

zum Selbstzweck, ähnlich unserer modernen Fitness. Im Römischen Reich verrohten die einstigen praktischen Ideale zusehends für grausame Spiele und wiederum den Krieg.

## Das Mittelalter: Arbeit, Sport, Spiel und Krieg

Durch die Ausbildung eines vom Christentum geprägten Welt- und Menschenbildes veränderte sich die Körperkultur während des Mittelalters stark. Das Christentum stärkte den Glauben an den Geist des Menschen, der Körper wurde als sündhaft und unwichtig angesehen. Mittelalterliche Bewegungsformen umfassten größtenteils den aristokratischen Sport, der durch Jagd, Tanz, Ballspiele und Wettkämpfe geprägt war. Die körperliche Erziehung war innerhalb des Rittertums von Exklusivität geprägt. Innerhalb vieler Turniere vollzogen die Ritter Bewegungsfertigkeiten und Wettkämpfe im Laufen, Springen, Schwimmen, Tauchen, Speerwerfen, Steinstoßen, Bogenschießen, Ringen, Reiten, Schwertfechten, Skilauf, Eislauf, Segeln, Rudern und dergleichen. Der Handwerkerstand organisierte das Fecht-, Ring- und Schützenwesen sowie Kinderspiele.

## Die Renaissance

Das Zeitalter der Renaissance brachte ein größeres Interesse am Körper, an der Anatomie, Biologie, Gesundheit und Bewegungserziehung. Neben der Ausweitung und Differenzierung des spätmittelalterlichen Sports (Fechten, Schießen, Schwimmen, Reiten, Spiele, Tanz) ist vor allem die Arbeit des Spaniers Cristobal Mendez prägend für

diese Zeit. 1553 veröffentlichte er das erste Buch, das körperliches Training und seine positiven Effekte aus einer medizinischen Sichtweise darstellte und klassifizierte. 16 Jahre später erschien das berühmte Werk des italienischen Arztes Mercurialis *De Arte Gymnastica*, das einen ganzheitlichen Ansatz über Hygiene, Ernährung, körperliches Training und natürliche Heilmethoden beinhaltete. Es wird als erstes Buch der Sportmedizin angesehen und hatte einen großen Einfluss auf die Entstehung der Physiotherapie.

## Die Industrielle Revolution und die moderne Leibeserziehung

Die Industrielle Revolution markierte den Wechsel von der Handarbeit zur maschinenbasierten Produktion und veränderte die soziale und Körperkultur grundlegend. Durch das Aufkommen eines sitzenden Arbeits- und Lebensstils entstanden neue Ansätze zur Bewegungserziehung. In Deutschland eröffnete Johann Bernhard Basedow 1774 das Gymnasium »Philantropinum«, wobei körperliches Training und Spiele im Fokus standen. Die Einleitung der modernen Leibeserziehung wurde besonders durch die Arbeiten von Johann Christoph Friedrich GutsMuths, dem »Großvater der Gymnastik« vorangetrieben. Sein Buch *Gymnastik für die Jugend* war das erste systematische Buch über das Turnen, es wurde zum Standardwerk der Leibeserziehung in der englischsprachigen Welt. Seine Übungen orientierten sich an aristokratischen Normen und der griechischen Gymnastik und umfassten Bewegungsformen wie Tragen, Heben, Ziehen, Hangeln, Klettern, Springen und Schwimmen.

Friedrich Jahn kam Anfang des 19. Jahrhunderts in die Körperkulturszene. Der »Turnvater« war ein Pionier der modernen Leibeserziehung, der sich an dem Philanthropen Pestalozzi orientierte. Sein 1811 in der Berliner Hasenheide eröffneter »Turnplatz« war der erste freie Sportplatz, auf dem systematische Leibeserziehung stattfand. Seine Turnübungen waren vielseitig und natürlich ausgerichtet, es fanden leichtathletische Übungen, Turnen an Geräten, Schwimmen, Fechten, Klettern, Spiele und Wandern statt.

In anderen Ländern Europas, wie England, Schweden, Italien, Spanien und dem heutigen Tschechien, sowie in Amerika entstanden im 19. Jahrhundert ähnliche Systeme der Bewegungserziehung, viele davon lehnten sich an die Arbeit von GutsMuths und Jahn an. Der Fokus der Bewegungsformen lag dabei größtenteils auf natürlichen Fertigkeiten, Körperübungen, Turnen, Laufen, Werfen und Fangen, Springen, Klettern und kämpferischen Wettkämpfen. Die Kör-

per- und Trainingskultur brachte den Menschen praktische Bewegungsfertigkeiten bei, die sie für das reale Leben und mögliche Kriegssituationen vorbereiteten.

