

**Aus der Recherche**  
von Michail Rybakov

rybakov.com  
michail@rybakov.com

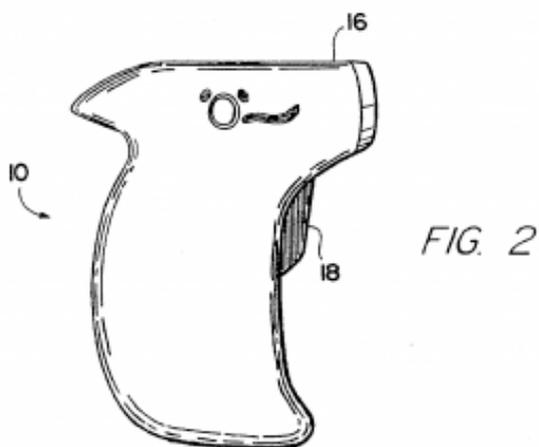
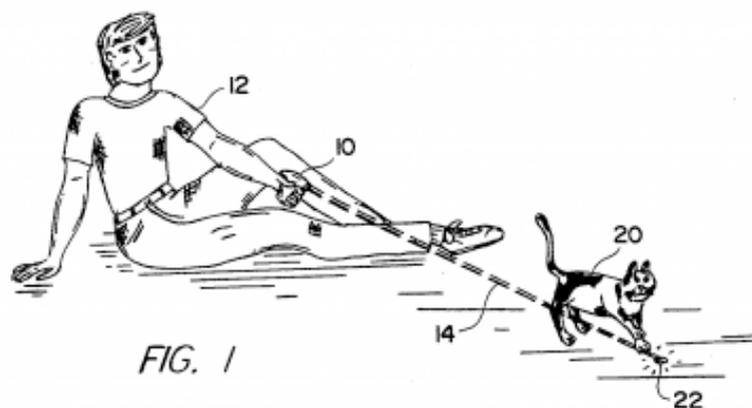
Uns umgeben Tausende Objekte, und diese Objekte laden uns zu Handlungen ein. Da liegt ein Handschuh, und man kann es anziehen oder beißen oder sich drauf setzen. Da ein Wasserkocher, den kann man hoch heben, einschalten, füllen, fallen lassen. Auf manche Einladungen geht man ein, immer und immer wieder. Man sitzt vor dem PC. Man fährt täglich Fahrrad. Man tippt mit dem Daumen auf dem handy. Man wiederholt diese Handlung so oft, bis der Körper sich selbst für sie optimiert.

Klar, es gab schon immer unterschiedliche Berufe, die unterschiedliche Handlungen erfordert haben und damit Einfluss auf den Körper nahmen. Ein typischer Bäcker sieht anders aus als ein Elektromonteur. Ein Sammler sah wohl anders aus als ein Jäger. Menschen, die viel am PC arbeiten bekommen eine markante Haltung, „computer guy posture“, und damit verbundene körperliche Einschränkungen und Fähigkeiten.

Das ist an sich ja gar nicht so schlimm, doch geht die Entwicklung wohl dahin, dass die physikalischen Handlungsmöglichkeiten in den neuen Berufen immer weiter eingeschränkt werden, und das Zentrum der Interaktion auf immer kleinere Displays reduziert wird.

Es entsteht eine Feedback-Schleife, wenn Objekte uns Handlungen anbieten, die Handlungsausführungen Einfluss auf unseren Körper nehmen, und der Körper unsere Handlungsmöglichkeiten, unsere Identität mitbestimmt.

Ich will und kann die technische Entwicklung nicht umkehren, doch ich will neue Handlungsmöglichkeiten, neues, reicheres körperliches Vokabular durch Objekte oder Handlungsanweisungen anbieten.





- 3** Place your right hand over your left hand on your navel and keep your eyes focused on the place you are standing. Do not let your eyes wander.

Die alten Religionen haben nicht nur die Psychotechniken in den Alltag der Menschen eingeführt (positive Visualisierung durch Gebet), sondern auch tägliche körperliche Übungen.

Im Islam soll fünf mal am Tag gebetet werden, am Sonnenaufgang, Mittag, Nachmittag, Sonnenuntergang und Nacht.

Hier ist der Ablauf:

<http://www.wikihow.com/Pray-in-Islam>

<https://www.youtube.com/watch?v=W9kTd7q1zjE>

Jeder Tag wird so durch die Kombination körperlicher und psychischer Übungen strukturiert.



**4 Bend down.** While bending, say "Allah - Akbar." Bend your body so that your back and neck are straight and level with the ground, keeping your eyes there. Your back and head should be in a 90 degree angle with your legs. This position is called "ruku'."

- Once you are bent to the proper angle, say, "Subhanna - Rabbeyal - Azzem - wal - Bi - haamdee" three times. This translates to, "Glorious is my Lord, the most great."



**6 Go down and place your head, knees and hands on the floor.** This is the position called "sajdah." Whilst doing that say, "Allah - Akbar."

- When you are positioned fully, say "Subhanna - Rabbeyal - Alla - wal - Bi - haamdee" three times.



Gravity Light erzeugt Licht aus Gewicht.  
Ähnliches Prinzip wie bei Standuhren - man muss ab und zu das Gewicht hochheben, damit das Objekt seine Funktion erfüllt.

<https://www.indiegogo.com/projects/gravity-light-lighting-for-developing-countries#/>



Ein Nebenprodukt der Verbreitung des abgeschotteten Arbeitens am PC sind auch die verschiedensten Anbieter von Natur- und Umgebungsgeräuschen.

Z.B. <http://asoftmurmur.com/>

In der Ferne ein Donner, es regnet leicht, man hört Stimmen, das Feuer knistert.

Die früheste Version solcher auditiver Hingabe sah ich wohl im Jahr 2002, die gab es bestimmt auch vorher.

Meine Interpretation ist, dass es das Bedürfnis nach Gesellschaft (Stimmen im Cafe) stillt, und als eine Art Taktgeber funktioniert. Man wird an die Prozesse erinnert, die auch ohne menschliches Eingreifen funktionieren, und diesen Prozessen kann man sich angliedern, sie nehmen einen mit, sie können nicht versagen.

Diese Angliederung an eigenständige Prozesse findet auch in anderen Praktiken Verwendung. In der Meditation ist es oft die Atmung, auf die man sich konzentrieren soll, um sich in der Welt (wieder) zu finden. Das Ein- und Ausatmen ist ja ein meist nicht bewusst gesteuerter Prozess, und ist eine dauerhafte, unumgängliche physische Verbindung mit der Außenwelt. Was man da alles einatmet!

Rhythmischer Gesang ist ein weiterer selbsttragender Prozess, dem man sich unterordnen kann. Nicht nur in religiösen Praktiken als trance-erzeugendes Mittel, sondern auch als Arbeitslied:

<https://www.youtube.com/watch?v=eX4DYoLrCwM>

<https://www.youtube.com/watch?v=-3x6a6QvvdM>

Gesang und Stimme sind auch höchst physikalisch, werden aber gesellschaftlich stark reguliert. Man soll möglichst unhörbar sein, besonders am Arbeitsplatz.



Afro-American Work Songs in a Texas Prison (1966) Documental



Joe Savage, Walter Brown, and friends: Take This Hammer (1978)



€2,74 inkl. Versand

<http://www.aliexpress.com/item/Flexible-Body-Figure-Shaper-Belt-Anti-Humpback-Back-Support-Shoulder-Braces-Supports-Belt-Back-Corrector/32257479517.html>

Meine Kritik an diesen Mitteln der Verbesserung der Haltung ist, dass es die Bewegungsfreiheit, die Möglichkeiten des Körpers noch weiter einschränken, anstelle sie zu bereichern.





Am MMK Frankfurt läuft noch bis 31 Januar die William Forsythe Ausstellung. Forsythe beschäftigt sich wie immer mit dem Körper und der Beziehung des Körpers zum Raum. Eine der Arbeiten ist z.B. der Raum mit den Turn-ringen, den man überqueren soll, ohne den Boden zu berühren.

