

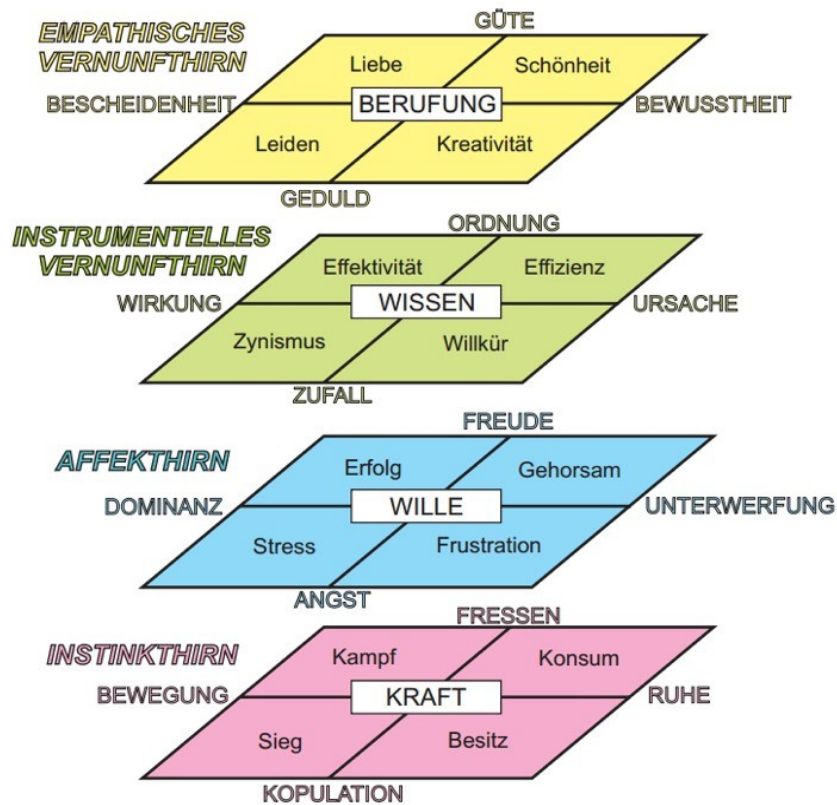
1. Zuerst ein Ausflug ins Gehirn

4 Hirne frei nach Jörg Theiler

	Instinkthirn	Affekthirn	Instrumentelles Vernunftthirn	Empathisches Vernunftthirn
Qigong-Tier	Bär	Kranich	Tiger	Schlange
Entwicklung	ca. 280 Mio Jahre, über 50% des Hirns	ca. 165 Mio Jahre, 25-30% des Hirns	ca. 5 Mio Jahre	Erst seit Kurzem
Was? (Funktionsprinzip)	Kraft	Wille/Vision/Ziel	Wissen/Strategie	Berufung
Wozu?	Befriedigung basaler Bedürfnisse	Sicherung, Positionierung im sozialen System	Effizienz, Ökonomisches Handeln	Integration alles Seienden (inkl. sich selbst)
Wie? (Organisationsprinzip)	Kompetitiv, egozentriert, patriachalisch	Hierarchisch- autoritär, matriachalisch	Distanziert- kontrolliert, funktional	Sozial („gemeinsam“), koordinierend, sinnlich (Eros), win/win
Polachsen	Ernährung/ Fortpflanzung und Ruhe/Bewegung	Dominanz/ Unterwerfung und Freude/Angst	Zufall/Ordnung und Wirkung/Ursache logisch/unlogisch	Geduld/Güte und Bescheidenheit/Bewusstheit
Beispiel	Kampf um den Parkplatz, Kampf um die Frau	„Nach oben buckeln nach unten treten“, Dienstgrade	Gesetze, Stechuhr, panoptisches Gefängnis, Machbarkeit	Nächstenliebe, schmuse, Enigung statt Spaltung

„Die Mitarbeit aller Hirnfunktionen ist notwendig, weil wir nur so unsere individuelle Berufung erkennen, das Wissen, das Können, den Willen und die Kraft aufbringen, um das zu werden, was wir sind.“ .
 Es ist nicht verkehrt ein „fähiger Kapitän“ auf dem Boot der vier verschiedenen Deckmannschaften werden zu wollen.

Jörg Theiler „Dike“ (Text und Grafik)



I. Soziale Kompetenz

Soziale Kompetenz ist die Fähigkeit, die vier Intelligenzsysteme zu verbinden und die Gegensätze aufzulösen. Der Schlüssel dazu heißt Bewusstheit- ein Alleinstellungsmerkmal von vernunftbegabten Wesen.

