

## **Muskuläre Tätigkeiten – eine Bedingung für Lebensqualität**

(Ein Papier zur Konferenz „Human powered Mobility“ vom 20. – 22. April 2008 in der Evangelischen Akademie Tutzing)

1. Der zunehmende Trend zum Fahrrad hin ist höchst erfreulich und muss hier nicht weiter analysiert und begründet werden. Wichtig aber ist, sich bewusst zu machen, dass die Radfahrer Teil einer größeren Bewegung sind. Im Folgenden skizziere ich eine Theorie, die diesen Zusammenhang verständlich macht.
2. In diesem Orientierungspapier ist das analysierte Zentrum nicht die Gesellschaft, das Individuum, die Evolution, die Erkenntnistheorie usw., sondern ein physiologischer Befund: die Muskeln. Von ihnen ausgehend, bekommen wir eine sichere Grundlage für Urteile und fürs Handeln, d. h. eine Theorie der Muskeln ist auch ein Diagnoseinstrument, das viele Aktivitäten als sinnvoll zusammenfasst, aber auch ideologiekritisch analysieren kann. Weil eine materielle Theorie, kann man sie jederzeit am eigenen Leibe überprüfen. Von den Muskeln lässt sich problemlos eine Bewegungstheorie ableiten, ebenso aber auch eine Anthropologie und eine politische Theorie - und darin liegt vielleicht auch das Provokante der folgenden Aussagen. Die Muskeln sind hier also das materielle Prinzip. Nicht genutzte Muskeln sind keine Muskeln, sie indizieren Tod. Unsere Muskeln sind viel leistungsfähiger als wir denken. Und es darf nicht vergessen werden: Der aufrechte Gang ist eine Bewegung, die auf Muskeln gründet. Als Metapher verweist er nicht nur auf Freiheit, sondern auch auf Weitsicht, Umblick, Vorsorge bis hin zu metaphysischen Ausblicken.
3. Gegenwärtig vollzieht sich zumindest im Alltags- und Berufsleben die Transformation des aufrechten Ganges zu einer sitzenden Existenz. Das Sitzen im Auto und vor den Medien ist nicht mehr zweite, sondern ist zur ersten (eigenen) Natur geworden. Mit körperfremder Energie betriebene Maschinen (hier „Technik“ genannt) ersetzen zunehmend muskuläre Bewegungen. Dieser Prozess ist die Logik nahezu aller gesellschaftlichen und individuellen Wandlungen auf regionaler und globaler Ebene. Das geschieht ohne zusammenhängenden Widerstand, da generelle Technikkritik das moderne Tabu schlechthin ist. Aber nur wenn Technik entideologisiert wird, wenn nüchtern ihre Gewinne und Verluste analysiert und Konsequenzen gezogen werden, wenn aufgezeigt wird, wo ihr Einsatz dem Menschen dient und wo nicht, wird Technik vernünftig. Ein Teil der technischen Bewegungen ist also sinnvoll und vertretbar, ein anderer großer Teil ist nicht notwendig, ja für Mensch und Umwelt sogar schädlich, weil einerseits der Mensch auf die Entwicklung, Anwendung, Steigerung und Übung eigener körperlicher und geistiger Fähigkeiten ohne Notwendigkeit verzichtet, andererseits die katastrophalen Folgen für die Umwelt offensichtlich sind.
4. Ortsverändernde Bewegungen können entweder durch eigene Muskelkraft, sei es zu Fuß bzw. mit dem Fahrrad (muskuläre Bewegung) oder mit durch Fremdenergie betriebene Maschinen wie Auto, Zug, Flugzeug bis hin zu Lift oder Rolltreppen (technische Bewegung) durchgeführt werden. Die positiven Folgen der Nutzung von Eigenenergie und die negativen der Fremdenergie (Ivan Illich spricht hier von metabolischer und exogener Energie) auf deren Nutzer und die Umwelt wird weitgehend nicht bedacht, obwohl sie gar nicht hoch genug zu veranschlagen sind. In „techné“ ist Können enthalten. Menschen und Maschinen können etwas verrichten,