Es dürfen nur zwei Menschen gleichzeitig ausprobieren, und so bildet sich eine Schlange von Zuschauern, die sich ausmalen können, wie es wohl ist, und ob sie es schaffen würden, auf die andere Seite zu kommen. Tatsächlich ist es recht anstrengend, da die Ringe lose und ungeordnet im Raum hängen, man muss also jeden Schritt überlegen.

Es zeigt auch, wie sehr man seinem Körper vertraut, eine Tätigkeit, die man seit der späten Kindheit nicht so richtig praktiziert hat, ausführen zu können. Direkt vor mir ist eine Dame recht unschön auf den Steinboden geklatscht. Kunst kann weh tun.

Die Arbeiten von Forsythe werden ganz gut von den Werken aus der MMK-Sammlung ergänzt - eine empfehlenswerte Ausstellung also.



Parallel dazu gibt es im Frankfurter Kunstverein eine kleine Ausstellung „Körper-Ich“. Hier die Bilder von „I, Goat“ von Thomas Thwaites, der schauen wollte wie es ist, wie eine Ziege zu leben.

<http://www.fkv.de/de/content/k%C3%B6rper-im-zeitalter-digitaler-technologien>

<http://www.thomasthwaites.com/>





Um noch etwas auf die Prozesse, die einen mitnehmen einzugehen: wenn man die musikalische Untermalung der Arbeit betrachtet, so entwickelte diese sich von aktiv gesungenen Arbeitsliedern über Sänger und Lektoren in Fabriken, die die neusten Nachrichten oder Bücher laut vorlasen [1] zu laufendem Radio und dann aktiv ausgewählter Musik aus dem Internet. [2] Dieser letzte Punkt, der Konsum von Musik die man selbst ausgewählt hat, scheint kontraproduktiv zu sein. Nicht nur muss man zuerst sich eine Liste zusammenstellen, man gibt auch noch die Kontrolle darüber nicht auf - wieder mal ein Bereich, in dem man eine Entscheidung treffen kann, als ob es nicht genug Entscheidungsmöglichkeiten gäbe.

NY Times berichtet positiv über Musik am Arbeitsplatz: [3]

People's minds tend to wander, „and we know that a wandering mind is unhappy,“ Dr. Sood said. „Most of that time, we are focusing on the imperfections of life.“ Music can bring us back to the present moment. „It breaks you out of just thinking one way,“ said Teresa Lesiuk, an assistant professor in the music therapy program at the University of Miami.

Diese Gedanken sind nicht neu, so berichtet MUSIC ON THE JOB: ITS INFLUENCE ON WORKER MORALE AND PRODUCTION aus dem Jahr 1961 von diesem Phänomen. [4]

Und neben den web-radiostationen, deren Inhalt man nicht selbst bestimmen kann gibt es noch die bereits erwähnten Anbieter von Naturklängen, und relativ neu und doch recht belebend - Polizeifunk [5] [6]. Der legal abgefangene Polizeifunk hat genau die gesuchten Eigenschaften - berichtet von der realen Welt, von unkontrollierbaren Prozessen, meistens in einer unklaren und unverständlichen Sprache voll mit Codenamen und Kürzeln. Es wäre die perfekte atmosphärische Untermalung für den Arbeitsplatz, wenn es nur etwas rhythmischer wäre.

[1] <http://www.tbo.com/lifestyle/readers-played-important-role-in-cigar-factories-616780>

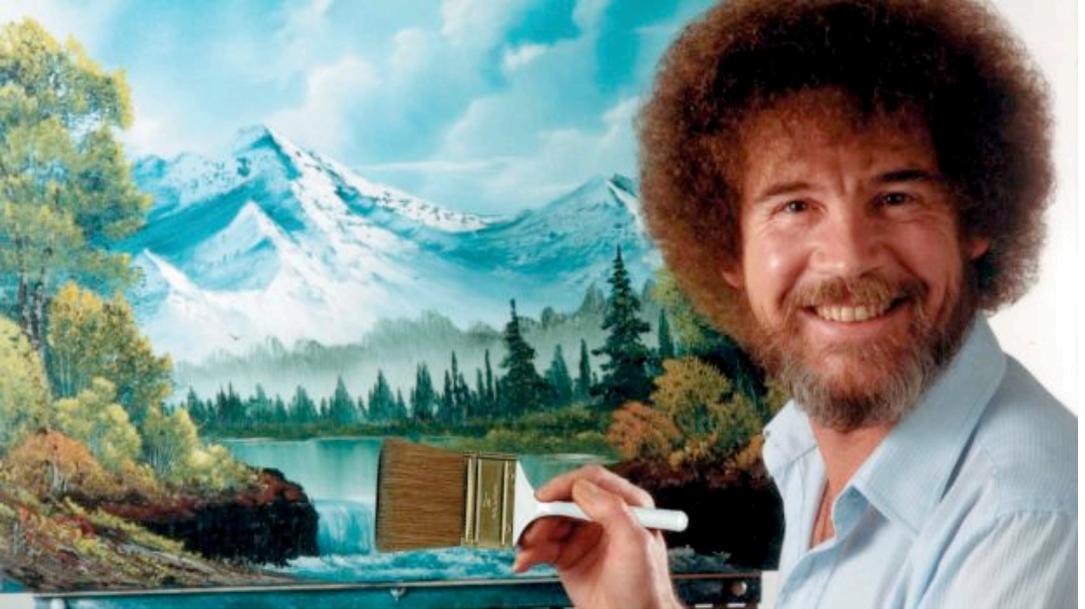
[2] <http://www.helpscout.net/blog/music-productivity/>

[3] <http://www.nytimes.com/2012/08/12/jobs/how-music-can-improve-worker-productivity-workstation.html>

[4] <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1744-6570.1961.tb00919.x/abstract>

[5] <http://youarelistening.to/newyork>

[6] <http://dps-fm.com/>



Ein weiteres Phänomen der neuzeitigen Entspannungs- und Mitnahme-Techniken ist die Verbreitung von ASMR-Videos. ASMR steht für Autonomous Sensory Meridian Response[1], eine Art Kopfkribbeln, welches dadurch ausgelöst wird, dass man jemandem beim Verrichten einer langsamen, entspannten Arbeit zuschaut. Der bekannteste Beispiel ist wohl Bob Ross[2], der mit seiner sanften Sprechart und langsamen Bewegungen wohl der unfreiwillige Urvater der Bewegung ist. Der Unterschied zu Gänsehaut die beim Hören von Musik entsteht ist wohl, dass ASMR aus einem Zustand tiefer Entspannung entsteht und lange andauern kann.

Es entstehen ganze communities[3] um das Thema herum, mit über 100 000 Mitgliedern. Es gibt auch absichtlich hergestellte Inhalte, z.B. ein flüsternder Friseur [4] oder binaurales flüstern [5] oder eine ganze playlist in der es um das Aufschneiden von Früchten geht [6]

Daneben werden auch Videos von langsamer, stetiger handwerklicher Arbeit[7] gepostet, oder - mein Favorit - ein achtstündiges Tutorial über das Zusammensetzen einer besonders komplexen Version von Rubic's Cube[8].

Die Videos wirken besonders gut wenn man Kopfhörer verwendet, und so erscheint das direkt am Mikrophon aufgenommene Flüstern direkt am Ohr, in einer sehr intimen Zone, und löst damit die Gänsehaut aus.

Die Kombination der extremen Nähe mit der ruhigen Stimme, der langsamen aber bestimmten Handlung und einem erreichbaren Ziel (bei handwerklichen Videos) sorgt wohl für die berichtete Tiefenentspannung.

P.S. ein 8 Tage andauernder Livestream von allen Bob Ross Sendungen erreicht auf twitch.tv um die 50 000 Zuschauer[9]. Twitch ist ein Videostreaming-Service das es ermöglicht, anderen Menschen beim Spielen von Computerspielen zuzuschauen.