Daraus hergeleitet ist die „Schlüsselqualifikation“ des Menschen eher die Kooperationsbereitschaft und weniger das aggressive Durchsetzen der eigenen Interessen (welches auch alle übrigen Lebewesen haben)

Eine Besonderheit bietet der Fortpflanzungsantrieb ,bestimmte Reifungsverzögerung und Regression (vgl. „Burgfried“) auf Grund von Intoxikation, psych/phys Beeinträchtigungen, Traumen und sozialer Benachteiligung.

In diesen Fällen fehlt es oft an Einfühlungsvermögen, eben dieser „sozialen Kompetenz“ und im

Vordergrund stehen in erster Linie die eigenen Interessen.

Zusammengefaßt:

Wem es nicht gelingt, alle Anteile seines „*inneren Teams*“ gleichmäßig aufeinander abgestimmt zu pflegen und zu trainieren- wer also z.B. die motorischen Teile besonders fördert und andere nicht- der wird sicher im Zweikampf öfter siegen und sich bei der „*Brautschau*“ eher durchsetzen. Dies wird sicher in Situationen nützen, in denen *bloße Körperkraft* (oder *bloße Schönheit* oder *bloße Intelligenz*) vom Weibchen als Primärtugend geschätzt wird.

Um im Sinne der Evolutionsidee ein „*guter Mann*“, oder eine „*gute Frau*“ zu sein braucht es (erst recht in unserer westlichen Welt) eher „*Generalisten*“ als speziell trainierte „*Experten*“.

Natürlich sind bei archaischen Aktionen auch archaische Reaktionen angebracht, aber wenn sich Fitness-Training ausschließlich auf diese Ebene beschränkt wird es dem Rest des homo sapiens - Gehirns nicht gerecht, die Ressourcen werden ungenutzt schrumpfen und die verkümmerten Synapsen werden nicht mehr nutzbar sein.

Man braucht sich nur vorzustellen, was mit Muskeln passiert, die stillgelegt oder wenig gebraucht werden- sie atrophieren! Genauso geht's den oben beschriebenen übrigen Hirnarealen, wenn sich das Entwicklungsstreben nur auf den Körper beschränkt.

Die Mitarbeit aller Hirnfunktionen ist notwendig, weil wir nur so unsere individuelle Berufung erkennen, das Wissen, das Können, den Willen und die Kraft aufbringen, um das zu werden, was wir sind.
(Jörg Theiler in „*Dike*“)

II: Geschichten über die Geschichte mit der Fitness

**zuerst die Auskunft aus
WAHRIG's HERKUNFTSWÖRTERBUCH**

fit

leistungsfähig, gesund, wohlauf

◆

engl.

fit „passend, geeignet, tauglich, fähig“, zu

engl.

to fit „einordnen, einfügen“, aus
mengl.

fiten „in Ordnung bringen“, zu
altnord.

fitja „zusammenknüpfen“, wahrscheinlich beeinflusst von
mengl.

fet „passend, gut gemacht“

(weitere Bedeutungen im Anhang „was bedeutet.....“)

III: Um was geht es?- zum Einstieg „das Leben von Dwani“

Als sechstes Mädchen einer Tamilenfamilie wurde sie verkauft, mit 11 fand sie Arbeit beim U-Bahnbau in Kalkutta- Tagespensum: 12 Stunden über drei 10mtr- Leitern mit 10Kg Lehmaushub in einem flachen Korb auf dem Kopf, 2x 15 Min Pause, sauberes Trinkwasser selbst bezahlen und kein freier Tag.

Mit 13 ihr erstes Kind (auf dem Rücken immer dabei!), und mit 15 das zweite, die Kindsväter unbekannt.

Den Lebensunterhalt verdiente sie sich inzwischen mit Unrat sammeln und Prostitution.

Mit 18 war sie zu alt, wertlos und schutzlos. Ihre Flucht dauerte 3,5 Jahre, ihr Ältester starb im Iran und die Tochter ertrank vor der griechischen Küste.

In Deutschland lernt sie schnell, arbeitet bei einer Fastfood-Kette im Schichtdienst und spart auf den Führerschein.

Es hätte auch Frankreich, Australien oder Finnland sein können und sie könnte ebensogut als Hure arbeiten.

