

Leseprobe aus:

**Ulfilas Meyer**

# **Eine Stunde laufen**

(Seite 25-33)



2. JETZT GEHT'S LOS:  
**Laufen tut gut, weil man's tut**  
– *Bleiben Sie laufend in Bewegung!*

Das Ziel, regelmäßig eine Stunde langsam und entspannt zu laufen, wird sofort in Angriff genommen.

Die Bewegung des Laufens wird eingebettet in ein insgesamt bewegteres und verändertes Leben.

Die Versuchs- und Gewöhnungsphase dauert mindestens drei Monate, um dem Laufen eine Chance zu geben.

Ihr Projekt «Eine Stunde laufen» beginnt *jetzt*. Laufen kann nur gut tun, wenn Sie es tun. Nur wenn Sie es tun, verändern Sie sich.

Indem Sie sich fest vornehmen, diesen regelmäßigen langsamen Stundenlauf durchzuführen, haben Sie schon einen Schritt in die richtige Richtung gemacht. Indem Sie spätestens morgen zu laufen beginnen bzw. Ihr bisheriges Laufen auf das neue Ziel ausrichten, *ändern* Sie etwas.

Ihr Nicht-Laufen oder Ihr unstetes und unbefriedigendes «Ab-und-zu-Laufen» oder Ihr stressiges und oft überforderndes «Stoppuhr-Laufen» bekommen nun eine gesunde, sanfte und strukturierte Form. Ihr Organismus braucht Bewegung. Ihr Laufen ist die selbstverständlichste Form einer den ganzen Körper betreffenden Bewegung. Die Funktion Ihres Körpers war und ist auch langsames, ausdauerndes Laufen. Also folgt die Form Ihres Laufens seiner Funktion. Diese Form besteht darin, dass

1. Sie *jeden zweiten Tag* laufen, d. h., es gibt keine zwei Tage hintereinander, an denen Sie nicht laufen. Dadurch kann es sein, dass Sie an zwei aufeinander folgenden Tagen laufen, wenn Sie am übernächsten verhindert sind.

2. Sie immer *eine Stunde* unterwegs sind und

3. Sie *möglichst laufend* unterwegs sind, egal in welchem Tempo und egal, ob mit oder ohne Gehphasen.

Das ist Ihr Pflichtprogramm. Nicht mehr und nicht weniger.

Ihre Kür besteht darin, dass Sie Ihr Laufen zu etwas Leichtem und Flüssigem, Ganzheitlichem und Bewusstem machen. Das wird nicht gleich gelingen. Das wird nicht immer gelingen, und das wird immer wieder von unangenehmen Phasen begleitet werden.

Das gehört zum regelmäßigen Laufen, genauso wie Sie nicht jeden Tag in der gleichen Stimmung erleben. Mit zunehmender Ausdauerfähigkeit und Selbsterfahrung wird Ihnen Ihre Kür immer besser gelingen und Sie werden Ihr Laufen immer weiter verfeinern und genießen können.

Das Wichtigste für die Revolution Ihrer Gesundheit ist, dass Sie diese in Ihre eigenen Hände und Beine nehmen. Sie fragen und grübeln nicht mehr lange herum. Laufen bedarf keiner weiteren Informationen. Es ist nicht nötig, dieses oder jenes erst nachzuschlagen.

Wenn Sie als verwirrter Konsument vor den bunt glitzernden Buchreihen umherirren, kommen Sie nicht wirklich in Bewegung. Sie regen Ihren Geist

an, und der neigt dazu, viele Fragen zu stellen und Hypothesen über alles Mögliche aufzustellen, was mit dem Laufen zu tun haben und was problematisch sein könnte.

Ihnen droht, in die «Wenn – dann»-Falle zu tappen. Sie glauben erst dieses oder jenes tun oder ganz verstehen zu müssen, bevor Sie laufen dürfen oder können. Das «wenn» kann sehr lange dauern und das «dann» kann immer weiter aus Ihrem Blickwinkel geraten. Wenn Sie jetzt lieber laufen als lesen, tun Sie es!

