

Dieser Schritt geht noch

Seit mehr als 20 Jahren schnürt Christiane Wolf mehrmals in der Woche ihre Laufschuhe – um einfach durch die Gegend zu traben oder um beim Marathon Grenzen auszuloten. In diesem Erfahrungsbericht erklärt sie, was ihr hilft, motiviert und im Moment zu bleiben.

Text: Christiane Wolf

Einen Schritt nach dem anderen. Diesen. Diesen. Diesen. Noch einen. Und noch einen. Geht noch einer? Ja, dieser geht auch noch. Dieser auch noch.

Auf diese Art und Weise habe ich am letzten Wochenende die schlimmste Steigung eines Waldlauf-Halbmarathons durch eine wunderschöne Landschaft in den Bergen um

Los Angeles, meiner Wahlheimat, überstanden. Der Lauf war mit ordentlichen Steigungen gesegnet, eine davon war über sechs Kilometer lang.

Laufen war und ist, neben dem Radfahren zur Schule, Uni und Arbeit, meine bevorzugte Fortbewegungsart, mein gewohnter Sport. Ich weiß gar nicht mehr, was mich damals dazu bewogen hat, mit dem Laufen zu beginnen, aber ich weiß, dass ich es in der Schule schlichtweg gehasst habe. Unser Sportlehrer, dem ich im Nachhinein ein „Ungenügend“ für Sportpädagogik verpassen würde, hat uns auf Zeit um den Sportplatz rennen lassen und auch mal in den Wald. Ich war immer darauf aus, so schnell wie möglich zu laufen, was dazu führte, dass ich rannte, bis mir jeder Atemzug wehtat, die Lunge brannte und ich felsenfest davon überzeugt war, dass Laufen nicht mein Ding sei. Mitte 20 startete ich dann mit einer Minute laufen, einer Minute gehen und steigerte mich ganz, ganz langsam über Wochen und Monate. Ganz einfach. Ich lebte damals in Berlin und hatte eine schöne Runde durch Berlin-Mitte, durch den Monbijoupark, an der Spree entlang und dann durch den Lustgarten. Ein Genuss für die Augen, was es recht einfach machte, „im Moment“ zu bleiben. Größere Runden am



Christiane Wolf liebt es, durch die Berge in der Umgebung ihrer Wahlheimat Los Angeles zu laufen

Wochenende führten mich dann durch das Brandenburger Tor in den Tiergarten. Manchmal nahm ich an Rennen teil, mal weil mich die Strecken und abgesperrten Straßen reizten und oft einfach wegen der Atmosphäre, die einen so richtig mitreißen kann. Seit ein paar Jahren laufe ich nun auch Marathons und seit Neustem schnuppere ich in der Welt des Triathlons herum.

Wer läuft und auch Achtsamkeit praktiziert, wird insbesondere auf Social Media

nicht um das Thema „Achtsames Laufen“ oder #mindfulrunning herumkommen. Und natürlich gibt es inzwischen auch mindestens ein Buch zum Thema.

Weil ich Vipassana und Achtsamkeit praktiziere und unterrichte, nehmen Leute ganz automatisch an, dass ich achtsames Laufen praktiziere. Auf die Frage, ob ich denn achtsam laufe, ist meine Antwort allerdings: „Das kommt ganz darauf an!“, und oft auch halb scherzend: „Möglichst nicht!“

Obwohl ich das Laufen liebe, ist es doch meistens anstrengend, besonders bei langen Läufen und Wettkämpfen – und ich habe es eigentlich gerne bequem. Ich kann den Spruch einer Lauffreundin gut nachvollziehen, die sagt, das Beste am Laufen sei der Moment, wenn es vorbei ist.

Meine Devise beim Laufen – und im Leben – ist es, eine gut gefüllte Toolbox zu haben. Die Erfahrungen beim Laufen sind ja so vielfältig. Kurze Fitnessläufe sind anders, als für einen Halbmarathon oder sogar einen Marathon zu trainieren. Wenn ich auf einem Waldweg laufe, muss ich mich anders konzentrieren als auf einem geteerten Fußweg oder entlang einer Straße mit Autoverkehr. Tempoläufe und Intervalltraining erfordern eine andere Art der Konzentration und der Aufmerksamkeit als ein entspanntes Joggen mit einer Freundin.

Flexibel reagieren

Eines der Grundprinzipien der Achtsamkeitspraxis lautet: Alles ändert sich ständig, einschließlich dem, was gerade als Antwort auf den Moment angebracht ist. Achtsamkeit beinhaltet Flexibilität und Empfänglichkeit, Anpassungsfähigkeit an den Augenblick. Achtsamkeitspraxis, wie wir sie auf dem Kissen und im Alltag üben, befähigt uns, auf den gegenwärtigen Moment flexibel zu reagieren. Das kommt uns auch beim Laufen und beim Training zugute.

