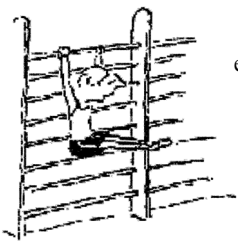


Mein Weg - als männerbewegter Bewegungsbilder



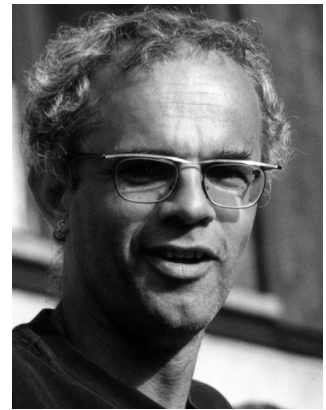
Als ich in die Schule ging, hiess das Fach noch *Leibesübungen*, erst in den 70er Jahren wurde es schlicht in *Sport* umbenannt. Als Schüler war mir jedweder Oberbegriff-ob*Sport* oder *Leibesübungen* -

ziemlich egal; für mich hiess es meistens *Turnen* und Hauptsache war, ich hatte meine 1 im Zeugnis. Bei meinen Eltern war Sport nicht sonderlich anerkannt: Anders als Mathe - ganz offensichtlich mit anderen Bewertungskategorien untergeleget - „kann“ man Sport. Oder eben nicht. Mein Versuch, bei meinen Eltern die guten Noten mit den schlechteren in Latein, Englisch oder Physik „zu verrechnen“, blieb ohne Erfolg.

Als Junge wollte ich den Spagat vollbringen, mich unter meinen Freunden leistungsmässig zu etablieren - und trotzdem Freunde zu haben. Am liebsten machte ich dies im indirekten Vergleich über das Punkte sammeln beim Turnen oder im direkten Vergleich in der Leichtathletik; Tennis z. B. war schon viel direkter und Niederlagen schwerer zu verdauen. Physische Kontakte wie in Mannschaftsportarten gab es

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. Mit den „MännerKörperereien“ gibt es einen Mix aus Fragen der Leser und „Erwähnenswertem“ des Autors rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.



jedoch kaum, und Judo oder Ähnliches schon gar nicht. Mein erster Sportlehrer - Dieter Frisch, nomen est omen - war mein Idol: breite Oberarme, stets braun gebrannt, strahlend weisse Zähne, vor Selbstbewusstsein strotzend. Er hat an mich geglaubt! Jedenfalls hat er mich gelobt...

Als ich Mitte der 70er Jahre vier Semester Wirtschaftswissenschaften an den Nagel hängen und Sport studieren wollte, „erstarb“ mein Vater, weil Lehrer werden wollen war ja schon schlimm, aber Sportlehrer? Das war das Allerletzte. „Was willst du denn machen, wenn du 50 bist und schlapp am Reck hängst?“ - War ich also vor dem Studium bewegungssoziologisch Turner, Tennisspieler und Läufer (d.h., 800 m, 1000 m und 1500 m waren meine Lieblingsstrecken, mit einem 100-km-Lauf als *Das-be-weiss-ich-mir-selbst-Trip* als Höhepunkt) hatte ich mich während des Studiums durch einen Schwerpunkt namens Spiel-Musik-Tanz so geändert, dass ich mich am Ende als *Tänzer* bezeichnete.

In der beruflich bedingten Entscheidung, mich auf „nur“ Sport zu reduzieren, erkannte ich sehr schnell die Vielfalt, die sich in und mit dem Sport realisieren lässt. Eine mehrjährige Tanztherapie-Fortbildung, meine Tätigkeit als Jugendbildungsreferent bei einer Jugendsportorganisation und das Erkennen, dass mittels Sport an der Identität von Menschen gearbeitet werden kann und dass Männer und Frauen Bewegung und Sport nicht *gleich* wahrnehmen - obwohl doch beide die gleiche Anzahl an Beinen und Armen haben - leiteten einen ständigen Veränderungsprozess in der Eigenrealisierung und in der Vermittlung ein. Mittlerweile bin ich zertifizierter Feldenkrais-Pädagoge und habe eine Ausbildung zum Gewaltberater/Gewaltpädagogen bei „Männer gegen Männer-Gewalt“.

Das hat mir zwei zentrale Erfahrungs- und Reflexionsebenen geschlechtsspezifischer Art mit immer neuen Verknüpfungen und Zusammenhängen eröffnet.