Die kleine, magere Frau, unscheinbar und still, bildungsfern und mit wenig Sinn für gehobene Kunst, Literatur oder Computerspiele läuft keinen Marathon, macht kein Pilates und kein Yoga und ernährt sich hauptsächlich von „verarbeiteten Lebensmitteln“.

Ihr ganzes Leben ist ein Beispiel für „Fitness“

Nein, sie war nie „die Stärkere“, eignet sich nicht für „womens health“-Titelfotos und macht im kleinen Schwarzen keine „gute Figur“. Sie schafft keine 10 Klimmzüge und die Treppen unters Dach kosten Kraft.

Aber sie braucht kein Ergometertraining im Büro, kein low carb food und keinen fitness tracker- denn sie hat was sie braucht-

Überlebenswillen und Anpassungsfähigkeit.

Die gleichen Eigenschaften nutzen auch alle Bakterien, jeder Putzerfisch und jeder Pinguin, die Zugvögel und Eidechsen und sogar das Faultier und die Agenten von Nachrichtendiensten als Überlebensstrategie- und das geht ohne Kalorien- oder Schrittzähler, ohne Meditation, Workout und „alle 30 Min trinken!“

Survival (überleben) of the fittest heißt „die am besten Angepassten“ überleben- nicht die Stärksten! Dem Harten nachgeben, dem Weichen folgen- das wußte schon der große Fitness-Coach aus China, Herr Lao Tse.

Sicher hat der Boulder-Spacko keine Chance im Käfigkampf und der

Schwergewichtsboxweltmeister keine am Überhang- aber jeder wird in seiner Disziplin eher bestehen, wenn er „sich den Gegebenheiten und Erfordernissen anpasst“ - übrigens auch im Strassenverkehr eine nützliche Fähigkeit.

III. Der Lahme und der Blinde oder Cairos und Dike

Überleben kann gelingen, wenn zum richtigen Zeitpunkt unter geeigneten Bedingungen mit der erforderlichen Fähigkeit überlebensförderliches Verhalten möglich ist.

Die komplizierte Formulierung entspricht den komplizierten Zusammenhängen, verwinkelten Wechselwirkungen und der grundsätzlichen Unberechenbarkeit von unbekanntem Wirkfaktoren. Der Stärkere, der „zivilisatorisch Überlegene“, der Gebildete, Schönste, Muskulöseste, Reichste, Schnellste, Größte- sie alle können nur überleben durch entweder Zusammenwirken, Kooperation und partnerschaftliche Friedfertigkeit (im günstigen Fall) oder auf dem Rücken anderer mittels Gewalt und Manipulation.

Die Geschichte zeigt eindrücklich und überzeugend, was es kostet, wenn statt Kompromissbereitschaft ein „Sieger/Verlierer“-Prinzip bevorzugt wird (vgl. *Schönheitsideal und wieder Strassenverkehr*))

Dies gilt nicht nur für globale, internationale und nationale „Spielfelder“, sondern ebenso für regionale, lokale und interpersonelle (vgl. *Akkommodation/Assimilation* “), ja sogar für „intrapyschische“ Verhältnisse (*das innere Team*)

Das „Aushandeln“ der bestmöglichen Kompromisse bei unterschiedlichen Interessen ist eine wesentliche Eigenschaft aller organischen Lebensformen, die Erhalt und Entwicklung möglich macht und beim Menschen gleichzeitig ein Zeichen geistiger und sozialer Reife darstellt.

Da, wo keine Verhandlung und Koexistenz möglich ist, wo Übermacht, Sieg und Vernichtung die Hoheit übernehmen und das Kräftegleichgewicht aus dem Lot gerät, dort verdrängen Ohnmacht, Verlust und Angst die Lebensfreude, die Kraft der Zuversicht und damit die Voraussetzungen für lebensfreundliche Bedingungen.

In diesem Licht betrachtet ist die Fähigkeit zum Überleben allein nicht ausreichend und ohne Kooperationsbereitschaft und Rücksichtnahme ist es selbst die beste Bildung, das größte Aktienpaket, ein 55er Oberarm oder ein Sitz im Aufsichtsrat ebenfalls nicht.

IV: Kleines Zwischenresumee:

„Die Fitness“ gibt es nicht, die generelle, allumfassende sowieso nur mit großem Zeit- und Energieaufwand (und meistens bedarf es etlicher Wiedergeburten!) und jeder Erste ist woanders oder zu anderer Zeit der Zweite, Dritte oder Letzte.

Das Anpassungsstück („fitting“) von Zoll auf cm oder ein Reduzierstück von 16 auf 12mm eignet sich überhaupt nicht zum Flickens eines Segeltuches und perfekt Swahili zu sprechen nutzt im Iglu wenig.