Im Moment ganz im Laufen zu sein, ist oft eine sehr schöne Sache, gar keine Frage! Es kann Flow-Erlebnisse geben und auch einen Laufrausch. Es ist nicht so, dass ich solche Momente nicht habe, aber sie sind eben genau das: Momente. Und ein Marathon – und die Monate des Trainings, die dafür notwendig sind – beinhaltet sehr, sehr viele Momente! Wir müssen also für das gesamte Spektrum der Erfahrungen Strategien haben, für die schönen, die langweiligen und besonders für die schwierigen, die es uns ermöglichen, unser Training oder unsere Rennen so gut wie möglich durchzuführen.

Viele Momente lang nehme ich meine Umgebung ganz intensiv wahr, die schöne Landschaft, den Geruch von feuchter Erde und Kräutern, dann wieder muss ich mich sehr darauf konzentrieren, dass ich nicht über Wurzeln und Steine stolpere oder

meinen Mitläufern in die Quere gerate. Hier brauche ich meine gesamte Aufmerksamkeit. Bei anderen Läufen, vor allem auf bekannten Strecken, steht oft eine gewisse Eintönigkeit im Vordergrund, bei denen mir eine gute Playlist oder ein Hörbuch sehr willkommen sind. Während es offensichtlich viele Läufer gibt, die sich dem gesamten Lauf achtsam hingeben – mein Respekt! –, ist meine Devise, mich insbesondere bei langen Läufen so lange wie möglich auf andere Dinge als die Details des Laufens zu fokussieren. Erst wenn mich das alles nicht mehr genug von der Monotonie oder der immer stärker werdenden Anstrengung und den müden Beinen ablenken kann, konzentriere ich mich wieder ganz auf den gegenwärtigen Moment.

Ein Fuß vor den anderen

Wenn es während eines langen Laufs oder eines Wettkampfs so richtig hart wird, stelle ich mir immer wieder die Frage: „Geht dieser eine Schritt hier noch?“ „Und dieser?“ „Und was ist mit diesem?“ Ich habe für mich herausgefunden, dass dieser eine Schritt immer noch geht. Und dann das Ganze von vorne: „Was ist mit diesem hier?“ Wichtig ist dabei, sich ehrlich immer wieder die Frage zu stellen und den Geist nicht in die Zukunft vorrennen zu lassen: Ja – dieser hier geht noch – aber nicht noch 15 Kilometer!!

Diese Praxis ist übrigens sehr gut auf jede schwierige Lebenssituation übertragbar. Egal, wie unerträglich der Moment erscheint, wir sind ja schon drin und halten ihn bereits aus! Und auch beim Laufen gilt das Gesetz der Unbeständigkeit: Was sich jetzt gerade so anfühlt, als wäre es nicht zu schaffen, ist oft ein paar Minuten später schon wieder erträglich.

Der jammernde Geist

Während langer Läufe wird ohne Zweifel der Punkt kommen, wo Geist und Körper einfach nicht mehr weiter wollen. Meistens habe ich es eigentlich am liebsten bequem. Ich weiß, dass ich da keine Ausnahme bin, da wir evolutionär auf Energiekontrolle gepolt sind. Volle Kühlschränke und die Fähigkeit, Nahrungsmittel lange haltbar zu machen, sind ja immer noch sehr neu in der Geschichte. Unsere Vorfahren taten

gut daran, sich vollzustopfen, wenn sich die Gelegenheit ergab, und dann sehr zurückhaltend mit dem Verbrauch der angefutterten Kalorien umzugehen. Man wusste ja nicht, wann die nächste Mahlzeit gefangen oder gefunden wurde. Unser System ist also darauf geeicht, Energie nicht einfach zu verschleudern. Wie funktioniert das? Bei schon sehr geringer Anstrengung fängt der Geist mit dem Jammern an: „Das ist doch zu viel! Zu anstrengend! Das geht jetzt ja gar nicht!“ Dieses Jammern wird umso stärker, je größer die Anstrengung ist oder je länger sie dauert.

Marathonläufer wissen, dass ein Marathonwettkampf hauptsächlich im Kopf stattfindet und eigentlich erst nach 30 Kilometern richtig anfängt. Das heißt natürlich nicht, dass der Körper nicht über viele Monate darauf trainiert wird, 42 Kilometer zu laufen, sondern, dass das mentale Training genauso wichtig ist wie das körperliche.