[1] [https://en.wikipedia.org/wiki/Autonomous\\_Sensory\\_Meridian\\_Response](https://en.wikipedia.org/wiki/Autonomous_Sensory_Meridian_Response)

[2] <https://www.youtube.com/playlist?list=PLAEQD0ULngi67rwmhrkNjMZKvyCReqDV4>

[3] <https://www.reddit.com/r/asmr/>

[4] <https://www.youtube.com/watch?v=Ab5nfkr-16sE>

[5] <https://www.youtube.com/watch?v=eS-0jVsp6Hm8&feature=youtu.be>

[6] [https://www.youtube.com/watch?v=LcA\\_01y-QixU&feature=share&list=PLfI-i4ZjBU6zR-W1yOLX9gWucvhnPxxh5iL](https://www.youtube.com/watch?v=LcA_01y-QixU&feature=share&list=PLfI-i4ZjBU6zR-W1yOLX9gWucvhnPxxh5iL)

[7] <https://www.youtube.com/watch?v=kD-4cGxhoi04&feature=youtu.be&t=1m30s>

[8] <https://www.youtube.com/watch?v=pnzk3o-ViSCI>

[9] <http://www.twitch.tv/bobross>



## Übersprungshandlungen[1].

Sind Handlungen, die irrelevant und unpassend zur aktuellen Situation sind, und trotzdem ausgeführt werden. Z.B. wenn sich zwei Hähne streiten, und dabei der eine anfängt den Boden zu picken, als würde er Essen aufnehmen. Oder dieser Hund, der einen animierten Hund im Fernsehen beobachtet, und dann auf sein Spielzeug springt und damit spielt[2].

Es wird spekuliert, dass dadurch eine Entladung der Erregung stattfindet, die sonst nicht entladen werden kann.

Sollte man der Theorie Glauben schenken, so wären auch die ständige Ablenkungen von der Arbeit - das ziellose surfen, das schauen aufs handy - auch eine Art Übersprungshandlungen. Vor allem bei schweren, scheinbar unüberwindbaren Aufgaben ist der Ablenkungsdrang hoch.

Eine Möglichkeit so einer Entladung bieten auch sogenannte Fidgets oder fidget toys[3], die in hunderten Ausführungen auf dem Markt sind und für den menschlichen Gebrauch konzipiert sind. Es sind kleine therapeutische Spielzeuge, die man verwenden kann um sich zu beruhigen und sich vor Stress, Wut- oder Angstanfällen zu schützen. Durch die feinmotorische Tätigkeit und die Konzentration auf eine physikalische Erfahrung kann man sich wieder in der realen Welt finden, in der man die Kontrolle über etwas hat. Sei es auch nur ein Stück Lehm in der eigenen Hand.

[1] <https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%9Cbersprungsbewegung>

[2] <https://youtu.be/GyECqbUx7zI?t=33s>

[3] [https://www.therapysshoppe.com/category/8?category\\_template=374](https://www.therapysshoppe.com/category/8?category_template=374)

Aber warum gibt es eigentlich Prokrastination?

Es gibt eine Ursache: Unbehagen.

Die vorgenommene Arbeit ist zu groß, unübersichtlich, unstrukturiert, nicht machbar, zu langweilig; die Belohnung zu gering oder unklar; man hat Angst bei der Arbeit zu versagen.

Es bedarf einer Anstrengung, man müsste die Comfort-Zone verlassen, ein Risiko auf sich nehmen und sich Stress aussetzen.

Gleichzeitig lockt die umgebende Welt mit unzählbaren Reizen, auf die man sofort eingehen könnte. All die verlockenden Nachrichten von Diensten, Firmen und Menschen, denen deine Zukunft egal ist. In so einer Aufmerksamkeitsökonomie mit perfekt zugeschnittenen Ablenkungen haben die Großen wichtigen Sachen wenig Chance auf Verwirklichung, man kann sich ja einfach treiben lassen.

Eine der Lösungen der Prokrastination ist eben, das Unbehagen zu beheben. Dazu gehört:

1. Eine Klarheit darüber, dass man nichts „muss“. Klar, es wird Konsequenzen geben, doch man hat immer die Wahl etwas zu tun oder nicht zu tun.
2. man sollte sich die Motivation ins Gedächtnis rufen, warum man das vorgenommene erledigen sollte.
3. die Arbeit in realistisch ausführbare Schritte zu unterteilen, damit es nicht als unfassbares Koloss vor einem steht. Dazu gibt es Zielsetzungs-Strategien wie SMART [1]

Der dritte Punkt beinhaltet verschiedenste Ansätze:

- zeitbasiert arbeiten, also 30 Minuten Arbeit, 10 Minuten Pause. z.B. pomodoro technique [2]
- einfach mal anfangen, und wenn nach 5 Minuten man nicht weiterkommt, aufhören und später probieren. Soll die Angst vor dem Anfangen nehmen.
- alle Teile des Projekts sehr grob ausführen und dann iterativ verfeinern. Nimmt die Angst vor dem Scheitern und

ermöglicht eine bessere Zeitplanung, da man besseren Überblick über die möglichen Schwierigkeiten hat. Empfehlung der Redaktion!

- Die Ängste frontal angehen. Je mehr wir vor den Ängsten fliehen, desto stärker und unüberwindbarer erscheinen sie. Man kann sich also vorstellen, man wäre ein Bergsteiger, ein american-football-Spieler oder sonst jemand heldenhaftes, der unaufhaltsam nach vorne geht. Macht Spaß.

- Die Aufgabe spielerisch vorstellen. Hilft vor allem bei langweiliger körperlicher Arbeit - da macht man mit dem Staubsauger wzzzzzzh, und all die feindlichen Staubmännchen sind gefangen.

Den härtesten Fall der Prokrastination gibt es dann, wenn ein Mensch seine Identität mit einer bestimmten Fähigkeit oder Talent verbindet. Das Risiko zu versagen ist dann zu groß, denn man würde in seiner Selbstwahrnehmung verletzt werden. Man ist dann nicht ein insgeheim großer Künstler, der Pause macht, sondern ein durchschnittlicher. Man ist nicht mehr ein Boxer der keinen einzigen Kampf verloren hat. Die Einstellung „ich bin schlau“, „ich bin talentiert“ kann einen sehr gut daran hindern, etwas tatsächlich zu machen oder weiter zu lernen, denn Lernen setzt das Zugeben der Unvollkommenheit voraus.

Alles in Allem, es gibt genug gute Strategien mit Prokrastination umzugehen. Die wichtigsten sind die scheinbare Unüberwindbarkeit durch Planung und Aufteilung zu beheben, und sich auf den Kampf mit den Schwierigkeiten auf dem Weg freuen zu können.

Und dann arbeitet man, kommt in den Flow-Zustand, und da ist es nur wichtig, nicht wieder raus zu fallen. Sich zerstreuen und Pause zu machen, ohne den flow zu verlassen; die eigene Enttäuschung oder Anspannung abreagieren zu können, ohne den produktiven Modus zu beenden.

[1] [https://en.wikipedia.org/wiki/SMART\\_criteria](https://en.wikipedia.org/wiki/SMART_criteria)

[2] [https://en.wikipedia.org/wiki/Pomodoro\\_Technique](https://en.wikipedia.org/wiki/Pomodoro_Technique)



### Посадка в пригородный поезд в России

Alex Jarema  
[Subscribe](#) 24

29,689 views

+ Add to   ➦ Share   ... More

👍 94   👤 9



Körperübungen mit Alltagsgegenständen auf dem Weg zur Arbeit

<https://www.youtube.com/watch?v=xQX871PLRnk>

## Bewegungsimprovisation

Für die Nachwelt: am 10.11.2015 habe ich bei der Arbeitsalltagsgymnastik #1 eine kurze Einführung in Bewegungsimprovisation gegeben. Der Ablauf war:

- Strecken und Aufwärmen
- isolierte Körperteile frei bewegen, von klein nach groß, also von Fingern zum ganzen Arm, vom Fuß zum Unterkörper frei bewegen
- Unterschiedliche Bewegungsarten ausprobieren, also flexibel/unflexibel, rhythmisch/chaotisch, schnell/langsam, viel/wenig Raum einnehmend.

