



Ulphilas Meyer

Die Weisheit des Laufens

Laufen als Gegenstrategie gegen Bequemlichkeit,
schlechte Angewohnheiten und miese Laune

Das Leben ist ein langer Lauf. Früher, vor Hunderttausenden von Jahren war Laufen ein selbstverständlicher und großer Teil des menschlichen Lebens. Im Laufe der Evolution hatte sich der Mensch aufgerichtet und war besser zu Fuß als viele andere Lebewesen. Er war schneller und ausdauernder, was ihm bei der Flucht und bei der Jagd Vorteile verschaffte. Aufrecht gehend, bekam er die Arme frei, und die Hände konnten sich zu meisterlichen Instrumenten entwickeln. Der Blick konnte außerhalb der Wälder bis zum Horizont schweifen. Das befriedigte das Sicherheitsbedürfnis und half bei der Suche nach Essbarem.

Unsere Vorfahren waren hocheffiziente Laufmaschinen, deren Konstruktion besonders gut für den Dauerbetrieb geeignet war. Laufen war nichts Besonderes. Es war für unsere Urahnen eine normale Weise, in der Welt zu sein, mit der Welt zu kommunizieren und sich ihr anzupassen. Laufen war ein Überlebensmittel und ein Mittel der Evolution, uns in unserer Menschwerdung weiterzuentwickeln.

Die nachfolgenden Kapitel der Geschichte sind bekannt. Unser Blick ging immer weiter, unsere Hände bauten immer mehr, und unsere Geschwindigkeit vergrößerte sich unaufhaltsam. Die anderen Lebewesen ließen wir weit hinter uns und machten uns die Erde untertan.

Doch was ist aus dem Laufen geworden? Laufen als Transportmittel unserer selbst, zu welchem Zweck auch immer, ist out. Laufen ist weder unser Leben, noch brauchen wir es zum Überleben. Was immer wir tun wollen, flüchten oder angreifen, sammeln oder jagen, in Kontakt kommen oder Neues sehen, wir haben uns dazu Maschinen erdacht und erschaffen. Der Einsatz unseres Körpers gerät zur Nebensache, er wird zunehmend überflüssiger.

Da diese Entwicklung unabänderlich erscheint, wird sich die Evolution für die Zukunft etwas einfallen lassen, so wie sie es bislang immer tat. Vielleicht plumpsen wir wieder auf alle Viere zurück, weil sich der derzeitige Entwurf Mensch als untauglich erweist. Vielleicht verkümmern Teile unseres Körpers und die Kräfte des Geistes vereinigen sich mit denen einer hochentwickelten Technik, sodass so etwas wie Muskelkraft oder körperliche Bewegung nicht mehr nötig ist. Vielleicht bleibt mehr oder weniger alles so, wie es ist, und wir rotieren weiter in unserem Rad als ziemlich konfuse Wesen, solange unsere Vorräte reichen, vielleicht wird das Experiment auch abrupt abgebrochen.

Zurzeit aber sind wir noch Körperwesen, und vor allem sind wir noch Laufwesen. Unser Körper ist in seinem Aufbau, in seiner Statik, mit allen seinen Organen und Funktionskreisläufen im Großen und Ganzen immer noch der eines Läufers. Man schaue sich nur die mächtigen Oberschenkel und die insgesamt langen Beine an. Sind die etwa nur zum Sitzen oder Liegen gemacht? Auch die hochkomplizierte Mechanik des Fußes, welche die Aufprallenergie speichern und zum Abstoßen nutzen kann, brauchen wir nicht, um in Autos einzusteigen. Unsere Atmungsorgane sind wirkungsvolle Energiebeschaffer, deren wahre Kapazität brachliegt. Unser Organismus funktioniert noch weitgehend so, wie er für das Leben eines Läufers vorgesehen war, der lange Strecken unterwegs sein musste.

Unser tatsächliches Leben aber hat mit Laufen wenig bis gar nichts mehr zu tun. Wir sind nicht mehr unterwegs. Wir haben große Teile unserer Laufmaschine mehr oder weniger stillgelegt. Da wir aber diese Laufmaschine sind und sie darum nicht als peripheren Funktionskreis abkoppeln

können, haben das Stilllegen und der eingeschränkte Betrieb Folgen für uns – gravierende Folgen. Unser Organismus hat sich zwar zum Teil an den neuen bewegungslosen *Zustand* angepasst, dennoch stimmt etwas nicht mehr: Erkrankungen, bedingt durch Bewegungsmangel, nehmen zu. Es fehlen die auslösenden Reize der Bewegung, vor allem die den gesamten Körper beteiligenden des Laufens, die „alles“ in uns in Gang bringen und in Gang halten.

