

Artikel im Tages-Anzeiger vom Montag, 18. Oktober 2010

# «Spital hilft gegen schlechte Laune»

Tai-Chi-Trainer Guido Ernst (57) musste dank seines Berufs seit 20 Jahren nicht mehr zum Arzt.

## Mit Guido Ernst sprach Beat Metzler

### Herr Ernst, was ist Ihr Rezept gegen schlechte Montagslaune?

Den klassischen Montag gibt es nicht in meinem Leben. Als Selbstständiger arbeite ich oft am Wochenende. Wenn ich einmal mies gelaunt bin, denke ich an Leute, denen es schlechter geht. Wie schon Goethe ungefähr sagte: Wenn man schlechte Stimmung hat, soll man durch ein Spital gehen.

### Wo wären Sie gerade lieber als hier?

In den sonnigen Bergen am Wandern, etwa eine halbe Stunde von einem guten Restaurant entfernt.

### Worauf kommt es an bei Ihrem Job?

Zu meinen Schülern gehören Hausfrauen, Handwerker oder Akademiker. Der Jüngste ist 13-jährig, die Älteste 87. Ich brauche also gute Menschenkenntnisse und Umgangsformen. Ausserdem bilde ich mich seit 1986 regelmässig weiter, jedes Jahr besuche ich Privatstunden beim chinesischen Meister Chu King-Hung.

### Was ist das Schlimmste, das bei Ihrem Job passieren kann?

Dass ich jemanden falsch korrigiere. Obwohl Tai-Chi bedächtig abläuft, kann man sich dabei schaden. Und sich etwa Knieprobleme zuziehen.

### Ist das Ihr Traumjob?

Ja. Reich werde ich zwar nicht damit, aber ich kann meine Rechnungen bezahlen. Ausserdem fördere ich beim Unter-



Vor dem Tai-Chi wird Tee getrunken: Trainer Guido Ernst. Foto: Sophie Stieger

## Der Montagsfragebogen

Am Montag beginnt die Arbeitswoche. Auf der «Bellevue»-Seite beginnt der Montag mit einem Interview zum Arbeitsplatz. Wer selber einmal Auskunft geben möchte, melde sich unter [bellevue@tagesanzeiger.ch](mailto:bellevue@tagesanzeiger.ch).

richten und Üben permanent meine Gesundheit. Ich bin topfit. Viele Bekannte im gleichen Alter sind angeschlagen, im Alltag überfordert. Auch die Repetition hält sich in Grenzen, weil ich mich ständig weiterbilde.

### Welche Anekdote werden Sie noch im Altersheim erzählen?

Als ich mit Tai-Chi anfing, lernte ich in den Kursen einen 86-jährigen kennen. Er sagte: «Die beste Entscheidung in meinem Leben war, Tai-Chi zu machen. Die Schlechteste, dass ich erst mit 79 angefangen hab.»

### Wo erkennen Sie an sich eine Deformation professionelle?

Als Lehrer überwache und korrigiere ich meine Schüler. Natürlich beobachte ich im Alltag weiter. Dann sehe ich unpräzise Bewegungen oder schlechte Körperhaltungen. Und muss mich zurückhalten, nichts zu sagen. Mittlerweile gelingt das ganz gut.

### Wie hilft Ihr Beruf im Alltag?

Man bewegt sich sicherer. Und hat keine Angst vor Angriffen. Tai-Chi besteht aus langsamen Bewegungen, wurde aber als Selbstverteidigung konzipiert. Ich weiss mich also zu wehren. Schon zweimal habe ich in Zürich brenzlige Situationen erlebt. Wirklich eingreifen musste ich zum Glück nie. Die Abwehrgriffe können für den Gegner fatale Folgen haben.

### Zürich wäre eine bessere Stadt, wenn ...

... der Föhn häufiger und die Bise seltener blasen würden. 9 Grad bei Föhn oder 9 Grad bei Bise macht für mich einen Riesenunterschied aus.

### Was geben Sie uns mit auf den Weg?

Es lohnt sich, früh auf die Gesundheit zu achten. Ich musste seit 20 Jahren nicht mehr zum Arzt. Damit schone ich auch unser Gesundheitssystem.