



Erwan Le Corre
Gründer von MOVNAT

NATURAL MOVEMENT

Zurück zur natürlichen Bewegung – für mehr Kraft,
Ausdauer und einen gesunden Körper

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 bei Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster unter dem Titel *The Practice of Natural Movement. Reclaim Power, Health And Freedom*. © 2019 by Erwan Le Corre. All Rights Reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Mark Bergmann, Dr. Kimiko Leibnitz

Redaktion: Lucia Rojas, www.derschoenstesatz.de, Tillmann Courth

Umschlaggestaltung: Erwan Le Corre, Dylan Chatain

Umschlagabbildung: Anton Brkic

Layout: Charisse Reyes, Elita San Juan

Satz: Daniel Förster, Belgern

Bildnachweis: alle Fotos im Innenteil von Anton Brkic, außer: Christopher Baker: 39; Dreamstime/Andrey Gudkov: 78; Dreamstime/Donyanedomam: 70; Dreamstime/Nataliia Shcherbyna: 34; Dreamstime/Operationshooting88: 27; Dreamstime/Sergey Uryadnikov: 55; Dreamstime/Sjors737: 24

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1011-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0647-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0648-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Erwan Le Corre
Gründer von MOVNAT

NATURAL MOVEMENT

Zurück zur natürlichen Bewegung – für mehr Kraft,
Ausdauer und einen gesunden Körper

riva



Inhalt

» Vorwort • 6

1 Manifest / 10

Kapitel 1: Evolutionär • 12

Kapitel 2: Instinktiv • 19

Kapitel 3: Universell • 25

Kapitel 4: Praktisch • 28

Kapitel 5: Überlebenswichtig • 35

Kapitel 6: Nicht spezialisiert • 40

Kapitel 7: Adaptierbar • 48

Kapitel 8: Umweltbezogen • 56

Kapitel 9: Progressiv • 62

Kapitel 10: Effizient • 71

Kapitel 11: Achtsam • 81

Kapitel 12: Kooperativ • 92

2 Prinzipien der Bewegungseffizienz / 98


Kapitel 13: Atmung • 102

Kapitel 14: Positionierung • 115

Kapitel 15: Spannung – Entspannung • 125

Kapitel 16: Sequenz und Timing • 132

Kapitel 17: Lokale Positionskontrolle • 137



3 Prinzipien der Trainingseffizienz / 152

Kapitel 18: Fußfreiheit, Gesundheit,
Funktionalität und Kraft • 154

Kapitel 19: Trainingsumgebungen • 157

Kapitel 20: Techniken erlernen • 162

Kapitel 21: Progressionen • 175

Kapitel 22: Strukturieren
von Trainingseinheiten • 183

Kapitel 23: Programmgestaltung • 188

4 Techniken / 192

Kapitel 24: Bodenbewegungen 1: Liegen,
Rollen, Krabbeln • 194

Kapitel 25: Bodenbewegungen 2: Sitzen,
Knien, Aufstehen • 219

Kapitel 26: Balancierbewegungen • 268

Kapitel 27: Gangarten • 302

Kapitel 28: Bewegungen durch die Luft • 340

Kapitel 29: Kletterbewegungen • 380

Kapitel 30: Manipulative Bewegungen 1 • 425

Kapitel 31: Manipulative Bewegungen 2 • 461

» Dank • 480

Vorwort

»Siehst du den Knubbel da am Stamm? Setz deinen Fuß darauf«, sagte mein Vater, während er mir half, auf einen Apfelbaum zu klettern. Ich war gerade vier und hatte etwas Angst, war aber bereit, seine Anweisungen zu befolgen und seinem Rat zu vertrauen. Ich wollte stark sein und zeigen, was ich konnte. Ich war gewillt, etwas zu lernen.

Aber hatte ich überhaupt eine andere Wahl? Hätte ich einfach herunterklettern und aufgeben können? Es kam mir nicht so vor. Denn mein Vater stand nicht unter mir, um mich aufzufangen, falls etwas schiefgegangen wäre. Stattdessen war er genau über mir. Ich befand mich gut 1,80 Meter über dem Boden, was damals noch wie eine tödliche Höhe auf mich wirkte. Etwas wie das hier hatte ich zuvor noch nie alleine gewagt. Mein älterer Bruder Yann war auf selber Höhe wie mein Vater und hatte bereits Vertrauen in seine Kletterfähigkeiten gefasst, was den Wunsch, meinen Vater nicht zu enttäuschen, in mir nur noch verstärkte. Auch ich wollte es bis nach oben schaffen. Ich wollte stolz auf mich sein. Und ich wollte, dass auch mein Vater und Bruder stolz auf mich waren.

Es ist ein angeborener Instinkt kleiner Kinder, durch ihre Taten Bestätigung von anderen zu bekommen. Damals war ich noch zu jung, um in exakt diesen Worten über die Situation nachzudenken, aber ich spürte bereits den praktischen, realen Wert, den diese Herausforderung für mich besaß. Das hatte ich einfach im Gefühl.

Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie ich zum ersten Mal auf diesen Baum geklettert bin. Aber dies war nicht der Moment, in dem mein Training der »natürlichen Bewegung« begann. Mein Vater erzählte mir noch von einer anderen Situation, an die ich mich nicht mehr erinnern kann, obwohl sie eine ebenso einschneidende Erfahrung für mich gewesen sein musste. Er war damals auf einen steilen, schlammigen Hügel geklettert und ich hatte Schwierigkeiten, ihm zu folgen. Ich war noch recht jung, nur etwa zwei Jahre alt. Mein Vater sagte, dass ich ihn um Hilfe bat, er aber nicht zurückkam, um mir zu helfen. Ich versuchte, den Hügel hinaufzukommen, aber rutschte immer wieder hinunter. Nach einigen gescheiterten Versuchen begann ich, aus Frust zu weinen, und rief abermals um Hilfe. Mein Vater bat mich, es noch einmal zu versuchen. Er erklärte mir, dass er nicht herunterkommen würde, um mich hochzutragen, sondern dass ich das selbst schaffen müsste.

Weil ich keine andere Wahl hatte, hörte ich auf zu jammern und kämpfte mich nach oben, wo mein Vater mich überschwänglich lobte und mir erklärte, welche Lektion ich gerade gelernt hatte: nämlich, dass man zu viel mehr imstande ist, als man glaubt. Er hatte ein schlechtes Gewissen, weil er mir nicht geholfen hatte. Aber er wollte mich schon in jungen Jahren Selbstständigkeit lehren, eine wichtige Eigenschaft, die man trainieren kann und sogar muss.

Im Alter von sechs hing ich an einem Metallgeländer an meinem Kinderzimmerfenster, viereinhalb Meter über der Erde. Ich wollte damit nicht auf den Putz hauen, es war niemand da, der es sehen konnte. Ich wollte

mir einfach beweisen, dass ich über genug Selbstbeherrschung verfügte, um dieses Manöver zu schaffen. Instinktiv wendete ich nun selbstständig das an, was mir mein Vater vier Jahre zuvor beigebracht hatte.

Von seinen langen täglichen Spaziergängen einmal abgesehen, hatte mein Vater nie sonderlich gesund gelebt, sodass sich seine Gesundheit über die Jahre langsam, aber sicher konsequent verschlechterte. Ich wuchs derweil schnell heran, war aber nie der Größte, Stärkste oder Sportlichste, sondern sah vielmehr aus wie ein typischer Teenager. Ich suchte nach Orientierung in meinem Leben und wusste lediglich, dass ich in Sachen Lebenswandel auf keinen Fall in die Fußstapfen meines Vaters treten wollte. Ich hatte die Vision, stark, gesund, glücklich und frei zu sein und er war nichts von diesen Dingen.

Mit 15 begann ich mit Karate und ging voller Begeisterung zum Training. Ich mochte die Mischung aus physischer und mentaler Stärke, die dieser Sport erforderte. Die traditionelle japanische Kampfkunst lehrte mich viel über präzise Bewegung, Effizienz und methodisches Training. Ich war süchtig danach, trainierte jeden Tag – an manchen Tagen sogar zweimal – und ergänzte die Kampfsport-Einheiten durch Laufen, Schwimmen, Dehnen und sogar Krafttraining. Bald nahm ich auch an Wettkämpfen teil, erst auf regionaler Ebene, später landesweit. Karate war damals mein Ein und Alles.

Mit 19 begann ich ein Universitätsstudium, das ich nach nur wenigen Wochen wieder abbrach, weil es mir schlicht zu langweilig war. Ich war nun allerdings ein junger Erwachsener und alles erschien mir auf einmal viel komplizierter als damals im Kindes- und Jugendalter. Was sollte

ich mit meinem Leben anfangen? Wie konnte ich in dieser Welt stark, gesund, glücklich und frei sein? Ich konnte mir nicht vorstellen, dies auf konventionellem Wege zu erreichen, und stellte plötzlich jeden noch so kleinen Aspekt des sogenannten normalen Lebens infrage.

Bis ich jemanden traf, der mich verstand. Don war so alt wie mein Vater und ein charismatischer Typ. Er war bekannt als eine Art Natur-Stuntman und Natur-Lifestyle-Guru. Einmal war er nahe eines Eisbergs aus einem Helikopter heraus in die eisigen Gewässer Grönlands gesprungen, nur mit einer Shorts des Ausrüsters bekleidet, für den er mit der Aktion Werbung machen wollte. Alles, was ich von diesem Mann sah und hörte, faszinierte mich. Don verkörperte in vielerlei Hinsicht all das, wonach ich suchte.

Also kontaktierte ich ihn und begann gleich bei unserem ersten Treffen, mit ihm zu trainieren. Ich wurde ein Anhänger seiner Philosophie und seiner Methoden. Während andere Leute in meinem Alter noch studierten oder bereits Karrieren starteten und Familien gründeten (also »normale« Leben führten), rannte ich nachts barfuß durch die Straßen von Paris, kletterte auf Brücken, balancierte in schwindelerregender Höhe, tauchte, nur mit Badehose bekleidet, in dunkle und eiskalte Gewässer oder sprang ohne Netz und doppelten Boden von Dach zu Dach. Ich lernte Thaiboxen in verrufenen Ecken des Pariser Untergrunds und machte jeden Morgen bei Sonnenaufgang Atemübungen, um Energie aus den »Elementen« zu beziehen. Ich fastete täglich 15 Stunden lang und einmal pro Woche für 24 bis 36 Stunden, in denen ich ausschließlich Wasser trank.

Konventionelle Arten der Unterhaltung lehnte ich komplett ab, um all meine Energie diesem neuen Lebensstil zu widmen und durch mein tägliches Training so gesund, stark und frei wie möglich zu werden. Das Internet war damals für die meisten Menschen noch etwas völlig Neues und Smartphones noch nicht erfunden. Einen Fernseher besaß ich nicht und wollte auch keinen. Ich lief barfuß umher und trainierte »wild« und »ursprünglich«, lange bevor es trendy wurde. Ich praktizierte Intervallfasten und Kältebäder, ebenfalls lange bevor sie trendy wurden – und lange bevor es Digitalkameras und soziale Medien gab. Ich tat all das schon vor 20 Jahren, als ich gerade einmal 19 war.

Ich tauchte vollständig ein in diese ungewöhnliche, existenzielle Suche und lernte dabei unglaublich viel. So viel, dass ich allein über diese Phase meines Lebens ein ganzes Buch schreiben könnte.

Während dieser Jahre konstanter Übungen fürs Leben, wie ich sie bezeichne, trainierte ich häufig draußen auf der Straße, in Parks und in der freien Natur – jederzeit, überall. Oft wurde ich dabei von anderen Leuten schief angeschaut, aber das war mir egal. Selbst wenn sie mit den Fingern auf mich zeigten, mich auslachten oder

auf sarkastische Art anlächelten. Einige fragten mich, was ich tue, weil sie nicht verstehen konnten, warum ich barfuß, mit langen Haaren und wie ein Ninja in schwarze Kleidung gehüllt, irgendwelche mysteriösen Übungen machte, die sie noch nie zuvor gesehen hatten. Wenn ich ihnen meine Methoden erklärte, verstanden sie mich in der Regel nicht und entgegneten Dinge wie: »Wenn du stärker werden willst, warum machst du dann nicht einfach Bodybuilding?« Offenbar waren meine Auffassung, mein Verhalten und mein Lebensstil durch eine dicke Mauer von denen anderer Menschen abgegrenzt. Doch ich konnte nicht anders, ich musste meinem angeborenen Drang folgen. Das war für mich unabdingbar, auch wenn ich natürlich bemerkte, dass es eine klaffende Lücke gab zwischen dem, was ich tat, und dem Verhalten, das die Gesellschaft normalerweise von einem jungen Mann wie mir erwartet. Ich machte weder konventionelle Fitness oder militärisches Training noch trieb ich irgendeinen Sport oder sonst eine bekannte Form der Leibesertüchtigung. Was genau tat ich da also? Trainierte ich auf eine Karriere als Stuntman hin? Hielt ich mich für eine Art Rambo? Selbst wenn ich versuchte, es Leuten zu erklären, verstand mich einfach niemand.

Dafür verstand ich, dass das, was mir fehlte und ich mein Leben lang intuitiv gesucht habe, die Entwicklung und Verfeinerung der wohl zeitlosesten Fähigkeiten war, die ein Mensch nur beherrschen kann.

Wenn du durch einen Park spazierst und Menschen beim Sport siehst, kannst du recht einfach erkennen, was genau sie dort treiben. Jemand hält eine bestimmte Pose und steht dabei vielleicht auf dem Kopf? Klar, das ist Yoga. Ein anderer macht langsame, kontrollierte und bewusste Bewegungen? Dann ist das wohl Tai-Chi oder Qigong. Jemand dehnt sich? Nun, dann ... macht er eben Dehnübungen. Jemand macht Handstand oder akrobatische Übungen? Dann ist das Turnen oder Calisthenics. Liegestütze und Sit-ups? Fitnesstraining. Ich glaube, du verstehst, worauf ich hinauswill. Es lässt sich leicht unterscheiden, ob jemand Capoeira oder Hip-Hop, Karate oder Judo betreibt. Viele Menschen erkennen sogar die Unterschiede zwischen verschiedenen Tanzstilen. Man muss eine solche Tätigkeit nicht selbst praktizieren, um zu erkennen, dass jemand anders sie gerade ausübt.

Nun stell dir vor, ein erwachsener Mann oder eine erwachsene Frau klettert auf einen Baum, springt von Ast zu Ast und landet mit einer Rolle auf dem Boden, um danach sofort ein paar Meter auf allen vieren zu kriechen und sich schließlich zu einem Sprint aufzurichten, zu springen und kurz darauf einer anderen Person etwas zuzuwerfen oder diese Person gar herumzutragen. Was würdest du denken, wenn du so etwas siehst? Was für eine Art von Sport ist das? Sind diese Leute verrückt? Oder ist das ein neuer Trend?