Schließlich ging es zur eigentlichen Improvisation, bei der in Gruppen von zwei der eine jeweils Bewegungen vorgemacht hat, und der andere diese zu kopieren versuchte. So können spielerisch Bewegungsarten erkundet werden, die man sonst niemals ausführen würde.

Was hat es jedoch mit Alltagsgymnastik zu tun?

Die alltäglichen Bewegungen sind nicht zufällig sondern funktional und klar reglementiert. Sie haben auch eine repräsentative Aufgabe - man hält und bewegt sich so, wie es der gesellschaftlichen Rolle entspricht, die man einnimmt oder einnehmen möchte. Im Arbeitsalltag will man professionell, bestimmt, vertrauenserweckend, sicher, beständig und ein haufen anderer fester adjektive sein, die einen dazu bringen, nicht ausserhalb der einstudierten und anerkannten Bewegungen zu greifen. Rumspringen ist was für Kinder.

Jede soziale Gruppe besitzt unausgesprochene Regeln, die das Verhalten und die Bewegungsfreiheit bzw. den Bewegungsablauf codifizieren. Abweichungen von der Norm strapazieren den gesellschaftlichen Vertrag, da muss man mit anderen Eigenschaften (z.B. besonders schön, schlau oder reich) ausgleichen, um trotzdem toleriert zu werden. Die toll-

patzchige Blondine, der verrückte Professor, die exzentrischen Superreichen sind bekannte Beispiele. Wären sie nicht so reich, schlau und schön, würde man sie nur als Punks, Arschlöcher oder bestenfalls unangepasste Sonderlinge wahrnehmen.

Das festgelegte Bewegungsprogramm führt aber dazu, dass man manche Bewegungen das letzte mal in der frühen Jugend ausgeführt hat, und im Irrglauben verharret, diese immer noch ausführen zu können. Wenn man dann tatsächlich versucht ein Rad zu schlagen, sind Verletzungen und leichte Identitätskrisen nicht weit.

Die defensive Haltung dazu ist, dass man all diese Bewegungen ja sicher ausführen könnte, wenn man denn nur wollen würde. Aber wozu wie ein Frosch auf dem Boden rumspringen? Wozu so tun als wäre man ein Flugzeug? Was hat es für ein Sinn?

Hat keinen Sinn, bis auf dass man einen Körper mit einer enormen Bewegungsfreiheit besitzt, und davon nur einen Bruchteil verwendet. Die „richtigen“ Bewegungen sind vorgesetzt, auf der Straße, im Beruf; aber auch in den verschiedenen Sportarten, beim Yoga und beim Tanzen gibt es ein richtig oder falsch. Und mit der didaktischen Kraft der Pornografie auch beim Sex.

Und so ist fast jeder, der die Pubertät überstanden hat, in dem anerkannten Bewegungsabläufen gefangen, bis auf die Zeiten des sanktionierten Ausnahmezustands wie Karnevals, Feste oder Musikfestivals. Mehr noch, man ist in den Bewegungsabläufen seiner gesellschaftlichen Rolle gefangen, und da kann Improvisationstheater Abhilfe schaffen, durch das aktive Ausprobieren anderer Rollen.

Du hast einen Körper, verwende ihn!

=====

Moderne (Kampf-)flugzeuge werden in einem Zustand der relaxed stability[1] geflogen. Das heißt, vereinfacht gesagt, dass sie ohne ständige Korrekturen durch den Boardcomputer oder den Piloten vom Himmel fallen würden. Durch den Stabilitätsverzicht wird eine erhöhte Manövrierfähigkeit erreicht. Anstelle, wie die alten Modelle, ohne Input in den Gleitflug zu gehen, sind die instabilen Flugzeuge immer bereit bei der nächsten Gelegenheit den Boden zu küssen. Diese Bereitschaft zum Positionswechsel ist aber auch das, was plötzliche Manöver erst ermöglicht.

Dieses Konzept der absichtlichen Instabilität könnte man auch auf Produkte übertragen. Stühle und Tische, die umfallen, wenn man sie nicht ständig kontrolliert, Computerprogramme wie z.B. Texteditoren, die sich beenden, wenn man sie ignoriert. Lampen, die nur scheinen, wenn sie bewegt werden. Verzogene Schneidebretter für die Küche. Elektrogeräte, die sich ohne den menschlichen Blick ausschalten.

Ein Produkt mit absichtlicher Instabilität benutzen viele von uns übrigens täglich. Das Fahrrad.

[1] [https://en.wikipedia.org/wiki/Relaxed\\_stability](https://en.wikipedia.org/wiki/Relaxed_stability)

=====

## *Notes on Myself*

As I grew up, everything started getting grey and dull. I could still remember the amazing intensity of the world I'd lived in as a child, but I thought the dulling of perception was an inevitable consequence of age—just as the lens of the eye is bound gradually to dim. I didn't understand that clarity is in the mind.

I've since found tricks that can make the world blaze up again in about fifteen seconds, and the effects last for hours. For example, if I have a group of students who are feeling fairly safe and comfortable with each other, I get them to pace about the room shouting out the wrong name for everything that their eyes light on. Maybe there's time to shout out ten wrong names before I stop them. Then I ask whether other people look larger or smaller—almost everyone sees people as different sizes, mostly as smaller. 'Do the outlines look sharper or more blurred?' I ask, and everyone agrees that the outlines are many times sharper. 'What about the colours?' Everyone agrees there's far more colour, and that the colours are more intense. Often the size and shape of the room will seem to have changed, too. The students are amazed that such a strong transformation can be effected by such primitive means—and especially that the effects last so long. I tell them that they only have to think about the exercise for the effects to appear again.

My own rediscovery of the visionary world took longer. At a time

Was ich heute im skype-Gespräch rausgehört habe, war die Frage, wie ich denn mein Leben jetzt verändert habe. Ob ich die Übungen teilweise in meine Tagesroutine aufgenommen habe. Worüber wir dann eigentlich sprechen ist habit formation[1], also wie Angewohnheiten entstehen. Der Prozess ist nämlich formbar, man braucht 20, 60 oder 200 Tage [2], je nach Schwere der Aufgabe, an denen man diese Aufgabe kontinuierlich ausführt, et voila, es ist ein Teil von einem selbst geworden.

Und klar, es gibt gute und schlechte Angewohnheiten, und wir können behaupten, wir machen die Menschen glücklicher, produktiver, mehr im Einklang mit sich selbst durch die Gestaltung neuer Angewohnheiten. Wir gestalten und verkaufen ja idealerweise das neue Leben, die verbesserte Kreativität, die neuen, gesunden Angewohnheiten an den höchstbietenden. Mehr lachen, schreien, herumspringen, entspannen und bewegen, und das auch noch im Alltag!

(hier kommt ein Aber, das hat man gespürt, oder?)

Aber.

Während Angewohnheiten im Alltag einen festen Halt bieten, Produktivität optimieren und eine gewisse Sicherheit garantieren, ist es nicht auch das, was durch die Monotonie die Farbe aus dem Leben nimmt? Was die Tage kurz erscheinen lässt, und die Jahre noch kürzer?

Der Artikel „How to live forever!“[3] berichtet über dieses Phänomen. Der Autor spekuliert, dass unsere Zeitwahrnehmung nicht linear ist, sondern von arcs, von mentalen

Bögen, dominiert wird. Eine arc ist auch ein Bogen in der Geschichtserzählung, und so betrachten wir unser Leben und Teilabschnitte wie eine Geschichte, mit Anfang, Entwicklung und Ende. Während in der Kindheit die arcs noch sehr klein sind und innerhalb eines Spielplatzbesuches entstehen und beendet werden, werden sie mit der Zeit immer länger. Ein in sich stimmiger, einheitlicher Zeitabschnitt ist nicht mehr das Spielen mit den Nachbarskindern oder das Abendessen, sondern werden in Projekten oder Beziehungen gezählt, die Monate oder Jahre dauern. Diese arcs - ich finde kein besseres Wort - ermöglichen uns riesige Projekte zu realisieren, die innerhalb kurzer Zeit nicht möglich sind. Doch sie machen uns zu ihren Sklaven, denn während wir in einer unvollendeten arc sind können wir uns nicht so leicht eine neue Aufgabe suchen.

