

# SPIELERISCH TRAINIEREN: WENN DIE KLEINEN BELOHNUNGEN ZÄHLEN

Katja Seidel, Maynooth University (NUIM)

"Hallo!" – „Hallo!“ „Können Sie mich hören?“ „Können Sie mich hören?“ „Können Sie mich sehen?“ „Können Sie mich sehen?“ Zu Beginn unseres fünften Videoanrufs stellte mir Robert seinen „Synchronsprecher“ vor, einen kleinen Stoffpapagei, der ihm jedes Wort nachspricht. Ich musste lachen. Erfreut über die verspielte Art meines 76-jährigen Forschungsteilnehmers frage ich ihn nach dem anderen Stoffhund, den ich in den letzten Wochen hinter ihm hatte, sitzen sehen. "Das ist der Urahn unserer Stofftiere, der ist überall mit dabei, ein neugieriges Kerlchen. Wir haben inzwischen etwa 60 Stofftiere, der kleine Bär hat sogar die Igelin geheiratet. Da hat meine Frau ein Brautkleid genäht für die kleine Igelin. So einen Quatsch machen wir und die Enkelkinder lieben es, genau wie unsere Söhne, als sie jünger waren“.

Sich ein kindliches Wesen zu bewahren, ist dem erfolgreichen Autor, Übersetzer und Comedian besonders wichtig. Der verheiratete Vater von zwei Kindern wuchs in der ehemaligen DDR auf, studierte Englisch und Spanisch und wurde ein erfolgreicher Kolumnist und Dichter. In zwölf Stunden Videotelefonat, verteilt auf einen Zeitraum von zwei Monaten, nahm mich Robert mit in die sozialistische Welt, die er erlebt hat, und erzählte mit bittersüßer Ironie und scharfer analytischer Stimme vom schmalen Grat zwischen kritischem politischen Denken und dem Auskommen in einem Regime, das Meinungs- und Gedankenfreiheit grundlegend einschränkte. „Die DDR, die uns erzogen hat, die DDR, die uns verbogen hat“. Nie um eine selbstreflexive Innenschau verlegen, belesen und historisch versiert, erzählte er von den Schwierigkeiten, eine Wohnung zu finden, Kabarett über Alltagspolitik und gesellschaftliche Strukturen zu schreiben, von seiner Arbeit im Gesundheitswesen und wie er sich aktiv in die Betriebspolitik einbrachte und dabei versuchte, sich nicht mit einer Ideologie gemein zu machen, von der er genauso gut hätte profitieren können.

Durch mindestens zwei Stunden Sport und rund 18 Nahrungsergänzungsmitteln, Vitaminen und Mineralien täglich unterstützen Robert und seine Frau eifrig ihre Gesundheit. Als Kind einer alleinerziehenden Mutter, die in den Nachkriegsjahren geboren wurde, litt Robert an Rachitis, einer durch Vitamin D Mangel hervorgerufenen Erkrankung des Knochenbaus. Deshalb behauptet er auch, unsportlich zu sein, auch wenn er unser Gespräch mit einem Bericht über sein zweistündiges Morgenschwimmen eröffnet, neben KISA Training, Jogging und langen Spaziergängen eine seiner regelmäßigen Aktivitäten. (Als absolute Freiheit empfindet er das Schwimmen im nah gelegenen See.) „Meine Frau ist noch schlimmer. Jetzt ist sie zum Beispiel gerade wieder spazieren gegangen, um heute auf ihre 10.000 Schritte zu

kommen.“ Kurz, Robert genießt einen aktiven Lebensstil und fordert sich selbst immer wieder heraus, körperlich und geistig.

Denn Robert liebt es, Geschichten zu erzählen. Als Autor und Kabarettist unterhält er das Publikum, oft ältere Erwachsene in Seniorenheimen, mit seinen Stücken, die er auch an bekannten Orten wie der Herkuleskeule in Dresden vorführt. Ein Tag in der Woche ist für seine Enkelkinder reserviert, die er während der Corona-Krise sehr vermisst hat. Als er wegen der sozialen Abstands seine Enkel nicht mehr sehen durfte, schickte er ihnen täglich kleine Rätsel und Witze per WhatsApp, um ihnen nahe zu sein und sie zum Lachen zu bringen.

Die Freude am Lösen von Rätseln und selbst gestellten Herausforderungen brachte Robert auch schon früh dazu, sich mit Computern zu beschäftigen. Fasziniert von digitalen Werkzeugen und Innovationen sparte er schon zu DDR-Zeiten, um sich einen Atari zu kaufen, und war damit einer der wenigen, die sich damals mit Programmieren und Computerspielen privat beschäftigt hat. Durch persönliche Verbindungen nach Österreich erhielt er ein Textverarbeitungsprogramm. „Da konnte man alles ändern. Ich als Übersetzer, stellen Sie sich mal vor. Ich konnte aus dem Wort ‚Sergeant‘ ‚Unteroffizier‘ machen, dann hat der es durchgehend geändert, indem ich es einmal eingab. Hat das auf allen Seiten geändert. Das war wunderbar.“