Falls Sie Bücher oder Texte über das Laufen lesen, die Sie zum Laufen animieren, dann nützen Sie diesen Impuls und laufen ohne weitere Fragen. Nutzen Sie alles, was Sie zum Laufen anschiebt, aber achten Sie darauf, sich nicht denkend zu verwickeln und stehen zu bleiben. Dann schwächen Sie Ihren Schwung, und Sie erwecken die vielen Widerstände gegen das Laufen, die wir später noch genauer anschauen werden.

Am besten ist es, wenn Sie unabhängig von Büchern und Texten laufen und *Ihr* Laufen als *Ihre* Informations- und Wissensvermittlung sehen können. Ein konkretes Informationsbedürfnis zu bestimmten Fragen können Sie dann immer noch befriedigen.

Wichtig ist von Anfang an, wenn Sie

etwas ändern wollen mit sich und Ihrem Lebensstil, dass Sie laufend in Bewegung bleiben. Laufen ist nur ein Teil Ihres bewegten Alltags.

### In den Alltag integrieren

Sie nehmen sich vor, überhaupt in Bewegung zu kommen und in Bewegung zu bleiben. Das bedeutet, dass Sie Bewegung gezielt in Ihren Alltag integrieren.

Sie steigen lieber Treppen, als dass Sie den Aufzug benutzen. Kürzere Strecken gehen Sie lieber zu Fuß, als dass Sie mit dem Auto fahren. Sie benutzen lieber Ihren Körper, Ihre Hände und Füße, als dass Sie Maschinen einschalten und die Arbeit machen lassen.

Für solche Umstellungen gibt es im Alltag und Haushalt vielfältige Gelegenheiten, die Ihr Laufen einbetten in ein generell bewegteres und dadurch auch bewussteres Leben. Nur zu laufen und weiterhin in einer körperlich und geistig bewegungslosen Grundeinstellung zu verharren, würde das Laufen erschweren und seine heilsame Wirkung verringern.

Zwei Aspekte sind zu beachten, um das Laufen wieder zu einem selbstverständlichen Teil unseres Alltags werden zu lassen. Zum einen ist es natürlich der Anschlag, mit dem Laufen zu



beginnen und die Anfangsschwierigkeiten zu überwinden. Genauso wichtig ist es aber, das Laufen durch- und aufrechtzuerhalten. Diejenigen, die schon laufen, wissen, dass auch für erfahrenere Läufer immer wieder kleinere oder größere Überwindungen nötig sind. Sie wissen auch, und das macht ihre Erfahrung aus, dass sich nach der Überwindung in irgendeiner Weise Genuss und Belohnung einstellen.

Irgendwann wird Ihnen dieser Prozess von Abstoßung und Anziehung in Fleisch und Blut übergegangen sein und er wird Sie nicht mehr vom Laufen abhalten können. Vielmehr werden Sie das Laufen nicht mehr missen wollen. Dann sind Sie ein Läufer geworden.

Das Loslaufen und seine notwendige Verankerung im alltäglichen Leben werden in den nächsten Kapiteln aus unterschiedlichen Perspektiven dargestellt und vertieft werden. Ebenso werden praktische Überlegungen und das, was uns oft am Laufen hindert, noch eingehend diskutiert.

Jetzt soll es erst einmal ganz konkret losgehen mit dem Projekt «Stundenlauf». Dazu dienen in einem stichpunktartigen Schnelldurchlauf die folgenden drei Abschnitte, die Ihnen ein paar Grundeinstellungen vermitteln, die letzten Zweifel ausräumen und praktische Vorschläge unterbreiten wollen.

