

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2020)
Heft: 2

Artikel: "Unmögliche Aufgaben reizen mich"
Autor: Bossart, Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-927230>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Unmögliche Aufgaben reizen mich»

In über 150 Fitnessstudios wird das nach ihm benannte Kieser Training praktiziert. Werner Kieser, Pionier des Krafttrainings, wird dieses Jahr 80 Jahre alt. Der erfolgreiche Unternehmer studierte mit über 60 Philosophie und führt ein geregeltes, aber spannendes Leben.

VON ROBERT BOSSART

«Endlich habe ich Zeit, all die Bücher zu lesen, die sich über die Jahre gestapelt haben.» Werner Kieser kann auch der Coronakrise Positives abgewinnen. Er ist einer, der das Leben und das, was es bietet, als Chance sieht. «Unser Leben wird von Zufällen bestimmt. Entscheidend ist, was wir damit anfangen.» Werner Kieser hat so einiges aus seinen «Zufällen» gemacht. Aus dem ehemaligen Schreinerlehrling ist ein Krafttrainings-Pionier und erfolgreicher Unternehmer geworden. Er hat viel bewegt und bewirkt in seinem Leben – und ist nie davor zurückgeschreckt, wenn es darum ging, scheinbar unerrückbare Berge zu versetzen.

«Mich reizen schwere oder gar unmöglich scheinende Aufgaben. Wenn alle sagen, das geht nicht, dann habe ich stets weitergemacht.» So war es auch, als er sich 1959 kurz vor den Schweizer Meisterschaften im Boxen eine Rippenfellquetschung zuzog und es hiess, er solle pausieren. Das ärgerte ihn. Schliesslich hörte er, dass Krafttraining die Heilung beschleunigen würde. Sein Umfeld inklusive sein Arzt schüttelten den Kopf, aber Werner Kieser liess sich nicht beirren.

Und so richtete er in der Waschküche seiner Mutter einen Krafraum ein, baute sich aus Metallteilen seine erste Maschine zusammen. Mitte der Sechzigerjahre stiess er damit gröss-

tenteils auf Unverständnis. «Manche sagten mir, das sei Schrott. Eigentlich hatten sie ja recht damit, denn ich holte die einzelnen Komponenten tatsächlich vom Schrottplatz.» Die Kritiker begannen zu verstummen, als Anfang der Siebzigerjahre die Fitnesswelle kam. «Plötzlich galt ich als Pionier.»

Wäre Fitness nicht zu einer Modeerscheinung geworden, wäre alles anders gekommen, gibt Werner Kieser rückblickend zu bedenken. Was mit einer verrückten Idee begann, entwickelte sich zu einem erfolgreichen Geschäftsmodell. Er übernahm die Vertretung für die amerikanischen Nautilus-Geräte in Europa, ab 1980 expandierte er mit seinen Fitnessstudios in der Schweiz auf Franchisebasis, später kamen weitere Studios in Deutschland und Österreich hinzu. Zudem schrieb er verschiedene Bücher. Sein wohl bekanntestes Werk trägt den Titel «Ein starker Körper kennt keine Schmerzen».

Mit Kreativität zum Erfolg

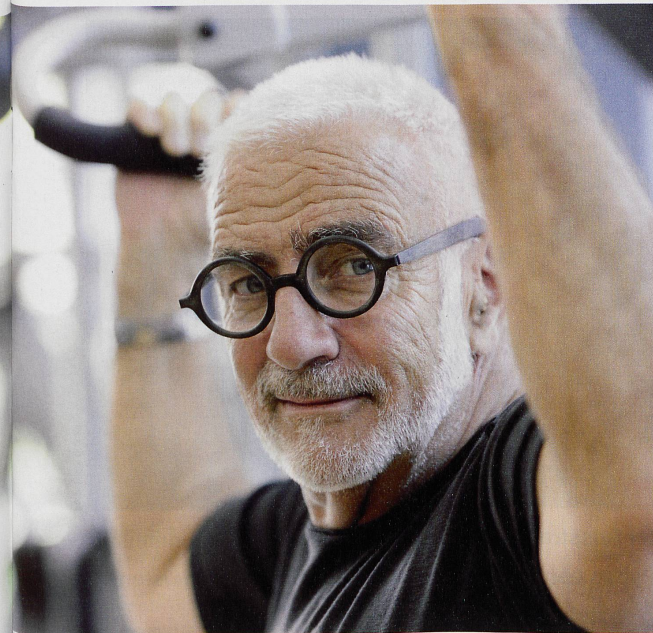
Der grosse Erfolg von Werner Kieser erstaunt umso mehr, wenn man bedenkt, dass er eigentlich ein Self-made-Unternehmer war, der keine betriebswirtschaftliche Ausbildung im Rucksack hatte. Der 79-Jährige lächelt. Ein Erfolgsgeheimnis sei, so verrät er, dass er stets aus Fehlern gelernt habe.