Die für den Überlebenskampf nützlichen und erfolgsversprechenden Eigenschaften müssen abhängig von den Ebenen, auf denen er stattfindet unterschieden werden. Da kann Kooperation schnell zur Kollaboration und Anpassung leicht zur Duckmäuserei gegenüber den Autoritäten werden oder sogar in eine symbiotischen Abhängigkeit führen.

Auch funktioniert selten, wenn mit falschen Mitteln zu richtigen Zeit oder mit der guten Absicht zum falschen Zeitpunkt gehandelt wird. (vgl. „*cairos*“ und „*dike*“)

(vgl. hierzu unten die verschiedenen Ebenen der menschlichen Bedürfnisse und ihrer Wertigkeit.)

Damit die einzelnen Bedürfnisse auf der jeweiligen Stufe erfolgreich erfüllt werden können sind stufenspezifische Anpassungsleistungen erforderlich, wohl abgestimmt mit den äußeren Begebenheiten und dem aktuellen individuellen Zustand .

Dabei müssen nicht alle „Stufen“ optimal ausgefüllt werden (vgl. auch „*Bollwerke der Seele*“) solange sie insgesamt aufeinander bezogen bleiben (wenn Stufe 4 nicht funktioniert, können verstärkte gemeinsame Anstrengungen der anderen Stufen unterstützend wirken- vgl.

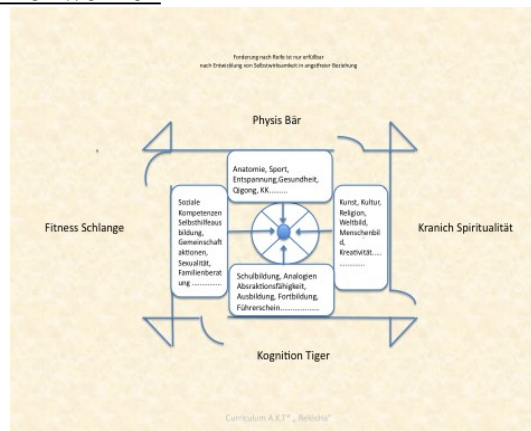
Kompensation „*arm, aber viele Freunde*“ oder „*keine Persönlichkeit, aber sechs Bodyguards*“

V. Von allen Seiten betrachtet- ein paar anregende Stichworte

- Fit nach außen (gegen) und fit nach innen (für)
- Fitness im Kampf, bei der Jagd und für anfallende Arbeiten
- Fitness im Sinne von angepasster Immunabwehr, Verletzungsprophylaxe und körperlicher Beweglichkeit als Grundlage für gute Lebensqualität.
- Fitness zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen und Reduzierung von betrieblichen Krankheitsausfällen
- Fitness als Statussymbol, Selbstoptimierung, Identitätsstiftung Männlichkeit (vgl. Bernarr Macfadden „*Weakness is a crime*“)
- Fitnessangebote als Geschäftsmodell
- Fitnessideologie als aufs Individuum beschränkte Bedürfniskanalisierung
- Spezielle Fitness (auf wenigen Gebieten vgl. Experte/Spezialist))
- Generelle Fitness (wohl ausbalanciert Physis, Geist, Psyche, Soziales- „*Nirgendwo TOP, aber überall gute Grundlagen*“)

- Verschiedene Fitnessniveaus , bzw.Ansprüche in den einzelnen Lebensabschnitten, in Krisensituationen und unter wechselnden Lebensbedingungen
- Fitnessgrundlagen genetisch, Ernährung, ökonomische und gesellschaftliche Voraussetzungen, Klima, Status, soziale Vorbilder

VI. „ein feste Burg“ -die 4 Bollwerke“



- Physis (Kraft, Flexibilität, Ausdauer, Geschicklichkeit, Sinne, Stoffwechsel)
- Spiritualität (übergeordnetes Ordnungssystem/ nicht verhandelbar)
- Kognition (Logik, Plausibilität, Wissen/selbst konstruiertes Ordnungssystem)
- Soziale Beziehung (Kompromissfähigkeit, Rücksichtnahme, Kooperation, Balance zwischen Abgrenzung und Bindung)
- in der Mitte der Schutzraum/Burgfried

Das Ziel ist Resilienz (geht leider nicht so einfach)

VII: Auch nicht einfach (eignet sich aber vortrefflich für Afterwork-Party-Smalltalk)

Mutation, Selektion, Rekombination, Gendrift, Isolation von prinzipiell kooperativ angelegten Systemen/ Zellgemeinschaften plus epigenetische Prägungen und schließlich die nicht berechenbaren „Umstände“ bestimmen Scheitern bzw. Gelingen von „*survival*“.