#### KLAR IM KOPF – OHNE WENN UND ABER

- Sie fangen möglichst *sofort* mit dem Laufen (oder Gehen) an, ohne dieses Buch erst zu Ende lesen zu wollen.
- Sie überlegen sich ein kleines persönliches Ritual oder Belohnungssystem, mit dem Sie Ihren Entschluss dokumentieren und unterstützen können.
- Ihnen ist klar, warum Sie eine Stunde langsam laufen wollen, sodass Sie darüber *nicht* mehr nachzudenken brauchen.
- Sie wissen, dass Sie langsam laufen können und dass es Ihnen *nützt* und nicht schadet, wenn Sie einige wenige Dinge beachten.
- Egal wie gut Sie zu Fuß sind, Sie laufen mit Konzentration und Entschlossenheit für Ihre *Gesundheit* und nicht für Bestzeiten.

- Sie betrachten Ihr regelmäßiges Stundenlaufen als Experiment, das Sie konsequent mindestens *drei* Monate durchführen.
- Wetter und körperliche oder emotionale Befindlichkeiten halten Sie *nicht* vom Laufen ab.
- Sie sind immer eine Stunde unterwegs, in dem Tempo, das zu *Ihnen* passt und das Sie auswählen.
- Sie wollen keinerlei Geschwindigkeitsnormierungen genügen und *gestatten* sich auch, zwischendurch zu gehen, wenn es nötig ist.
- Sie laufen nicht mit zusammengepressten Zähnen, sondern versuchen, Ihre Bewegungen und Empfindungen zu *genießen*.
- Sie achten beim Laufen vor allem auf das, was *in* Ihnen vorgeht, z. B. Ihre Haltung und Ihre Sinneswahrnehmungen.
- Sie verfeinern Ihr Laufen, wenn Sie schon über einige Ausdauer verfügen und versuchen, *Körper* und *Geist* einander näher zu bringen.
- Sie lassen sich nicht von Missempfindungen und gelegentlichen Schmerzen verwirren, weil Sie wissen, dass es *normal* ist, wenn Sie Ihren Bewegungsapparat spüren, auch wenn das unangenehm ist und manchmal wehtut.
- Sie akzeptieren, dass Ihren Bemühungen hin und wieder und vielleicht auch auf Dauer *Grenzen* gesetzt sind.

#### **KLARE VORTEILE – OHNE RISIKEN UND MIT GUTEN NEBENWIRKUNGEN**

- Sie haben auf jeden Fall und unmittelbar etwas davon, wenn Sie regelmäßig eine Stunde unterwegs sind und sich gehend oder laufend vorwärts *bewegen*.
- Sie setzen sich Wind und Wetter aus und tanken *Sauerstoff*.
- Sie lassen das *Licht* und manchmal die Sonne wirken und können meistens in die Weite schauen.

- Sie erleben die *Natur*.
- Sie nehmen sich eine *Auszeit* von den alltäglichen Anforderungen.
- Sie kommen zur *Ruhe*.
- Sie spüren *sich*.
- Sie *vertiefen* und schärfen Ihre Sinneseindrücke.
- Sie *schulen* Ihren Willen.
- Sie *lernen*, mit Ihren Vermeidungen umzugehen.
- Sie gewöhnen Ihren Körper Schritt für Schritt an *ausdauernde* Bewegung.
- Sie befriedigen Ihr *Bewegungsbedürfnis* und freuen sich, laufen zu können.
- Sie erfahren, dass Sie körperliche und geistige Zustände in Bewegung bringen und *direkt* verändern können.
- Sie fühlen die zunehmende Sicherheit, dass Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihre ganzheitliche Entwicklung tun, und das gibt Ihnen ein *gutes* Gefühl.
- Sie merken ziemlich schnell, dass es Ihnen möglich ist, Ihre Gewohnheiten und Ihren Lebensstil zu *ändern*.
- Sie entdecken, dass Ihnen beim Laufen *Erkenntnis* und innere Klarheit zuwachsen.

