Kritiker der Einschränkungen?*

**Werner Kieser:** Sie sollen sich vor allem äussern dürfen, auch wenn das nicht allen passt. Es gibt heute Gesinnungsterror, vor

allem in Deutschland, aber auch in der Schweiz. Das sehe ich auf Twitter.

*Was stört Sie am gegenwärtigen Diskurs?*

**Werner Kieser:** Nach einem kritischen Tweet zur Corona-Politik wurde mir prompt vorgeworfen, dass ich nun auch zu den Verschwörungstheoretikern gehöre. Andere Meinungen von durchaus kompetenten Leuten, von Wissenschaftlern, Ärzten und Journalisten, werden lieber totgeschwiegen, als dass man sich mit ihnen auseinandersetzt.

*Haben Sie ein Beispiel?*

**Werner Kieser:** Wir sponserten Reto Brennwalds Film «Unerhört!», der für seinen kritischen Blick auf die Corona-Krise von gewissen Kreisen stark angegriffen oder ignoriert wurde.

*Sein Film wurde aber nicht zensuriert, jeder kann ihn auf Youtube anschauen.*

**Werner Kieser:** Dennoch machte er sich unbeliebt, auch bei seinen ehemaligen Kollegen beim Schweizer Fernsehen. Dies deshalb, weil er die Beschlüsse der Politiker nicht einfach abnickt. Es ist Aufgabe der Medien, die Mächtigen zu hinterfragen.

*Tun sie das wirklich zu wenig? Die Stimmung kippt doch langsam.*

**Werner Kieser:** Wir informieren uns breit und lesen von der NZZ über den «Tages-Anzeiger» bis zur «Republik» fast alles. Es gibt einen Linksdrall der Mainstream-Medien. Diese Staatsgläubigkeit finde ich eine Katastrophe. Das Schweizer Fernsehen gehört mit seiner negativen Berichterstattung dazu. Am Anfang der Krise spürte man bei den Journalisten eine Lust, möglichst schwarzzumalen und Verbote zu befürworten. Das weckt bei mir dann schon den Reflex «Mir geht nichts über mich». **Gabriela Kieser:** Auch mir ist vieles an der Berichterstattung zu alarmistisch. Wenn

es in einer Tageszeitung heisst, die Altersheime seien die Vorzimmer des Todes, dann stimmt das – ganz unabhängig von Corona. Der Bundesrat wurde zeitweise von den Medien vor sich hergetrieben. Hätten die Medien zu Beginn der Pandemie nicht so Stimmung gemacht, und zwar international, wäre es wohl nicht zu so einschneidenden Massnahmen gekommen.

*Kennen Sie Leute, die erkrankt sind?*

**Gabriela Kieser:** Ein Franchise-Partner in Deutschland hat sich am Anfang der Pandemie angesteckt und ist nach drei Wochen auf der Intensivstation gestorben. Er war 49, ein Sportwissenschaftler, nicht vorbelastet. Ausser, dass er jedes Jahr die Grippe hatte. Ein tragischer Fall.

*Ist es da nicht zynisch, so zu reden?*

**Gabriela Kieser:** Wenn man das Durchschnittsalter von 82 oder 85 Jahren erreicht hat und wenige Monate früher stirbt – dann ist das traurig. Aber das ist das Leben. Man muss dieses Risiko abwägen gegen die Kosten, die das Herunterfahren des öffentlichen und wirtschaftlichen Lebens verursacht.

*Was für eine Note geben Sie dem Bundesrat geben?*

**Gabriela Kieser:** Nach dem ersten Lockdown eine 5, jetzt eine 4–5. Er hat es nicht schlecht gemacht. Man hat am Anfang wenig gewusst über das Virus. Da hat das Krisenmanagement gut funktioniert. Vergleicht man die Einschränkungen mit dem nahen Ausland, so hat die Schweiz bisher massvoll gehandelt. Die unendliche Debatte über die Härtefallentschädigung ist ein anderes Thema.

*Und Sie, Herr Kieser?*

**Werner Kieser:** Ich gebe keine Noten. Ich finde Politiker a priori ein Problem. Denn was sind deren Motive, die bewussten und unbewussten? Ein Politiker hat einen Machtanspruch, und Macht

«Ein Individualanarchist wie ich würde nie auf die Strasse gehen und mit der Masse demonstrieren und womöglich noch sein Leben riskieren.»

Werner Kieser

gründet in Angst. Wenn seine Existenzberechtigung auf seiner Macht beruht, muss er ständig fürchten, diese Macht zu verlieren. Manche Politiker dürften es zweifellos gut meinen. Aber dann geben ihnen Umfragen schlechte Werte, und schon sind sie korrumpierbar.

*Altersmässig sind Sie beide fast eine Generation auseinander. Viele Verordnungen wie das Zuhausebleiben im ersten Lockdown oder nun die Impfprivilegien orientieren sich an einer Altersgrenze. Wie gehen Sie als Paar damit um?*

**Gabriela Kieser:** Das war nie ein Problem. Werner gehört aufgrund seines Alters zur Hochrisikogruppe, entsprechend vorsichtig waren wir. Als wir vor kurzem im Ferienhaus weilten, wurden im Spital Val Müstair unverhofft zwei Impftermine frei, die jemand nicht wahrgenommen hatte. So kamen wir beide gleichzeitig zu unserer Impfung.

*Manche finden im Alter Trost im Glauben. Sind Sie noch Atheist, Herr Kieser?*

**Werner Kieser:** Der grösste Betrug an der Menschheit ist die Religion. Natürlich, wenn jetzt Jesus Christus hier im Garten auftaucht und sagen würde: Lass mich herein – dann muss ich vielleicht meine Meinung ändern. Vorausgesetzt, er ist es.

Seit 42 Jahren zusammen

bgs. · Der Unternehmer und Philosoph Werner Kieser, 80, und die Ärztin Gabriela Kieser, 61, haben das Kieser-Krafttraining gegründet beziehungsweise weiterentwickelt. 2017 verkauften sie das Unternehmen, das Studios in der Schweiz, Deutschland und Österreich betreibt. Das Paar ist seit 42 Jahren zusammen und lebt in Zürich.