

Das Leben ist ein Trimm-dich-Pfad

Der moderne Mensch hat es verlernt, sich zu bewegen, meint Hajo Schumacher. Dabei ist ein bisschen Ertüchtigung Balsam für Körper und Seele. Eine Wissenschaft muss man gewiss nicht daraus machen

Regelmäßige Bewegung, so ergeben wöchentlich neue Studien, ist ein wahres Wundermittel, bei Übergewicht und Kreislaufbeschwerden, Rekonvaleszenz und Bildungsförderung. Warum nur ist es so schwer, diese uralte Kulturtechnik in unser hektisches Leben einzubauen? Zu den spannendsten Experimenten des Alltags gehört die Rolltreppe. Ob in U-Bahn oder Kaufhaus, Bahnhof oder Flughafen, überall dasselbe Phänomen: Menschen reißen sich artig in Warteschlangen ein, um in den Genuss elektrischer Fortbewegung zu kommen. Nur die verwegenen Zeitgenossen wissen jene kantigen Dinger gleich daneben zu benutzen, sogenannte Treppenstufen. Dass der Steiger fast immer schneller ist, wird von den sonst auf maximale Effizienz versessenen Fahrern tapfer ignoriert. Dafür rast der moderne Mensch abends mit dem SUV in die Tiefgarage, um mit dem Aufzug ins Fitnessstudio zu fahren, wo eine harte halbe Stunde auf dem Stepper geschuftet wird, in atmungsaktivem Spezialoutfit mit textiler Kompression.



DIE WELT iPhone App.

> 30 Tage kostenlos testen



Jetzt neu!

DIE WELT iPhone App.

[> 30 Tage kostenlos testen](#)



DIE WELT GEHÖRT DENEN, DIE NEU DENKEN.

Eine humane Selbstverständlichkeit wie das Bewegen hat sich in unserer voll automatisierten Welt zu einem exotischen Projekt entwickelt, das die Menschheit in zwei Gruppen teilt. Die Hyperaktiven absolvieren sklavisch Fitnessprogramme, mit anschließendem Amino-Shot. Die Hyper-Passiven beziehen das allabendliche Endlager auf der Couch. Sie betrachten die Aktiven als Sektenopfer und Bewegung als Anschlag auf die Menschenwürde. Deutschland ist geteilt in Sixpacks am oder im Bauch: Die einen laufen mindestens Marathon, die anderen lachen darüber. Bewegen ist Religion oder Inquisition. Nur normal ist sie nicht.

Das ist dumm. Denn praktisch jede Woche wird irgendwo auf der Welt eine Studie veröffentlicht, die die Heilkraft gemäßigter Bewegung preist. Ob bei Diabetes oder Depression, Herzkreislaufbeschwerden oder Übergewicht, oft lindern ein paar schnelle Schritte bereits die Symptome. Mussten Krebs-Patienten nach der Therapie früher stramm liegen, bekommen sie heute ein Sportprogramm verordnet, ebenso Burn-out-Kandidaten oder Knie-Operierte. Kinder lernen besser, wenn sie ihren Körper zu koordinieren wissen, und verhalten sich angenehmer, wenn sie die Regeln des Fairplay kennen. Ein lockeres Läuferchen spricht die gleichen Hirnregionen an wie eine Meditation, hält den Handy- und Mailterror für eine Weile und ermöglicht einen ungestörten Plausch mit Kumpels, die man ohnehin viel zu selten sieht. Kirchen und Gewerkschaften schwächeln als Gemeinschaftsstifter, auf den deutschen Sportverein ist Verlass. Schließlich bieten WM und Olympia die letzten großen Narrative, auf die sich eine Gesellschaft zu verständigen bereit ist. "Bewegt euch", mag man dem Volk zurufen, "das Leben ist ein Trimm-dich-Pfad!" Dosiertes Bewegen ist die billigste,

effektivste und angenehmste Art,
Körper und Seele, Familie,
Mitmenschen und Gesellschaft zu
pflegen, mit hohem Spaßpotenzial
und natürlicher als Biokost.