Ich begann mit dem Training der »natürlichen Bewegung« bereits als kleines Kind, auch wenn ich damals noch nicht wusste, dass es so heißt und eine uralte Technik ist. Erst später begriff ich, dass die Idee eines Trainingssystems, das komplett aus ganz natürlichen menschlichen Bewegungen besteht, für viele Leute etwas völlig Neues sein würde. Mir wurde klar, dass die meisten körperlichen Übungen und sportlichen Disziplinen einen Namen besaßen und vielen Menschen bekannt waren, dass meine uralten Bewegungstechniken aber noch keinen Namen hatten. Ohne Namen besaßen sie auch keine Identität, ohne Identität keine Bekanntheit, ohne Bekanntheit keinen Wert und ohne Wert hatten sie in der heutigen Zeit, in unserer modernen Welt, keine Daseinsberechtigung.

Ich studierte die Geschichte körperlichen Trainings und lernte, dass schon andere vor mir versucht hatten, diese Art der Leibesertüchtigung bekannter zu machen, jedoch mit gemischten Ergebnissen. Girolamo Mercuriale, Johann Heinrich Pestalozzi, Francisco Amorós, Johann GutsMuths, Friedrich Jahn und Georges Hébert – um nur die wichtigsten Wegbereiter dieser alternativen Bewegungslehre zu nennen – wurden meine neuen Helden. Mir wurde klar, dass eine Vielzahl von Menschen über sehr lange Zeit diese Form des Trainings erforscht hatte und dass ich nun ihr neuer Vorkämpfer und geistiger Führer war.

ANMERKUNG

Wenn du mehr über die Geschichte der MovNat (meine Kurzform für das Konzept der »natürlichen Bewegung«) lernen willst, dann lies »The Roots of »Methode Naturelle« im MovNat Journal (nur auf Englisch: www.movnat.com/the-roots-of-methode-naturelle/).

Ich machte mir fortan zur Aufgabe, dieser neuen und zugleich alten Trainingsform zunächst einen Namen zu geben und anschließend ein einfaches Grundprinzip, ein Konzept zu formulieren, mit dem ich sie anderen Leuten leicht und verständlich erklären konnte, um sie einer breiten Masse vorzustellen und weltweit zu etablieren. Ein ambitioniertes Ziel! Meine Vision war es, die Vorteile dieser Techniken und dieses Lifestyles so vielen anderen Leuten wie möglich zu vermitteln, damit sie davon profitieren könnten. Ich hoffte, die Lebensqualität der Menschen dadurch verbessern zu können. Dies ist auch der Zweck dieses Buchs und meines Lebenswerks, der Methode der »natürlichen Bewegung«, die ich vor über zehn Jahren erfunden habe.

Mehr und mehr Menschen wissen inzwischen um das Prinzip der »natürlichen Bewegung« und dass es dabei um

Kriechen, Laufen, Rennen, Balancieren, Springen und derlei Dinge mehr geht. Doch das war nicht immer so. Kannst du dich noch erinnern, wann du den Begriff »natürliche Bewegung« zum ersten Mal im Zusammenhang mit einer eigenen Disziplin oder Trainingsform gehört hast und nicht als anekdotische Beschreibung einer ganz normalen Bewegung mit dem Begriff »natürlich«? Inzwischen habe ich ein komplettes Jahrzehnt darauf verwendet, den Begriff »natürliche Bewegung« und die Idee, die dahintersteht, systematisch und kontinuierlich bekannter zu machen, in unzähligen Zeitschriftenartikeln, Podcasts, Blogbeiträgen, Interviews, Videos und schließlich mit diesem Buch, das du in den Händen hältst. Nun endlich steht das Prinzip kurz davor, auch bei der breiten Masse anzukommen.

Genau wie andere Tiere haben auch wir Menschen uns seit Anbeginn unserer Spezies ganz natürlich bewegt. »Natürliche Bewegung« als klar umrissenes und sachlich definiertes Konzept mit einer Reihe detaillierter Prinzipien existiert jedoch erst, seit ich es geschaffen und ihm zu Popularität verholfen habe. Zwar mag eine kleine Handvoll Leute denselben Begriff schon früher verwendet haben – etwa als Buchtitel oder Schlagwort –, doch haben sie damit etwas gänzlich anderes beschrieben und taten dies, ohne ihre Idee damit wirklich bekannter zu machen.

Als ich begann, die MovNat-Methode der »natürlichen Bewegung« zu entwerfen und darüber zu sprechen und Menschen mich fragten, um was es sich dabei handele, war ich erstaunt, dass die Reaktionen, ganz gleich aus welchem Land die Leute stammten, immer gleich ausfielen: »Natürliche Bewegung, was ist das?« oder: »Du meinst, so etwas wie Yoga oder Tai-Chi?«. Kein einziger Experte, mit dem ich mich unterhielt, konnte sich unter dem Begriff etwas vorstellen. Ich begriff deshalb drei Dinge sehr schnell:

- Das Prinzip der »natürlichen Bewegung« war den meisten Menschen unbekannt.
- Der Begriff, mit dem ich mein MovNat-Prinzip schnell beschreiben wollte, erforderte selbst eine Erklärung sowie eine klare Definition.
- Selbst nachdem ich dem Prinzip einen Namen gegeben hatte, war es noch immer ein weiter Weg, bis Menschen beim Begriff der »natürlichen Bewegung« sofort an Kriechen, Balancieren, Rennen, Springen, Hochheben und so weiter denken würden.

Die Definition meiner Idee musste also mehr beinhalten als das bloße Ausformulieren der verschiedenen Bewegungen, die sie umfasst. Sie musste auf grundlegenden Prinzipien fußen, die aus einer zunächst vagen Vorstellung ein solides Konzept machten. Ich entwarf deshalb zwölf Grundprinzipien, die ich in Teil I dieses Buchs beschreibe und die das »Manifest der natürlichen Bewegung« bilden.

Obwohl sich jedes dieser Prinzipien auf einen einzigen Satz herunterbrechen lässt, habe ich mir die Zeit genommen, alle detailliert zu beschreiben. Du wirst sehen, wie alle Prinzipien miteinander im Zusammenhang stehen und sich wechselseitig beeinflussen. Nachdem du diese Prinzipien gelesen und verstanden hast, dürften deine meisten Fragen, was »natürliche Bewegung« ist – und was sie nicht ist –, beantwortet sein.

Die Erkenntnisse, die ich in meinem Manifest mit dir teile, werden deine konventionellen Vorstellungen vom Begriff »Training« vermutlich in ihren Grundfesten erschüttern. Ich bin der festen Überzeugung, dass es sich beim weitverbreiteten, maschinenbasierten Fitnesstraining um ein zum Scheitern verurteiltes Experiment handelt – einen von der Industrie forcierten Ansatz, der den Menschen eher in großem Maße schadet als hilft. Mein Manifest enthält sinnvolle und sachliche, kritische Elemente in Bezug auf das moderne Verständnis von Fitness und die ungesunden Aspekte unseres modernen Lebensstils. Ich trotze darin konventionellem Wissen, sprengt Konventionen und versuche gleichzeitig, das reiche Wissen meiner Vorgänger zu bewahren. Meine Motivation, dieses Wissen und meine Prinzipien zu teilen, ist das tief sitzende Verlangen, anderen Menschen zu helfen. Die positiven Erkenntnisse und wenigen Elemente konstruktiver Kritik in diesem Manifest sollen dich informieren und inspirieren. Im Anschluss an das Manifest findest du sofort praktische Lösungsansätze für die von mir in meinen Prinzipien offengelegten Problemstellungen.

Als körperlich aktiver Mensch bist du in meinen Augen ein Held der Moderne, ganz gleich, welche Form der Bewegung oder des Trainings du für dich gewählt hast. Wenn du zu den Glücklichen gehörst, die das perfekte Trainingsprogramm gefunden haben – oder zumindest eins, das ihnen Spaß macht und ihrem Körper und Geist guttut –, dann hast du großen Applaus und einen ganz dicken Daumen nach oben verdient. Hast du dieses Programm noch nicht gefunden, dann heißt das nicht zwingend, dass du es noch nicht versucht hast, sondern vielleicht nur, dass du neben all den anderen Hindernissen, die der moderne Alltag dir in den Weg legt, einfach noch von keinem bestimmten Programm oder Konzept überzeugt wurdest. Und vielleicht stellst du nach dem Lesen dieses Buchs ja fest, dass du endlich ein System gefunden hast, das zu dir passt.

Für Menschen, die wieder in Form kommen wollen, gibt es keine einfache Antwort auf die Frage, welches Fitnessprogramm denn nun das Beste für sie ist. Die Fitnessindustrie bietet so viele verschiedene Ansätze, dass eine Durchschnittsperson auf der Suche nach dem richtigen leicht den Überblick verlieren kann. Ich möchte dir eine einfache Frage stellen. Sie mag etwas albern klingen, kann dir beim Beantworten der Frage, welches Fitnessprogramm für dich am sinnvollsten ist, aber vielleicht helfen.

Die Frage lautet: Was ist das beste Fitnessprogramm für einen Tiger?

Musst du bei dieser Frage schmunzeln? Findest du sie sinnlos oder albern? Viel wichtiger ist doch: Wie lautet die Antwort? Wie würdest du einen wilden Tiger fit machen? Würdest du ihn aufs Laufband stellen? Oder ihm erklären, dass er auf einen BOSU-Ball springen und sich auf die Aktivierung seines Cores konzentrieren muss, weil das funktionell ist? Kannst du dir vorstellen, wie ein Tiger auf einem Fahrradergometer schwitzt und ständig seinen Puls checkt? Oder muss ein Tiger vielleicht gar nicht trainieren, weil er von Natur aus fit ist?

Hier ist meine Antwort: Um fit und gesund zu bleiben, muss sich ein Tiger so bewegen, wie sich ein Tiger im Rahmen seines natürlichen Biotops nun einmal bewegt, um täglich zu überleben. So einfach ist das. Tiger bewegen sich ganz natürlich, wenn sie ein freies Leben in der Wildnis führen, so wie es jedem Tiger – und jedem anderen wilden Tier – möglich sein sollte. Wilde Tiere bewegen sich ihr gesamtes Leben über so, wie es Natur und Evolution für sie vorgesehen haben, denn in der freien Natur sind eine natürliche Bewegung und Fitness wichtig für das Überleben und Fortpflanzen des individuellen Tiers und somit den Fortbestand der Art. Aus diesem Grund beginnt jedes neugeborene Tier schon sehr früh, die speziellen Bewegungsmuster auszubilden, die seiner Spezies eigen sind. Wenn wilde Tiere ihre Fitness also auf so natürlichem Weg perfekt ausbilden, warum in aller Welt sollten wir Menschen es ihnen nicht gleichtun? Weil wir keine Tiere sind? Weil wir schlau sind und Tiere nicht? Weil wir hoch und Tiere unterentwickelt sind? Oder weil wir dank der modernen Wissenschaft wissen, wie es besser geht? Wäre der Gedanke nicht viel logischer, wir Menschen könnten eine ganz erstaunliche Fitness ausbilden, indem wir einen unserer Spezies eigenen Bewegungsansatz nutzen, der methodisch, skalierbar, progressiv und sicher ist?

Gray Cook, ein renommierter Physiotherapeut und Experte für funktionelle Bewegungslehre, hat einmal gesagt: »Wir wurden dazu geschaffen, stark zu sein und würdevoll zu altern. Das Wiederentdecken authentischer Bewegungsmuster ist dafür der Anfang.« Vielleicht ist es höchste Zeit für einen gesunden und bedeutsamen Paradigmenwechsel, was die Art und Weise angeht, wie wir das Thema Training betrachten.

Nachdem du dieses Buch ganz gelesen hast, wird dir die Idee der »natürlichen Bewegung« wahrscheinlich ganz simpel erscheinen. Das hoffe ich zumindest. Du wirst hoffentlich entdecken, dass eine natürliche Bewegung dir eigentlich ganz vertraut ist, auch wenn sie lange Zeit kein Teil deines Lebens war, und dass du lediglich jemanden gebraucht hast, der dich mit der Nase darauf stößt, damit dir das Prinzip wieder bewusst wird.



1

Manifest

- 1 **Evolutionär:** »Natürliche Bewegung« leitet sich von der Art und Weise ab, wie wir Menschen uns seit Anbeginn unserer Spezies an das Leben in der Natur angepasst haben.
- 2 **Instinktiv:** Wir beginnen mit dem Ausbilden natürlicher Bewegungsmuster bereits als Säuglinge, ohne dass sie uns jemand erklären müsste.
- 3 **Universell:** »Natürliche Bewegung« ist eine Fähigkeit, die jedem Menschen angeboren ist, gleich welcher Ethnie, welchen Geschlechts oder welchen Alters.
- 4 **Praktisch:** Der Hauptzweck der »natürlichen Bewegung« ist es, beim Erfüllen grundlegender physiologischer Bedürfnisse von Nutzen zu sein.
- 5 **Überlebenswichtig:** »Natürliche Bewegung« sichert das Überleben in bedrohlichen Situationen und verbessert die biologische Fitness.
- 6 **Nicht spezialisiert:** Natürliche Bewegungsmuster stehen miteinander im Zusammenhang und beeinflussen sich gegenseitig.
- 7 **Adaptierbar:** Natürliche Bewegungen passen sich den verschiedenen Anforderungen und Variablen des alltäglichen Lebens an.
- 8 **Umweltbezogen:** Natürliche Bewegungen entstanden ursprünglich als Anpassungsverhalten auf die verschiedenen Umweltumgebungen, in denen frühe Menschen lebten.
- 9 **Progressiv:** Natürliche Bewegungsmuster werden Schritt für Schritt entwickelt und müssen ständig wiederholt werden, um sie zu bewahren.
- 10 **Effizient:** »Natürliche Bewegung« ermöglicht hohe Leistungsfähigkeit bei maximaler Effektivität und Sicherheit und gleichzeitig minimalem Energieverbrauch.
- 11 **Achtsam:** Konzentration und Bewusstsein ermöglichen eine effiziente »natürliche Bewegung«.
- 12 **Kooperativ:** Menschen setzen »natürliche Bewegung« vorrangig zum Vorteil der Gruppe oder Gemeinschaft ein, der sie angehören.

1 Evolutionär

»Wir vermögen mehr, als wir glauben.
Wenn uns das bewusst wird, werden wir
uns wahrscheinlich nicht mehr mit weniger
zufriedengeben.«

Kurt Hahn



Evolutionärer Hintergrund

Stell dir vor, du gehst draußen in der Natur spazieren, vielleicht mit einer Gruppe enger Verwandter und Freunde, nur eben nicht jetzt, sondern vor 50 000 Jahren. Die Struktur deines Körpers sieht nicht anders aus als heute, aber deine Umgebung ist eine völlig andere. Alles ist wild, es gibt keine Straßen, keine Autos, keine Städte, keine Restaurants oder Einkaufszentren und keine Flugzeuge am Himmel. Du bist ein Jäger und Sammler, manchmal sogar ein Aasfresser, und deine hungrige Truppe will so viele nahrhafte Lebensmittel wie möglich auftreiben.