eine Aufgabe bewältigen. Da Technik überwiegend mit Maschinen in Zusammenhang gebracht wird, reserviere ich das Wort „Technik“ für Leistungen von Maschinen und das Wort „Können“ für Leistungen von Menschen. Die Leistungen von nichtmenschlichen Lebewesen berücksichtige ich hier nicht. Zwischen den erbrachten Leistungen durch Können und durch Technik besteht eine Entweder-Oder-Beziehung. Diese Bestimmung schließt natürlich nicht aus, „Gesamtpakete zu schnüren“, die aus Technik und Können bestehen, so, wenn ich von Flensburg zum Königssee mit dem Zug fahre und von dort in Richtung Bodensee wandere. Es gilt, muskuläre und technische Leistungen in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Konkret: Alle Ortsveränderungen wie das Einkaufen, das Erreichen des Arbeitsplatzes, der Besuch von Freunden und kulturellen Veranstaltungen unter drei Kilometer sollten zu Fuß oder mit dem Rad zurückgelegt bzw. Entfernungen zwischen drei und zehn Kilometer mit dem Rad gefahren werden. Mit dem Zug zum Urlaubsort fahren und dort Ort und Region mit Hilfe von Eigenbewegung erkunden. Also nicht ein Entweder-Oder, sondern ein Sowohl-als-Auch. Es geht um das menschliche, d. h. richtige Verhältnis von Eigenbewegung und Fremdbewegung, von konkretem Leben und abstraktem Leben. Natürlich gehört abstraktes Leben auch zur Lebensqualität, macht Spaß und bringt weiter. Aber Eigenbewegung darf nicht zum Nischenfüller reduziert, sondern muss als ein Eigenrecht von großer Bedeutung gesehen und realisiert werden. Wenn aufgrund des Strebens nach Bequemlichkeit Technik Können vollkommen ersetzt, hört das Leben auf.

5. Die Metapher des aufrechten Ganges oder Ausdrücke wie Eigenbewegung, human powered mobility, slow motion usw. haben physiologisch gesehen gemeinsam den Gebrauch der eigenen Muskeln. Muskeln bilden in ihren Bewegungsabläufen die jeweilige Wirklichkeit direkt im Verhältnis eins zu eins ab. Sie sind im Gegensatz zu geistigen Tätigkeiten durch und durch „realistisch“, denn der Geist verfügt über große Interpretationsfreiräume. Da das Vorhandensein und die Funktionsfähigkeit der Muskeln wie der Sauerstoff zum Atmen bisher als Selbstverständlichkeit vorausgesetzt wurden, ist ihre große Bedeutsamkeit außerhalb des Sports und außerhalb schwerer körperlicher Arbeit als notwendige Bedingung für Welt- und Selbsterkenntnis kaum wahrgenommen und oft unterschätzt worden. Insbesondere ist das wechselseitige Bedingungsverhältnis von Körper und Geist bzw. von Muskel- und Nervensystem in Theorie und Praxis sträflich vernachlässigt worden. Beispielsweise thematisiert Kants berühmtes Diktum „Gedanken ohne Inhalt sind leer, Anschauungen ohne Begriffe sind blind“ explizit nur Sinnlichkeit und Verstand, also Teile des Nervensystems, während das Muskelsystem ausgeklammert bleibt. Im Gegensatz dazu sind die seelisch-geistigen Fähigkeiten in Anthropologie, Medizin, Psychologie und Erkenntnistheorie wissenschaftlich intensiv analysiert und bestimmt worden und viele ihrer Ergebnisse als Berufs- und Alltagswissen weit verbreitet. Auf den Punkt gebracht: Wir wissen einiges über die Muskeln, viel über den Geist und sehr wenig über deren unverzichtbare Zusammenarbeit.
6. Muskuläre Bewegungen haben einen direkten konstituierenden Einfluss auf Wahrnehmung, Denken, Gefühle, Werte, Wollen und Identität: Wenn ich denselben Weg zu Fuß (bzw. mit dem Rad) oder mit dem Auto - auch in der gleichen Geschwindigkeit - zurücklege, entstehen zwei verschiedene Wege bzw. Umwelten. Diese Differenz entsteht allein durch Beanspruchung bzw. Nichtbeanspruchung der Muskeln. Und: Diese spezifischen Erfahrungen und Tönungen können durch nichts, auch nicht durch technisch aufwendigste Simulationen, ersetzt werden. Der Verzicht auf muskuläre Bewegungen bedeutet auch das Ende nichtmedialer Öffentlichkeiten