Jeder kennt wohl, wie unglaublich reich die Urlaubstage sind, wenn man an einen neuen Ort reist, und Neues wahrnehmen darf. Dieses Neue ist nicht exklusiv an diesen Orten vorhanden, es ist immer und überall um uns herum, nur wird es durch unsere - ob produktive oder schädliche - Gewohnheiten ausgeblendet. Die Welt ist reich, hier und jetzt. Nur sind wir in einer arc, und können das nicht sehen.

Keith Cunningham schreibt in seinem Buch Impro ganz zu Beginn das, was ihr in dem angehängten Bild sehen könnt. Eine einfache Übung: die Sachen bei dem falschen Namen zu nennen, befreit von dem eingestaubten, angepassten Blick, und man sieht die Welt neu. Das Buch ist sehr empfehlenswert, für alle. Und liest sich leicht.

Der vorhegehende Eintrag über die absichtliche Instabilität passt hier doch ganz gut. In einem klassischen, langfristig strukturierten Leben wird ein Mangel an Input, an eigener Entscheidungskraft leicht toleriert. Man geht in den Gleitflug der Gewohnheiten. Was wäre die relaxed stability des Lebens? Ein gewohnheitsloses Leben?

Wir können neue, produktivere und gesündere Gewohnheiten erschaffen. Aber wollen wir wirklich das?

[1] <https://www.psychologytoday.com/basics/habit-formation>

[2] <https://www.brainpickings.org/2014/01/02/how-long-it-takes-to-form-a-new-habit/>

[3] <http://www.npr.org/sections/13.7/2010/09/29/130221453/how-to-live-forever-or-why-habits-are-a-curse>



First Follower: Leadership Lessons from Dancing Guy

How to start a movement.

<https://www.youtube.com/watch?v=fW8amMCVAJQ>





Als ich noch ein Kind war, hatte meine Oma die vorrevolutionäre Singer-Nähmaschine. Keine Ahnung, woher sie stammte, aber anscheinend war sie besser als die sowjetischen Fabrikate, und so wurde sie oft verwendet.

Ich war fasziniert von der Maschine, von dem schweren kalten Stahl und dem organischen Design, und den Verzierungen. All das schien der Plastikbauhaus-Ästhetik der sowjetischen Achtziger Jahre zu widersprechen. Vor allem aber die Funktionsweise - der Wellengang des Fußantriebs, die großen schweren Räder, deren Funktion mir bis Heute unbekannt bleibt, das machte die sonst von Maschinen verlangten linearen und eckigen Bewegungen unmöglich.

Nicht nur, dass diese Maschine ungewohnte Bewegungen ermöglichte, die sonst nirgendwo vorkamen - diese waren auch in sich logisch und mechanisch erforderlich. Das ist sehr wertvoll. Denn man kann digitale gesteuerte Objekte mit allerlei Beschränkungen versehen, damit sie eine besondere Handhabung und Erfahrung erzwingen. Das schwierige ist nur, das nicht beliebig zu tun, sondern so, dass es in sich stimmig ist.

## Halbschlaf zur Problemlösung

Salvador Dali soll, auf der Suche nach Problemlösungen, sich in den Halbschlaf versetzt haben [1].

Er hat sich entspannt und über das Problem nachgedacht, und dabei ein Schlüssel in der Hand gehalten. Wenn er sich dann so sehr entspannt hat, dass er eingeschlafen ist, fiel der Schlüssel auf den Boden und weckte ihn auf.

Die Lösung der Probleme konnte dann aus dem Halbschlaf, aus den lockeren Gedanken, geholt werden.

Thomas Edison soll eine ähnliche Übung praktiziert haben.

[1] <https://www.youtube.com/watch?v=vd2dt-kMINIw5t=13m32s>

Apple Watch users use their noses as input device.

<http://www.wsj.com/articles/nosy-apple-watch-users-discover-another-way-to-go-hands-free-1451077454>

We noticed you're using an ad blocker.

We rely on advertising as well as paid subscriptions to support our high quality journalism. Please turn off your ad blocker for this site and consider subscribing today.

**Already a Subscriber?** [Login Here](#)

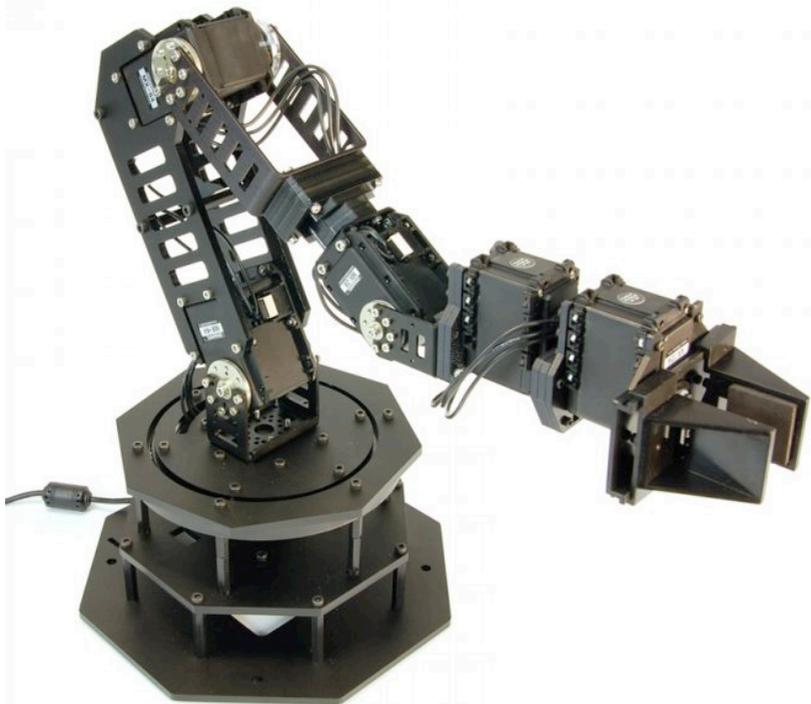


## Angela Lansbury - Positive Moves

Angela Lansbury (von Murder she wrote) über ihren Umgang mit ihrem Körper:

<https://www.youtube.com/watch?v=d6gbqugDx9E>





Ich konnte nicht schlafen und bin in der Nacht spazieren gegangen. Wie angenehm sie doch ist, die langsame kontinuierliche Bewegung! Merkt man vor allem nach fast zwei Wochen krank im Bett liegen.

Das ist auch bei der Arbeit am PC oft der Fall - man ist still, nur das Auge tastet eine Fläche ab, und die Finger bewegen sich ab und zu. Die aktuellen Lösungsansätze sind - Unterbrechungen, Positionswechsel (Stehische) und besondere Sitzmittel (Gummiball / in der Hocke arbeiten).

Doch was, wenn wir die Bewegung dem Computer überlassen? Es gibt viele Laptop-Ablageflächchen und Monitorarme - was, wenn wir diese mit Motoren versehen und ab und zu langsam bewegen? Nach vorne und nach hinten. Links und rechts schwenken. Drehen.

Dann ist man ja gezwungen die Position zu ändern, um dem Bildschirm und den Eingabegeräten zu folgen. Man bleibt in Bewegung und auch die Augen werden durch die wechselnde Distanz minimal mehr gefördert.

Für den bewegten Computer!



