Mit Kybun durch den Alltag

1996 kommt ein Schweizer Ingenieur auf die Idee, dem Schuh den sicheren Boden zu nehmen. Er erfindet den MTB-Schuh mit abgerundeter Sohle. Statt für Stabilität sorgt der Schuh beim Gehen für Instabilität. Wofür nur soll das gut sein, fragt man sich auf den ersten Blick. Ein klärender Besuch bei Karl Müller, dem Erfinder von MTB und des Kybun Bewegungskonzepts.

Karl Müller ist ein Getriebener. In den Siebziger Jahren geht er nach dem Abschluss seines Ingenieur-Studiums als junger Mann nach Südkorea. Er lernt seine spätere Frau Jung-Suk kennen, startet eine Karriere als Unternehmer, importiert Schweizer Produkte, eröffnet Restaurants, Sportgeschäfte... Seine Geschäfte florieren. Müller arbeitet Tag und Nacht, der Erfolg macht süchtig. Doch zusehends leiden seine Familie und seine Gesundheit. Nach 12 Jahren in Asien zieht er mit seiner Frau und inzwischen sechs Kindern zurück in die Schweiz. Er ist ausgebrannt, sucht nach einer neuen Herausforderung und findet diese in einem sozialen Projekt. Müller, kein Mann von halben Sachen, investiert darin sein ganzes Geld. Und er verliert alles. Das Projekt scheitert.

Doch Karl Müller rappelt sich auf. Durch Zufälle kommt er 1996 auf die Idee des MBT-Schuhs. Zehn Jahre später hat er bereits 4 Millionen dieses „Anti-Schuhs" an Mann und Frau gebracht. Müller bleibt in Bewegung, sucht weiter das Risiko, das Instabile. Er verkauft MBT und wird dadurch ein reicher Mann. Die finanzielle Unabhängigkeit eröffnet ihm die Möglichkeit, sich nochmals komplett neu zu erfinden. Er entwickelt das ganzheitliche Bewegungskonzept Kybun, die Gesundheitsmatte kyBounder und die nächste Generation „instabiler Schuhe", die kyBoots.

Hier stehen wir also vor einem Self-Made-Man wie er im Buche steht. Doch hinter Müllers Produkten steht mehr als Risikobereitschaft und Unternehmertum. Hinter Kybun steht eine Vision, bei der man sich fragen muss, warum sie von der Schuh- oder Gesundheitsindustrie nicht schon lange angepackt wurde.

Kybun ist ein Produkt der Neuzeit. Vor 100 Jahren hätte niemand auch nur einen Schilling in Kybun investiert. Damals ging der Durchschnittsmensch denn auch täglich 15 Kilometer zu Fuß, bedingt durch die Lebensumstände. Heute sind es noch 700 Meter; ein Quasi-Stillstand im Hochgeschwindigkeitsleben. Stattdessen verbringen wir einen großen Teil unserer Zeit im Sitzen. Ob Auto, Arbeitswelt, Schule, Freizeit – überall sitzen wir auf Stühlen und bewegen uns nicht. Die Folgen davon sind bekannt: Rückenbeschwerden, Übergewicht,

Der Königsweg des Kybunläufers. Karl Müller beim Arbeiten am Stehpult, gehend auf einem kyTrainer.

Kybun-Trainingseinheit im Parkhotel Igls.

Herz-Kreislauf-Probleme – alles so genannte Zivilisationskrankheiten. Der sitzende Mensch wird zum Krankenkassenfall.

Vor diesem Hintergrund ist Kybun eine segenreiche Idee: man lässt den Menschen auf weichen Matten stehen oder mit „instabilen Schuhen" gehen. Dadurch ist man gezwungen, seinen Körper immer in Bewegung zu halten. Die kleinen Tiefenmuskeln im Körper werden ständig aktiviert, die gesamte Muskulatur entspannt sich. Konkret geht das beispielsweise so: statt an einem üblichen Tisch, arbeitet man am Stehpult. Am Boden liegt eine kyBounder-Gesundheitsmatte. Die Matte hat eine rückfedernde Eigenschaft, wodurch wiederum ein instabiler Untergrund simuliert wird. kyBounder gibt es in verschiedenen Größen. Je dicker, desto weicher, desto instabiler. Darauf steht man entweder mit normalen Schuhen, in Socken oder noch besser mit den kyBoots. Die Folge: Man bleibt immer in Bewegung, tippelt langsam und unmerklich hin- und her. Der Körper befindet sich im Fluss.

Sie mögen jetzt einbringen, dass das zwar gut gemeint ist, aber im Alltag nicht umsetzbar. Das Gegenteil wurde jedoch mehrfach bewiesen. Die St. Galler Kantonalbank beispielsweise hat kürzlich ganze Abteilungen auf Kybun umgerüstet. Mit anderen Worten, 300 Mitarbeiter arbeiten an Stehpults, entweder auf der kyBounder-Matte oder mit kyBoots oder beidem. Die Rückmeldungen sind überaus positiv, die Akzeptanz sehr groß. Je nach Typ Mensch braucht es eine bis drei Wochen Gewöhnungszeit. Danach merken die Leute gar nicht mehr, dass sie sich am Arbeitsplatz ständig bewegen. Das gleiche gilt für die Grundschule der Stadt Moers in Nordrhein-Westfalen. Nach der Einführung von Stehpulten für den täglichen Unterricht wurde eine unabhängige Befragung durchgeführt. 50 % der Kinder geben an, sich stehend am Pult besser konzentrieren zu können, ADS-Kinder inklusive. Stehend und in Bewegung lässt sich offenbar der Schulstress besser abbauen. In Dänemark übrigens ist das Arbeiten an Stehpulten weit verbreitet. Die skandinavischen Länder sind diesbezüglich buchstäblich beweglicher.

Uns Menschen der industrialisierten Welt steht möglicherweise ein Paradigmawechsel ins Haus. Arbeit im Büro braucht nicht sitzend vollbracht zu werden, oder anders herum: Bewegung am Pult ist möglich. In dieser Erkenntnis liegt Potential. Bewegungskonzepte wie Kybun müssen in den Alltag integriert und zum natürlichen Begleiter ohne Mehraufwand werden. Dann sind sie eine Chance für die allgemeine Gesundheit. Das Kybun-Training im Parkhotel Igls ist für viele unserer Gäste eine erkenntnisreiche Einführung in ein neues Gebiet der Bewegung. Doch der eigentliche Schritt geschieht später zuhause oder im Beruf. Wer das Kybun-System clever in seinen Alltag integriert, hat große Chancen, seine körperliche und geistige Befindlichkeit maßgeblich zu verbessern.

Karl Müller ist gläubiger Christ. Deshalb hat er sich die Sinnfrage als Unternehmer mehr als einmal gestellt. Mit Kybun ist ihm ein Produkt gelungen, welches vielleicht am Anfang einer Kette sinnvoller Veränderungen unserer Bewegungskultur steht. Dafür wünschen wir ihm viel Erfolg.