Statt selbst und wie selbstverständlich zu laufen, lassen wir laufen und ergötzen uns – völlig bewegungslos natürlich – an Sport und Show der modernen Gladiatoren, oder wir betrachten Laufen als eine neue Bewegungs- und Fitnesstechnik, die wir uns als gelegentliches Pflichtprogramm verschreiben lassen. Das gilt sicher nicht für alle, aber für eine überwältigende Mehrheit. Außergewöhnlich, unnormale und unheilvoll ist unsere bewegungslose Art zu leben, nicht das Laufen.

Weil die Verbindung zum Laufen verloren gegangen und die Legende von unserer Laufuntauglichkeit entstanden ist, konnten „Power- und Wellnessjoggen“, „Nordic-Walking“, „Soft-Running“ und andere Bewegungsevents Fuß fassen. Laufen, genauer: das, was davon übrig geblieben ist, ist zu einem käuflichen Modetrend gemacht worden, flankiert und getragen von Büchern und schönen Bildern, Outfit und Drinks, Normen und Messgeräten, Gurus und Ideologien.

Zielpublikumsgerecht kommuniziert und beworben, aber flüchtig wie alle Trends, ist es der schnellen Vermarktung unterworfen. Es ist in illusionäre Versprechungen gekleidet und wird ohne ganzheitliches und nachhaltiges, ohne körperliches und geistiges Konzept vermittelt, das sich organisch im Menschen wieder verwurzeln und alte Quellen sprudeln lassen könnte.

„Es kommt jedoch darauf an, richtig zu laufen. Nur das ganz spezielle ‚Forever-young-Laufen‘ macht Sie gesünder, fitter, schlanker, glücklicher!“ So lautet die frohe, käufliche Botschaft. Doch Laufen ist nicht zu kaufen. Es ist kein Markenartikel, den es zu positionieren gilt auf dem Markt der Bewegungen.

Es ist an der Zeit, das Laufen zu vereinfachen, aus seiner medialen und mystischen Vereinnahmung zu befreien und den Ballast aus Lifestyle und Leistung abzuwerfen, der auf das Laufen aufgepfropft wurde. Wir brauchen nichts und niemanden zum Laufen. Nur gute Schuhe brauchen wir. Sonst ist alles schon da. Ein laufbereiter und laufbegieriger Körper, Wege und Bahnen, frische Luft und natürlich die Einsicht, es tun zu wollen, weil sonst etwas aus dem Ruder läuft.

Wir *können* laufen, ohne Atemnot, ohne Widerwillen und ohne Heilserwartung. Jeder von uns kann das, wenn er es will, langsam, vorsichtig und auf seine ganz persön-



liche Art, wenn ihn nicht Defizite oder Störungen daran hindern oder darin beeinträchtigen.

Die Kompetenz dazu, die wir leichtsinnigerweise abgegeben haben, sollten wir uns zurückerobert. Fitnesskulte, Laufboutiquen und Marathontourismus haben sicher einen Mobilisierungseffekt und sensibilisieren für das Thema, aber der damit einhergehende soziale Druck, die gruppenspezifischen Zwangsrituale, die schweißfreie Hochglanzästhetik aus ewiger Jugend und die drahtlosen Messgeräte als Maßzahl des Laufens wirken eher kontraproduktiv.

Die folgenden 7 Weisheiten des Laufens helfen uns, bewusster zu laufen, uns von äußeren Einflüssen und Zwängen zu lösen und unseren Rhythmus zu finden. Wir laufen frei und willig, nicht getrieben und mit zusammengebissenen Zähnen. Wir lassen uns laufen. Wir laufen aufrecht und ausdauernd, geerdet und geschmeidig und machen uns auf den Weg zu uns selbst. Um zu laufen, laufen wir. Weil wir uns dabei als ganzer Mensch verwirklichen können, werden die Folgen für uns ausgesprochen angenehm sein.

Im Vordergrund steht das Wissen unseres Körpers. Wir achten darauf, dass wir uns mit unserem bisher angehäuften diffusen theoretischen Wissen nicht im Wege stehen. Das einzige Wissen von Bedeutung, das wir für unser Laufen benötigen, lautet: Ich kann langsam laufen, wenn ich es will. Die Voraussetzungen dazu sind mir gegeben. Im Zweifelsfall suchen wir uns gezielt Informationen, zum Beispiel ärztlichen Rat bei konkreten Fragestellungen. Dazu kommt die Erkenntnis, dass wir durch langsames, regelmäßiges Laufen ziemlich schnell etwas ändern können. Wir aktivieren und verändern unsere Regel- und Energiekreisläufe, was Auswirkungen auf Körper und Geist hat. Unsere Selbstwahrnehmung wird sich unmittelbar ändern und im Laufe der Zeit auch das Bild, das wir uns von uns selbst und der Welt machen.