NEEDLE MATRESS

<http://www.cbsnews.com/news/can-modern-day-bed-of-nails-help-back-pain/>



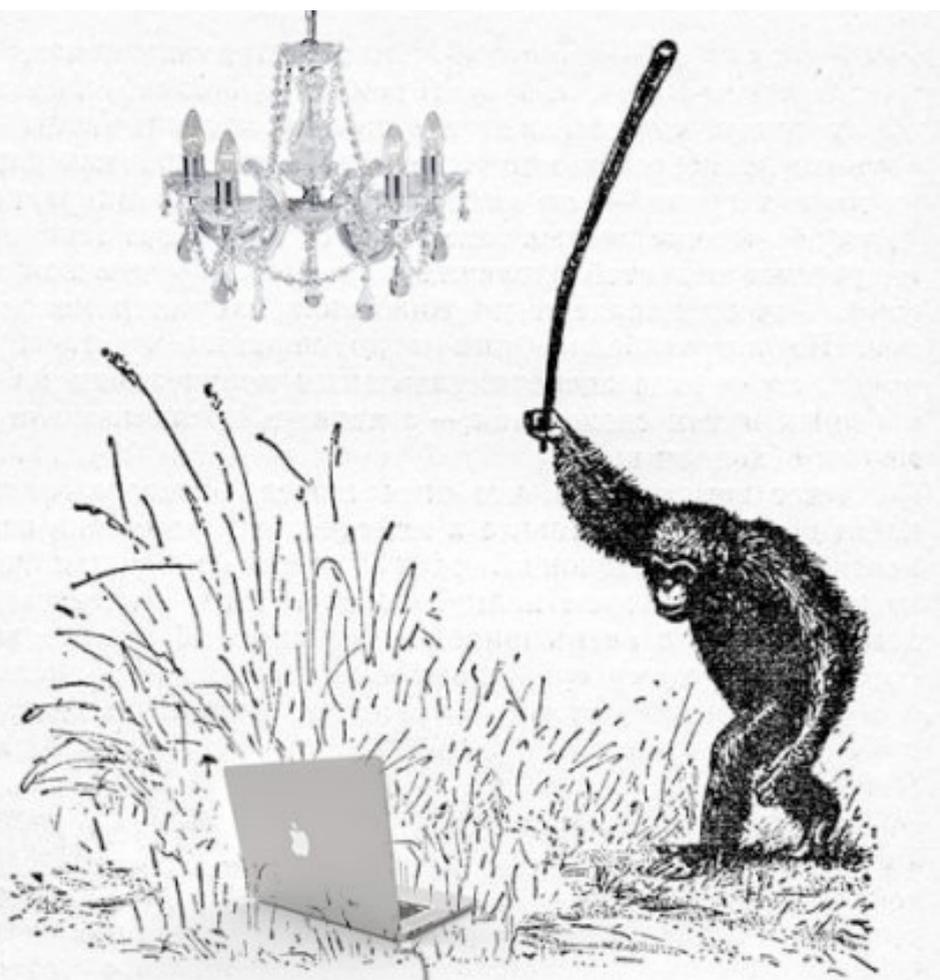
An zwei Projektideen arbeite ich gerade weiter. Zum einen:

Ein Hosenträger-artiges System, welches man verwenden kann, um sich am Geländer, Pfosten oder anderen Objekten festzuschallen. Das so unterstützte Stehen ist an sich schon recht angenehm. Ausserdem kann man auf den aufgespannten Hosenträgern weitere Objekte abstellen, wie Essen oder ein Laptop. Dadurch wird es zwingender, die Körperspannung aufrecht zu erhalten.

Weiterhin wäre es möglich, zwei oder mehr Menschen zusammen zu schnallen. Dadurch entsteht eine Arbeitsfläche zwischen den Menschen. Je mehr Teilnehmer es gibt, desto stabiler ist das System, doch man muss trotzdem jedem einzelnen vertrauen, es nicht aus dem Gleichgewicht zu bringen. Also ein soziales und physikalisches Arbeiten zugleich.

Die am Markt schon vorhandenen Hosenträger gibt es in erstaunlichen Stärken und mit unterschiedlichen Dehnbarkeiten. Ich will noch schauen welches Material und Bauform sich am besten dafür eignen.





Р и с. 46. Ein Schimpanse schlägt sein Kronleuchter, um wieder Licht für die Arbeit am Designwurf zu haben.

Die zweite Idee ist eine Lampe, die nur leuchtet, wenn man sie ab und zu schlägt. Also kein An- und Ausschalter notwendig, sondern ein eingebauter Bewegungssensor und ein Lieblingsstock zum Schlagen.

Die Funktionsweise ist so, dass jeder Schlag den Timer im microprocessor um einen bestimmten Wert erhöht, wobei der Timer einen Höchstwert hat. Danach fadet das Licht aus. Z.B. kann jeder Schlag eine Minute zum Timer hinzufügen, mit 15 Minuten als Höchstwert.

So wird erreicht, dass die Arbeit zwangsweise für körperliche Betätigung unterbrochen wird, die die Arbeitsprozesse gleichzeitig wie eine Raucherpause strukturiert („noch drei mal die Lampenschlagpausen, dann bin ich fertig“), und dazu dient, die entstehende Frustration gleich abzulassen.

Die Schwierigkeit aktuell besteht für mich in der Verschaltung (Hochleistungs-LED mit Microcontroller in Einklang zu bringen), und in der Form der Lampe.

Ich würde gerne grobporigen Schaumstoff als Diffusor und gleichzeitig Schlagobjekt nehmen. Das hat auch den recht guten Effekt der Negation der bisher gewohnten Eigenschaften einer Lampe - zerbrechlich, hart, heiß, nicht fassbar.

Gleichzeitig würde ich gerne erreichen, dass die Form sich durch das Schlagen verändert, es also bleibende - aber reparierbare Spuren gibt. So z.B. wenn mehrere Schaumstofflampen durch biegsame Drähte verbunden werden, und diese Drähte durch das Schlagen neue Formen ergeben. Müsste man wohl ausprobieren.

Das Leben der Fischer vor meinem Fenster wird durch den Ozean strukturiert. Klar, sie sind auf die Fischerei angewiesen, und Ebbe und Flut bestimmen ihre Arbeitszeiten und ihren Schlafrhythmus. Es sind auch die Wellen, die wie ein Atem unaufhörlich kommen und gehen, und sehr laut sind, wenn man genau hinhört.

Es ist ein konstanter, langsamer, fremdbestimmter Rhythmus, vergleichbar mit den Stützen, die sich ein moderner Mensch durch künstliche Regengeräusche oder Kaminfeuer oder gar Polizeifunk (siehe oben) holt. Mehr noch, es ist beinahe die Definition von konstantem fremdbestimmten Rhythmus.

Vielleicht mal ein live Ozeanradio aufbauen? An einem Ort mit besserer Internetverbindung als Conakry?



Wenn man nach langem Flug noch auf den verspäteten Zug warten muss, kann man den Gang der Menschen beobachten.