David Goggins, Autor des Bestsellers *Can't hurt me*, von der US-amerikanischen Militärelite ausgebildet und angeblich der fitteste Mann der Welt, sagt, wenn der Geist davon überzeugt sei, dass der Körper absolut nicht mehr weiter könne, hätten wir etwa 40 Prozent unserer Reserven aufgebraucht. So stark sind wir aufs Bewahren geeicht! Der Geist will sicherstellen, dass wir uns nicht versehentlich so stark verausgaben, dass wir die Zeit bis zum Auftauchen der nächsten Mahlzeit schlicht nicht überleben würden.

So hadern und kämpfen wir also mit dem Geist und mit uns selbst. Je klarer wir daher wissen, warum wir das tun, umso eher sind wir bereit, „to embrace the suck“. Das ist einer der Lieblingssprüche vieler Ausdauersportler. Er übersetzt sich nicht gut, vielleicht am ehesten mit: „Umarm den Scheiß!“

Zum Wachstum gehört ein Sichausstrecken und Sichdehnen ins Unbekannte. Das bringt zwangsläufig unangenehme Phasen mit sich. Und auch in diesem Punkt können wir unsere Erfahrung beim Lauftraining wunderbar auf den Alltag und unsere Achtsamkeitspraxis übertragen. Wozu neigen wir, wenn es anstrengend oder unangenehm wird? Wie gehen wir damit um? Haben wir Strategien, um durch diese Momente oder Zeiten zu kommen, sind wir in der Lage, einen Belohnungsaufschub hinzunehmen?

Auf den Körper hören

Für mich gehört zum achtsamen Laufen allerdings auch, dass ich genauinhöre, was mein Körper mir mitteilt. Bei einem zu intensiven Training oder wenn die Streckenlänge zu schnell erhöht wird, kann es schnell zu Verletzungen kommen. Leider treibt der Ehrgeiz und eben das fehlende Hinhorchen viele Läufer dazu, sich zu überfordern. Der jammernde Geist wird erfolgreich ignoriert und dabei der feine Unterschied zur Meldung echter körperlicher Symptome nicht bemerkt.

Für den Großteil meiner Läufe richte ich meine Aufmerksamkeit also auf ganz verschiedene, wechselnde Objekte: meinen Atem, meine Füße, die Umgebung, aber auch die Musik oder das Hörbuch. Und wenn ich mich von der Anstrengung, dem Unangenehmen, manchmal sogar dem Schmerz nicht mehr ablenken kann, konzentriere ich mich eben darauf. Wie in der Meditation nehme ich die Erfahrung als unangenehm wahr und versuche, mich nicht gegen dieses Unangenehme zu wehren, sondern eben „den Scheiß zu umarmen“.



Übungen zum achtsamen Laufen

Probiere aus, was zu dir und deinem Laufen passt

Was passiert, wenn du ganz im Moment bist, was nimmst du wahr? Den sich rhythmisch bewegenden Körper zu spüren oder aber den Wechsel der Schritte –links, rechts, links, rechts –, kann ein guter Achtsamkeitsanker sein und sogar eine fast hypnotische Komponente haben.

Man kann beim Laufen auch ganz bewusst auf die Umgebung achten und auf die sich ständig wechselnden Sinneseindrücke. Was ist zu sehen, zu hören, zu spüren?

Das ist einfacher in einer schönen oder ungewohnten Umgebung, kann aber natürlich immer und überall praktiziert werden. Immer mal wieder neue Laufstrecken auszuprobieren, hilft, den Geist frisch und im Moment zu halten.

Mit anderen laufen

Sich einer Laufgruppe anzuschließen, sei es, um für ein bestimmtes Rennen oder eine bestimmte Distanz zu trainieren, sei es, um nicht immer alleine laufen zu müssen, hilft den meisten Läufern, regelmäßiger und mit mehr Spaß zu laufen.

Einen Motivationspruch benutzen

Ein Wort oder einen Satz wie ein Mantra zu benutzen, kann beim Laufen sehr hilfreich sein. Meine Favoriten sind: „Leicht und locker!“ und eine Variante von „Du schaffst das!“

Andere beliebte Sprüche:

- Einen Kilometer nach dem anderen!
- Der Schmerz geht, der Stolz bleibt!
- Je schneller du läufst, umso schneller bist du fertig!
- This is what you came for! (Oder: Dafür hast du bezahlt!)
- Starke Beine, schnelle Füße!
- „Einfach rennen“, in der Melodie von „Einfach schwimmen“ von Dori aus *Findet Nemo* (schnell den Ohrwurm nochmal googeln!)

Dr. Christiane Wolf ist Dharma-Lehrerin in der Vipassana-Tradition und MBSR-Ausbilderin.
www.christianewolf.com