#### **KLARE REGELN – OHNE DRUCK UND MIT VERNUNFT**

- Sie befragen einen *Arzt*, wenn Sie Anfänger sind oder sich sehr unsicher fühlen, wenn Sie glauben, Sie seien übergewichtig oder zu alt, wenn wiederholt Schmerzen oder Störungen auftreten, wenn Sie durch Defizite oder Krankheitsfolgen in Ihrer Leistungsfähigkeit reduziert sind und wenn Sie Medikamente einnehmen müssen.
- Sie denken bei Ihren medizinischen Vorüberlegungen und Gesprächen daran, dass Sie *langsam* und mit Achtsamkeit laufen und vorerst keine speziellen Leistungen erbringen wollen.



- Sie laufen *nicht*, wenn Sie Fieber oder anhaltende Schmerzen haben, wenn Sie stark erkältet oder deutlich in irgendeiner Form beeinträchtigt sind.
- Sie denken daran, nach dem Laufen, besonders wenn es kalt und windig ist und Sie verschwitzt sind, Ihrem Körper *Wärme* zuzuführen.
- Sie achten auf gute *Laufschuhe*, die ihren Preis haben, und lassen sich beim Kauf fachmännisch beraten.
- Sie tragen als *Laufkleidung* je nach Wetter mehrere Schichten, die je nach Ihrem finanziellen Einsatz aus atmungsaktivem, Wind und Regen abweisendem Material bestehen.
- Sie finden heraus, wie lange vor dem Laufen Sie nichts *essen* sollten – etwa zwei bis drei Stunden –, um keine Seitenstiche oder andere unnötige Beeinträchtigungen zu bekommen.
- Sie *trinken* vor dem Laufen einige Schlucke und nehmen in der heißen Jahreszeit Flüssigkeit mit.
- Sie suchen sich je nach Ihren Vorlieben und Möglichkeiten geeignete *Strecken*, die Sie unterschiedlich variieren können, die abwechslungsreich, naturnah mit möglichst nicht durchgehend hartem Boden und leicht zu erreichen sind.
- Sie geben Ihrem Projekt «Stundenlauf» einen stressfreien *Zeitrahmen* in Ihrem Tagesplan, d. h., Sie sorgen für genügend Freiraum vor und vor allem nach dem Laufen, damit Ihnen die unmittelbar wohltuende Wirkung des Laufens bewusst wird.
- Sie bemühen sich um eine entspannte, aufrechte *Haltung*, bei der Ihre Arme frei schwingen können und Ihr Atem frei fließen kann.
- Sie laufen langsam, und wenn es nötig ist, gehen Sie ein Stück mit derselben Konzentration und Achtsamkeit und laufen dann wieder weiter, wobei *Lauf- und Gehphasen* anfangs etwa im Verhältnis 2:1 sind und nach und nach die Gehphasen kürzer und die Laufphasen länger werden.

- Sie setzen sich als ungeübter Anfänger nicht unter Druck, möglichst bald eine Stunde laufen zu wollen, sondern *steigern* Ihre reinen Laufphasen von Monat zu Monat, sodass Sie nach drei Monaten etwa 30 Minuten am Stück auf angenehme Weise laufen können.
- Sie brauchen, auch wenn Sie zwischendurch gehen oder das Tempo ändern, Ihren *Rhythmus* nicht mit der Stoppuhr und nicht mit der Pulsuhr zu kontrollieren, sondern lassen Ihren Möglichkeiten erst einmal freien Lauf, probieren sie aus und finden Ihren eigenen Rhythmus.
- Sie geben sich Raum für die *Entwicklung* Ihrer Ausdauer und legen auch als geübter Läufer mehr Wert auf spürbewusstes als auf leistungsorientiertes Laufen.
- Sie befassen sich, wenn Sie schon eine Stunde durchlaufen können, hauptsächlich mit Ihrer *Selbstwahrnehmung* und versuchen Ihr Laufen gleitender, leichter und fließender werden zu lassen.
- Sie beschäftigen sich vor, bei und nach dem Laufen vor allem mit dem, was Ihnen gefällt und *Spaß* macht, und genießen das, statt sich mit Bedenklichem oder Störendem zu befassen.