Zur Verfügung stehen dir nur primitive Hilfsmittel, aber dein Körper selbst ist eine erstaunlich leistungsfähige biologische Maschine. Vielleicht ist er ganz schlank und durchtrainiert – fit, wie man heute sagen würde –, vielleicht auch nicht. Auf jeden Fall ist er aber kräftig, flink, agil und widerstandsfähig. Zusätzlich zu diesen beneidenswerten physischen Qualitäten verfügst du außerdem über extrem scharfe Sinne, akute Wachsamkeit und mentale Stärke. Und nicht zuletzt verfügst du über Scharfsinnigkeit und Erfahrung, die bei der Planung effektiver Überlebensstrategien unerlässlich und der Kombination aus roher Kraft und stumpfem Geist weit überlegen sind. Unter Umständen musst du ein weitläufiges Gebiet erkunden und mit verschiedenen Umwelt- und Wetterbedingungen zurechtkommen, um zu jagen oder zu sammeln, was deine Gruppe zum Überleben benötigt. Was immer deine Überlebensstrategie auch sein mag, du brauchst effektive natürliche Bewegungen, um opportunistisch, anpassungsfähig und vor allem erfolgreich zu sein.

Deine Art zu leben zwingt dich ständig zu vielen verschiedenen, manchmal äußerst intensiven körperlichen Anstrengungen. Zwar sind auch längere Phasen der Ruhe und Erholung eine unerlässliche Komponente langfristigen Überlebens, für notorische Faulpelze ist in dieser wilden Zeit und Welt jedoch kein Platz. Deine Gruppe besteht deshalb aus ungezähmten, wilden und ursprünglichen Individuen. Mit anderen Worten: Du bist ein natürlicher Mensch und das Ausüben natürlicher Bewegungen ist für dich ein Muss und tägliche Realität. So sah der Alltag von Menschen und frühmenschlichen Lebewesen rund drei Millionen Jahre lang aus.

Bis vor etwa 12 000 Jahren etwas passierte, das die Überlebensstrategie der meisten Menschen auf der Erde radikal veränderte und ihr Leben tief greifend beeinflusste: die Erfindung der Landwirtschaft. Zwar war der Ackerbau in Verbindung mit Fischen, Jagen und dem Sammeln wilder Früchte zweifellos ein Vorteil im Kampf ums Überleben und entwickelte sich – gemeinsam mit der Viehzucht – schnell zur wichtigsten Methode der Lebensmittelversorgung, verursachte aus Sicht der Bewegungslehre aber auch zusehends physische Probleme.

Es dauerte nicht bis zum Beginn des Informationszeitalters oder gar der Industrialisierung, bis die Menschheit ihr physisches Verhalten dramatisch veränderte. Tatsächlich begann diese Veränderung bereits in der Ära von Ackerbau und Viehzucht. Weil wir uns plötzlich um Felder, Ernten und Tiere kümmern mussten, die

sich auf räumlich begrenzten Flächen befanden, sanken die Distanzen, die wir täglich zurücklegen mussten, auf einmal erheblich. Niemand musste mehr kilometerweit laufen, um zur Arbeit zu gelangen. Die Veränderungen betrafen nicht nur die bloße Strecke, die wir täglich zu Fuß zurücklegten, sondern reduzierten auch die Vielfalt der Bewegungen, die wir regelmäßig ausführten, massiv. Felder wurden aller natürlichen Variablen beraubt und so zu künstlichen Anlagen. Bäume (lebend oder tot), Stümpfe, ungewünschte Vegetation und selbst Hügel und Senken im Boden wurden entfernt, sodass das Land vollständig kontrolliert und bewirtschaftet werden konnte. Felder waren nun flach, linear und berechenbar, natürliche Komplexität und Diversität gab es nicht mehr. Diese drastischen Veränderungen des Terrains zogen auch drastische Veränderungen unserer natürlichen Bewegungsmuster nach sich.

Aktivitäten, die vorher im Alltag lebenswichtig waren, wie Laufen, Springen, Balancieren, Kriechen oder Klettern, waren auf einmal nur noch selten gefragt. Sie verschwanden jedoch nicht gänzlich – kleine Kinder üben sie bis heute ganz instinktiv –, sie waren nur plötzlich nicht mehr die Norm. Es war auch nicht so, dass uns nun keine physischen Anstrengungen mehr abgefordert wurden. Im Gegenteil: Der menschliche Alltag wurde sogar noch anstrengender, weil Landwirtschaft damals ausschließlich aus körperlicher Arbeit bestand. Im Vergleich zur Bewegung der Jäger und Sammler war die Bewegungsvielfalt der Bauern aufgrund der Veränderungen an ihren Anbauflächen allerdings massiv limitiert.

Wenn man das grundsätzliche Bewegungsverhalten heutiger Jäger-und-Sammler-Kulturen betrachtet, die

sich technologisch noch immer auf einem primitiven Niveau befinden, dann sehen wir, dass sie sich notwendigerweise ein breites Repertoire an Bewegungen bewahrt haben. Um genau zu sein, die gesamte Bandbreite der »natürlichen Bewegung«, inklusive Laufen, Kriechen, Springen, Balancieren, Klettern, Werfen, Fangen, Heben, Tragen und manchmal auch Schwimmen. Vielleicht üben sie nicht all diese Formen von Bewegung mit der gleichen Frequenz und Intensität aus – denn die Ausprägung und Verwendung bestimmter Bewegungsmuster hängt stets auch von den individuellen Fähigkeiten und der Umgebung ab, in der eine Menschengruppe lebt –, aber insgesamt lässt sich eine größere Bewegungsvielfalt beobachten als in Kulturen, die Ackerbau betreiben.

Es existiert ganz klar ein gravierender Unterschied zwischen unserem heutigen physischen Verhalten und dem unserer Urahnen sowie neuzeitlichen Kulturen von Jägern und Sammlern. Jahrmillionenlang wurden wir Menschen physisch und physiologisch von natürlichen Bewegungen in einer wilden Umgebung geformt. Ein paar Tausend Jahre waren für unsere Körper nicht genug, um uns genetisch an die Bedingungen neuzeitlicher Lebensverhältnisse anzupassen. Dieses evolutionäre Missverhältnis beeinflusst unseren Körper, unsere Gesundheit, unseren psychologischen Zustand und unser Leben. Die Evolution – also Millionen Jahre des Lebens in der freien Wildnis – bestimmt nicht nur, zu was wir imstande sind, sondern auch, was unsere Natur physisch und mental von uns erwartet. Menschen sind in unserer modernen Welt zwar noch nicht komplett fehl am Platz – einige unserer evolutionär bedingten Verhaltensweisen allerdings schon.

Ein evolutionäres Missverhältnis: *Das* Zoomensch-Dilemma

Betrachten wir das typische physische Verhalten und die Bewegungsmuster eines modernen, zivilisierten Menschen. Ich möchte an dieser Stelle noch nicht auf die Künstlichkeit moderner Lebenswelten eingehen, die auch ein Grund für das evolutionäre Missverhältnis sind und oft als »Zoomensch-Zustand« bezeichnet werden. Zunächst geht es mir nur darum, wie wir uns in einer modernen Umgebung bewegen oder nicht bewegen.

Was tun wir, wenn wir aufwachen? Wir steigen aus dem Bett und gehen einige wenige Schritte in die Küche, wo wir uns zum Frühstück an den Tisch setzen. Oder wir

gehen ins Bad, wo wir uns unter die Dusche stellen. Schon bald wird es dann Zeit, uns auf den Weg zur Arbeit oder zur Schule zu machen. Vielleicht müssen wir dafür einen kurzen Weg zu Fuß zurücklegen, zum Auto, zur Bushaltestelle oder zum Bahnhof. Einige wenige, körperlich aktive Menschen fahren mit dem Rad. Doch selbst die sitzen, während sie fahren.

In der Schule oder auf der Arbeit nehmen wir sofort Platz, um mit unseren Aufgaben zu beginnen. In der Mittagspause stehen wir vielleicht kurz auf und gehen ein paar Schritte zur Kantine oder in einen Imbiss,

wo wir uns wieder setzen und essen, bis wir an unseren Arbeitsplatz zurückkehren. Über den Tag verteilt unterbrechen wir unsere sitzende Tätigkeit vielleicht hin und wieder, dann stehen wir auf und gehen hinüber zum Kaffeeautomaten (wo wir mitunter kurz stehen bleiben und plaudern), oder zur Toilette, wo wir uns wieder kurz hinsetzen.

Nach Feierabend kehren wir auf dieselbe Art nach Hause zurück, wie wir gekommen sind – also vermutlich im Sitzen. Am Ende des Tages fühlen wir uns müde und setzen uns aufs Sofa, wo wir entspannen wollen und Unterhaltung suchen. Oder wir setzen uns auf einen Stuhl, um noch mehr Zeit am Computer zu verbringen – entweder, um ein paar Überstunden zu machen, oder um uns

in den sozialen Medien mit anderen zu vernetzen. Physisch aktive Menschen – die in der heutigen Gesellschaft eine Minderheit ausmachen – gehen nach Feierabend vielleicht in ein Sportstudio (natürlich sitzend, in privaten oder öffentlichen Transportmitteln) und trainieren im Sitzen an verschiedenen Fitnessgeräten. Und am Ende des Tages nehmen sie am Tisch Platz zum Abendessen.

Zum Schluss gehen wir noch ein paar Schritte zum Bett, um zu schlafen und den gesamten Ablauf am nächsten Tag zu wiederholen. Wie haben wir uns also den ganzen Tag bewegt? Wir haben überwiegend gesessen, sind ab und zu kurz aufgestanden, um ein paar Schritte zu gehen, und haben im Rahmen der Kommunikation höchstens noch ein paar Gesten mit den Händen gemacht.

» Die menschliche Natur ist in einem engen Raum gefangen, wird Tag für Tag zur Unterwerfung gepeitscht. Wie können wir da über ihre Potenziale sprechen?«

Emma Goldman

Wenn es deine hauptsächliche, wenn auch nicht einzige Art der täglichen Fortbewegung ist, über äußerst kurze Distanzen langsam auf einem ebenen Untergrund zu gehen, und du den übrigen Tag irgendwo träge herumsitzt, dann befindest du dich aus biologischer Sicht in einem Zustand der Bewegungsarmut. Wo sind da die Vielfalt und Abwechslung, die Häufigkeit und Intensität, die Effizienz und Anpassungsfähigkeit der Bewegung, zu denen wir dank der Evolution imstande sind? Nicht vorhanden. Im typischen physischen Verhalten eines modernen Menschen sind sie nicht erkennbar. Dieses Aktivitätsdefizit wird gemeinhin als »normal« angesehen, aber ist es das auch tatsächlich? Ist es natürlich? Ist es gesund oder erstrebenswert?

Evolutionswissenschaft und die simple Beobachtung des Verhaltens wilder Tiere zeigen, dass physische Untätigkeit nichts mit Faulheit zu tun hat, sondern eine überlebenswichtige Anpassung ist. Wenn du überleben willst, darfst du nicht deine gesamte Energie verschwenden. Du musst sie für Situationen aufsparen, in denen du sie wirklich brauchst, und darfst sie nur dann einsetzen, wenn es unbedingt nötig ist. Es handelt sich dabei um einen ähnlichen Überlebensinstinkt wie das Überessen in Situationen, in denen die Lebensmittelversorgung unsicher, unregelmäßig oder knapp ist. Gleichwohl sind wir zu »Biofaulpelzen« geworden, zu Menschen also, die ihr natürliches Wesen in einem Maße vernachlässigt haben – allem voran unseren angeborenen Drang nach ausreichend Bewegung –, dass wir in vielerlei Hinsicht Fremde in unserem eigenen Körper geworden sind.

Ich bezeichne physische Untätigkeit als Bewegungsarmut, und die führt zu physischer Schwäche, verminderter Gesundheit und Depressionen. Sie ist ein Zustand, den wir selbst verursachen und den sich aus biologischer Sicht niemand leisten kann.

Wir sind heute weit entfernt von den körperlichen Fähigkeiten und der täglichen Bewegungshäufigkeit und -vielfalt unserer Vorfahren. Stattdessen betrachten wir unseren Körper als Bürde. Wir versuchen, ihn zu ignorieren und trotzdem mit ihm klarzukommen, so als würde er überhaupt nicht zu uns gehören. Bewegung ist zu einer lästigen Unannehmlichkeit geworden, die unser Körper nun einmal erfordert und die wir – so gut es eben geht – zu vermeiden versuchen. Dauerhafte, fast vollständige physische Untätigkeit ist jedoch eine biologische Anomalie, ein Verhaltensfehler, durch den sich unsere physiologische Gesundheit und unser körperlicher Zustand langsam, aber sicher immer weiter verschlechtern. Wir müssen uns nicht erst in die Schwerelosigkeit des Weltalls schießen lassen, um Muskelmasse und Knochendichte zu verlieren. Körperliche Untätigkeit hier auf der Erde genügt dafür völlig.

Auch Bewegungstraining kann unerwünschte Folgen haben, die jedoch meist gering und nur von kurzer Dauer sind. Der stille Verfall durch Bewegungsmangel ist langfristig jedoch garantiert, der dabei entstandene Schaden meist irreversibel oder nur äußerst schwer wieder zu reparieren. Oft kennen die Betroffenen den Grund für ihre Leiden überhaupt nicht. (Natürlich ist Bewegungsmangel nicht der einzige Grund, aber einer der bedeutendsten.)

In einer Dokumentation, die ich einmal gesehen habe, besuchte ein Jäger und Sammler aus dem Amazonasgebiet die Vereinigten Staaten und ließ sich vom Moderator in einen Supermarkt führen. Er war völlig sprachlos, als der Moderator ein kleines Stück Plastik – eine Kreditkarte – für riesige Mengen Lebensmittel eintauschte. Noch perplexer war der Jäger und Sammler, als der Kassierer das Stück Plastik nach Ende des Bezahlvorgangs wieder zurückgab. Wie war es möglich, dass jemand Lebensmittel bezog, ohne sie gejagt oder gesammelt und ohne etwas dafür getauscht zu haben?

Ursprünglich war es uns Menschen nicht möglich, Lebensmittel zu beziehen, ohne uns dafür natürlich zu bewegen. Heute brauchen wir nur ein paar Klicks, unser Gehirn, unsere Augen und unseren Zeigefinger, um uns eine fertige Mahlzeit unserer Wahl ganz bequem überallhin zu bestellen. Natürlich kostet diese Annehmlichkeit Geld, das wiederum erst verdient werden muss, dieser Umstand ist jedoch nichts im Vergleich dazu, raus in die Natur zu gehen und dort stundenlang zu jagen. Wäre die »natürliche Bewegung« für uns Menschen auch heute noch eine Grundvoraussetzung der Lebensmittelversorgung, unsere Gesundheit und Vitalität würden sich durch die Bank weg dramatisch verbessern. Doch dieser Imperativ existiert eben nicht mehr.

Wir lachen über Filme wie *WALL·E*, in denen die Menschen der Zukunft nicht mehr in der Lage sind, aufzustehen und umherzulaufen, und bemerken dabei gar nicht, dass Laufen schon heute praktisch zu einer optionalen Komponente unseres modernen Alltags geworden ist. Wenn wir schon heute kaum noch laufen müssen, dann werden wir es in Zukunft vermutlich gar nicht mehr tun, bis das Laufen nur noch eine blasse Erinnerung geworden ist und die Leute sagen werden: »Was, du willst mir erzählen, dass die Menschen sich früher ernsthaft mit ihren Körpern BEWEGT haben? Das glaub ich doch nicht!« Das Attribut »gut in Form« zu sein, könnte nach den Standards der modernen, zivilisierten Gesellschaft bald nicht mehr bedeuten als die erstaunliche Fähigkeit, ohne technologische Hilfe selbstständig aufstehen zu können.

