

Erfolg auf Kölsch

Andreas Butz hat sich vom krankmachenden Manager-Stress verabschiedet: Er folgt rheinischen Gesetzen

Von Anke Vehmeier

SWISTTAL. Er ist ein Botschafter der kölschen Lebensart, im Gepäck hat er das Kölsche Grundgesetz und Laufschuhe. So ist er in Deutschland und Europa unterwegs. Seine Mission: für Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit zu werben. „Ich möchte den Leuten zeigen, wie aus ihren Vorsätzen Ziele und schließlich Erfolge werden“, sagt der Gesundheitsexperte und Motivationstrainer Andreas Butz.

Der 45 Jahre alte Euskirchener wird wegen seiner beruflichen Karriere – er war im Vorstand eines börsennotierten Unternehmens – und seiner sportlichen Erfolge unter Trainern „Marathonmanager“ genannt – er bewältigte bisher 85 Mal die 42,195 Kilometer lange Laufstrecke. In Schloss Miel stellte er nun seine Trainingsmethode vor: „Fit auf kölsche Art – Gesund und erfolgreich mit dem Kölschen Grundgesetz“.

Das Kölsche Grundgesetz basiert auf kölschen Redensarten und beschreibt die rheinische Lebensart. „Die elf Artikel eignen sich hervorragend, um einen Plan für Gesundheit und Fitness aufzustellen – auch wenn das kaum ein Rheinländer vermuten würde“, so Butz. Und was haben Sätze wie „Nix bliev wie et wor“, „Kenne mer nit, bruche mer nit, fott domet“ und „Wat soll dä Quatsch?“ mit Lauftraining und Fitness zu tun?

„Sie beinhalten genau die vier Punkte, die besonders Kopfarbeiter brauchen, um ihre Gesundheitsziele zu verfolgen. Ohne Plan werden unsere guten Vorsätze zum Jahresbeginn – wie Stress vermeiden oder gesünder leben – vom Alltag aufgefressen“, sagt der Ex-Manager, der vor zehn Jahren sein Leben umkremelte. Er war damals 34 Jahre alt, hatte ein dickes Haus, ein dickes Auto, ein dickes Bankkonto. „Und dann kamen der Burn-out und zwei Hörstürze. Das war der Wendepunkt in meinem Leben. Ich erkannte, dass es mehr gibt als Häuser und Autos“, so Butz. Er beschäftigte sich mit seinem Körper. „Ich erfuhr, wie heilsam Bewegung und die richtige Ernährung sind. Das



Nicht nur im Karneval: Das Kölsche Grundgesetz spiegelt eine Lebensphilosophie.

FOTO: PA/DPA

möchte ich anderen Menschen vermitteln.“ Dafür seien die elf Artikel des Kölschen Grundgesetzes bestens geeignet. Denn an ihnen könne jeder für sich die Erfolgsfaktoren Bestandsaufnahme, Ziel, Umsetzung und Feiern abarbeiten. „Artikel eins ‚Et es wie et es‘ zum Beispiel fordert uns auf, ehrlich zu sein, eine realistische Selbsteinschätzung vorzunehmen und den Tatsachen ins Auge zu sehen“, sagt Andreas Butz.

Er nahm sich jeden einzelnen der elf Artikel vor und gab ihm eine Übersetzung für den Weg zu einem gesunden Leben. So bedeutet „Nix bliev wie et wor“, dass jederzeit und überall mit dem Training und einer gesunden Ernährung begonnen werden kann. „Wer morgen fit sein will, muss



Stressfrei gesund bleiben: Andreas Butz macht's vor. FOTO: KOHLS

heute etwas dafür tun“, sagt der Euskirchener. Artikel sechs „Kenne mer nit, bruche mer nit, fott domet“ fordere dazu auf, so natürlich wie möglich zu leben, ohne

Diäten und Verzicht, aber gesund. Und „Wat soll dä Quatsch?“ bedeute: „Mach es einfach. Gesund zu leben ist niemals kompliziert“, erklärt der Buchautor, denn: Wer nicht genieße, sei ungenießbar.

Und ganz wichtig sei zudem: Das Kölsche Grundgesetz wäre nicht typisch rheinisch, wenn es keinen Platz für Humor gebe. „Do laachste dech kapott“ heißt es in Artikel elf. Andreas Butz übersetzt das auch ganz einfach: „Sei nicht verbissen, feier' Deine Erfolge“ – dann klappt es auch mit der Fitness.

Für die Alltags-Praxis empfiehlt Andreas Butz: Wöchentlich drei Mal 40 Minuten Sport (draußen) und zwei Mal 15 Minuten Krafttraining, dazu vor jeder Mahlzeit Rohkost essen.

Kölsches Grundgesetz

Das Kölsche Grundgesetz besteht aus elf Artikeln und spiegelt typische kölsche Eigen- und Redensarten. Wer sie wann aufgeschrieben hat, ist unbekannt. Erstmals zusammengetragen hat die Artikel der Kabarettist Konrad Beikircher in seinem Buch „Es kütt wie es kütt – Das Rheinische Grundgesetz“.

Artikel 1

Et es wie et es.
(Übersetzt für Imis: Sieh den Tatsachen ins Auge)

Artikel 2

Et kütt wie et kütt.
(Habe keine Angst vor der Zukunft)

Artikel 3

Et hätt noch immer jot jejange.
(Lerne aus der Vergangenheit)

Artikel 4

Wat fott es es fott.
(Jammere den Dingen nicht nach)

Artikel 5

Nix bliev wie et wor.
(Sei offen für Neuerungen)

Artikel 6

Kenne mer nit, bruche mer nit, fott domet.
(Seid kritisch, wenn Neuerungen überhand nehmen)

Artikel 7

Wat wellste maache?
(Füge dich in dein Schicksal)

Artikel 8

Mach et jot ävver nit ze off.
(Achte auf deine Gesundheit)

Artikel 9

Wat soll dä Quatsch?
(Stelle immer erst die Universalfrage)

Artikel 10

Drinkste ene met?
(Komme dem Gebot der Gastfreundschaft nach)

Artikel 11

Do laachste dech kapott.
(Bewahre dir eine gesunde Einstellung zum Humor)