Ein Kontrast zu diesen Ansätzen war die Entwicklung des »Gymnasticon« im Jahr 1796. Das erste »Trainingsgerät« wurde von Francis Lowndes entwickelt, um die Gliedmaßen einzeln zu trainieren. Es entstand aus der orthopädischen Wissenschaft heraus und wurde bei Krankheiten, wie Gicht, Rheuma, Erschöpfung und anderen, verwendet.

## Das Aufkommen und die Institutionalisierung der ersten Sportarten

Im 19. Jahrhundert kamen die ersten Sportarten nach Europa, wie zum Beispiel Boxen, Fußball, Rudern, Tennis, Hockey oder Golf. Auch technische Erfindungen, wie das Fahrrad, Motorrad



*Das heutige Bild von körperlicher »Fitness« haben wir größtenteils der Fitnessindustrie zu verdanken.*

oder das Auto, wurden »versportlicht«, also für sportliche Rennen tauglich gemacht. Die Sportarten wurden durch Meisterschaften, Regelwerke, Institutionalisierung und Medieneinsatz immer mehr professionalisiert, sodass die reine Bewegung und deren praktischer Nutzen wieder in den Hintergrund rückten. Die Leibeskultur ermöglichte auch gezielte Angebote für Frauen, Senioren, Kinder und so weiter.

Anfang des 20. Jahrhunderts brachte der französische Marineoffizier und Sportlehrer Georges Hébert die körperliche Kultur einen entscheidenden Schritt voran. Er entwickelte die »Méthode Naturelle«, ein Trainingssystem, das ausschließlich aus natürlichen Bewegungsfertigkeiten, wie Gehen, Laufen, Balancieren, Springen, Krabbeln, Klettern, manipulativen Fertigkeiten (Heben, Tragen und so weiter) und Selbstverteidigung bestand. Hébert war für die körperliche Ausbildung der französischen Marine zuständig und veröffentlichte 1912 sein erstes Buch *L'éducation physique ou l'entraînement complet par la méthode naturelle*. Nach dem Zweiten Weltkrieg und der damit verbundenen »Aufbauphase« entstand der Hochleistungssport, der stark durch die Medien erfasst wurde und eine Abtrennung vom Breitensport vollzog. Die Menschen wollten nun immer mehr über die Optimierung der körperlichen Leistungsfähigkeit wissen, woraus die Sportwissenschaft entstand. Die körperliche Eräftigung wurde »Mittel zum Zweck«, anstatt auf eine selbstverständliche Weise in das Leben integriert zu sein. Die Welt der Spezialisierung wurde größer, allgemeine Bewegung wurde zu »Übungen« und »Sportarten«.

## Die ersten Fitnessstudios und das Bodybuilding

Der Amerikaner Bernarr Macfadden gilt als Begründer der Fitnessstudios. Er propagierte einen minimalistischen Lebensstil in der Natur mit täglichem körperlichem Training und einem Verzicht von Alkohol, Tee, Kaffee und Weißbrot. Er veröffentlichte die ersten Magazine über Muskeltraining und veranstaltete Schauwettkämpfe in Amerika. Es entstand die Bodybuildingszene und das berühmte »oldschool« Fitnessstudio.

Es startete eine Fitnesswelle, die in ihrem Umfang kaum zu greifen ist. Das Zeitalter der ästhetikbasierten, industriegesteuerten Fitness- und Gesundheitsbewegungen umfasst zunehmend kompliziertere Trainingsgeräte, Home Equipment, die Nahrungsmittelergänzungsindustrie, Bücher, Zeitschriften, DVDs und diverse Fitness-Apps.

## Der aktuelle Stand: Fitness überall?

Über den Zeitraum von einem Jahrhundert wurden tausende Methoden und Programme erfunden, die alle versprechen, Sie in die beste Form Ihres Lebens zu bringen, und das in der schnellsten verfügbaren Zeit. Die folgende kurze Aufzählung gibt nur einen bruchteilhaften Eindruck der immensen Marketingideen der modernen Fitnessindustrie, für die die Menschen im letzten Jahrhundert mehrere Millionen ausgegeben haben: 5-Minuten-Ab-Shredder, Pilates Power Balls, Spinning, Ab-Roller, Power Plates, Fitnessbänder, Power Slider, Gym Sticks, Gravity Boots und so weiter.

