

Dennis Nørmark: Vores kultur degenererer i et søle af overdreven motion, klidboller og anden livsforagt

Teksten er fra Berlingske den 3. december 2016.

Dennis Nørmark (f. 1978), antropolog, debattør og forfatter.

”I begyndelsen skabte mennesket dampjernbanen. Nu behøvede det aldrig mere at gå. På den anden dag skabte det kranen, på den tredje den elektriske stol. Dåsen blev skabt på den femte dag, dagen efter dåseåbneren, for ellers ville den jo være ubrugelig. ’Lad der være håndstøvsuger!’ sagde mennesket på den sjette dag, og der blev håndstøvsuger. Nu havde maskinerne taget alt arbejdet ud af menneskets hænder, og mennesket så, at det var godt. Så kom den syvende dag, og da skabte mennesket sport.”

Citatet er hentet fra den hollandske biolog Midas Dekkers, der for nogle år siden skrev en af de mest veldokumenterede og interessante bøger om sportens uvæsen. Dekkers argumenterede i bogen »Kropskultur« for, at myterne om sportens nytte og dyder er stærkt overdrevne.

Eksempelvis er der ikke megen dokumentation for at sport er sundt. Bevares, det er godt at røre sig, og uden tvivl bedre at cykle end at tage bussen på arbejde, men så snart man motionerer ret meget hårdere end det, begynder kroppen at tage skade.

Helt skidt står det til hos atleter, hvis sundhed ifølge et australsk studie bliver direkte forværret på grund af forstørrede hjertekamre, der ender med at nedsætte hjertets funktion. Læg dertil, at det er almindeligt, at der dør et par stykker i forbindelse med maratonløb, og at sportsskader er hyppige hos børn og opstår for 80 procents vedkommende i de obligatoriske gymnastiktimer. Brækkede ben og iturevne ledbånd, der kan plage de voksne børn resten af livet. Registrerede sportsskader i Danmark ligger i det hele taget højt. I nogle år så højt som 50 procent af alle idrætsudøvere.

Alt sammen til ingen verdens nytte, for en halv times motion om dagen er rigeligt til at holde de fleste mennesker i god form. Tag blot cyklen eller benene til arbejdet og trapperne i stedet for elevatoren. Her hjælper ingen triatlon eller ironman. Faktisk viser undersøgelser, at den slags kun gør tingene værre. Ekstrem-sport og anden hård fysisk træning hæmmer nemlig på sigt immunforsvaret.

Men hvis sport er usundt for kroppen, må det i det mindste være sundt for sjælen? Også her må denne kronikør desværre skuffe den læser, der i åndenød og med sveden dryppende fra panden har samlet lørdagsavisen op efter en lang og inderligt overflødig løbetur. Eksempelvis kan man være sikker på, at jo mere fladpan-det, diktatorisk og menneskefjendsk en nation er, jo stoltere er den typisk af sine sportsresultater.

Totalitære regimer har altid haft en særlig kærlighed for sport, og området er mere skandaliseret og gennemkorrupt end noget andet uden for den almindelige politiske sfære. Måske er det ikke så underligt, at et britisk studie har vist, at det er mere sandsynligt, at unge ender i kriminalitet, hvis de har dyrket meget sport

tidligt i livet. De pumpede typer med tatoveringer op af den muskuløse tyrenakke, der gør verden utryk for alle os andre, skal jo starte et sted.

Engang imellem må man beundre de andre dyr på planeten, for ingen af dem bærer sig så tåbeligt ad som vi. Ingen har været så idiotiske at opfinde løbebåndet eller CrossFit.¹ Men med så mange andre af menneskets overflødige opfindelser, er det nyttigt at gøre sig tanker om, hvordan det kunne gå så galt. Når man for tiden ikke kan spadsere en tur i parken uden at måtte springe for livet, når lycra-folket² indtager Frederiksberg Have, må man overveje, hvorfor vi lige nu oplever en bølge af motionister og ekstremsportsudøvere.

Selvpineriet kan umuligt have baggrund i sundhed og velvære og må således i stedet handle om det signal, det moderne menneske synes, at det sender til sine omgivelser, når det reducerer sig selv til fire cifre på brystet under et maraton eller mindre anonymt deler sin seneste løbetur med Endomondo³ direkte på Facebook. For med det klare offentlige display af den sveddryppende indsats giver det moderne menneske indtryk af at være i besiddelse af en af de væsentligste kvaliteter et menneske kan have, hvis det skal frem i livet: behovsudsættelse.

Behovsudsættelse er muligvis en af hemmelighederne bag den vestlige verdens succes. Evnen til at udskyde en gevinst, at gå igennem smerte og trængsler for til gengæld at høste belønningen senere.

Lande, hvor folk lever i fattigdom og nulvækst, er typisk steder, hvor evnen til behovsudsættelse er lav. Det skyldes ikke nødvendigvis dovenskab, men ofte at fremtiden er for usikker til, at nogen tør planlægge ind i den.

