



**Michael Meurer**

ist Diplom-Sportlehrer, „Feldenkrais“ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert. Er kennt aus jahrelanger beruflicher Erfahrung die Vielfalt, die sich für Jungen und Männer - auch für eine Identitätsbildung jenseits von Leistung und Kampf - in und mit dem Sport realisieren lässt. Unter dem Titel „MännerKörpereien“ gibt es ab dieser Ausgabe einen Mix aus Fragen der Leser und „Erwähnenswertem“ des Autors rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.

## Sport, Turnen, Leibesübungen - alles eins oder was!?

Der Begriff "Sport" kommt aus England und meinte, grob vereinfacht, die *Erziehung* durch Sport *mittels Wettkampf*. Dieser Wettkampf muss - sich an Regeln haltend - fair ausgetragen werden. Der Vergleich ist das Ziel, aber die Bewertung nach *gut* und *schlecht* mit Ein- oder Ausschluß war anfangs noch nicht so ausgeprägt, weil es genauso wichtig war, gewinnen wie auch verlieren zu können. Eben Fair Play. Heute gilt eher die Maxime, dass nur der Sieg zählt; selbst der 2. Platz hat fast schon etwas Anachronistisches, Looserhaftes...

Die "Leibesübungen" - laut *Sportwissenschaftlichem Lexikon* „die Gesamtheit sportlicher, Gesundheits- und freizeitbezogener Bewegungsausübung, bezogen sowohl auf die Übungsformen als auch auf die Aktionsweisen“ - setzen andere Gedanken in die Welt. Die alten Griechen, Römer, Etrusker und nicht zuletzt der Beginn der Turnbewegung im 18. Jahrhundert haben den Begriff der "Leibesübung" bis heute stark beeinflusst. Grundidee mit dem berühmten Satz "mens sana in corpore sano" (IUVENAL) war, dass in einem gesundem Körper immer ein gesunder Geist stecken müsse.

Es wird deutlich, dass wir in unserer heutigen Bewegungserziehung, in den Bewegungs- und Wahrnehmungsmustern, im Umgang mit unserem Körper sehr unterschiedliche Ideen und Gedanken unterschiedlicher Zeiten und Kulturräume mitverarbeitet haben. Auch wenn sie sich teilweise zu widersprechen scheinen, ergeben sie für jeden einzelnen Mann - heute - alles in allem eine „gefühlte“ Klarheit.

## Was gibt es hier zu erfahren?

Konzipiert sind die Beiträge so, dass die geeigneten Leser die Themen und Fragen, die sie gerne genauer verstanden hätten, an mich herantragen. Ich versuche dann so klar wie möglich die Hintergründe aufzuschlüsseln und zu erklären - in Theorie und Praxis. Im Gegensatz zu gängigen Veröffentlichungen gehe ich bei der Beantwortung vom 'Mann' aus und versuche, die Männern zugeschrie-

benen Eigenschaften, die sich im jeweiligen "Sporttreiben" widerspiegeln, zu thematisieren. Damit will ich niemanden nerven oder besserwisserisch belehren, sondern folge einem der Feldenkrais'schen Gedanken: *Nur was bewußt ist, kann verändert werden!* ... - Also, auf gehts! - Die erste Frage, die mich erreicht hat, ist die häufigste im Bereich des Sportes und betrifft das Laufen an und für sich, meint aber fast immer die

## Ausdauer (I)

Anhand dieses Komplexes will ich zunächst einige allgemeine und spezielle Gedanken zum und über das Training entwickeln, bevor es 'in medias res' geht. Wir wärmen uns sozusagen auf... Also, Ausdauer: Watt ist dat????