Und er hat die Fähigkeit, die passenden Mentoren zu finden, von denen er in seinem Leben immer wieder profitieren konnte. Damals war es Gustav Grossmann, ein Erfinder und Rationalisierungsfachmann. «Er lehrte mich, Fehler methodisch zu verwerten, statt sie unter den Teppich zu kehren.»

So hat er sich als junger Unternehmer mit Mängeln befasst, diese analysiert und sich gefragt, wie man diese beheben könnte. Diese Denk- und Vorgehensweise eignete er sich mittels Fernkursen an und lernte so, wie man ein Unternehmen erfolgreich führt. «Das hat meine Kreativität gefördert. Diese besteht nicht aus wilden Gedanken, sondern aus einem Mangel und der Frage, wie man diesen ins Gegenteil verwandeln kann.»

Werner Kieser: «Krafttraining beschleunigt den Aufbau des Körpers auf Kosten des Abbaus.»

Foto: Kieser Training AG/Michael Ingenweyen



Werner Kieser, geboren 1940, wuchs in Bergdietikon AG auf und absolvierte eine Schreinerlehre. Wegen einer Boxverletzung begann er sich mit Krafttraining zu befassen und eröffnete 1964 das erste Kraftstudio in Dietikon. 1967 gründete er die Firma Kieser Training. Ab 1980 kamen in der Schweiz zahlreiche weitere Studios auf Franchise-Basis hinzu, ab 1990 auch in Deutschland, Österreich und weiteren Ländern. 2017 verkaufte Werner Kieser nach 50 Jahren sein Unternehmen.

Heute lebt er zusammen mit seiner Frau, Dr. med. Gabriela Kieser, in dritter Ehe zusammen in Zürich. Sie ist VR-Mitglied und Miteigentümerin von Kieser Training. Werner Kieser ist Autor verschiedener Bücher.

■ **«Marktwert Alter» – Potenziale nutzen und fördern – zu welchem Preis?»** zu diesem Thema unterhält sich Kurt Aeschbacher mit seinen Gästen, unter anderem Werner Kieser, beim Pro SenectuteTALK am Montag, 21. Juni 2021 im KKL Luzern (siehe Agenda Seite 35).

Der Körper besteht aus Auf- und Abbauprozessen. Krafttraining, so die Grundidee von Werner Kieser, beschleunigt den Aufbau auf Kosten des Abbaus. «So einfach ist die Welt», sagt er und lacht. Und so verhält es sich auch mit dem Intellekt, deshalb hat er

immer auch «Bodybuilding fürs Gehirn» betrieben – und mit über 60 noch Philosophie- und Wissenschaftsgeschichte studiert. «Ich bin neugierig und immer auf der Suche nach den Quellen, nach dem Warum», sagt er. In dieser Zeit kam ihm seine struktu-

rierte und disziplinierte Lebensweise zugute: Die Tage dauerten von vier Uhr morgens bis zehn Uhr abends und waren durchstrukturiert. Aber es habe sich gelohnt, versichert er. «Die Philosophie hat mich gelehrt zu erkennen, dass es keine Gewissheiten gibt. Für manche mag das beängstigend sein. Für mich bedeutet es eine Erleichterung zu wissen, dass wir uns vieles nur einbilden.»

Vielseitig interessiert

Heute wohnt Werner Kieser zusammen mit seiner Frau in Zürich. Mit dem Begriff «Berge versetzen» kann er nicht viel anfangen, dafür lebt er auch heute noch getreu seinem Lebensmotto, dass der Mensch am Widerstand wächst.

Jetzt, da er seine Firma verkauft hat, nimmt er es zwar etwas ruhiger. Dennoch ist ihm nie langweilig, es gibt zu viel, das ihn interessiert. Auch heute noch liebt er geregelte Abläufe – das Frühstück mit seiner Frau, die noch als Ärztin tätig ist, das gemeinsame Zeitunglesen, den Spaziergang mit den Hunden, den Mittagsschlaf. Nachmittags arbeitet er unter anderem an der Aktualisierung seiner Bücher oder befasst sich mit philosophischen Fragestellungen.

Musik nimmt einen grossen Platz in seinem Alltag ein, nach Klavier und Schwyzerörgeli lernt er gerade, wie man eine Pedal-Steel-Gitarre mit Händen und Füssen bespielt. «Eine spannende koordinative Herausforderung.» Und ja, seine Muskeln trainiert er selbstverständlich auch heute noch regelmässig. Das erhält ihn jung, er betont aber, dass auch das Geistige und Menschliche wichtig sind. «Ich habe einen grossen Freundeskreis und finde es spannend zu sehen, womit sich andere Menschen beschäftigen.»