Protestantisk arbejdsmoral, disciplin, evnen til at komme til tiden, selvkontrol og civilisation går hånd i hånd med evnen til at udskyde en belønning og reklamere med det til omgivelserne. Behovsudsættelse er nødvendig, hvis man skal tage en lang uddannelse, blive koncertpianist eller blot få noget nogenlunde fornuftigt ud af sine børn. Men alting kan overdrives, og mennesket er kendetegnet ved en usund tendens til at tage noget, der fungerer godt og så ellers overgøre det til perversion. Her kommer sport ind i billedet.

Grunden til, at behovsudsættelsen er perverteret i det 21. århundrede, hænger sammen med en anden tendens: instrumentaliseringen af det moderne menneske. Vores kultur er blevet besat af nytte, som blandt andet Svend Brinkmann⁴ fint har redegjort for i sit seneste værk. Måden vi taler om hinanden på, er efterhånden gledet over i et sprog, der ikke respekterer det enkelte menneske som individ, men ser det som et tandhjul eller et stykke statistik.

Denne instrumentalisering sker på to planer. Den ene i staten og den anden i organisationen. For staten er vi blevet arbejdskraft eller »fodsoldater i konkurrencestaten«, som en psykolog for nylig blev landskendt for at udtrykke det, men også for den moderne virksomhed er vi en del af en »værdikæde« i et

¹ *CrossFit*: styrke- og konditionsprogram bygget op omkring konstant varierende funktionelle bevægelser udført ved høj intensitet.

² *lycrafolket*: lycra er et elastisk og ofte farverigt stof, der især bruges til tætsiddende træningsdragter.

³ *Endomondo*: personlig app, der bl.a. kan hjælpe med at føre træningsdagbog og holde statistik over kalorieforbrænding.

⁴ *Svend Brinkmann*: professor i psykologi og forfatter til bl.a. bestselleren *Stå fast* (2014).

leanmaskineri,⁵ hvor vi helst ikke må se os selv som lønmodtagere, men i stedet skal opfatte os selv som en del af et team. Virksomheden er et værdifællesskab, hvor man ikke længere taler om job, men i stedet om »funktioner«.

Statens instrumentalisering af borgerne er særlig tydelig, når det kommer til sundhed.

For omkring ti år siden begyndte staten at nedsætte forebyggelseskommissioner og andre kloge udvalg, der skulle regne på, hvor meget samfundet sparede på at sætte prisen på cigaretpakker op eller indføre ti minutters obligatorisk motion eller frugtordninger i skolen. Resultatet blev en instrumentalisering af borgeren i en art human planøkonomi, der må have gjort fortidens totalitære bureaukrater blege af misundelse. Danskerne blev indsat i regneark, hvor algoritmer præcist kunne udsige, hvor mange procent ekstra arbejdskraft det ville give fædrelandet, hvis man reducerede antallet af rygere ved at sætte prisen på smøgerne op. Danskernes personlige behov og nydelse ved at ryge og drikke var der ikke taget højde for. Her talte alene samfundets behov for flere raske skattebetalere.

Og den regneøvelse kan man også forstå i det private erhvervsliv. Her kan vi eksempelvis i en nyligt udgiven bog lære, at »Topledere dyrker da triatlon«. Således kan barren sættes helt deroppe, hvor det med statsgaranti medfører brudte familier, stress, dårligt immunforsvar og omsorgssvigt, hvis man altså skal blive til noget ved musikken i koncerndanmark. Kun således udnytter man sit »fulde potentiale«.

Det betyder, at det er nødvendigt at udvise en ekstrem grad af behovsudsættelse, fordi enhver ved, at de 37 timer, der står på kontrakten, kun er et forsøg på at virke human, når det reelle arbejde næppe kan udføres på under 50. Skal man gøre sig selv attraktiv inden for dette system, skal man kunne vise, at ens eget liv, helbred, velbefindende og personlige behov til enhver tid kan tilsidesættes for organisationens. Her er en veltrænet krop og de æblerøde kinder, man har fået fra den løbetur, man stod op til kl. 5 om morgenen, med til at signalere en arbejdskraft, der ikke længere tænker på sig selv som lønmodtager, men som en villig soldat i koncernlivets hamsterhjul.

Oplysningstidens ikon, Immanuel Kant⁶, sagde, at mennesker aldrig måtte være midler, men altid skulle være målet. Det er ikke lykkedes børnene af oplysnings-tiden at leve op til dette credo⁷. Spørgsmålet er, hvor oplyste vi også nogensinde når at blive, når vi løber rundt i Hareskoven fremfor at læse en bog, når vi spiser palmekål og rygeost i stedet for at have åndfulde samtaler med kød og rødvin med vennerne.

I vores behov for at sælge os selv som funktioner i organisationer ender vi som udannede prustende maskiner uden tid til at fylde det åndelige indhold på tanken, der hæver os op over de andre dyr i skoven. Sport, overdreven motion, klidboller og anden livsforagt er med andre ord et udtryk for en degenereret kultur. En løsning vi opfandt på et problem vi slet ikke havde.

⁵ *leanmaskineri*: af 'lean machine': eng. udtryk for metode til at nedbringe kroppens fedtprocent.

⁶ *Immanuel Kant*: (1724-1804), tysk filosof.

⁷ *credo*: trosbekendelse; af latin 'jeg tror'.