Ausdauer wird im allgemeinen Sprachgebrauch gerne mit **fit** gleichgesetzt, stimmt so aber nicht. Fitness und Kondition setzen sich genauer betrachtet aus Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit zusammen, wobei die Ausdauer einen großen Teil einnimmt; gibt es doch z.B. auch Kraftausdauer und Schnelligkeitsausdauer. Ausdauer bezeichnet ganz allgemein die Widerstandsfähigkeit gegen die Ermüdung. Ob dies bei der Arbeit, beim Sex, beim Trinken, Reden, Kartenspielen oder eben im Sport ist. Wenn man etwas lang andauernd kann, ist er ausdauernd! Im allgemeinen (Sport)Sprachgebrauch meint man aber nicht die Ausdauer beim Fingerhakeln (das wäre höchstens die lokale Ausdauer), sondern die des Gesamtkörpers. Das bedeutet: Mindestens 1/6 der Gesamtmuskelmass, mindestens 3 Minuten Belastungszeit und ca. 50% der maximalen Leistungsmöglichkeiten ... 1/6 der Muskelmasse ist z.B. **ein Bein**. Alles klar!? Der Mann als solcher (?), ganz sicher aber die Muskeln im speziellen haben eine gewisse Angewohnheit: Sobald eine Anstrengung erfolgt ist, muss eine Pause erfolgen. Dieser Wechsel von Anspannung und Entspannung hat nichts mit Faulheit zu tun, sondern mit der physiologischen Notwendigkeit eines antagonistischen Prinzips wie hell/dunkel, groß/klein, langsam/schnell, Yin/Yang... Sie sind notwendige Gegensätze, die erst die Existenz des Gegenpols ermöglichen. Die Länge einer Pause kann im Millisekunden-Bereich sein, bis hin zu Wochen...

Im Trainingsprozess gibt es noch zwei weitere Grundsätze die unbedingt klar sein müssen:

[1.] Struktur und Leistungsfähigkeit eines Organs werden bestimmt durch (a) das Erbgut, und (b) die Quantität und Qualität seiner Beanspruchung. Das hat ein gewisser Herr Roux formuliert. Will sagen: Aus einem Zwergpony lässt sich kein erfolgreiches Springturnierpferd machen; manche von uns könnten sich ihr Blut durch Anabolikäsäfte ersetzen und wie bekloppt trainieren, Carl Lewis würde uns noch immer abhängen. Andere würden mit einem Minimum an Ausdauertraining einen durchtrainierten Schwarzenegger um Längen abhängen. Für den Mann im allgemeinen heißt das: Er muss **sein** Training, **seine** Sportart, **seine** Bewegung finden, um das Optimum für sich zu erreichen. Allein viel trainieren hilft nicht viel! Erst die goldene Mischung macht es.

[2.] Eine weitere, die sog. Arndt-Schulze-Regel, besagt nämlich: (a) schwache Reize unterfordern, (b) starke Reize fördern, und (c) zu starke Reize überfordern. Bei den sog. Schlappsäcken liegt eine muskuläre **Unterforderung** vor, d.h.: Die Muskeln, Nerven, das Herz u.a. bilden sich "zurück". Das sieht nicht immer wie Muskelschwund aus, also wie ein Schrumpfungsprozess im Sinne von 'kleiner werden', sondern je nach physiologischer Veranlagung und Muskelstruktur führt dies zum Bauch und/oder Rundrücken, und/oder zu Kurzatmigkeit, Konzentrationschwäche, Rückenbeschwerden, dicken Knien, Plattfüßen, Kopfschmerzen.

Hektiker und Ungeduldige, die meinen, sich nach einem halben Jahr mal wieder richtig was Gutes dadurch zu tun, in dem sie dem abgeschlafenen Körper Feuer unter'm Hintern machen und eine Stunde losrennen, wundern sich (wenn sie nicht völlig fertig zu Hause in die Dusche fallen), warum sich der Körper ohne sichtbare Verbesserung (!) am nächsten Tag völlig zermatscht anfühlt oder von Muskelkater gequält wird. Dann wird versucht zu retten, was zu retten ist: Die Salben kommen wieder zu Ehren, Badewannen voller Salze, Öle, Hände massieren, streicheln quälend genussvoll, bis der letzte Lebenssaft schon fast den Körper verlassen will, frei nach dem Motto: Je doller desto toller. - Das gibt die Motivation für mindestens ein halbes Jahr Pause... Nein! Es kommt auf **starke** Reize an. Es muss sich so anfühlen, daß man sogleich noch mal (los) könnte, ähm, nach einer kleinen Pause...

Apropos Pause: Das ist doch ein gutes Stichwort. Ich mache jetzt mal eine solche, bis zur nächsten Ausgabe. Okay?

Euch eine schöne Zeit! Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

► Schreibt mir, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden: **Michael Meurer, Leopoldshöher Str. 77, 32791 Pottenhausen, eMail: michael.meurer.dapottenhausen@online.de.** Antworten & weitere Themen demnächst an dieser Stelle.

