

Vorsätze

Anmoderation Katharina Mann / Nadine Wendle

Das alte Jahr ist gegangen, ein neues kommt und vergeht genauso wie das vergangene auch. Am Freitag erscheinen die Heiligen Drei Könige, die in der Verballhornung auch einmal die *Eiligen Drei Könige* heißen. Denn anstatt bis zum nächsten Weihnachtsfest im Dezember zu warten, haben sie es so eilig, daß sie ihre Geschenke schon Anfang Januar unter die Leute bringen wollen. Sie haben sich ganz offensichtlich perfekt dem Wahn angepaßt, schneller als die Konkurrenz zum Ziel zu gelangen. Dagegen könnte eine aktive Pause stehen, zu der uns Walter Kuhl aus der Redaktion *Alltag und Geschichte* im folgenden Beitrag einlädt.

Beitrag Walter Kuhl

Es gehört zum guten Ton, zu Beginn eines neuen Jahres sich vorzunehmen, das eigene Leben zu ändern. Manche möchten ein wenig weniger ihre Mitmenschen belästigen und deshalb mit dem Rauchen aufhören. Manche erkennen, daß sie das Elend dieser Welt nicht ersäufen können, und beschließen deshalb, ihren Alkoholkonsum drastisch zu reduzieren. Manche wollen weniger essen und manche dem herrschenden Schönheitsideal entsagen und deshalb ihre Hungerkur aufgeben. Es gibt viele gute und manch schlechte Gründe, mit guten Vorsätzen ins neue Jahr zu gehen. Meist halten die Vorsätze jedoch nicht lange vor.

Dabei liegt es nicht unbedingt an einer oder einem selbst. Oftmals sind es die gesellschaftlichen Zwänge, die uns dazu führen, daß die Vorsätze schnell wieder in Vergessenheit geraten. Zurück bleibt ein schlechtes Gewissen; und ein schlechtes Gewissen ist gewiß der schlechteste Grund, gute Vorsätze zu verdrängen. Schuldgefühle helfen einer oder einem selbst nicht weiter, führen jedoch dazu, daß wir umso besser funktionieren.

Denn die gesellschaftlichen Zwänge lassen vielen Menschen kaum die Zeit, die guten Vorsätze auch auszuführen. Zudem sind fremdbestimmter Druck und Streß nicht gerade dazu angetan, den legalen, aber schädlichen Drogen wie Alkohol und Tabak zu entsagen. Genauso wie das Aufputzmittel Kaffee gehören diese Drogen zu den Begleiterscheinungen einer durchgeknallten Welt, die uns auffordert, immer flexibler, aktiver und leistungsbereiter zu sein, um dem Gemeinwesen *kapitalistisches Deutschland* ganz im Sinne unserer Bundeskanzlerin beizusteu-

hen.



Da wundert es einen schon, wenn statt der permanenten Mobilmachung des Humankapitals von einer *aktiven Pause* die Rede ist. Und doch gibt es Inseln der Ruhe, die man und frau sich freilich nehmen muß, nicht - wie beim *autogenen Training* -, um sich für den Rest des Tages wieder fit zu machen, sondern um dem Verschleiß an Körper und Seele etwas entgegenzusetzen. Dies setzt zugegebenermaßen ein gewisses Maß an Selbstüberwindung und Disziplin voraus - und damit sind wir wieder bei den guten Vorsätzen für das neue Jahr, die wir jedoch zu *jeder* Zeit wieder aufnehmen können.

Doch was ist *Die Aktive Pause*? Die Fitness-Traineein Eva Wosko-Conrads führt in einem kleinen Büchlein gleichen Titels ihre Erfahrungen als Sportlerin in der Rhythmischen Sportgymnastik und die Erkenntnisse der Sportwissenschaft zusammen. Anhand einfacher Übungen gegen Verspannungen und Muskelschmerzen (und damit auch gegen be-

stimmte dadurch ausgelöste Kopfschmerzen) zeigt sie, wie einfach es ist, dem vom Arbeitsablauf her geplanten alltäglichen Verschleiß gerade am Arbeitsplatz zu begegnen.