Was passiert, wenn heranwachsende, junge Menschen ausschließlich von Erwachsenen in katastrophaler körperlicher Verfassung umgeben sind, die sich nur schwerfällig und mit viel Mühe bewegen können und körperliche Anstrengungen meiden? Was, wenn stundenlanges Stillsitzen in der Schule eine tägliche Pflicht ist und Schüler, die ihren Bewegungsdrang nicht kontrollieren können, als »unruhig« oder »hyperaktiv« bezeichnet werden? Dann werden diese Kinder unterbewusst die Ansicht übernehmen, dass wir Menschen nun mal einen untauglichen, unfitten und vielleicht sogar funktionsuntüchtigen Körper besitzen. Sie werden glauben, dass körperliche Untätigkeit die Norm ist, ein ganz normales

und alltägliches Verhalten. Obwohl die »natürliche Bewegung« bei kleinen Kindern ein äußerst starker Drang und ein angeborenes Bedürfnis ist, hat der Großteil von uns schon früh gelernt, diesen Drang zu unterdrücken, ihm zu misstrauen, ihn nicht zu beachten und ihn manchmal sogar zu verlachen. Auf Bäume klettern ist schließlich nur was für Affen, herumkriechen für Krokodile und springen für Kängurus. All diese Bewegungen gelten als seltsames Tierverhalten, das wir beim Heranwachsen ablegen sollen, um das Leben, aber auch unser Training, eines Tages endlich mit der nötigen Ernsthaftigkeit anzugehen. In Wahrheit sind wir Menschen – abgesehen von denjenigen mit angeborenem Handicap – jedoch nicht schlecht im Bewegen. Und wir sind ganz sicher nicht dazu geboren, es überhaupt nicht zu tun. Bewegung gewöhnt man sich nicht an, wir bewegen uns von Geburt an.

» Wer sich nicht bewegt, spürt seine Fesseln nicht.«

Rosa Luxemburg

Alejandro Jodorowsky hat einmal geschrieben: »Vögel, die in einem Käfig geboren werden, glauben, dass fliegen eine Krankheit ist.« Warum fürchten Menschen stets, sich bei körperlichen Aktivitäten zu verletzen, und verstehen dabei nicht, dass der Schaden für den Körper viel größer ist, wenn wir uns nicht bewegen?

Hat man auch dir beigebracht, dass Bewegung nur eine mögliche Option oder, schlimmer noch, eine lästige Bürde ist? Nichts ist falsch an Bewegung, sich nicht bewegen ist dagegen das Falscheste, was du tun kannst. Viele von uns stecken fest in einer Art selbst auferlegten Bewegungskomas, das zu einer der am weitesten verbreiteten Formen des Selbsthasses in unserer modernen Gesellschaft geworden ist. Körperlich nicht aktiv zu sein, ist nicht mehr länger ein Luxus, den sich nur Reiche finanziell leisten können. Es ist eine Lebensverarmung, die sich aus biologischer Sicht niemand – egal ob arm oder reich – leisten kann. Körperliche Untätigkeit ist eine biologische Anomalie, ein künstliches Verhalten, eine kulturell auferlegte Gefangenschaft und ein selbstzerstörerischer Habitus. Ein Bewegungsdefizit führt nicht nur zu weniger Kraft und Gesundheit in unserem Leben, sondern zu weniger Leben in unserem Leben. Deshalb müssen wir diesen Zustand hinter uns lassen und uns buchstäblich in Bewegung setzen.

Die Bedeutung der Natürlichkeit

Der berühmte Genforscher Theodosius Dobzhansky sagte einst: »Nichts in der Biologie ergibt einen Sinn, außer im Licht der Evolution.« Die Biologie ist das Studium lebender Organismen, unterteilt in spezifische Fachbereiche, in denen Morphologie, Physiologie, Anatomie, Verhalten, Herkunft und Verbreitung dieser Organismen erforscht wird. Als lebendige Wesen besitzen wir eine menschliche Morphologie, Physiologie und Anatomie, die Elemente einer gemeinsamen Biologie sind, welche wiederum auf unsere gemeinsame Vergangenheit als tierische Spezies zurückgeht. Unser Bewegungsverhalten, das grundlegende Bewegungsreflexe, -fähigkeiten und -bedürfnisse umfasst, ist ein so wichtiger Teil dieser Biologie, dass er unsere physiologischen Funktionen, unser menschliches Erscheinungsbild und – zumindest ursprünglich einmal – unsere Überlebenschancen in großem Maße beeinflusst. Die »natürliche Bewegung« ist also ein Produkt der Evolution oder, mit anderen Worten, des Lebens und Überlebens in der Natur über einen langen Zeitraum hinweg. Sozial, kulturell oder kreativ beeinflusstes Bewegungsverhalten mag ein neuer, klitzekleiner Baustein der Bewegungsvielfalt im Repertoire menschlicher Bewegungen sein, aber weder ist es das Fundament natürlichen menschlichen Bewegungsverhaltens noch ist es ein befriedigender Ersatz dafür.

Wenn wir also nach einer Trainingsmethode suchen, die unserer Biologie entspricht, dann müssen wir uns an der gemeinsamen Vergangenheit unserer Spezies orientieren und uns fragen: Wie haben wir uns früher bewegt? Das Hauptkriterium, das eine physische Aktivität zur »natürlichen« Aktivität macht, ist, dass sie im evolutionären Sinne natürlich ist. Sie muss, vereinfacht gesagt, ein natürliches Ergebnis der Evolution sein. Ist sie das nicht, dann handelt es sich dabei auch um keine echte »natürliche Bewegung«. Oder, um es mit Dobzhansky zu sagen: »Nichts Natürliches ergibt einen Sinn, außer im Licht der Evolution.« Die Evolution ist die Grundlage für Natürlichkeit und deshalb auch eines der Grundprinzipien der »natürlichen Bewegung«.

Was bedeutet »natürliche Bewegung« für einen Tiger, Adler oder Delfin? Sich zu bewegen wie ein wilder Tiger, Adler oder Delfin in freier Natur. Woher kommen die Bewegungsmuster und Fähigkeiten, die sie dabei einsetzen? Sie sind im Laufe der Evolution ihrer ganz eigenen Spezies entstanden. Um für das Leben und Überleben in freier Natur optimal angepasst zu sein und zu bleiben, machen Tiger keine Burpees, Hampelmänner oder Crunches. Sie verwenden auch keine Fitnessgeräte oder machen an

verschiedenen Tagen Kraft- und Beweglichkeitstraining (was nicht heißen soll, dass wir Menschen aus diesen Trainingsmethoden nicht auch Vorteile ziehen können). Sie müssen sich einfach nur bewegen wie andere Tiger, also gewissermaßen »natürliche Tigerbewegung« üben. Sie brauchen keinen Enten-, Krebs- oder Bärengang. Sie bewegen sich wie Tiger, denn zu Tigern haben sie sich im Rahmen der Evolution entwickelt, nicht zu irgendeiner anderen Tierart, und sie müssen auch keine andere Tierart imitieren, um herauszufinden, wie ihre eigene »natürliche Bewegung« auszusehen hat.

Welche Bewegungsfähigkeiten ein Tier besitzt, hängt von seiner Art ab. Diese spezifischen Bewegungen machen diese Tiere schon immer, weshalb Tiger nicht durch die Luft fliegen, Adler nicht im Meer schwimmen und Delfine nicht auf Bäume klettern können. Wir Menschen können unsere Biologie kleinreden, unterdrücken oder ausblenden, aber wir können uns biologisch nicht neu erfinden. Entscheiden wir uns dennoch, auch weiterhin einen biologisch völlig unpassenden Lebensstil zu führen, dann führen wir damit einen Kampf gegen die Natur, den wir nicht gewinnen können. Auch wenn wir menschengemachte Regeln verändern können, die Gesetze der Natur sind unumstößlich. Niemand besiegt die Biologie, wir besiegen höchstens uns selbst. Entweder sind wir für die Biologie – oder wir sind gegen sie.

Moderne Fitnessprogramme stützen sich auf Konzepte, Theorien, Konventionen, selbst auf Kreativität, aber eben nicht auf Millionen Jahre menschlicher körperlicher Aktivität, draußen in der Wildnis. Sie sind nicht das Ergebnis von Evolution, sondern eben nur von Konzepten, Theorien, Konventionen oder Kreativität. Manche mögen natürliche Elemente besitzen, doch sie sind dennoch nicht das, was ich als »natürliche Bewegung« definiere. Ich möchte an dieser Stelle unterstreichen, dass ich, indem ich ihre Natürlichkeit anzweifle, in keiner Weise den Nutzen oder inhärenten Wert anderer Methoden der körperlichen Ertüchtigung anzweifeln möchte. Ich will damit nur sagen, dass diese Methoden eben nicht natürlich und keine »natürliche Bewegung« sind. Ich werde auf diesen Gedanken genauer eingehen, wenn ich später im Buch noch andere Prinzipien diskutiere.

Um der Idee evolutionsbasierter Natürlichkeit zu entsprechen, musste der Ursprung der Bewegungsfähigkeiten, die im Rahmen eines Programms praktiziert werden, bis zu unseren frühesten Ursprüngen zurückverfolgbar sein – nicht 1000 Jahre zurück, auch keine 10 000 Jahre, sondern 100 000 oder gar Millionen von Jahren zurück.

Seit der Zeit unserer frühesten menschlichen Vorfahren konnten wir unsere natürlichen Bewegungsfähigkeiten an die drei Millionen Jahre lang entwickeln. Nicht schlecht, oder? Einige Bewegungen haben wir so lange geübt, dass sie nicht nur unsere Anatomie, Morphologie und Physiologie, sondern unser gesamtes Verhalten, unsere Reflexe und sogar unsere Hirnstruktur und Psychologie fundamental beeinflusst haben. Eine so extreme Zeitspanne lässt selbst eine »uralte« Methode von vor 5000 Jahren fast wie den neusten Schrei erscheinen. »Natürliche Bewegung« ist seit Anbeginn der Menschheit ein Fitnesstrend.

»Fit« zu sein ist die Grundvoraussetzung für körperliche Aktivität. Nur indem man körperlich aktiv ist, erlangt man jedoch die Fitness, die für körperliche Aktivität nötig ist. Für die »natürliche Bewegung« muss man nicht »fit« sein. Im Gegenteil brauchst du die »natürliche Bewegung«, um fit zu werden und zu bleiben. Bewegung ist also die eigentliche Grundvoraussetzung. Glaub mir, es wird dich nicht umbringen, wenn du die »natürliche Bewegung« einmal ausprobierst. Vielmehr wird sie dich stärker wiederbeleben, als du das je für möglich gehalten hättest. Training sollte keine lästige Aufgabe, keine Bürde oder Bestrafung und kein Bewältigungsmechanismus sein. Es sollte befreien, vitalisieren und körperlich wie mental stärken. Und das tut es auch, wenn Ansatz, Modalität, Ausrüstung und die verschiedenen Trainingseinrichtungen sich eher zu mehr Natürlichkeit als zu Künstlichkeit und Technologie hin entwickeln würden. Wir haben fast einen Punkt erreicht, an dem wir Menschen glauben, dass Sport- und Fitnesssysteme die Ursprünge unserer Bewegung bilden, obwohl doch unsere evolutionär

natürlichen Bewegungen alle Sport- und Fitnessdisziplinen überhaupt erst möglich machen.

Sport und Training sind nicht dafür verantwortlich, dass du dich natürlich bewegen kannst. Die »natürliche Bewegung« ist der Grund dafür, dass du in der Lage bist, Sport zu treiben und zu trainieren. Gleichwohl finden einige Elemente der »natürlichen Bewegung« nicht im Fitnessstudio, sondern auf dem Sportplatz oft am häufigsten und stärksten Ausdruck. Laufen, Rennen, Springen, Balancieren, Klettern, Werfen, Fangen oder Heben sind natürliche Bewegungsfähigkeiten, die in einer Vielzahl von Sportarten eingesetzt werden. (Warum man diese Fähigkeiten losgelöst im Rahmen eines körperlichen Trainings nicht als »natürliche Bewegung« bezeichnet, erläutere ich in meiner Erklärung zu Prinzip 6, »Nicht spezialisiert«.)

Es verstößt gegen geltende Political Correctness zu sagen, unsere moderne Gesellschaft sei größtenteils physisch degeneriert – obwohl es ganz offensichtlich genau so ist. Wir müssen uns dazu nur die alarmierenden Gesundheitsstatistiken ansehen, die belegen, dass wir immer ungesünder werden.

Wie konnte es passieren, dass moderner Komfort unseren evolutionären Anlagen so schlecht entspricht und ihnen derart schadet? Eine Gesellschaft, in der sich die medizinische Technologie ständig weiterentwickelt, sich die Gesundheit der Menschen aber immer weiter verschlechtert, ist am Ende trotzdem nur eine Gesellschaft, die gerade so überlebt. Ein gesunder Lebenswandel ist nicht mehr nur eine biologische Notwendigkeit oder simple individuelle Entscheidung, sondern eine persönliche und soziale Pflicht.

» Konsultiere einen Arzt, bevor du ein Programm physischer Inaktivität beginnst. Ein Leben im Sitzen ist anormal und gefährlich für deine Gesundheit.«

Frank Forencich

Physische Aktivität birgt eine Reihe umfassend dokumentierter gesundheitlicher Vorteile und jede Art von Leibesertüchtigung ist besser als komplette körperliche Untätigkeit. Doch ich zäume das Pferd von hinten auf. Eigentlich müsste es heißen: »Chronische körperliche Untätigkeit birgt umfassend dokumentierte negative gesundheitliche Folgen.«

Um die physischen und mentalen Defizite und Leiden, die durch den Unterschied zwischen unserem heutigen Lebensstil und dem unserer Vorfahren entstanden sind, zu lindern oder zu maskieren, haben wir Menschen eine Reihe verschiedener Bewältigungsmechanismen erfunden. Fitnessstraining, in seiner modernen und konventionellsten Form, ist ein solcher Mechanismus. Wir verlieren unsere wichtigen körperlichen Fähigkeiten nicht deshalb, weil wir etwa zu wenig Ausdauereinheiten oder Kraftübungen absolvieren, nicht, weil wir zu wenig Sport treiben, sondern weil wir uns weniger natürlich bewegen, als wir eigentlich müssten.

Das Gegenmittel für die negativen Folgen eines falschen Lebensstils können nicht noch mehr Medikamente oder bessere Medizintechnik sein, sondern ein besseres Verhalten, und das beginnt damit – oder beinhaltet zumindest –, wie wir uns bewegen. Der Grund, gleichzeitig aber auch die Lösung für viele physische Dysfunktionen, ist unser Bewegungsverhalten. Tief in uns drin tragen wir noch das Bewegungsverständnis unserer Vorfahren. Es wartet nur darauf, wiedererweckt zu werden. Wir modernen Menschen können lernen, die uralte Biotechnologie, die unser Körper darstellt, wieder zu verstehen.