Unser Wille, der uns trotz aller genetischen und erfahrungsbedingten Programme im gegebenen Moment auswählen und entscheiden lässt, bringt und hält uns in Trab. Wir setzen unseren Willen sanft, flexibel und geschickt ein als einen gern gesehenen Anteil unserer selbst und nicht als Ordnungsmacht oder „Knüppel aus dem Sack“. Unser Wille hat etwas Leichtes. Wir geben uns einen kleinen Ruck

im richtigen Moment. Wir vergewissern uns immer wieder, ob es tatsächlich *unser* Wille, *unser* Ziel und *unser* Weg ist, mit, für und auf dem wir laufen. Je mehr uns fremder Wille antreibt, desto größer ist die Gefahr, dass wir nicht bewusst laufen und nur mechanisch etwas abwickeln ohne Blick und Gespür für uns selbst. Durch regelmäßiges wetter- und stimmungsunabhängiges Laufen schulen wir unseren Willen. Unsere Ernsthaftigkeit und Entschlossenheit auch für andere persönliche Wege wird wachsen.

Langsamkeit ist der entscheidende Faktor, der uns von der Hektik der Welt fernhält und uns hilft, das eigene Tempo zu finden. Wir entschleunigen, anstatt wie üblich zu beschleunigen. Wir normieren uns nicht durch Tabellen und Messgeräte. Nur unser Tempo kann das richtige Tempo sein. Für die meisten bedeutet das, weniger zu tun, als sie glauben, tun zu müssen. Statt „schneller, höher, weiter“ lautet die Maxime: langsamer, tiefer, näher. Statt Sport betreiben wir Bewegung. Statt objektiv etwas zu messen, spüren wir uns subjektiv. Statt uns zu optimieren, lassen wir uns zu, so wie wir sind. Statt wegzurennen, laufen wir nach innen. Statt etwas zu trainieren, lassen wir los und finden unseren persönlichen Rhythmus und unsere Einheit. Bei zu hohem Tempo kommen wir außer Atem, Hören und Sehen vergehen uns, und das Laufen kann zu einem unangenehmen Erlebnis werden.

Es ist erstaunlich, wie wenig *Achtsamkeit* im Alltag praktiziert wird. Wir vollziehen Handlungen mehr oder weniger automatisch, um möglichst viel auf einmal zu erledigen. Oft wollen wir

Jeder kann laufen –

gar nicht mitbekommen, was gerade in oder um uns ist. Auch hoffen wir, dass notwendige Entwicklungen oder gewünschte Veränderungen von selbst vonstatten gehen und wir dabei nicht „anwesend“ sein müssen. Für wahrhafte und stabile Prozesse ist aber unsere Anwesenheit nötig. Wenn wir essen, dann essen wir. Wenn wir laufen, dann laufen wir. Wir lenken uns beim Laufen durch nichts ab. Wir setzen keine zusätzlichen Reize. Wir entziehen allem Relativem unsere Aufmerksamkeit. Wir nehmen nur das Laufen wahr und erleben es. Statt erschöpft werden wir durch achtsames Laufen erfrischt und erholen uns, paradoxer Weise, weil wir Unangenehmes zulassen und nicht wegrennen vor unseren Empfindungen. Achtsames Laufen kann heilsame Prozesse in Gang setzen.

Die richtige *Haltung* ist beim Laufen von enormer Bedeutung. Wir können sehr viel Kraft sparen und viel mehr Energie nutzen, wenn wir uns den Gegebenheiten anpassen und nicht eine bestimmte Haltung *machen* wollen. Wir lassen einfach los und die Schwerkraft wirken. Alle Teile unseres Körpers drängen mit ihrem natürlichen Gewicht zum Boden. Darauf baut unser Skelett und das Zusammenspiel der Sehnen und Muskeln. Die Konstruktion hält sich selbst durch die Schwerkraft. Wenn wir uns aufrecht halten, so wie vom Bauplan vorgesehen, und das freie Spiel unserer Bewegungskräfte zulassen, wird das Laufen ganz leicht. Unsere Schultern sind entspannt, unsere Arme und Beine schwingen frei, und wir spüren die Schwerkraft an unseren Sohlen. Wir gleiten und schwingen nach vorne. Wir brauchen die Schwerkraft nur für den kurzen Moment des Fliegens zu überwinden, und dann lassen wir sie wieder wirken.