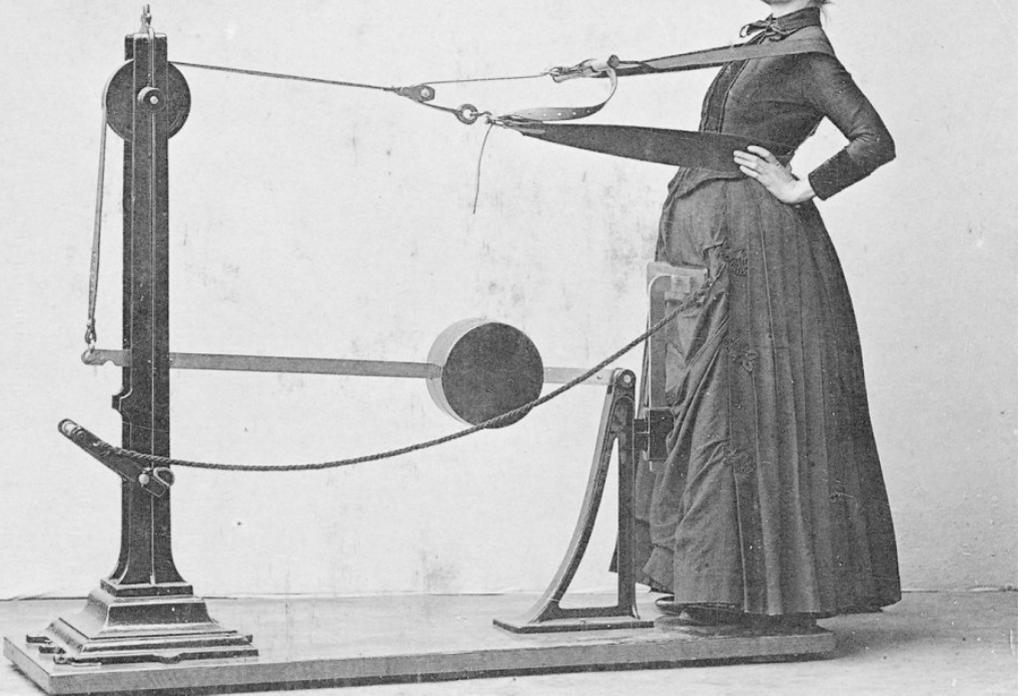
Wie sie das Knie voranschleudern, und der Unterschenkel schwingt mit und die Ferse trifft gewaltsam auf den Boden.

Oder da läuft jemand sehr kontrolliert, schwunglos, und stellt sein Fuß vorsichtig ab.

Und wie die Zwischenschicht zwischen Mensch und Boden die Raumposition und Bewegungsablauf beeinflusst! Ein Wunder, dass sie nicht alle ausrutschen!

Ich saß da, ließ die Peking-Ente kalt werden und versank völlig in menschlichen Füßen, bis mein Zug kam.

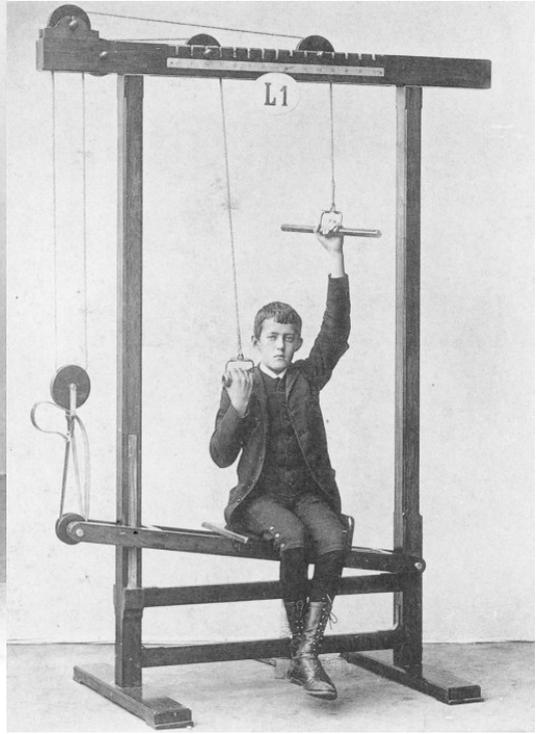
C5



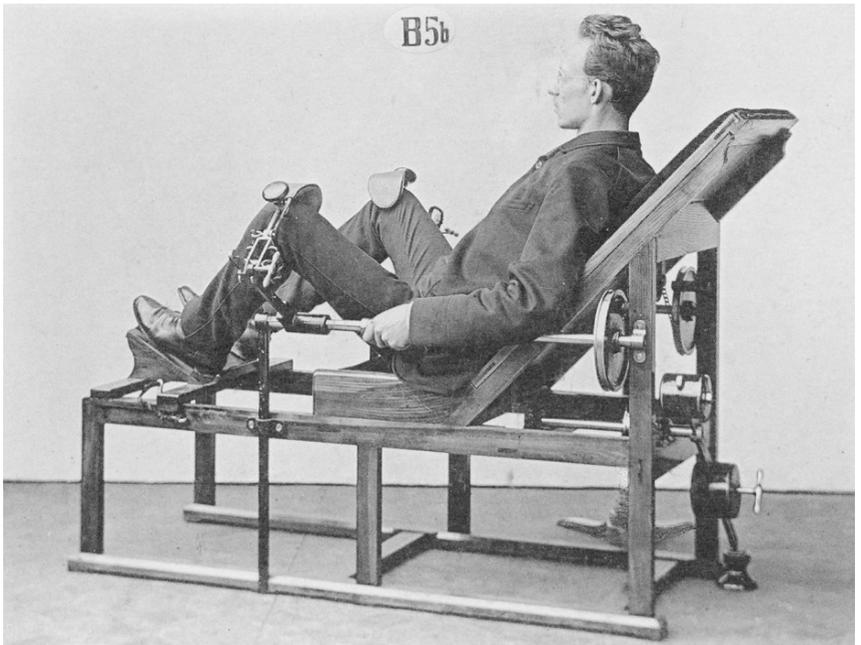
F2



B7



B5b



Mechanotherapie von Gustav Zander.

Zander war einer der Mitbegründer der apparategestützten Physiotherapie[0], und hat ende des 19 Jahrhunderts 76 Arten verschiedener Apparate hergestellt, die entweder wie heute üblich, vom Benutzer bewegt werden, oder, durch einen Elektromotor, den Benutzer bewegen.

Ein Beispiel für letzteres ist der Zanderapparat F2, der „mit 180 Schwingungen pro Minute Erschütterungen im Reitsitz bewirkte - zur Anregung des Verdauungsapparates“. [1] (sehr empfehlenswerte Seite!)

In Yessentuki, einem der Kurorte Russlands, gibt es noch das originale, vor fast 120 Jahren erbaute Zander-Haus mit den echten Zander-Apparaten aus der Zeit. Die Halle wird immer noch aktiv für Krankengymnastik verwendet und kann besucht werden. [2] (man beachte die Bildergalerie am Ende des Artikels!)

[0] [https://de.wikipedia.org/wiki/Medico-mechanische\\_Therapie](https://de.wikipedia.org/wiki/Medico-mechanische_Therapie)

[1] <http://www.geschichte-der-physiotherapie.de/hauptbild/1500-1899-heilgymnastik/>

[2] <http://www.pokurortam.ru/candevrovskii-instityt-mehanoterapii-essentyki/>

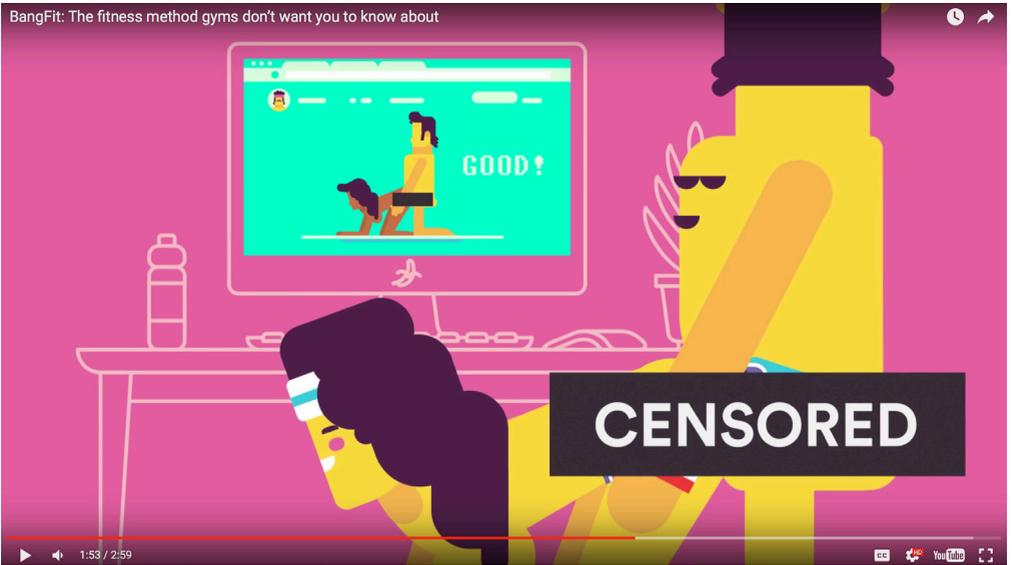




Auf Vorschlag des Präsidenten Gurbanguly Berdimuhamedow beginnt in Turkmenistan der Monat der Gesundheit und des Glückes. Die gesamte Bevölkerung soll jeden Tag mit Morgengymnastik anfangen.