Auch wenn ein natürlicher Fitnessansatz aus einer evolutionären Perspektive erwächst, sollte ein wirklich »evolutionärer Fitnessansatz« das Üben derjenigen

menschlichen Bewegungsfähigkeiten in vollem Umfang beinhalten, die in evolutionärer Hinsicht natürlich sind. Evolution und Biologie sollten bestimmen, was du trainierst – und Beobachtung, Ausprobieren und optional auch die Wissenschaft sollten bestimmen, wie du trainierst. Natürliche Bewegungen sind im Fitnessbereich so etwas wie Bioprodukte bei Lebensmitteln.

Es genügt jedoch nicht, Menschen einfach zu sagen, sie sollen auf einen Baum klettern, damit sie sich natürlich bewegen. Wenn es so einfach wäre, wären schon Millionen Leute dabei. Die Lösung kann aber natürlich auch nicht sein, Komfort und moderne Annehmlichkeiten radikal abzulehnen und wieder wie Höhlenmenschen zu leben oder auf primitive, unvernünftige Art zu trainieren. Das Wiederaufwärmen sogenannter funktionaler, aber eigentlich konventioneller Übungen ist nichts als bedeutungslose Effekthascherei, selbst wenn sie mit einem hippen, evolutionären Überbau und ursprünglich und wild klingenden Namen versehen werden. Unsere evolutionäre Bewegung und unser physisches Potenzial sind keine unterentwickelten, längst überholten Phänomene, die in der Vergangenheit vergraben bleiben sollten. Sie besitzen noch immer Relevanz. Die »natürliche Bewegung« war von jeher eine zeitlose, biologische Notwendigkeit – und wird es auch immer sein. Was wir brauchen, ist eine gut durchdachte, effektive und systematische Fitnessmethode, basierend auf dem Training aller evolutionär natürlichen Bewegungsfähigkeiten und vernünftigerweise selbstverständlich auch den Erkenntnissen der Sportwissenschaft, mit deren Hilfe Programme entwickelt werden können, die so effektiv wie möglich sind. Die »natürliche Bewegung« ist zeitlos – und doch wurde sie schon viel zu lange von der modernen Fitnessbranche ignoriert.

» Natürliche Bewegung war von jeher eine zeitlose biologische Notwendigkeit.«

Erwan Le Corre

2

Instinktiv

»Das Wesen des Instinkts ist es, dass man ihm folgt, ohne einen Grund dafür zu haben.«

Charles Darwin

Im Laufe der Evolution werden biologische Merkmale – darunter natürliches Bewegungsverhalten und -fähigkeiten – innerhalb einer Spezies von Generation zu Generation weitergegeben. In diesem Sinne ist Evolution nicht etwas, das vor sehr langer Zeit passiert ist, sondern ein fortlaufender Prozess von der Vergangenheit bis heute in die Gegenwart – und du bist ein Teil davon.

Kannst du dich daran erinnern, wie es war, als du dich zum ersten Mal bewegt hast? Vermutlich nicht, weil dieser Moment schon sehr früh in deinem Leben stattfand. (Tatsächlich hast du dich schon im Bauch deiner Mutter bewegt, noch bevor du geboren wurdest.) Experten bezeichnen die frühe Phase motorischer Entwicklung eines Kindes als »Entwicklungsphase« und diese umfasst nicht nur die physiologischen Aspekte des physischen Wachstums eines Kindes, sondern auch dessen grundlegende motorische Fertigkeiten; die Fähigkeit, sich zu bewegen und seine Umgebung zu beeinflussen. Dies ist auch die frühe Entwicklungsphase der »natürlichen Bewegung«. Das Aneignen der Fähigkeit, dich zu bewegen, ist für dein späteres Leben und Überleben derart wichtig, dass du damit schon beginnst, bevor du überhaupt einen Gedanken formulieren, geschweige denn ein Wort sprechen kannst. Weil sie ein fundamentaler Bestandteil deines biologischen Überlebensplans ist, ist die »natürliche Bewegung« ein mächtiger evolutionärer Trieb und ein instinktives, angeborenes Verhalten.

Aus diesem Grund beginnen Säuglinge irgendwann, sich ganz natürlich zu bewegen, ohne dafür irgendeine Art von Anleitung oder visueller Demonstration zu benötigen. Sie folgen einfach einer für die Spezies spezifischen Entwicklungssequenz und Hierarchie von Bewegungsmustern, die bei fast jedem Kind gleich sind. Spezifisch für die Spezies deshalb, weil sie mit der evolutionären Ausstattung und den besonderen Fähigkeiten unserer menschlichen Spezies zusammenhängen. Menschenkinder werden nicht ständig mit den Armen schlagen, wie junge Vögel dies instinktiv mit ihren Flügeln tun, um sich aufs Fliegen vorzubereiten. Fliegen ist eine »natürliche Bewegung« für die meisten Vogelarten, aber eben nicht für uns Menschen. Später tun Menschenkinder vielleicht aus Spaß mal so, als seien sie Vögel, aber in dieser frühen Phase, um die es hier geht, ahmen sie keine anderen Tiere nach und auch keine anderen Menschen. Sie beginnen einfach instinktiv, sich wie welche zu bewegen.

Während der ersten Monate ihres Lebens und noch bevor sie laufen können, lernen Säuglinge, ihren Kopf aufrecht zu halten; sich von der Seite auf den Rücken zu drehen; ihren Körper mithilfe der Arme aufzurichten, wenn sie auf dem Bauch liegen; Objekte mit ihren Händen und Armen zu greifen; selbstständig zu sitzen; auf ihren Händen und Knien zu krabbeln und sich in eine stehende Position hinaufzuziehen, bis sie irgendwann

» Da gibt es eine Stimme, die keine Worte benutzt – höre ihr zu.«

Dschalal ad-Din Rumi

schließlich ohne fremde Hilfe gehen können. Viele Eltern sind stolz darauf, dass sie ihren Kindern »beigebracht« haben zu laufen. Doch genauso wie die verschiedenen Bewegungsmuster aus ihren ersten Lebensjahren, die übrigens nicht weniger komplex sind und sich genauso schwierig aneignen lassen, lernen Kinder das Laufen auch ohne aktives Zutun der Erwachsenen.

Ich will damit nicht sagen, dass verbale Instruktionen oder visuelle Beispiele in einer späteren Entwicklungsphase des Kindes keine wichtige Rolle spielen können. Doch in dieser sehr frühen Phase sind sie unnötig.

Ich sage auch nicht, dass Kinder und Erwachsene ihr gesamtes Potenzial der »natürlichen Bewegung« ohne jegliche Form von Anleitung, nur durch puren Instinkt entfalten können. Beispielsweise sind schon kleinsten Kindern grundlegende kämpferische Bewegungsmuster wie Greifen, Schlagen und Treten angeboren. Diese einfachen, instinktiven Fähigkeiten müssen jedoch in vielen Stunden des Trainings verfeinert, erweitert und durch fortgeschrittene Techniken ergänzt werden, damit die Kinder als Erwachsene einmal in der Lage sind, wirklich zu kämpfen.



Unterschätzen Sie niemals die Macht Ihres Instinkts.«

Barbara Corcoran

Selbst in einer späteren Phase, wenn wir uns Techniken selbst beibringen oder mithilfe der Anleitung anderer erlernen, spielt Instinkt – ein genetisches Programm, das tief in unserem Gehirn und unserem zellulären Gedächtnis verankert ist – bei der Entwicklung weiterer Bewegungsfähigkeiten eine wichtige Rolle. Unsere Vorfahren hatten zwar keinerlei konzeptuelles oder systematisches Wissen dazu, wie man korrekt trainiert und sich fit hält, dennoch waren sie ganz ohne Frage physisch stark, agil, leistungs- und widerstandsfähig genug, um selbst widrigste Bedingungen in der Wildnis zu überleben. Mit anderen Worten: Hätten die ersten Menschen moderne Trainingsgeräte oder Fitnessübungen für ihre physische Entwicklung gebraucht und hätten wir auf die Erkenntnisse der Sportwissenschaft warten müssen, die uns Regeln und Programme zur optimalen Leibesertüchtigung an die Hand gibt, dann hätten unsere Vorfahren nicht überlebt und wir wären heute nicht hier und in der Lage, über dieses Thema zu diskutieren. Selbst heute noch müssten wir dann Personal Trainer mit Fitnessgeräten in die entlegensten Winkel der Erde entsenden, um Jäger-und-Sammler-Völkern beizubringen, wie sie »in Form« kommen, um zu überleben.

Über die Jahre habe ich viele Fitnesstrainer beraten, die vor allem drinnen arbeiten und ihre Muskulatur mit Isolationsübungen und an Maschinen trainieren. Und obwohl ihre Muskulatur gut aussah, waren ihre Bewegungsfähigkeiten in der freien Natur, wie Laufen, Springen, Balancieren, Klettern und so weiter, bestenfalls grenzwertig. Die »natürliche Bewegung« hat mit etabliertem Fitnesstraining absolut nichts zu tun. Beide besitzen weder denselben Zweck noch nutzen sie dieselben Methoden und haben demzufolge logischerweise auch völlig unterschiedliche Ergebnisse zur Folge. Instinkt, Notwendigkeit, Beobachtungsgabe, gesunder Menschenverstand, Übung und Erfahrungen aus dem Alltag waren alles, was unsere Vorfahren zur Verfügung hatten. Und auf mehr können Millionen von Menschen, die noch heute sehr naturverbunden leben, auch nicht zurückgreifen. Ihre physische Entwicklung geschieht organisch, symbiotisch und experimentell – mit anderen Worten: natürlich. Das hat vor Tausenden von Jahren schon ganz gut funktioniert und funktioniert auch heute noch.

Kannst du dir vorstellen, dass kleine Kinder ganz spontan irgendwelche segmentierten, mechanistischen, simplen und monotonen Übungen wie Bizeps-Curl oder Crunch ausführen, um fit zu werden und ihre physische Entwicklung in Gang zu bringen? Dass sie Kraft- und Konditionstraining brauchen, um ihre ganz natürlichen Bewegungen ausführen zu können? Natürlich nicht. Ein derart konventioneller Fitnessansatz ist in keiner Weise Teil des instinktiven, natürlichen Prozesses der Entwicklung unserer Physis und Bewegung. Kein wissenschaftsbasiertes Trainingsprogramm könnte das evolutionäre »Programm« ersetzen oder gar verbessern, das von Natur aus in jedem von uns installiert ist. Kinder lernen die gesamte Bandbreite der »natürlichen Bewegung« durch instinktives Üben. Der Trieb danach ist so stark, dass sie ihm nicht widerstehen können, sodass sie sich im Wachstumszustand praktisch konstant bewegen, selbst wenn sie von Erwachsenen umgeben sind, die physisch nicht im Entferntesten so aktiv sind, was Vielfalt, Frequenz, Intensität, Komplexität und Umfang ihrer Bewegungen angeht. Obwohl Erwachsene die meiste Zeit über auf erhöhten Oberflächen sitzen, ohne sich dabei großartig zu bewegen oder ihre Position zu verändern, sitzen Kinder gern auf dem Boden, wechseln dabei ständig von einer Position zur nächsten und sind praktisch konstant in Bewegung. Sie können gar nicht aufhören zu krabbeln und zu rollen, sich zu drehen, abzudrücken, heranzuziehen, etwas zu greifen oder zu werfen oder auf sonstige Art zu manipulieren, noch bevor sie in der Lage sind zu knien, aufzustehen, zu gehen, zu balancieren, zu rennen, zu klettern, zu springen und so weiter. Nicht falsch verstehen: Bewegungen am Boden sind nicht »simpler« als an-

dere. Auch sie bestehen aus ausgeklügelten Mustern und erfordern spezielle Fähigkeiten, sodass viele Erwachsene inzwischen verlernt haben, wie sie richtig funktionieren, und oftmals überrascht sind, wenn sie sie wiederentdecken. Kinder sind aufgrund ihres instinktiven Bewegungsdrangs jedoch noch in der Lage, selbst komplexe Bodenbewegungen auszuführen.

Kleine Kinder kennen das Konzept gesellschaftlicher Konventionen oder andere Restriktionen, die ihren überschwänglichen Bewegungsdrang bremsen könnten, zum Glück noch nicht. Jede Umgebung ist für sie eine Möglichkeit, Neues zu entdecken, zu üben und ihre angeborenen Bewegungsfähigkeiten zu entwickeln. Kinder planen nicht bewusst, dies zu einer bestimmten Zeit, an einem bestimmten Ort, auf eine bestimmte Art und Weise oder mit einem bestimmten Ziel zu tun (zum Beispiel, um in den sozialen Medien damit zu protzen). Es ist ein unbewusster Impuls, der pure Ausdruck dessen, was sie als junge Menschenkinder sind. Sie können einfach nicht anders: Sie wachsen heran!

Tief in sich drin wissen Kinder, dass sie sich bewegen müssen, um groß und stark zu werden, und in diesem Zusammenhang ist ihnen jede Umgebung recht, ob draußen in der freien Natur oder drinnen, in künstlichen, von Menschen gemachten Räumlichkeiten. Kinder krabbeln unter einen Tisch genauso wie unter einen umgefallenen Baum und sie klettern auf ein Sofa genauso wie auf einen kleinen Felsen. Sie wollen keinen besonderen Ort, an dem sie ihren instinktiven Bewegungsdrang ausleben können, und brauchen ihn auch nicht. Stattdessen trainieren sie ganz opportunistisch. Zwar bezeichnen Erwachsene und Experten dieses Verhalten von Kindern häufig als »kreativ«, tatsächlich ist es aber eine unglaublich pragmatische und praktische Herangehensweise. Kinder erkunden nahezu unendlich viele Bewegungsvariationen, von denen die meisten elementar nützlich sind und andere wiederum für einen vernünftigen Erwachsenen, mit kulturell und gesellschaftlich vorgeprägtem Bewegungsverhalten, mitunter »verrückt« anmuten können. Erfinden Kinder wirklich neue Bewegungen oder tun sie dasselbe, was überall auf der Welt jedes andere Kind in ihrem Alter auch tut und was Generationen von kleinen Kindern vor ihnen, seit Anbeginn der Menschheit getan haben?

Wir glauben gerne, dass Kinder nur spielen. Und tatsächlich spielen sie sehr viel, doch geht es in diesem Spiel nicht nur darum, Spaß zu haben. Kinder spielen oft auf eine riskante, manchmal sogar aggressive und brutale Art und Weise. Sie loten ganz instinktiv ihre Grenzen aus, fordern sich selbst und gehen dabei Risiken ein. Würden wir Erwachsenen dabei mitmachen, müssten die meisten von uns schnell aufgeben, weil das vermeintliche »Kinderspiel« uns zu hart, zu schwer oder zu gefährlich

wäre. Unsere sogenannten ausgewachsenen Körper wären mit ziemlicher Sicherheit nicht in der Lage mitzuhalten, so als seien sie für derart natürliche Bewegungen gar nicht geschaffen.

Ganz ohne Anleitung oder an subjektive Regeln und Konventionen zu denken, leben Kinder spontan ihre fantastische menschliche Körperlichkeit durch energetische Bewegungen mit unglaublich effektiver Simplizität und völliger Freiheit aus.