Wenn wir langsam genug laufen, können wir Schritt für Schritt unsere inneren und äußeren Fehlhaltungen entdecken und Schritt für Schritt korrigieren. Unsere innere Haltung wird unsere äußere Haltung beeinflussen und umgekehrt. Als Belohnung können wir unmittelbar das Gefühl des Fließens erfahren.

Natürlich soll das Laufen Spaß machen. Darum ist der bewusste *Genuss* eine der grundlegenden Weisheiten des natürlichen Laufens. Wir dürfen so laufen, wie es uns passt und wie es uns gut tut. Wir laufen hinter nichts her, wir stressen uns nicht, und wir zwingen uns nicht. Wir öffnen uns ganz und gar unserem Laufen mit Großzügigkeit und auch Humor für uns selbst und alle unsere Schwächen und

wenn er es nur will

Defizite. Wir öffnen unsere Sinne für die Natur. Genuss ist bewusster Zugang zu sich selbst. Durch genussvolles Laufen können wir lernen, heitere Gelassenheit zu entwickeln. Genuss wird allerdings nicht durchgängig unser Laufbegleiter sein. Genuss wird erst Genuss vor dem Hintergrund von Verzicht und Belastung. Das werden wir durch Laufen auf einfache und direkte Weise erfahren.

Dennoch ist langsames Laufen im Grunde immer ein Genuss, denn es befriedigt ein angeborenes Bewegungsbedürfnis. Von reiner Freude und zweckfreier Bewegungslust geprägtes Laufverhalten können wir bei kleinen Kindern gut beobachten. Manche von uns spüren diese plötzlichen Bewegungsimpulse noch, aber wer gibt ihnen schon nach?

Um wieder ein Läufer zu werden, so wie es unsere Urahnen waren, brauchen wir es nur zu tun. Weil wir aber bequem, sehr bequem geworden sind, das Laufen aus dem Alltag verbannt und einiges verlernt haben, brauchen wir erst wieder *Übung*, um Geist und Körper in Gang zu bringen. Unsere läuferischen Urahnen haben nicht nur Stöckchen geschnitzt und den Ameisen zugeschaut, sondern sie sind jeden Tag lange gelaufen. Sie haben das nicht Übung, Abwechslung oder Gesundheitsvorsorge genannt, aber es war die immer wiederkehrende Einübung und Aufrechterhaltung ihrer besonderen Lauffähigkeit. Nur große Muskeln und große Lungen machen noch keinen Läufer, auch nicht das Wissen, dass es gesund und nötig ist. Also müssen wir üben, und üben heißt laufen, wo immer und wann immer es uns möglich ist. Laufen wird dann zu einem selbstverständlichen alltäglichen Begleiter.

Die *7 Weisheiten des Laufens* verhelfen uns zu einem natürlichen und bewussten Laufen. Wir laufen ohne Leistungszwang, wollen nicht „suboptimales Verhalten optimieren“ um der Messbarkeit willen. Wir wollen einfach laufen, spüren, loslassen, ab und an und immer wieder ein Läufer sein.

Der hilfreiche Wechsel der Sichtweise besteht darin, das Laufen für uns Menschen als normal zu erkennen und zu akzeptieren und die Bewegungslosigkeit, in der wir tagaus, tagein verharren, als unnormal. Laufen ist nicht per se Leistung oder Leistungssport, noch nicht einmal Sport. Wir können es dazu machen und diesen Sport betreiben oder passiv konsumieren. Laufen als Sport mit vergleichenden Geschwindigkeits- oder Längenmessungen, als Wettkampf gegen andere ist nur *eine* Ausprägung. Das vorgeordnete Ziel aller aber sollte sein, für sich und wie selbstverständlich zu laufen, um eins zu werden mit sich und dem Körper. Nichts zu wollen außer Laufen, das sei der Sinn.

Es hätte eine wahre Revolution unseres Gesundheitssystems zur Folge, wenn jeder (fast) jeden Tag eine Stunde langsam und bewusst laufen würde, so wie er es kann und will. Das würde unsere Selbstverantwortung und unser Selbstbewusstsein sowie unsere gesundheitliche Widerstandskraft grundlegend verändern. ♦

Ulfi Meyer ist Diplompsychologin und arbeitet als Psychotherapeutin in eigener Praxis in Nürnberg. Meyer bietet Kurse für bewusstes Laufen an. Er lebt und läuft in der Fränkischen Schweiz. Veröffentlichungen zum Thema: *Happy Running – Laufflust – Die 7 Weisheiten des Laufens*, Rowohlt, Reinbek 2002. *Born to Run. Aus dem Leben des Extremläufers Achim Heukemes*, Rowohlt, Reinbek 2003.