## Wo sind wir gelandet?

Wenn wir über die Entwicklung der körperlichen Ertüchtigung und Fitness in der Menschheitsgeschichte nachdenken, sollten wir uns genau das fragen. Sicher haben die modernen Bestrebungen auch ihre Vorteile. Durch die sport- und gesundheitswissenschaftliche Forschung wissen wir besser denn je, wie unser Körper funktioniert, welche Belastungen er verarbeiten kann und wie wir seine Leistungsfähigkeit durch Training steigern können.

Doch trotz des vielen Wissens und der unzähligen Möglichkeiten zur körperlichen Ertüchtigung war die menschliche Bevölkerung noch nie so sesshaft, bewegungsfaul, krank und übergewichtig. Die Lebenserwartung steigt eher durch medizinische Fortschritte, die die entstandenen Beschwerden und Krankheiten besser bekämpfen, jedoch werden die körperlichen Einschränkungen und Krankheiten an sich nicht weniger, eher im Gegenteil – wie kann das sein?

Wir leben in einer Gesellschaft, in der körperliche Leistungsfähigkeit nicht mehr als praktischer Nutzen gebraucht wird. Durch den Fokus auf Dinge wie Arbeit, Geld, soziales Ansehen, Ästhetik, Reichtum, Bequemlichkeit, Sparsamkeit, Schnelllebigkeit und die primär symptomatischen und eindimensionalen Herangehensweisen im Gesundheitssystem verlieren wir mehr und mehr den Bezug zu unserer (eigenen) Natur.

## Ein falsches Bild von Fitness

Die Gesundheits- und Fitnessindustrie vermittelt ein Bild von Fitness und Körperlichkeit, das nichts mit dem zu tun hat, was unser Körper tatsächlich braucht. Wir denken, Fitness bestünde aus einem ästhetischen Aussehen oder dem Meistern einer Sportart. Die am meisten verbreitete Meinung über »Trainieren« und Gesundheit ist, dass man nur regelmäßig Ausdauertraining machen müsste und ein wenig Krafttraining (vielleicht noch ein wenig Stretching). Dazu noch einige Nahrungsergänzungsmittel oder Diäten und schon sind Sie fit und gesund! Fitness zu besitzen bedeutet jedoch mehr, als nur Gewichte zu bewegen und zweis- bis dreimal pro Woche Ausdauerlauf zu betreiben. Sie sollten praktische Fertigkeiten erlangen, die im realen Leben anwendbar sind und die Sie befähigen, mit wechselnden Umweltbedingungen umzugehen. Vor dem Hintergrund der Sesshaftigkeit des Menschen, der steigenden Stressbelastung und gleichzeitig steigenden Anforderungen in Alltag, Beruf und Sport ist körperliches Training heutzutage eine absolute Notwendigkeit. Viele wissen nicht, welche Methode sie als Erstes ausprobieren sollen. Wir sind der Meinung, dass die Fitnesswelt an Klarheit und Einfachheit verloren hat. Wir haben unseren praktischen Sinn verloren. Wir haben unsere Natürlichkeit verloren.

Trotz der vielen Bemühungen der Gesundheits- und Fitnessindustrie waren wir noch nie so inaktiv. Sollten wir die Antwort weiterhin aus diesen Feldern erwarten? Oder kommt die Lösung von einer anderen, einfacheren und praktischeren Einstellung, einer natürlichen Bewegungskultur?





## Warum MovNat?

Welche Rolle spielt natürliche Bewegung im Kontext des modernen Lebensstils? Um besser zu verstehen, wie stark unser heutiges Verständnis von körperlicher Fitness und Bewegung von unserer eigentlichen Natürlichkeit abweicht, lohnt es sich, neben dem Blick auf die Menschheitsgeschichte auch die Individualentwicklung des Menschen zu betrachten. Dazu braucht man sich nur das Bewegungsverhalten eines Kindes anzuschauen, denn für Kinder ist Bewegung noch etwas völlig Natürliches.

### Die ursprüngliche Bewegungspraxis

Erinnern Sie sich an die Bewegungsformen, mit denen Sie sich als Kind beschäftigt haben? Sicher nicht, denn als Kind haben Sie noch einen Bewegungsinstinkt, der es Ihnen ermöglicht, sich permanent mit Ihrer Umgebung auseinanderzusetzen, ohne darüber nachzudenken. Das, was Ihnen vielleicht einfällt, sind nur »Übungen« oder »Spiele« oder »Sportarten«, die Sie allerdings nur als sol-