Als der Mensch noch keine
Rolltreppen kannte, noch nicht mal
Schubkarren, da gehörte das
Bewegen wie Sex, Essen, Schlafen
zu den Überlebensfähigkeiten. Auf
der Suche nach Futter oder auf der
Flucht legte der Steinzeit-Bewohner
täglich angeblich einen Marathon
zurück, allerdings eher trabend.
Anzunehmen, dass unsere Vorfahren
die lange Zeit auf den Beinen
nutzten, um zu grübeln, zu plaudern,
sich zu besinnen oder einfach vor
sich hin zu träumen. Bewegen ist
schließlich mehr als Ertüchtigung,
oftmals sinnvoll genutzte Zeit mit
sich und anderen. Der Fortschritt hat
nun eine dramatische
Ungleichzeitigkeit erzeugt. Während
die Technik ein voll automatisiertes
Leben mit Kühlschrank und
Rolltreppe bietet, gehorchen unsere
Gene noch immer der Logik des
Jagens und Sammelns und Fliehens
und Ruhens. Die Fähigkeit etwa,
überschüssige Nahrung in
Fettdepots zu bunkern, half beim
Überleben in kargen Zeiten, als
Kohlenhydrate Luxus bedeuteten. In
der Ära des Pizza-Service hat sich
diese sinnvolle Funktion zum Fluch
gewandelt. Die Gene sind auf wenig
Kalorien und lange Wege eingestellt.
Wir leben das Gegenteil. Mag
Körperunbehagen auch kein
Krankheitsbild sein, so ist es
gleichwohl in allen Schichten und
Generationen verbreitet. Gemessen
an der geäußerten Häufigkeit des
Seufzers "Ich müsste mich mal
wieder bewegen ..." kann man wohl
von einem nationalen
Grundbedürfnis sprechen.

Eine wachsende Zahl von
Stadtbewohnern immerhin nutzt das
Fahrrad als ökonomischstes aller
metropolitanen Fortbewegungsmittel,
das vernünftiges Bewegen,
ordentliches Tempo und
überschaubare Kosten bei relativer
Coolness bietet und zugleich
Parkplatznerv erspart. Auf jedem
Radweg allerdings ist auch ein
Phänomen zu beobachten, das einer
gesamtgesellschaftlichen
Bewegungsbewegung
entgegensteht: das Aufrüsten im
Alltag. Erfüllte früher ein
Mittelklasse-Rad der Marken "Rixe"
oder "Diamant" den Zweck der
Fortbewegung, rollt heute selbst im

unteren Preissegment nichts mehr ohne Federgabeln, Satellitenortung, Sicherheits- und Gesundheitspaket aus dem Laden. Und so ist es überall in der Bewegungsindustrie. Wo einst Turnschuh und Trainingsanzug genügten, um sich ein halbes Stündchen an der frischen Luft zu tummeln, erfordert heute der Kauf des richtigen Schuhs ein abgeschlossenes Studium der Sportwissenschaft. Kaum ein Lauffreize, wo nicht über Pulswerte und Laktatkurven philosophiert würde. Banale Bewegungssimulationen wie Nordic Walking, das früher mal als "Spazierengehen" bekannt war, brauchen mehrstufige Kurse unter Expertenaufsicht.

Niedrigschwellig ist das alles nicht. Die fortwährende Vercoachung und Verkomplizierung einfachsten Bewegens schreckt vielmehr all jene ab, die einfach mal ohne Equipment-Stress probieren möchten, ob ihnen gerade in der Midlife-Crisis Spaß bereitet, was in Kindertagen Glück brachte: ein bisschen Rennen, Klettern, Balancieren, Paddeln, Streunen – ganz ohne 100-Punkte-Plan und Sicherheitsbeauftragten.

Bewegen ist nicht schwer, wirklich nicht. Wandern mit Kindern ist tatsächlich möglich, ohne vorher ein Fachbuch mit Motivationstipps gelesen zu haben. Laufen geht auch unterhalb des Tempogebolzes der Bestzeitenfreaks. Und einen Paddelausflug auf dem nächstgelegenen See kann man notfalls sogar ohne Isogetränk und Energieriegel überleben. Belohnungsbier oder sonntagnachmittägliches Nickerchen zeigen ihren Zauber erst dem, der zuvor unterwegs war.

Keine Zeit? Komischerweise findet sich für Fernsehen, Facebook und Autowaschanlage immer ein Viertelstündchen. Und das Knie, der Rücken? Ausreden. "Natürlich tut immer alles weh", sagt Marianne Buggenhagen, Deutschlands erfolgreichste Sportlerin bei den Paralympics, "aber das geht auch wieder weg – vor allem, wenn man sich ein bisschen bewegt."

*Vom Autor gerade erschienen:
"Bewegt euch! Die Glücks-
Philosophie des Achim Achilles",*