Nicht die Stärksten (hat Darwin nie gesagt) sondern die Anpassungsfähigsten (Giftpfeiljäger der Pygmäen, Vietnamkrieg) kommen weiter.

Darwin hat seine Erkenntnisse eher vorsichtig und zögernd veröffentlicht und sie immer nur als einen Teil einer neuen Evolutionstheorie der Arten verstanden.*

Die Theorie kann nun nicht ohne Weiteres auf das moderne Individuum bezogen werden, d.h. seine Gesetze der Evolutionsbiologie sind daher nicht 1:1 zu übertragen auf die Dynamiken, die in Kleingruppen, Herden, Sippen oder Familien eine „*Karriere*“ beeinflussen.

Im Unterschied zur Pflanzen und Tierwelt wird die menschliche Entwicklung zusätzlich noch von willkürlichen, „modischen“, ideologischen, religiösen und ökonomischen Kräften gestaltet.

In der Welt der texanischen Rinderzüchter im 19. Jahrhundert hatte es ein zartgliedriger Cowboy in Rokokokleidung nicht einfach und am Wiener Hof haben sich die Damen sicher keinen muskulösen Holzfäller als Vater ihrer Kinder ausgewählt.

Heutzutage besiegt ein 12 Jähriger ohne Probleme einen Hochleistungssportler („Klein gegen

Groß“) und mit einem Revolver oder einer Atombombe ist ein Zwerg dem Riesen leicht überlegen. Stärke wird besonders im Westen als Wettbewerbsfeld unter Männern verstanden- „besser sein“ als Wert an sich hat den ursprünglichen Bezug zum reinen Überleben verloren, zumal wir uns darum nicht so viel Sorgen machen müssen.

VIII: Warum überhaupt???

Nach diesen (bitte zu überprüfenden) Betrachtungen bleibt die Frage nach dem Sinn noch unbeantwortet.

Warum sollten wir fit sein? Es gibt ungezählte Beispiele, bei denen Topfitness nicht vor Krankheit frühem Tod , Unfällen, Infektionen, Ermordung, Vergiftung, Krieg oder Blitzschlag schützen konnte. (vgl. *Dwani*)

Ebenso oft erfahren wir von Menschen, die absolut ungesund oder in lebensfeindlichen Umständen leben und bis ins hohe Alter nach Schwämmen tauchen und diese zu Fuß zum Markt tragen.

Wir hören Geschichten von yogatmenden Scharfschützen, meditierenden Fußballprofis, MMA-Fighter, die Qigong üben und Diktatoren, die Judo trainieren.

Wir bewundern Filmstars, die Workouts, low carb und Achtsamkeit propagieren und dem 80 jährige Gewichthebe-Weltmeister wird Respekt gezollt.

Die tun was für sich, die achten auf sich, die machen was aus sich.

Die halten sich fit!

Die Hitlerjugend, die jungen Pioniere, die Waffen SS, die Autonomen, die Wehrsportgruppen, die Hooligans, die Manager, die Politiker, die Banker, die KSK, die Polizei, die Frauenbrigade von Gadafi. Bergsteiger, Weltumsegler, Tarzan, Postboten, Helene Fischer, Mike Jagger, Reichsbürger und Prepper, die Chefsekretärin, Intellektuelle und noch ein ganzer Haufen mehr trainieren, um fit zu werden/bleiben.

Ich habe noch nichts davon gehört, dass sich die Grubenkinder im Kongo, die Müllsammler in Bombay oder die Näherinnen in Dhaka gesund ernähren, auf ihren BMI achten und ins Fitnessstudio gehen.

Auch die Hirten im Altai oder die LKW-Fahrer in Sibirien kümmern sich wenig um ihre Leib-Seelen-Balance, bleaching und body shaping.

Erst recht ist den Genannten nicht so ganz klar, woher sie die Zeit und das Geld nehmen sollen, falls sie doch mal fit werden wollen.

Ich glaube, die allgemein vorherrschende Fitnessidee und ihre leistungsorientierte und von Machbarkeit (*Macht*“) beseelte Anhängerschaft ist im Kern diskriminierend (vgl. oben *Macfadden*), autoritär und unreflektiert weitererzählt.