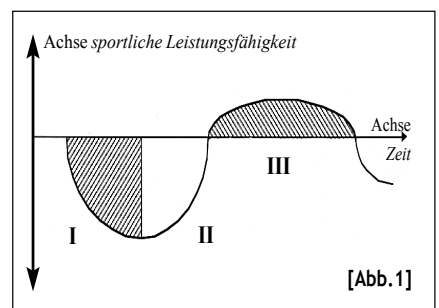
Ausdauer (II)

Wir waren beim Thema „Ausdauer“, in der letzten Ausgabe; dort habe ich die ersten Grundlagen beschrieben und zum Schluss hiess es: *Es kommt auf starke Reize an. Es muss sich so anfühlen, dass man sogleich noch mal los könnte...* - Hier also der 2. Teil, aufi gehts!

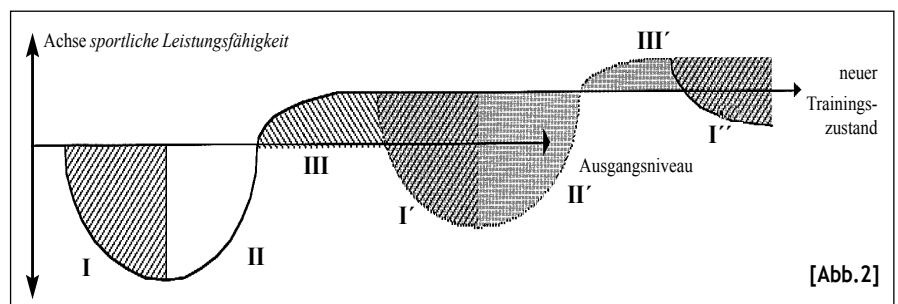
Wie kann man sich das Training und den Trainingsprozess eigentlich darstellen? Von der früheren „Black Box“ (= Training > Körper > immer besser > Sieger) entfernen wir uns immer weiter, denn wir wissen immer mehr!

[Abbildung 1]. - So sieht es in der Fachliteratur aus! Die *Phase I* beschreibt ein Training. Ein Training bedeutet immer einen Energie- und Substanzverlust. Man merkt es an dem veränderten Zustand nach einem Training, je nachdem: Wohlig müde, erschöpft oder ... durstig und hungrig ... oder nur durstig, aber nicht hungrig ...

Phase II beschreibt die Pause. Pause bedeutet in den Trainingswissenschaften der Zeitraum



[Abb. 1]



[Abb. 2]

des Nicht-Trainings - bedeutet aber nicht zwingend Nichtstun, sondern Nicht-Trainieren! Es ist die Phase des Wiederaufbaus, der Regeneration, psychisch **und** physisch.

Die *Phase III* beschreibt den erneuten Aufbau von Energie und der Substanzen über das Ausgangsniveau hinaus, das ist die berühmte **Superkompensation!** Diese Superkompensation ist ein biologischer, physiologischer Reaktionsprozess, ein Versuch des Körpers, auf eine erhöhte Beanspruchung mit einer präzisen Anpassung zu realisieren. Und genau diese Superkompensation ist **das** Ziel von Training schlechthin!

Ein gutes, weil erfolgreiches Training berücksichtigt diese Phase der Superkompensation, weil es genau im Moment des höchsten Punktes der *Phase III* mit einem erneuten Trainingsreiz ansetzt [Abbildung 2]. Ist die Pause zu lang, ist das erste Training wieder im Nichts verpufft. Wird das Training zu früh angesetzt, ist der Körper noch zu ausgelaugt, um optimal trainieren zu können.

So, nach dem Ausflug in die Trainingswissenschaft zurück zur Ausdauer.

Laufen

Der kleine König im Bild rechts oben lässt sich von seinen Trägern die Laufstrecke entlang tragen. Scheinbar schwachsinnig, trotzdem: Die Idee ist Gold wert! Ich würde die zukünftige Laufstrecke erst mal „inspizieren“: Wie liegt sie, könnt ihr euch vorstellen, mehr als einmal da entlang zu laufen, haben eure Augen geistige Nahrung, gibt es Abwechslung oder gerade Ruhe? Wie ist es mit dem Lärm, den Gerüchen? Nehmt euch die Zeit, eine schöne Distanz zu suchen. Das Laufen soll immer ein Genuss sein, kein Zwang. „Jetzt kann, jetzt darf ich wieder laufen! Wie schön!“

Die ideale Strecke für einen Anfänger ist ein Rundkurs, relativ eben, und ein Wald- und Wiesenboden. Das wichtigste Kriterium ist aber die ebene Strecke, weil Täler und Berge (wenn ihr müde seid, merkt ihr **jede** Steigung!) es erschweren, einen Laufrhythmus zu finden, Euren Laufrhythmus. Die Strecke kann durch gleich lange Hin- und Rückwege ersetzt werden, aber in den meisten Fällen sind alle Strassen und Bürgersteige planiert, asphaltiert, und ermöglichen einen Rundkurs. Es ist schade, aber da es Ziel sein sollte, 2-3 mal die Woche zu laufen, sollte die Hausstrecke relativ nah am Wohnort gelegen sein, weil: Eine halbe Stunde Autofahrt zur idealen Strecke ist bei Zeitknappheit der Tod jeglicher Ausdauer! Gute Sportschuhe sind da wichtiger! (In der nächsten Ausgabe dazu ein paar Gedanken!)