Und doch ist die Art und Weise ihres Erforschens nicht völlig zufällig. Das genetische »Programm«, das in jeder einzelnen ihrer Zellen steckt, verlangt bestimmte Ergebnisse und das Ausbilden bestimmter Fähigkeiten auf einem bestimmten Leistungsniveau. Und daran ist ganz und gar nichts Zufall. Wenn du siehst, wie ein Kind immer und immer wieder dieselbe Bewegung ausführt – zum Beispiel einen Sprung –, dann tut es dies nicht nur aus purem Spaß an der Freude, sondern weil Wiederholung der Schlüssel zu erfolgreichem Lernen ist. Ich habe zugeschaut, wie meine eigenen kleinen Kinder ausgelassen an Turnringen für Erwachsene in praktisch jeder denkbaren Variante geschwungen oder gehangen sind und sich gedreht haben. Ich habe aber auch gesehen, wie sie kurz darauf genau die gleichen Bewegungen hoch konzentriert ständig wiederholten, ohne dabei zu lächeln, ohne mich anzusehen und nach Bestätigung zu suchen und ohne sich sonst irgendwie ablenken zu lassen. Für sie ist Bewegung gleichzeitig Spaß und Ernst, freiwillig und engagiert, eine unbekümmerte und doch achtsame Übung.

Was ich mit all dem sagen möchte, ist, dass es ein Fehler wäre, die Aktivitäten von Kindern als bloßes »Spiel« abzutun. Es mag zufällig anmuten, erfolgt in Wirklichkeit aber vollkommen zielgerichtet. Es wirkt forschend und ist doch systematisch und repetitiv. Es sieht spielerisch aus, kann aber durchaus hart, herausfordernd und riskant sein. Kinder üben instinktiv die Fähigkeiten, die, zumindest aus evolutionärer Sicht, später ihr Überleben sichern sollen. Und dafür sind sowohl spielerische als manchmal auch ernsthafte, ganz und gar nicht spielerische Methoden notwendig. Spielen ist nur eine Komponente einer gänzlich instinktiven Strategie für optimale physische Entwicklung. Für Kinder ist dieses »Training« keine langweilige Pflicht. Im Gegenteil, meist bereitet es ihnen großes Vergnügen und Genugtuung, selbst wenn es beim sogenannten Spiel mal etwas derber und wilder zur Sache geht.

Das Dilemma der Trägheit

Leider verliert unser instinktiver Drang nach Bewegung unter dem konstanten Druck gesellschaftlicher Konventionen und dem unwiderstehlichen Komfort und den Ablenkungen des modernen Alltags und neuer Technologien nur zu oft an Intensität oder verschwindet sogar völlig. Auch wenn kleine Kinder das schlechte Vorbild ihrer oft trägen Eltern noch kaum davon abbringt, sich in dem sicheren Umfeld, in dem sie sich üblicherweise befinden, viel und intensiv zu bewegen, wird dieser Bewegungsdrang, sobald sie älter werden, schließlich doch häufig davon beeinflusst, was ihnen Eltern und andere Erwachsene vorleben. Wenn Erwachsene, zu denen Kinder jeden Tag ihres Lebens aufblicken, körperlich kaum aktiv sind, den ganzen Tag sitzen, sich ohne Schmerzen nicht hinknien und keine Kniebeuge machen können, ohne umzufallen, dann nehmen Kinder dies unbewusst als Normalzustand wahr, übernehmen die eingeschränkten Bewegungsfähigkeiten der Eltern und halten eine »natürliche Bewegung« für überflüssig, für ein in den meisten Situationen »unpassendes« Verhalten, das man vermeiden sollte, weil es ohnehin viel zu gefährlich ist.

» Durch Streben nach Normalität opfern wir definitiv unser eigenes Potenzial.«

Faith Jegede

Dass manche Kinder die angeborene Lust, sich so zu bewegen, wie die Natur es vorgesehen hat, irgendwann verlieren, liegt nicht nur am fehlenden Vorbild vitaler und gesunder Erwachsener – oder anderer Kinder –, die täglich körperlich aktiv sind, sondern vor allem an der allgegenwärtigen Präsenz von Negativbeispielen: Erwachsenen und/oder Kindern, die genau das Gegenteil tun und höchstens Aufstehen, um ein paar Schritte zur nächsten Sitzgelegenheit zu gehen. Neben der Macht des Instinkts ist die Nachahmung der wohl stärkste Verhaltenstrieb, der uns zu dem macht, was wir sind. (Oder, wie ein altes Sprichwort sagt: »Der eine Affe macht's vor, der andere macht's nach.«) Wir Menschen sind hochintelligente, soziale Lebewesen, die eine Menge durch das direkte Beobachten älterer Menschen lernen. Wenn das erwachsene Vorbild eines kleinen Kindes aber nur ein schlechtes Beispiel für Bewegungsverhalten vorlebt, wird sich auch das Bewegungsverhalten des Kindes nicht so reichhaltig entwickeln, wie es eigentlich könnte.

Ich hatte das Glück, dass meine Eltern mich nicht nur dazu ermutigten, rauszugehen und mich zu bewegen, sondern mir auch verschiedene Beispiele dafür mit auf den Weg gaben – wenn auch nur bruchstückhaft –, was die »natürliche Bewegung« bedeutet. Unsere Eltern nahmen meine Brüder, Schwestern und mich ständig mit in den Wald, wo wir kilometerweit wanderten, egal bei welchem Wetter. Wir kletterten auf Felsen und Bäume, sprangen von einem Gesteinsbrocken zum nächsten oder hinunter auf den Boden, balancierten auf umgestürzten Bäumen, krochen durch die dichte Vegetation, rutschten Hänge hinunter und so weiter. Einen solchen natürlichen »Spielplatz« direkt vor der Haustür zu haben, war natürlich ein Segen, genauso wie meine Eltern, die ein hervorragendes Vorbild für mich waren und mir halfen, meine mentalen und körperlichen Grenzen immer wieder neu zu verschieben, während wir als Familie gemeinsam einer gesunden und körperlichen Beschäftigung nachgingen. Wie viele Kinder sehen heutzutage ihre Eltern, wie sie auf einen Baum klettern, und werden dazu ermutigt, es ihnen nachzumachen? Und wie viele bekommen stattdessen gesagt, sie sollen gerade nicht auf Bäume klettern, weil es viel zu gefährlich sei?

» Es ist unmöglich zu übersehen, in welchem Ausmaß die Kultur auf Triebverzicht aufgebaut ist.«

Sigmund Freud

Meine Geschwister und ich wuchsen, wenn man so will, in »Freilandhaltung« auf. Ich durfte alleine hingehen, wohin ich wollte, vor allem in den Wald. Und dort wollte ich tatsächlich so oft sein, wie ich konnte. Weil ich mich in der Natur stets gut gefühlt habe, aber auch, weil ich meinen »Radius« immer weiter vergrößern wollte. Wäre ich heute derselbe, wenn meine Eltern den ganzen Tag vorm Fernseher gesessen und mir gesagt hätten, ich solle nicht nach draußen gehen und keine »Dummheiten« anstellen, wie in der Gegend herumzuspringen oder zu klettern? Mein natürlicher Instinkt für die »natürliche Bewegung« wurde von beiden sowohl verbal als auch tatkräftig unterstützt – und so sollte es bei allen Kindern sein. Meine Mutter und mein Vater waren keine »Rabeneltern«, nicht achtlos oder fahrlässig, sondern sie vertrauten uns und mussten uns nicht ständig auf überfürsorgliche Art und Weise beaufsichtigen. Natürlich sind wir auch mal Risiken

eingegangen – einige sogar –, doch wir waren dabei niemals unvernünftig, weil wir aufgrund unserer Erfahrungen über die Jahre gelernt hatten, realistisch einzuschätzen, was für uns sicher ist und was nicht. Und so ist auch nie etwas Schlimmes passiert.

Leider fehlt es den meisten Kindern heutzutage nicht nur an einem vernünftigen Vorbild für »natürliche Bewegung«, sie werden buchstäblich davon abgehalten, nach draußen zu gehen und die körperlichen Risiken einzugehen, die für eine optimale physische, psychische und emotionale Entwicklung wichtig sind. Stattdessen bekommen sie ständig gesagt, sie sollen stillsitzen und sich ruhig verhalten und werden ermutigt, sich überwiegend mit Unterhaltungselektronik zu beschäftigen. Ihnen wird laut, deutlich und omnipräsent die Botschaft vermittelt, dass Bewegung nur dafür sorgt, dass man schmutzig wird, sich verletzt und Ärger bekommt. Was ist wohl fahrlässiger: Kinder in ihrer Freizeit alleine auf Bäume klettern und draußen spielen zu lassen, sooft sie wollen, oder sie in der Wohnung einzusperren, wo sie fernsehen und mit Smartphone oder Tablet auf der Couch sitzen? Kinder, die das Glück haben, sich wenigstens auf extra für sie gebauten Spielplätzen frei bewegen zu dürfen, machen ihren Eltern vor, wie's geht. Nur dass die häufig gar nicht hinschauen, sondern auf der Bank sitzen und mit anderen Eltern plaudern oder wie gebannt auf ihre Smartphones starren, statt mit ihren Kindern zu interagieren. Immer wenn ich mit meinen Kindern in einem Park war, haben wir uns ganz natürlich bewegt. Andere Kinder blieben dann stehen und beobachteten uns, fassungslos über den Erwachsenen, der dort ihre »Sprache« beherrschte, die Sprache der »natürlichen Bewegung«. Oft versuchten sie, mir zu folgen und mir alles nachzumachen. Sie waren glücklich, endlich das Vorbild gefunden zu haben, nach dem sie unbewusst schon lange gesucht hatten.

Wir alle stehen gemeinsam an der Schwelle einer modernen Gesundheitskrise. Bewegungsarmut ist – neben ungesunder Ernährung, Stress und Schlafmangel – ein großer Teil des Problems. Sie bremst den Bewegungsinstinkt massiv und begrenzt Vielfalt, Frequenz und Intensität unserer Bewegungen. Bewegungsmangel sorgt bei Millionen und Abermillionen von Menschen auf der ganzen Welt für ein Verkümmern körperlicher Fähigkeiten. Zwar gibt es heutzutage mehr moderne Sportarten und Hobbys denn je, in denen wir unsere natürlichen Bewegungsfähigkeiten ausprobieren können – beim Frisbeespielen muss man zum Beispiel rennen, fangen und werfen –, doch wie viele Menschen beteiligen sich letztlich an solchen Aktivitäten? Alarmierend wenig. Und dieses Problem betrifft nicht nur Kinder, sondern auch die meisten Erwachsenen, die ihren Bewegungsinstinkt entweder schon verloren haben oder zur bedauernswerten Gruppe

der Kinder gehörten, die nie die Möglichkeit bekamen, ihr natürliches Bewegungspotenzial voll zu entfalten. Was auch immer der Grund für deine Bewegungsarmut ist, du leidest unter ihren Folgen und merkst gar nicht, wie du das Grundproblem, das dahintersteckt, irgendwann an deine Kinder weitergibst.

In Prinzip 1, »Evolutionär«, habe ich erklärt, dass wir die »natürliche Bewegung« in unserem modernen, zivilisierten und bequemen Alltag nicht mehr zum Überleben benötigen. Sie wurde von einer absoluten Notwendigkeit zur bloßen Option degradiert, zu einem winzigen Element eines sogenannten »gesunden« Lebensstils. In unseren alltäglichen Bewegungen gibt es keinerlei Abwechslung, Intensität oder Anpassungsfähigkeit mehr.

Und was ist mit neuen Fitnesstrends und Trainingsmethoden? Sicher waren die meisten von uns schon einmal mächtig gelangweilt von den konventionellen Isolations- oder Maschinenübungen im Fitnessstudio um die Ecke. Hattest du jemals das Gefühl, dass solche Trainingsprogramme auf deinen natürlichen Bewegungsinстинten beruhen oder sie befriedigen können? In Wirklichkeit sind herkömmliche Fitnessprogramme für die überwältigende Mehrheit der Menschen doch nicht viel mehr als eine lästige Pflichtaufgabe oder – schlimmer noch – eine Strafe dafür, dass sie nicht in Form sind. Konventionelles Fitnesstraining ist formelhaft, vorhersehbar, mechanistisch, reduktionistisch und steril. Die Übungen sehen aus und fühlen sich an wie Fabrikarbeit, das Fitnessstudio ist nichts weiter als eine Erweiterung deines Arbeitsplatzes.

Ruf dir noch einmal kurz das Prinzip »Evolutionär« ins Gedächtnis: Unser Körper und Geist sind geschaffen für eine »natürliche Bewegung« in der freien Natur und beide erwarten von uns, dass wir uns bewegen und physisch verhalten wie unsere wilden Vorfahren. Es stößt auf gesellschaftliche Akzeptanz, wenn ein Erwachsener ein »Workout« an einem Trainingsgerät absolviert. Würde er sich jedoch bewegen wie ein Kind oder einer unserer wilden Urahnen – also umherrennen, springen, balancieren, kriechen, klettern und so weiter –, dann würde man ihn schief anschauen, vor allem an Orten, die für sportliche Aktivitäten nicht »offiziell« gedacht sind. Wir sind in vielerlei Hinsicht zu zahmen, domestizierten Lebewesen geworden. Leider besteht der Prozess der Domestizierung auch aus Repression, Umlenkung, Zerstreuung und Unterdrückung unseres so wichtigen natürlichen Verhaltens. Unsere dysfunktionalen, beschränkten Bewegungsmuster und Aktivitäten sind die Folgen dieses Prozesses. Kein Wunder, dass den meisten von uns der Drang, sich zu bewegen, abhandengekommen ist! Und es verwundert auch nicht, dass moderne Menschen mitunter ganz »instinktiv« auf ineffektive Bewegungen zurückgreifen, wenn sie gezwungen sind, in unerwarteten Situationen physisch auf etwas zu reagieren. Denn ohne regelmäßiges

Üben und einen insgesamt gesunden Lebensstil wirst du mit Instinkt allein nicht weit kommen.

Wir müssen endlich aufhören, unser angeborenes Wesen zu unterdrücken und es stattdessen nähren. Normalität ist nicht unser Freund, sondern der stille Tod. Konventionelles Wissen besteht häufig nur aus Konventionen und kaum aus Wissen. Es ist an der Zeit, unseren natürlichen Bewegungsinstinkt bewusst, konstruktiv und nutzbringend physisch auszuleben. Schau dich auf einem Spielplatz mal um, wie sich die Kinder dort bewegen. Junge Kinder gehen mit dem besten Beispiel voran, weil sie noch nicht von den Fitnessgeräten und Personal Trainern großer Studioketten beeinflusst wurden und im Kopf immer noch frei genug sind, um ihren Bewegungsinстинkten zu folgen.

Kinder haben ihr natürliches Bewegungspotenzial noch nicht völlig ausgeschöpft, aber legen aktiv den Grundstein dafür, es später vielleicht einmal tun zu können. Sie vertrauen ihren menschlichen Instinkten, während Erwachsene ihnen ständig »beibringen«, es nicht zu tun. Wir müssen endlich aufhören, unsere eigene Animalität nur als »niedere« Form des Verhaltens anzusehen, sondern lernen, sie als Manifestation unserer biologischen Grundlagen und essenziellen Bedürfnisse zu

schätzen, die wir nicht verleugnen sollten. Bist du hungrig, durstig, müde, sexuell erregt; kannst es kaum erwarten, nach draußen zu gehen, musst gähnen, niesen, tief durchatmen, dich am Hinterkopf kratzen oder an deinen Achseln riechen? Hallo, liebes Menschentier! Keine Sorge, mit dir ist alles in Ordnung, du bist ein biologisch lebendiges und aktives Lebewesen. Macht es dich weniger zum Menschen, diese Realität zu akzeptieren? Leiden darunter deine überlegene, abstrakte Intelligenz, deine moralische Integrität oder deine spirituelle Erhabenheit? Nicht im Geringsten.