Obwohl der Kauf eines Computers laut Robert damals ein luxuriöser „Unsinn“ war, war er von Anfang an von den digitalen Möglichkeiten fasziniert und ist daher daran gewöhnt, mit neuen Programmen und Software herumzuspielen: „Ich bin neugierig wie ein Ziegenbock auf solche Dinge. Wirklich wahr. Ich schaue es mir immer an, installiere es und sage dann, nein, das brauchst du nicht wirklich, das ist nicht toll, ich deinstalliere es, es kostet ja nichts. Aber ich schaue einmal in der Woche in den Google Play Store: Gibt es dort etwas Neues?“ Robert ist erstaunt darüber, dass viele seiner Altersgenossen misstrauisch sind und neue Technologien oft verteufeln: „Würden Sie auch denken, dass Buchkunst schlecht ist, nur weil Adolf Hitler mal ein Buch geschrieben hat? Man kann doch das Medium nicht verteufeln, nur weil es missbraucht werden kann. Stattdessen müssen wir die Chancen des Mediums sehen.“

Mit der gleichen Einstellung geht er heute an digitale Medien, Apps und Smartphones heran. Er ist kein großer Handwerker – seine Frau ist diejenige, die einen Nagel in die Wand hämmert, während er ein Abendessen kocht –, aber er verbringt Stunden mit neuen digitalen Tools. Sein neuestes Spielzeug, ein Firestick von Amazon, ermöglicht ihm, Opern über Youtube am Fernseher zu sehen und über das Soundsystem in seinem Wohnzimmer zu hören. Während er mir lachend erzählt, wie er sich abmüht, die Fernbedienung zu öffnen, um die neuen Batterien einzusetzen (und darauf wartet, dass seine Frau nach Hause kommt und es für ihn tut), drückt er seine Freude über das neue Gerät aus. „Eine Wonne, eine Wonne. Ich habe fast geweint, als ich Bolero das erste Mal auf der großen Leinwand mit dem guten Ton gesehen habe“. Die Installation und Einarbeitung in neue Apps und Software ist eine

Herausforderung, die er gerne annimmt, und es sind die Online-Foren, die ihn zum Kauf des Sticks bewogen haben: „Der Hersteller hätte mir das jahrelang aufschwätzen können, ich hätte es nicht geglaubt. Aber wenn ich in mein Forum gehe und sage: ‚Leute, habt ihr schon Erfahrungen mit dem Amazon Stick gemacht?‘ ‚Ja, wunderbar, stecken Sie ihn ein, eine halbe Stunde später läuft er schon. Hatte nie ein Problem‘, und das kommt von drei Leuten, die ich seit 20 Jahren im Forum namentlich kenne, dann kaufe ich es.“

Neben Computern und der Welt der Worte ist der Sport eine weitere Beschäftigung, an die Robert mit kindlicher Freude herangeht. „Habe ich Ihnen schon erzählt, wie ich mit Laufen Geld verdiene?“ Vor kurzem hat Robert sich eine FitBit-Uhr gekauft, die nicht nur seine Schritte misst, sondern auch den Puls, die gelaufenen Kilometer, die verbrannten Kalorien und wie viele Stockwerke er bereits erklommen hat. „Und jetzt kommt's“, fügt er schmunzelnd hinzu, wie es zu seinem Charakter passt, „unsere führende Krankenkasse hier in Sachsen, die billigste sozusagen, die früher in der DDR die Ortskrankenkasse war, zahlt mir 15 Mal im Monat, also jeden zweiten Tag im Jahr sozusagen, einen Euro, wenn ich bestimmte Voraussetzungen erfülle. Entweder muss ich 10.000 Schritte gehen an dem Tag, oder ich muss in einer Viertel Stunde so viel laufen, dass ich eine bestimmte Kalorienanzahl verbrauche, und das wird belohnt. Und dann gebe ich das ein, manchmal klappt es, manchmal klappt es nicht gleich, aber irgendwie klappt es auf die Dauer. Und dann bekomme ich ungefähr 180 Euro im Jahr. Und dafür kann ich dann wieder umsonst schwimmen gehen. Es ist ein lächerliches Programm, das wird nachher wieder von der Steuer abgezogen und so weiter, aber es macht einen riesigen Spaß. Meine Frau steht auf und sagt: ‚Ich habe schon wieder einen Euro verdient.‘“

Um die Bedeutung der Belohnung zu unterstreichen, fährt Robert fort: „Es geht gar nicht um den Euro. Es geht um die Bestätigung. Ja, ich habe 1700 Punkte. Die Tatsache, dass es 170 Euro sein werden, ist schön, aber ja, sie haben es bestätigt. Das ist ein wunderbares Gefühl. Clever.“ Während die Krankenkassa „richtigen“ Sport wie KISA-Training oder Schwimmen nicht finanziell honoriert, sind diese Herausforderungen im Kleinen eine große Motivation, sich täglich der Gesundheit zu widmen, „auch an den Tagen, an denen sie nicht zahlen, sage ich mir, ich bleibe im Rhythmus“. Robert hat also eine spielerische und lohnende Möglichkeit gefunden, den inneren Schweinehund zu überwinden, der auch ihm nicht unbekannt ist, und, im Wettstreit mit seiner Frau, beglückwünscht er sich zu jedem zehntausendsten Schritt.