

# Die Wackelplatte

Dieser Tage haben wir uns mal wieder zu Kraftsport-Übungen begeben, meine liebe Frau und ich. Unser Fitness-Studio ist einer Duisburger Klinik zugeordnet. Es fühlt sich dem Motto „Lust auf Gesundheit“ (und nicht „Freude am Bizeps“) verpflichtet, also mehr medizinischem Gerätetraining. Entsprechend prägen eher ältere Herrschaften und Patienten die Besucherstruktur. Nach der Trainingsrunde an Geräten, die Muskeln und Sehnen bestimmter Körperpartien herausfordern, dem Zirkeltraining, kletterte ich zum ersten Mal auf ein Gerät mit einer quadratischen, gedämpft pendelnden Wackelplatte. Fachleute nennen es Posturomed. Der herbeigeeilten Therapeutin verdanke ich einen bemerkenswerten Lernprozess: Mein bloßes Hin-und-her-Wackeln bringt nämlich gar nichts! Es kommt darauf an, möglichst bewegungslos auf der Wackelplatte zu stehen. Das sich alsbald einstellende Plattenwackeln zeigt dann nicht nur eine Gleichgewichtsstörung an, sondern meldet diese und meine Korrekturversuche an die zuständige Schaltstelle im Gehirn. Das Gehirn soll lernen! Durch meine Suche des Gleichgewichts lernen! Nach einigen Übungen glaube ich wirklich eine Gleichgewichtsbesserung, jedenfalls physischer Art, zu verspüren. Wenn ich den täglichen Polizeimeldungen entnehme, was und wer alles in unserer Stadt aus dem Gleichgewicht geraten ist, sollte man vielleicht einmal an die Entwicklung einer psychotherapeutischen Wackelplatte denken, ein Psychoposturomed.