Video: <http://www.currenttime.tv/media/video/27659628.html>





Pornhub, ein Porno-Streamingortal, behauptet mit BangFit einen Weg gefunden zu haben, Pornos und Fitness zu vereinen. Sexercise nennen sie es. Ähnlich wie Guitar Hero oder Wii fit soll man die action auf dem Bildschirm nachmachen und bekommt Punkte für präzises Kopieren.

Im Falle von BangFit soll man sein Handy im Schritt platzieren und auf die Webseite gehen, um die Videos anzuschauen.

Ob Punkte für artistischen Ausdruck vergeben werden, bleibt zu klären.

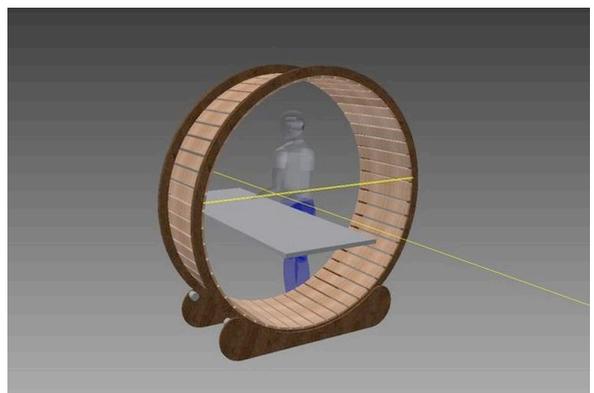
Für ein oder zwei Spieler:

<http://www.bang.fit>



Robb Godshaw hat die Idee des Stehtisches weiterentwickelt zu einem Hamsterrad. Also eher Kunst oder Witz oder so, aber jetzt kann man tatsächlich wie im Hamsterrad.

<http://robb.cc/Art/Hamster-Wheel-Desk>



Es gibt so Muskelsensoren, die, wenn sie auf der Haut aufliegen, die elektrische Spannung im Muskel messen können.

Werden benutzt um Roboter zu steuern und so, aber man kann ja noch viel mehr machen. So ein DJ outfit vielleicht, damit das Rumpeln endlich mal einen Einfluss auf die Musik hat.

Hier ist auch das Spannende nicht so sehr die Messung von einem Muskel sondern einer Kombination, also die Möglichkeit komplexer Gesten, die etwas auslösen.

Der Nachteil ist natürlich, dass es auf der Haut aufliegen muss. Aber spannend! Kann man ja als nächstes was damit machen.

<https://www.sparkfun.com/products/13723>

## Über Orte der Expression

Aus irgendeinem Artikel zur Schlafhygiene hatte ich den Gedanken übernommen, das Bett Bett sein zu lassen und nicht mit Laptop, Handy oder Arbeitsgedanken füllen. Es soll ein Ort der Entspannung sein, und wenn man die Arbeit ins Bett nimmt, assoziiert man diesen Raum mit Arbeit.

//////////

Kurt Vonnegut schrieb an die Schüler:

What I had to say to you, moreover, would not take long, to wit: Practice any art, music, singing, dancing, acting, drawing, painting, sculpting, poetry, fiction, essays, reportage, no matter how well or badly, not to get money and fame, but to experience becoming, to find out what's inside you, to make your soul grow.

//////////

Dem könnte wohl jeder zustimmen, der Kunst, Design, Literatur oder verwandte Bereiche zum Beruf gemacht hat. Und doch stellt man immer wieder fest, dass man an seinem Arbeitsplatz alles andere macht als „experience becoming“ oder „make your soul grow“. Management macht man da, Optimierung, Kommunikation und Verwaltung. Und der Rest wird zur Nebensache und passiert irgendwie. Passt ja auch zum Künstlerbild, dass man nicht weiß, wie es läuft.

Und doch - wo sind diese Orte, Orte der Expression? Braucht man die? Ich tippe diesen Text in der Küche, das hilft schon etwas. Und wie ist es mit digitalen Orten? Denn der Computer bleibt der gleiche, und die Programme beliebig einsetzbar.

//////////

Der berühmte Physiologe Pavlov lief jeden Tag zur Fuß zur Arbeit. Ganz durch Sankt Petersburg durch und dann noch weiter raus zu seinem Institut. Und nach der Arbeit lief er wieder zurück, wieder vier Stunden lang. Das brauchte er, zum denken.

Man gewöhnt sich so schnell an seine Umgebung, man könnte denken, es war schon immer so. Schon immer saßen Menschen gebogen über ihren silbernen Rechnern, mit den Fingern die schwarzen Tasten berührend. Schon immer strichen sie über die leicht angefettete Glasoberfläche ihres Smartphones, falteten die Zeitung erst an der vertikalen dann an der horizontalen Achse und verachteten Dosenbier, weil es sich beim Öffnen wie ein Softdrink anfühlt.

Die Objekte um uns herum bestimmen unsere Bewegungsabläufe, die Bewegungsabläufe bestimmen unseren Körper und unser Körper bestimmt unsere Identität. Und doch gibt es kaum Auseinandersetzung mit der Choreographie des Alltags.

Im Seminar „Arbeitsalltagsgymnastik“ von Blessing es um die Frage nach körperlichen Erfahrungen im Alltag - ich hatte meine Recherche zu diesem Thema erst in einem blog (<http://bless.hfg-karlsruhe.com/blog/>) und jetzt in einem Booklet zusammengefasst. Bei der Gestaltung war es mir wichtig die losen unfertigen Gedanken genauso lose und unfertig sein zu lassen. Es ging auch darum einen anderen Umgang mit gedrucktem Text zu finden, als man es von der klassischen Buchform kennt, sowie um die Frage, wie man bewegtes Bild - die Abbildung einer Bewegung - auf Papier darstellen kann.

Ich will natürlich dieses Konzept der neuen Auseinandersetzung mit den uns choreographierenden Objekten auch auf das Buch übertragen. Ein Buch machen, das als solches noch wahrgenommen wird, doch einen neuen körperlichen Umgang erfordert. Und da erscheint mir Spector Books der ideale Partner zu sein.

Druckkosten:

Das hier verwendete Papier ist Bio Top 3 120 g/m<sup>2</sup>. 800 Exemplare mit je 50 Seiten kosten bei sonderdruck24.de 2280 Euro.

Für einige Seiten würde ich Sonderpapiere und Farbdruck verwenden, um bessere Darstellung sowie ein verbessertes Orientierungsgefühl im Buch zu erreichen. Dabei würden sich die Druckkosten verdoppeln.

Während das aktuelle Modell von mir recht willkürlich gesetzt wurde, plane ich das Setzen von den Inhalten einer Grafikdesignerin zu überlassen, die mit 1500 Euro vergütet wird.

Michail Rybakov

Geboren in 1984 und aufgewachsen in St.Petersburg, Russland.

Studium an der Staatlichen Hochschule für Gestaltung Karlsruhe. Zunächst in Medienkunst - Fotografie und bewegtes Bild. Mit der Zeit verlagerte sich das Interesse auf Produktdesign, mit Erfolgen wie der Erste Preis beim ST Microelectronics Innovation Cup und zweitem Platz bei einem Wettbewerb von Audi zu intelligenten Fahrasistenten. Aktuell werden Arbeiten von ihm in Vitra Design Museum Gallery zusammen mit Arbeiten von Bless ausgestellt.

web: [blog.rybakov.com](http://blog.rybakov.com)

mail: [mrybakov@hfg-karlsruhe.de](mailto:mrybakov@hfg-karlsruhe.de)