Spontanes, forschendes und instinktives Rückbesinnen auf die »natürliche Bewegung« ist der erste Schritt dazu, sie zu meistern, und ermöglicht dir, das gesamte System deines Körpers neu zu verdrahten, sodass es wieder so funktioniert, wie ursprünglich einmal vorgesehen. Sobald du die gewaltige Simplizität und das unglaubliche Potenzial der »natürlichen Bewegung« für deine Gesundheit und deine Fitnessziele wieder erkannt hast, ist es an der Zeit, über effektive Methoden und professionelle Anleitung nachzudenken, die dein natürliches Bewegungspotenzial auf das Niveau bringt, das es verdient (mehr dazu unter Prinzip 10, »Effizient«).



3 Universell

»In jedem Lebewesen, das zur Welt kommt, steckt etwas,
das über Zeit und Ort seiner Geburt hinausreicht.«

Marty Rubin

Wir sehen alle unterschiedlich aus und dennoch sehen wir auch alle gleich aus, stimmt's? Der Phänotyp, also die sichtbaren, physischen Charakteristika, die ein Individuum ausmachen (wie Statur oder Augenfarbe) und die durch Erbanlagen und Umwelteinflüsse bestimmt werden, ist bei jedem Menschen ein anderer. Dennoch teilen wir alle eine Anzahl gleicher anatomischer und physiognomischer Merkmale, die uns wie Menschen aussehen lassen. Genauso verhält es sich auch mit Bewegung: Wir alle bewegen uns anders und doch gleich.

Die angeborenen motorischen Fähigkeiten von uns Menschen – also diejenigen, die im Rahmen evolutionärer Entwicklung und Diversifikation ausgebildet wurden – sind in allen Kulturen gleich. Weil unsere natürlichen Bewegungsfähigkeiten auf der Basis einer gemeinsamen Biologie geformt wurden, die sich wiederum im Laufe der gemeinsamen Evolution unserer Spezies entwickelt hat, sind sie ein biologisches Erbe, das alle Menschen teilen, ganz gleich, welchem Geschlecht, welcher Ethnie und welchem kulturellen oder religiösen Hintergrund sie angehören. Nicht jeder ist beim Ausführen dieser evolutionären, instinktiven Bewegungsmuster top in Form, talentiert, geschickt oder wenigstens eifrig bei der Sache – vor allem in modernen Gesellschaften nicht –, aber es muss wenigstens niemand bei null beginnen. Wirklich jeder Mensch besitzt zumindest minimale natürliche Bewegungsfähigkeiten und das schlummernde Potenzial, diese vorhandenen Basics deutlich auszubauen.

Die »natürliche Bewegung« funktioniert unabhängig von Theorien, Stilen, Traditionen, Konventionen, neuen Erfindungen oder Kreativität. Sie ist bei Afrikanern und Europäern, Japanern und Amerikanern, Christen und Buddhisten, Reichen und Armen, Männern und Frauen, Jungen und Alten gleich und wird nicht von den oberflächlichen Aspekten beeinflusst, die ihre individuellen Identitäten ausmachen. Wenn du ein Mensch bist, dann

bewegst du dich grundsätzlich so wie alle anderen Menschen, genau wie sich ein Tiger so wie alle anderen Tiger bewegt.

Wenn sich also ein Tiger wie ein Tiger bewegen sollte, können wir dann einfach sagen, wir sollten uns »wie Menschen bewegen«? Diese Aussage wäre nur dann korrekt, wenn wir nicht nahezu unendlich viele Arten der Bewegung erdacht hätten, die nichts mit der »natürlichen Bewegung« zu tun haben, die uns allen gemein ist. Menschen, die skateboarden, breakdancen, Tango tanzen oder eine Pantomime aufführen, bewegen sich alle wie Menschen, doch unterscheiden sich die Bewegungen untereinander erheblich. Alle kreativen, folkloristischen, choreografischen und traditionellen Bewegungsstile sind auch menschliche Bewegungen, aber nicht universell für alle Menschen gleich.

Die Bewegungen und physischen Gewohnheiten und Fähigkeiten von Menschen werden von ihrer Kultur, Herkunft, Religion, dem sozialen Status, Geschlecht und in gewissem Maße auch von ihrem Alter beeinflusst. In einigen Ländern knien oder sitzen Leute hauptsächlich auf dem Boden, statt auf Stühlen Platz zu nehmen. In manchen Kulturen tanzen die Menschen spontan und frei, während andere Kulturen eher zurückhaltend und steif sind. Tänze im Allgemeinen können sich, je nach lokalen Bräuchen, teils erheblich unterscheiden. Bewegen sich

Menschen jedoch natürlich, wenn sie zum Beispiel laufen oder springen, während sie durch ein natürliches Umfeld navigieren, sind die grundlegenden Bewegungsmuster, die sie dabei verwenden, biomechanisch bei allen gleich, unabhängig von der Identität. Die »natürliche Bewegung« ist also wirklich universell. Sie ist ein Geburtsrecht, das jeder von uns besitzt – wer auch immer wir sind und wo auch immer wir herkommen.

Denk mal drüber nach. In jedem Winkel der Erde, auf jedem Kontinent und in jedem Land durchlaufen und meistern Kinder – wenn man ihnen die Freiheit dazu gibt – dieselben für unsere Spezies spezifischen Bewegungsphasen, während sie heranwachsen; getrieben von nichts anderem als instinktiver Neugier und Entschlossenheit. Deshalb wirst du auf der ganzen Welt keine einzige Gruppe von Menschen finden, die nicht das Potenzial für vollumfängliche natürliche Bewegungsfähigkeiten besitzt. Was du aber ganz sicher findest, sind Gruppen, in denen bestimmte natürliche Bewegungsfähigkeiten – wie Rennen, Tragen, Tauchen oder Klettern – besonders stark ausgeprägt sind, und andere Gruppen, in denen dieselben Fähigkeiten vergleichsweise unterentwickelt sind, was mit der Umgebung zu tun hat, in der diese Menschen leben, und mit den Überlebensstrategien, die sie sich dort erarbeitet haben.

Keiner Gruppe von Menschen auf der Erde muss allerdings die »natürliche Bewegung« beigebracht werden, als wäre sie für ihre Kultur etwas vollkommen Fremdes. Selbst wenn du das entlegenste Dorf der Welt besuchen und die Menschen dort fragen würdest, ob sie wissen, wie man rennt, kriecht, balanciert oder springt, dann würden sie vermutlich zustimmend nicken und sich kollektiv darüber wundern, wie man nur so eine dämliche Frage stellen kann. Würdest du sie dagegen nach Bodybuilding, Tai-Chi, Yoga oder Walzertanzen befragen, dann hätten sie vermutlich nicht die leiseste Ahnung, wovon du redest. Und das nicht, weil du für diese Dinge eine andere Bezeichnung wählst als die, die sie kennen, sondern weil sie tatsächlich nicht wissen, was all diese Dinge sind. Sie könnten diese Aktivitäten nicht mit dir gemeinsam ausführen, ohne dass du sie ihnen vorher vorführst oder ihnen ein paar Übungsstunden gibst, denn diese Arten von Bewegung wären etwas vollkommen Neues für sie. Warum ist das so? Weil diese Disziplinen, die durch Kultur oder individuelle Kreativität beeinflusst werden, aus evolutionärer Sicht noch extrem jung sind. Deshalb können sie nicht allen Menschen instinktiv eigen und demzufolge auch nicht universell sein. Jeder Mensch könnte diese Arten der Bewegung erlernen, wenn man sie ihm beibringt. Doch das macht sie nicht automatisch »universell«. Einzig Bewegungsmuster oder -fähigkeiten, die allen Menschen auf der Erde angeboren sind, für die niemand eine Anleitung benötigt, bezeichnen wir als »universell«.

Noch mal: Du kannst überall auf der Welt Menschen finden, die sich natürlich bewegen; du kannst sie fragen, wie man springt, klettert, etwas trägt oder wirft oder sich selbst verteidigt – und sie werden sofort wissen, was zu tun ist. Selbst wenn sie schlecht in Form, ungeschickt oder gebrechlich sind und nur beschränkte Fähigkeiten besitzen, sind sie doch – sofern frei von schweren körperlichen Handicaps – in der Lage, all die genannten, grundlegenden Bewegungen zumindest bis zu einem bestimmten Grad auszuführen. Sie brauchen dafür keine Erklärung, keine Einführung und keine Anleitung. Jeder kennt diese grundlegenden, menschlichen Bewegungen und jeder beherrscht sie. Unsere Evolution hat keine bestimmten »natürlichen Bewegungen« für Spitzensportler reserviert und andere für ganz normale Menschen vorgesehen. Alle »natürlichen Bewegungen« sind von jedem Menschen umsetzbar, ganz gleich, welche individuelle Leistungsfähigkeit er besitzt.

Wir besitzen vielleicht unterschiedliche Augen- und Haarfarben, Hauttöne, Stimmen, Persönlichkeiten, Körperstaturen, Erfahrungen und Ansichten, aber unsere menschliche Anatomie und ihre biomechanische und physiologische Funktion sind gleich und folgen denselben biologischen Naturgesetzen. Unsere gemeinsamen Vorfahren waren alle gleich und unser universelles natürliches Bewegungspotenzial hat ein und denselben evolutionären Ursprung. Wir sind das Ergebnis einer langen, langen Reihe von Menschen – genau wie unsere grundlegenden Bewegungen.

Kulturelle, soziale, religiöse und traditionelle Konventionen mögen wie Grenzfines erscheinen, die uns voneinander trennen. Deshalb müssen wir über alle unsere Unterschiede hinwegsehen, um endlich erkennen zu können, was uns allen gemein ist. Tanzen, zum Beispiel, scheint ein recht starker evolutionärer Drang zu sein und ein Verhalten, das allen Kulturen vertraut ist. Im Gegensatz zu natürlichen Bewegungsfähigkeiten wird es jedoch nicht überall auf der Welt auf gleiche Weise ausgedrückt. Tanzstile variieren enorm zwischen den verschiedenen Kulturen und selbst zwischen einzelnen Individuen. Das Gleiche gilt für Körpersprache und Handgesten, die zwar alle Menschen verwenden, die aber massiv vom kulturellen Umfeld beeinflusst werden.

Wenn du aber Spielplätze und Dörfer rund um die Welt besuchst und Kinder beim Spielen beobachtest, wirst du überall das Gleiche sehen: Kinder, die sich natürlich bewegen. Alle Kinder, denen man die Freiheit dazu lässt, bewegen sich, spielen und lachen – dies sind universelle Sprachen, die man überall auf der Welt versteht. Unsere gemeinsame »natürliche Bewegung« verbindet und bringt uns zusammen. Die Universalität der »natürlichen Bewegung« ist ein wichtiger Grund dafür, dass sie so zauberhaft ist. »Natürliche Bewegung« ist ein physisches Ver-

halten, das alle modernen Menschen kulturell akzeptieren sollten, damit »Mensch« eines Tages die einzige »Art« und Identität ist, die noch zählt.

Stattdessen werden wir jedoch Zeuge der Entstehung einer globalen Kultur physischer Entmachtung. Unser universelles Geburtsrecht zur »natürlichen Bewegung« wird fast universell ignoriert und gerät deshalb kulturell in Gefahr. Nicht die Zukunft der »natürlichen Bewegung« steht hier auf dem Spiel, sondern unsere Zukunft als Menschen. Der Philosoph Jiddu Krishnamurti schrieb einst: »Es ist kein Zeichen von Gesundheit, an eine von Grund auf kranke Gesellschaft gut angepasst zu sein.« Eine Kultur sollte stets hinterfragt werden, wenn sie ungesund und nicht mehr funktionsfähig ist. Sich über eine ungesunde Mainstreamkultur zu erheben, ist keine neue Form des Elitismus, sondern schlicht und ergreifend gesunder Menschenverstand und biologisches Wissen. Ungesunde kulturelle Strukturen sollte man stets mit gesunden individuellen Gewohnheiten kontern. In einer Kultur ohnmächtiger physischer Entmachtung müssen wir ein Gegenkonzept freiwilliger Selbstermächtigung kultivieren.

Wenn du mit dem Motto »global denken, lokal handeln« übereinstimmst und es auf dein physisches Leben

anwendest, dann ist die naheliegendste Form lokalen Handelns, dass du gut für deinen eigenen Körper sorgst, dich um seine biologischen Bedürfnisse kümmerst und seine realen Fähigkeiten nutzt; in der Hoffnung, dass die menschliche Gemeinschaft weltweit dasselbe tut, bevor wir alle in einer Welt aufwachen, die an den Film *WALL·E* erinnert.

Statt von der Fülle an verfügbaren Fitnessprogrammen irritiert zu sein, sei lieber offen für eine »neue« Erfahrung: die originale und universelle menschliche Art, sich zu bewegen. Dafür sind wir geboren und uns steht eine gewaltige Anzahl »natürlicher Bewegungen« zur Verfügung. Wie viele kennst du? Wie viele übst und beherrschst du? Mach authentische »natürliche Bewegungen« zu deinem Wohlfühlreflex Nummer eins. Beweg dich, weil du es willst; beweg dich, wann immer du kannst, und beweg dich so lange wie möglich ... bevor du es irgendwann nicht mehr kannst. Viele uralte Bewegungen werden niemals überholt sein, weil sie zeitlos sind. Die älteste Form physischen Trainings ist heutzutage ein revolutionärer Ansatz. Dein Körper ist die Maschine, mit der du dich vernetzen musst, und die »natürliche Bewegung« ist das universelle Workout, das von der Welt vergessen wurde.



4

Praktisch

»Das Wesentliche wird stets vom Unwesentlichen bedroht.«

René Char

In meiner Erklärung zu Prinzip 11, »Achtsam«, schreibe ich, dass Bewegung mehr als nur ein körperliches Bedürfnis ist. Es ist eine Absicht. Bewegung wird in der Hauptsache nicht von der Muskulatur ausgelöst, sondern von einer Absicht des Gehirns – ob bewusst oder nicht –, die mithilfe des Nervensystems dann den Körper steuert. Doch um welche Absicht handelt es sich dabei? Was versuchen wir, damit zu erreichen?

Der grundlegende Zweck der »natürlichen Bewegung« ist nicht nur die lebenswichtige Fähigkeit, in gefährlichen Situationen effektiv zu reagieren und uns zu schützen (siehe hierzu Prinzip 5, »Überlebenswichtig«), sondern auch, um sicherzustellen, dass unsere alltäglichen Bedürfnisse durch körperliche Betätigung mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad und Intensitätsniveau befriedigt werden. Die »natürliche Bewegung« ist einfach anzuwenden und führt schnell zu Ergebnissen, die sowohl unmittelbar als auch auf offensichtliche, greifbare Art und Weise nutzbringend sind. Sie steigert das Leistungsvermögen für das Leben in der realen Welt, das aus Bewegungskompetenz und physischer Leistungsfähigkeit erwächst. Natürliche Bewegungskompetenz umfasst die gesamte Bandbreite evolutionärer Bewegungsfähigkeiten wie Springen, Klettern, Heben und so weiter, die motorische Eigenschaften wie Koordination, Balance und Genauigkeit erfordern. Physische Leistungsfähigkeit umfasst unterschiedliche physiologische Merkmale wie Kraft, Stärke, Ausdauer oder Widerstandsfähigkeit.