und Nachbarschaften in Form von spontaner Face-to-Face-Kommunikation. Der Mensch isoliert sich zunehmend von anderen Menschen. Einsamkeit wird zur Normalität. Es muss mit aller Deutlichkeit jedoch hinzugefügt werden, dass muskuläre Betätigungen zwar notwendige, aber nicht hinreichende Bedingung für das Menschsein sind. Hinzu kommen müssen Bildung, Ethik, Genussfähigkeit, Sensibilität usw. Nur so kann die verhängnisvolle Trennung von Körper und Geist überwunden und die angestrebte Einheit von Mensch und Umwelt erreicht werden. Die durch Eigenbewegung erkundete Umwelt schließt Anstrengungen, Hindernisse und Widerstände als Chance des Wachstums nicht aus. Die fundamentale Einsicht wäre: Technische Bewegungen mögen notwendig sein, aber sie sind immer Verlust, nie Gewinn.

7. Das Ersetzen muskulärer durch technische Bewegungen ist die Ursache für technologische Infrastrukturen und für den damit verbundenen großen weltweiten Energiebedarf sowie entsprechender schädlicher Emissionen, so dass die Erde zunehmend unbewohnbar gemacht wird. Die Dinge der Welt werden zu technischen Funktionen.
8. Es kommt alles darauf an, bestehende „muskuläre“ Praxisfelder und Entwicklungen zu entdecken bzw. neue zu entwickeln und zu stärken. Neben den bekannten Formen wie Wandern, Radfahren gehören auch Handlungstheorie, gemeinsames Kochen, die medizinische Neubewertung der Bewegung, umweltschonende Urlaubsformen, Musikunterricht bis Bewegung in der Schule dazu. Das wichtigste, aber am meisten vernachlässigte Feld ist die Eigenbewegung im Alltag, wo längst nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Eigenbewegung in den Alltag integrieren sollte der Normalfall sein und nicht die Ausnahme. Die eigene Muskelkraft ist eine erneuerbare Energie, gespeist aus nachwachsenden Rohstoffen. Damit ist sie eindeutig ein wirkungsvolles Instrument in den Maßnahmen und Bemühungen um Nachhaltigkeit. Zu fragen ist, ob die radikale Ablehnung der Eigenbewegung in Form von körperlicher Arbeit immer sinnvoll ist.
9. Nicht zufällig wurde der Sport aus den bisherigen Erörterungen ausgeklammert, obwohl er ausschließlich muskelorientiert ist. Warum? Genau diese ausschließliche Orientierung des Sports auf die Muskeln ist aber sein Problem. Natürlich ist bei sportlichen Tätigkeiten der Geist aktiv, aber er ist gänzlich auf die Muskeln ausgerichtet, denn er hat lediglich die Funktion, die Muskelleistungen zu verbessern und zu vergrößern. Der Geist entnimmt der jeweiligen Umwelt nur die Informationen, die diesen sportlichen Zielen dienen: Die Welt wird zu einer Funktion der Muskeln und nicht die Muskeln zu einer Funktion der Welt.
10. Die Logik der muskulär fundierten Eigenbewegung ist eine aktive Bewegung hin zur größeren und intensiven Nähe zu den Dingen, zu ihren Bedeutungen und ihren Werten, wohl wissend, dass diese Nähe nur eine auf Zeit sein kann. Und damit ist die Eigenbewegung eine Abkehr von Zeichen und Bildern, von Medien, von Verflüssigung der Dinge in Funktionen. Eigenbewegung will Primärerfahrungen und nicht ein Leben aus zweiter Hand. Sie setzt auf Gebrauchswert und nicht auf Tauschwert. Sie richtet sich gegen das Ziel, das Leben in ein bequemes zu transformieren und bewertet deshalb Widerstände und Hindernisse nicht grundsätzlich negativ. Es geht ihr um höchst mögliche Welt- und Selbstversicherung.

Weitere Informationen:

Maaßen, B.: geht los. Argumente für Eigenbewegung in Alltagswelten und eine Kritik des Autos. Glücksburg 2006 (Baltica Verlag)  
Homepage >[boje-maassen.de](http://boje-maassen.de)< (eine Aphorismensammlung als materielle Grundlage für eine spätere Veröffentlichung)  
Für Rückmeldungen wäre ich dankbar: [maassen@uni-flensburg.de](mailto:maassen@uni-flensburg.de) Oder: Dr. Boje Maaßen, 24943 Flensburg, Weidenbogen 10