Der soziale Druck, die Gesundheitsindustrie und die Verheißung einer für jeden erreichbaren Selbstoptimierung bringen die Trainierenden nicht selten in eine „*ich bin noch nicht gut genug-Spirale*“

Ist das Konzept dann noch evidenzbasiert, gut bewertet, empfohlen und geschickt „google-plaziert“ und Madonna, Dalai Lama, Brigitte und Mens Health, Anselm Grün, Ingo Froboese und Hirschhausen meinen das auch- dann bin ich wohl selber schuld, wenn ich trotzdem nicht klarkomme mit mir und meinen Problemen!

IX: noch ein Zwischenresumee:

Wenn die darwinsche Fitness „*der Arten*“ falsch verstanden und falsch kommuniziert wird, auf Physis und Physiologie beschränkt bleibt und der spirituelle, intellektuelle und vor allem soziale Aspekt vernachlässigt oder sogar ausgespart wird so bleibt *Fitnessstraining* für das mehrdimensionale Leib-/Geistwesen *Mensch* eindimensional beschränkt auf Kosmetik, Wettbewerb und Leistung und erfüllt sicher nicht den Anspruch und Bedarf nach Reifung und lebensfreundlicher Anpassungsfähigkeit.

Ganz besonders wird dies beim Training im Alter, in der Rekonvaleszenz, bei Behinderung und in Therapien deutlich.

Hier gilt (wie in allen anderen Lebenssituationen auch), dass Training auf allen Ebenen notwendig ist, dass Übungen und Übungsziele ebenenspezifisch gestaltet werden, dass Zeit und Intensität individuell gestaltet und die Anforderungen auf die persönlichen Voraussetzungen abgestimmt sind. Der gelähmte Sehender der sich von einer Blinden tragen läßt wird nicht ans Ziel kommen, wenn beide in persönlichem Wettbewerb der jeweils „*Stärkere*“ sein wollen. Wenn sie hierarchiefrei zusammenarbeiten wird keiner verlieren und beide „*überleben*“ und wenn jeder gibt, was er kann wird es keine „*Schwachen*“ geben.

In meinem Verständnis geht es nicht um „*Überlegenheit*“ sondern um die Widerstandsfähigkeit gegen Störfaktoren (*Resilienz*) für den Erhalt des Wohlbefindens in einem lebensfreundlichen Umfeld.

Dazu sind Übungen zum Erwerb von „*Kompetenzen*“ für Lebenserhalt und Lebensgestalt, innere und äußere Organisation der unterschiedlichen Voraussetzungen und eine gewisse „*Ethik*“, Wissenslust und Beziehungsfähigkeit nicht verkehrt.

Ein Fitnessstraining, was alle die erforderlichen Aspekte von „*lebensförderlichen Notwendigkeiten*“ berücksichtigt, vielschichtig und vielseitig den ganzen Menschen fördert und fordert und sowohl die Gestaltung der 5 Maslow'schen Ebenen sowie Pflege der 4 Resilienzgeneratoren (siehe Bollwerke der Seele) zum Ziel hat würde Charles Darwin eher gerecht werden und ihm sicher gefallen.

Allerdings ist das ein sehr schwieriges Unterfangen, dauert lange, erfordert gute Ein- und Anweisung und ist mehr als Montags Kraftturn, Dienstags Yoga, Mittwochs Obertonsingen, Donnerstag Kochkurs vegan, Freitags Iaido, Samstags Slackline und Sonntags Gesprächskreis.

Und vor allem hat es nichts mit Sieg, Erfolg, Überlegenheit oder ähnlichem zu tun sondern mit Entwicklung, Reifung und Gestaltung von fruchtbarem Miteinander.

Dafür sind Rekorde, Rankings, Bizepsumfang und Situpfrequenz ebenso wie 30 Stunden auf einem Bein stehen, BMI 20 und astreine Blutfettwerte nicht verkehrt - aber eben nicht ausreichend.

Zum guten Schluß noch n Tip:

8

Nicht nur den rechten Mittelfinger trainieren und auch nicht nur die Arschbacken!

Es ist zu schade, die anderen schönen wesentlichen Eigenschaften zu vernachlässigen.

Und wenn meine linken Lachmuskeln zu stark werden, dann rechts dreimal soviel Wiederholungen machen- sonst wird die Mimik schief, und damit mein Gesichtsausdruck und damit auch mein Eindruck.

Schließlich wird am Ende alles schräg!

Ich auch.

Thomas Brendel info@geistigeselbstverteidigung.de