Manches, was wir dort als allgemeine Ratschläge vorfinden, hätten wir uns auch selbst denken können, etwa: nicht zu lange zu sitzen oder zu stehen. Sich die Beine zu vertreten und dem Rücken damit zu Abwechslung in der Muskelbeanspruchung zu verhelfen, ist ohnehin sinnvoll. Aber es ist gut, es noch einmal im Zusammenhang mit einfachen Übungen gesagt zu bekommen, die uns daran erinnern, daß Menschen von der Evolution nicht darauf vorbereitet worden sind, sich dem Zeit- und Bewegungsdiktat der kapitalistischen Ausbeutung zu unterwerfen.

Eine aktive Pause ist immer dort, wo wir sie uns nehmen, wobei wir oftmals froh sein können, wenn wir sie uns überhaupt nehmen können. Vielleicht sollte deshalb ein weiterer guter Vorsatz für das neue Jahr sein, sich nicht dem Zeitdiktat eines verdichteten Bürojobs oder einer anderen Tätigkeit auszuliefern, die den Bewegungsapparat einseitig fordert. Neben der richtigen Haltung führt uns Eva Wosko-Conrads deshalb von kleinsten zu immer längeren Übungseinheiten. Regelmäßig ausgeführt, können sie tatsächlich etwas für unser Wohlbefinden wie langfristig auch etwas gegen den Verschleiß unserer Muskeln oder der Wirbelsäule bewirken.

Ein wenig kritisch sehe ich den die Individualisierung von Problemen verstärkenden Ansatz der Autorin, sich hierfür die Lücken des Arbeitsalltags selbst zu suchen. Kritisch ist auch anzumerken, daß das Problem individualisiert und nicht auf die gesellschaftlichen Anforderungen einer modernen Leistungsgesellschaft zurückgeführt wird. Bezeichnend für den Druck des Alltags ist beispielsweise der Hinweis, das Gespräch auf dem Flur dazu zu nutzen, die Bauch- und Gesäßmuskulatur zu straffen und dabei das Atmen nicht zu vergessen, damit die kleine Übung dem Gesprächspartner oder der Gesprächspartnerin ja nicht auffällt. Dennoch ist es ein mit rund 60 Seiten kleines, aber hilfreiches Büchlein, den Zumutungen des Alltags zumindest an einer Stelle etwas entgegenzusetzen.

Nützlich ist die Spiralbindung, mit der die gerade durchzuführende Übung immer sichtbar bleibt, ohne daß das Buch nervigerweise gerade dann zuklappt, wenn man oder frau entspannt die nächste Übung angehen möchte. Das Buch ist zu allen Übungen reichlich und aussagekräftig bebildert - dem guten Vorsatz gegen Verspannungen und Muskelschmerzen steht also nichts im Wege. *Die Aktive Pause* von Eva Wosko-Conrads ist bei [Tibia Press](#) erschienen; Preis: 9 Euro 80.

Abmoderation Katharina Mann / Nadine Wendle

Ein Beitrag von Walter Kuhl für Radio Darmstadt. Dieser Beitrag ist demnächst nachzulesen auf der Internetseite www.wkradiowecker.de.vu.

Radio Darmstadt ist ein lizenzierter nichtkommerzieller lokaler Hörfunksender mit einer geschätzten Reichweite von 350.000 potentiellen Hörerinnen und Hörern. Laut einer im Sommer 2000 durchgeführten Akzeptanzanalyse hören 7% der möglichen Hörerinnen und Hörer im Laufe eines 14-tägigen Zeitraums mindestens einmal Radio Darmstadt, vorzugsweise den morgendlichen Radiowecker und die Sendungen der Themenredaktionen (täglich von 17 bis 19 Uhr). Dem Sendeplatz der Redaktion *Alltag und Geschichte* wird darin bescheinigt, daß er ein "ausgesprochen anspruchsvolles Programm aufweise und mit politisch linksgerichteten und kritischen Inhalten überzeuge". Die Untersuchung ist in der Schriftenreihe der LPR Hessen als Band 13 erschienen (ISBN 3-934079-33-4). Eine repräsentative Umfrage im Frühjahr 2004 ergab hochgerechnet eine Reichweite von 30.000 HörerInnen innerhalb von 14 Tagen. Dies entspricht einer Verdopplung des "weitesten HörerInnenkreises" auf 14%.

Walter Kuhl c/o Radio Darmstadt, Steubenplatz 12, 64293 Darmstadt

<http://www.waltpolitik.de>

fon: (06151) 8700-192, fax: 8700-111

wql <at> radiodarmstadt.de

URL dieser Seite: http://waltpolitik.powerbone.de/pdf/rw_60101.pdf