

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 59 (1981)
Heft: 1

Artikel: Die MC-Fitness-Methode
Autor: Staub, Eleonore
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721321>

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: 08.02.2026

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



Eleonore Staub:

Die MC-Fitness-Methode

Als der berühmte französische Chansonnier Maurice Chevalier (MC) achtzig wurde, fragten Wissbegierige, warum er immer noch so frisch, lebenslustig und vergnügt sei. Er antwortete: «Das verdanke ich zwei Dingen. Ich esse wenig und ich lerne jeden Tag eine Strophe auswendig.»

Das musst du auch versuchen, dachte ich mir. Mit dem Essen klappt es sowieso. Nur als Ausnahme sind meine Mahlzeiten üppig. Wie aber sollte ich beim zweiten Punkt vorgehen? Um Depressionen («Das geht halt nicht mehr!») zu vermeiden, fing ich mit jenen Bandwurm-Stücken an, die wir in der Schule gebüffelt hatten. Es ging passabel, wenn ich beim «Taucher» auch nur eine Kurzfassung im Kopf hatte und Lenaus «Maiennacht» erst sehr bruchstückhaft zusammenstiefelte.

Als die ehemaligen Verse sassen, ging's ans Neue. Ich wählte nicht Kirchen- oder Volkslieder, nichts Dramatisches, sondern das, woran ich als junger Mensch entzückt gewesen war: Lyrik. Zu meiner Überraschung fand ich in der alten «Ernte» sehr vieles, was mich heute anspricht und begeistert, Bilder wie: «Ich erötze mich am Bunten, ich erquicke mich in Blau», oder: «Wie regte nicht der Tag die raschen Flügel, schien die Minuten vor sich her zu treiben» oder: «Musik. Atem der Statuen, vielleicht Stille der Bilder. Die Sprache, wo Sprachen enden».

Diese, aber nicht nur diese Verse prägten sich ein. Natürlich war ein MC-Fitness-Parcours jede Woche mindestens einmal nötig, um Sprachhindernisse zu überwinden und Gedächtnislücken zu überbrücken. Dieser Fitness-Parcours wird mit Vorteil in jene Nächte verlegt, in denen man aus Gründen des Wetterwechsels oder

sonst nicht gut schläft. Es ist erstaunlich, wie intensiv dieser Parcours die jeweils gerade dann aufkommenden finsternen und negativen Gedanken fortschafft.

Erfreulich ist auch eine weitere Folge dieses neuen Lernens. Ich vergesse weniger, lasse weniger liegen (Handschuhe, Regenschirme...), habe meine Einkaufsliste im Kopf statt auf dem Papier, merke mir Telefonnummern und Straßen leichter, wenn ich auch noch die erinnerbaren Kombinationen vertausche. Außerdem bin ich wesentlich empfindlicher geworden auf sogenannte Papiersprache. Es fällt mir jetzt unangenehm auf, wie oft in den Medien zurzeit von «Verdeutlichen», «Deutlichmachen», «Zum-Tragen-Bringen», «Einbringen», von «Implizieren», «Involvieren», von «Schwerpunkten setzen», ja von «Schwergewichts-Sendungen oder -artikeln» geredet wird.

Allerdings gilt es für jene, die Anhänger der MC-Methode werden, zwei Dinge strikte zu beobachten. Erstens: nie, unter keinen Umständen in der Öffentlichkeit, beispielsweise im Tram, im Bahnhofswartsaal oder Café laut, halblaut oder auch nur die Lippen bewegend, rezitierend zu repetieren! Die Mitmenschen könnten uns sonst seltsam anschauen und Entsprechendes denken. Zweitens: Wenn man, wie ich, begeistert von der MC-Fitness erzählt, fragen Bekannte und Freunde bald einmal, was man denn jetzt gerade lerne. Man lasse sich nie dazu hinreissen, aus Stolz oder Freude vielleicht gerade den längsten Parcours zu wählen! Man macht damit schlimme Erfahrungen. Als ich einer Freundin — meiner Meinung nach sehr schön und wie ich dachte, dass es Otto Schenk oder Gerd Westphal tun würden — die Bürger-Ballade «Lenore» vortrug, bemerkte ich, dass sie nicht mehr strickte, sondern bereits bei der 12. Strophe sanft entschlummert war. Als sie aufwachte, meinte sie: «Und was ist jetzt eigentlich der Inhalt dieses Gedichts?» Fazit: Nur Allerkürzestes aus der neugefüllten Schatzkammer hervorholen.

Aber der MC-Fitness-Methode tut ein solches Missgeschick keinen Abbruch.

Eleonore Staub