Die »natürliche Bewegung« findet also keineswegs ohne erkennbaren Grund oder nur der »Freiheit der Bewegung« zuliebe statt. Sie besitzt einen praktischen Nutzen. Ursprünglich war die Kniebeuge nicht dazu da, Menschen beweglicher oder kräftiger zu machen, sondern um ihnen zu ermöglichen, in der Hocke zu kochen, zu ruhen, zu arbeiten, zu defäkieren oder auch zu gebären. Mobilitäts- und Kraftzuwächse waren nur der Nebeneffekt all dieser Tätigkeiten. Beim Anheben schwerer Objekte ging es in der Menschheitsgeschichte nicht um den

Aufbau von Kraft oder Muskulatur, sondern um das Herumtragen von Kindern, das Heimbringen von erlegtem Wildbret oder das Schleppen von Wasser ins Lager und das Bauen eines Unterschlupfs. Kraft und Muskulatur entwickelten sich nebenher automatisch. Springen war nicht als plyometrische Übung oder zum Verbessern der Ausdauerleistung gedacht, Balancieren nicht als Gleichgewichtsübung, sondern man setzte diese Fähigkeiten ein, um Hindernisse zu überwinden, während man von einem Ort zum nächsten wanderte. Wenn Menschen auf der Erde krochen, dann wollten sie damit keine Tiere nachahmen, sondern sie verhielten sich so, wie Menschen sich nun mal verhalten, wenn sie sich anpirschen, verstecken oder in einer beengten Umgebung befinden.

Praktische Anwendungen sind der Hauptzweck der »natürlichen Bewegung«. Alle körperlichen Aktivitäten von Jägern und Sammlern sind praktischer Natur. Egal, ob eine Bewegung anstrengend ist oder nicht, fast jede ist notwendig und nicht optional. Bei »natürlichen Bewegungen« musst du nicht erst überlegen, ob sie leicht oder schwer, simpel oder komplex, sicher oder riskant sind – denn das ist offensichtlich.

Selbst in der Geschichte, von antiken Zivilisationen – den Assyriern, Ägyptern, Griechen oder Römern – über die Zeit des Mittelalters bis hin zur industriellen Revolution und darüber hinaus, basierte körperliches Training auf »natürlicher Bewegung« (auch wenn die Menschen diesen Begriff damals noch nicht verwendet haben). Das Ziel von Leibesertüchtigung war es, physisch leistungsfähige und belastbare Soldaten zu formen, die in der Lage

waren, das eigene Land zu verteidigen oder neues zu erobern. Neben dem naheliegenden Training des Waffengebrauchs gehörte zum Programm eines Soldaten vor allem das Laufen, Rennen, Springen, Klettern, Heben, Tragen, Werfen, Fangen sowie der Nahkampf mit bloßen Händen; Bewegungsfähigkeiten, die im Krieg von Nutzen sein konnten.

Auch bei den ursprünglichen Olympischen Spielen und den verschiedenen Methoden der Leibesertüchtigung, die im 19. Jahrhundert in Europa aufkamen, waren diese Fähigkeiten gefragt. Ein Trainingsraum von damals hatte absolut nichts mit einem Fitnessstudio zu tun, wie wir es heute kennen. Statt Trainingsgeräten und Langhanteln gab es in den »Studios« des 19. und frühen 20. Jahrhunderts waagerechte Stangen, Seile, Pfähle, Keulen, Hindernisse und andere Apparaturen, die zum Zweck gebaut wurden, durch Springen, Rennen, Balancieren, Klettern, Kämpfen und das Bewegen von Objekten praktische physische Kompetenzen zu schulen.

Frühe Zivilisationen haben »natürliche Bewegungen« ganz intuitiv geübt. Sie wussten noch nichts von Kinesiologie oder Sportwissenschaft. Kurz gesagt: Sie wussten es einfach nicht »besser«. Was diese Menschen in ihren »Fitnessstudios« taten, musste einen praktischen Nutzen besitzen und sie darauf vorbereiten, physische Höchstleistungen abzurufen, indem praktische Bewegungen und Szenarien geübt wurden. Die Menschen verstanden das Prinzip der Praktikabilität ganz intuitiv, weil sie auch ein weiteres unverzichtbares Prinzip verstanden: Praktisch anwendbare physische Fähigkeiten konnten im Ernstfall Leben retten und ein Defizit derselben den Tod zur Folge haben.

Die Praktikabilität einer Bewegung wird deshalb danach beurteilt, wie nützlich sie draußen in der echten Welt ist. Beispielsweise sind das Balancieren auf einem Arm und das Balancieren auf einem Bein physiologisch beide nützlich. Mir fällt aber kein Szenario ein, in dem du draußen in der echten Welt auf einem Arm balancieren müsstest, während das Balancieren auf einem Bein eine im Alltag unverzichtbare Fähigkeit ist. Genauso ist es biomechanisch zwar möglich, einem Elefanten für eine Zirkusshow beizubringen, nur auf seinen Hinterbeinen zu stehen; was ein Elefant aber wirklich können muss, ist, frei durch die Savanne zu streifen, um die natürlichen Bewegungsfähigkeiten zu entwickeln, die er für das Überleben in der Wildnis braucht. Alles über diese lebensnotwendigen Bewegungen hinaus sind nur optionale Tricks, mit denen du Spaß haben oder auf den Putz hauen kannst, aber es sind keine fundamentalen Bewegungsfähigkeiten.

Meine Philosophie lautet, dass der Sinn von Bewegung die praktischen Aktionen sind, die ausgeführt werden sollen, und die praktischen Ziele, die erreicht werden müssen, und dass die Nebeneffekte, die bei Bewegung entste-

hen, nur eine untergeordnete Rolle spielen. Dass Training stets ein Ziel haben sollte, ist klar. Doch heutzutage haben unterschiedliche Leute auch viele unterschiedliche Ziele.

Nichts, was wir tun, geschieht ohne Grund, hinter allem steckt eine Absicht. Bodybuilding hat schließlich auch einen Zweck, oder etwa nicht? Das Ziel, einen massigen, muskulösen Körper aufzubauen, ist ein absolut legitimer Trainingszweck für Menschen, die diese Art von Körpertyp wertschätzen. Die Frage lautet also: Was ist deine Absicht, wenn du trainieren gehst?

Der Zweck der »natürlichen Bewegung« und der Mov-Nat-Methode im Speziellen ist im Kern »praktische physische Leistungsfähigkeit«. Dieser Zweck mag zunächst nicht wie ein zeitloses oder universelles Bestreben klingen, bleibt aber ohne Frage eine zeitlose Notwendigkeit. Das Setzen klar definierter Ziele erleichtert es uns, effektive Strategien zu entwickeln, um diese Ziele auch zu erreichen. Andernfalls sind wir schnell von der schier unüberblickbaren Vielfalt der verfügbaren Möglichkeiten überfordert, wenn wir nicht genau wissen, welches Ziel wir eigentlich verfolgen. Ohne ein klares Ziel gibt es also keine effektiven Methoden und Programme. Erst wenn wir uns auf ein spezifisches Ziel geeinigt haben, können wir konstruktiv über die Mittel diskutieren, die nötig sind, um es zu erreichen. Verfolgen wir alle jedoch unterschiedliche Ziele, ist ein Vergleichen der Methoden dagegen vollkommen sinnlos. Das Konzept moderner, »bewegungsbasierter« Fitnessprogramme genügt nicht, um das Problem der mangelnden Praktikabilität zu lösen. Wir erinnern uns: Bewegung kann alles bedeuten, auch absolut unpraktische Bewegungen. Auch wenn jegliche Form des Bewegungstrainings natürlich loblich ist, so ist dessen Einfluss auf unsere physischen Fähigkeiten in echten Situationen – also seine Praktikabilität – am wichtigsten.

In unserer modernen Gesellschaft sind wir an einem Punkt angelangt, an dem von den Dingen, die im Sportunterricht oder im Fitnessstudio vermittelt werden, kaum noch etwas einen praktischen Nutzen besitzt. Der Großteil der Menschen ist daher physisch vollkommen ungeschickt. Die meisten von uns können ihre Unterhaltungselektronik besser bedienen als ihren eigenen Körper, sobald eine Aktivität mal mehr als Stehen und das Gehen kurzer Distanzen erfordert. Ein solches Unvermögen ist inzwischen auch niemandem mehr peinlich. Es ist sozial akzeptierte Normalität, dass Kinder signifikant mehr Zeit vor der Videospielkonsole verbringen als auf dem Spielplatz. Das Ergebnis: Sie sind Experten darin, Figuren in ihren Videospielen mit einer bloßen Daumenbewegung »umzubringen«, werden auf dem Spielplatz aber immer unbeholfener.

Noch schlimmer ist, dass sich inzwischen eine neue Norm etabliert hat, in der physisches Unvermögen gar nicht mehr hinterfragt wird, weil niemand es überhaupt

als Problem wahrnimmt. In der heutigen Gesellschaft werden oft Dinge als fast schon übermenschliche Leistung abgefeiert, die früher für alle Menschen ganz alltägliche Aktivitäten waren. In dieser von physischer Degeneration gelähmten Welt erscheinen uns Menschen mit gut ausgeprägten Bewegungsfähigkeiten, als seien sie mit einer Art von Superkraft ausgestattet. Aber das sind sie nicht. Sie haben ihre Körper einfach auf Leistung getrimmt und ihre Fähigkeiten sollten nicht als etwas Besonderes angesehen werden.

Von Kindern erwartet jeder, dass sie am Ende ihrer Schulzeit genügend Grundlagenwissen gesammelt haben, um draußen in der echten Welt professionelle Leistungen abliefern zu können. Würden sie die Schule verlassen, ohne lesen und schreiben zu können, wäre das ganz offenkundig ein Skandal. Auf der anderen Seite gehen Jahr für Jahr Millionen junge Menschen ungelenk und unsportlich von der Schule ab. Der Sportunterricht verfehlt schlicht seine Aufgabe, nämlich das Ausbilden von jungen, leistungsfähigen Menschen. Schuld daran sind nicht etwa die Sportlehrer, sondern die Kultusministerien, die festlegen, wie der Sportunterricht strukturiert ist. Das Ergebnis ist eine ganze Generation von Menschen, die physisch geradezu hilflos sind. Wenn du keinen starken, verlässlichen, kompetenten und leistungsfähigen Körper aufgebaut hast, kannst du dich dann wirklich als »erwachsen« bezeichnen, nur weil du mit der Zeit ganz natürlich größer geworden bist? Muskulatur, Kraft, Mobilität und Stabilität einmal ausgeklammert; einen Körper und einen Geist, die nicht effektiv und auf jede nötige Art auf die praktischen physischen Anforderungen der echten Welt reagieren können, kann man keineswegs als »vollständig ausgebildet« bezeichnen. Du bekommst das, für was du trainierst ... oder eben nicht trainierst.

Von einigen wenigen Fällen einmal abgesehen, steht in der Fitnessindustrie aktuell das äußerliche Erscheinungsbild im Mittelpunkt und nicht die Praktikabilität und der Nutzen des Trainings in der echten Welt, weshalb sie keine adäquate Lösung für das physische Unvermögen der modernen Gesellschaft anbieten kann. Es scheint, als wolle die kommerzielle Fitnesstechnokratie die Menschen absichtlich in ihrem Zustand physischen Unvermögens belassen, indem sie Trainingsprogramme bewirbt, die im Grunde keinerlei praktischen Nutzen besitzen, sodass die Teilnehmer der Programme im Ergebnis nur einen Anschein von Fitness erreichen, statt damit das Fundament für körperliche Leistungsfähigkeit zu legen. Fitness ist nicht mehr als ein Ersatz für die biologische Notwendigkeit von physischer Aktivität, die aus unserem Alltag völlig verschwunden ist. Nur dass dieser Ersatz überhaupt nicht darauf ausgerichtet ist, wie wir von Natur aus gebaut sind und uns physisch verhalten. Der ursprüngliche Zweck von Bewegung ist verloren

gegangen und damit auch unser ursprüngliches Bewegungsverhalten, so als könne sich niemand mehr daran erinnern, warum wir uns früher überhaupt mal bewegt haben. Die meisten Fitnessprogramme sind nicht praktikabel. Was nicht heißen soll, dass sie nicht effektiv sind – das eine hat mit dem anderen nichts zu tun. Effektivität wird daran gemessen, inwiefern bestimmte Ziele erreicht werden. Nur dass diese Ziele im Bereich Fitness meist nichts mit der Entwicklung praktischer physischer Leistungsfähigkeit zu tun haben.

Das Tragische an konventionellem Fitnesstraining ist, dass Menschen davon verleitet werden, Ziele zu verfolgen, die sie aus praktischer Sicht niemals fit werden lassen, selbst wenn sie alle Ziele ihres Programms erreichen. Die wenigsten Menschen wollen wirklich fit sein. Die meisten wollen nur fit aussehen. Sie wollen den Look, aber nicht die Funktionalität.

» Die wenigsten Menschen wollen wirklich fit sein. Die meisten wollen nur fit aussehen.« *Erwan Le Corre*

Die Idee der »Functional Fitness« wurde als Versuch geboren, die Industrie wieder in Richtung realistischer Methoden und Ziele zu lenken, brachte allerdings nur gemischte Ergebnisse. Für die meisten Menschen ist es ein großer Schritt raus aus ihrer Komfortzone, wenn sie irgendein Fitnessprogramm beginnen. Ein bewegungsbasierter Trainingsansatz, bei dem man statt zu sitzen überwiegend steht und statt Isolationsübungen Ganzkörperworkouts absolviert, fühlt sich deshalb für viele wie ein revolutionäres Konzept an. Und auch wenn solche Programme natürlich ein lobenswerter Schritt in Richtung eines gesunden Bewegungsverhaltens sind, wird dabei doch empirische Praktikabilität durch den konzeptuellen Gedanken der »Funktionalität« ersetzt.

Zwar wird das isolierte Training der Muskulatur im Rahmen von Functional-Fitness-Programmen abgelehnt, die funktionalen Bewegungen finden aber dennoch überwiegend isoliert vom eigentlichen Kontext statt, für den sie gedacht sind. (Detailliert erläutere ich dies in Prinzip 7, »Adaptierbar«.) Die extrem große Bandbreite der »natürlichen Bewegungen« wird dabei auf einige wenige »funktionale« Bewegungen reduziert (Kniebeuge, Ausfallschritte, Ziehen, Drücken, Drehen, Beugen), die losgelöst von den spezifischen Anforderungen ausgeführt werden, die Umwelt oder bestimmte Situationen normalerweise bergen. Dadurch gibt es überhaupt keine Möglichkeit, den praktischen Nutzen von Bewegungen wirklich zu verstehen und die Ergebnisse des Trainings in Echtzeit zu über-