Das erste sportliche Ziel lautet: Zehn Minuten in **Dauerbewegung** zu bleiben - mit **einer** Geschwindigkeit und einer Pulsbelastung von 120 bis 140 Schlägen pro Minute am **Ende** der Belastungszeit. Es macht im Sinne von Ausdauertrainings wenig Sinn, wie ein Hurrikan bis zur nächsten Ecke zu jagen, mit Japsen und Keu-



chen den Rest des Blockes zu umrunden und vor dem Hauseingang noch einmal einen Endspurt hinzulegen. Dies ist was für neidvolle/mitleidige Augen anderer und um euch selbst zu beweisen, wie toll ihr seid - aber sinnvoll ist das nicht. Solche Aktionen sind *Macho Events* und bewegen sich im täglichen Muster des Überlebens: „Nur die Harten kommen in den Garten“. Denn nach einer kurzen Pause solltet Ihr das Gefühl haben: „Also ich könnte ja schon wieder...“ Wie kann man herausfinden, ob die Belastung, das Training, richtig dosiert ist? Eine Unterforderung bringt's ja auch nicht. Das Mass aller Dinge ist euer Puls!! Der Puls ist in diesem Fall ein Synonym für den Herzschlag. Die Anzahl der Pulsschläge ist die Anzahl der Herzschläge. In der Ruhe beträgt der Puls zwischen 60 und 80 Schlägen, in der Maximalbelastung (bei Kindern) kann er bis zu 220 Schlägen gehen. Ausdauerprofis wie Jan Ullrich oder Harald Norpoth (für die Älteren unter uns) haben einen Ruhepuls um 45 Schläge pro Minute.

Wir als Normalmänner begnügen uns mit den 60-80 Schlägen in der Ruhe und 170-180 in der Maximalbelastung, aber unser Belastungspuls sollte zu Beginn der Trainingsphase zwischen 120 und 140 Schlägen liegen! Die Idee des Trainings ist, dass das Herz mit weniger, aber kräftigeren Herzschlägen aus den Herzkammern austreibt und den gesamten Körper mit Blut und damit mit Sauerstoff und anderen essentiellen Stoffen versorgt. Ich empfehle, den Puls über 10 Sekunden zu messen und mit 6 zu multiplizieren. Dann habt ihr den Belastungspuls. Nach einer Minute sollte dieser wieder bei 120-140 liegen.

Den Puls misst man mit Zeige- und Mittelfinger (nicht mit dem Daumen, weil da selbst der Puls schlägt!) an der Handgelenkinnenseite, etwa dort, wo der Daumen zu „Ende“ ist. Wenn du den Daumen abspreizt, ihnst und fühlst du die Sehne des Daumens, darunter die beiden Finger und in 99 % der Fälle ist da der Puls zu spüren. Der Puls ist aber sehr schüchtern und sensibel, er lässt sich nur ertasten, wenn du die Finger **auflegst**, andernfalls ist er hopplahopp weggedrückt. Ist das nicht etwas Tolles, das Herz schlägt und irgendwo spürst du das!? Die Halsschlagader ist ebenfalls ein günstiger Ort

(ertaste den Kehlkopf, wandere dann links oder rechts, bis der Hals etwas dicker, muskulöser wird und: Voilà, da ist er ja!

Weil Pulsmessen kein notwendiges Übel, schon gar keine Strafe sein soll, finde doch den Puls am anderen Handgelenk, an der anderen Halsseite und versuche herauszufinden, wo du den Puls am Körper noch spüren kannst.

Gehen

So, nun kann's schon **losgehen**. Richtig: Gehen ist auch eine Möglichkeit, um die Ausdauer zu trainieren! *Walking* nennt sich das heutzutage. Aufgabe und Ziel ist es, 10 Minuten durchzuhalten, bei gleichmässigem Tempo und der Belastungspuls soll deutlich höher als der Ruhepuls sein. Die Fachliteratur empfiehlt 60 Trainingsminuten pro Woche und teilt sie in Trainingstage auf, also 5x12 Minuten oder 3x20 Minuten etc. Mein Vorschlag: Aus eigener Erfahrung, aus den beobachteten Trainingsprozessen und in Abwägung von knappen Zeitressourcen halte ich 2-3 mal pro Woche für ideal. Haltet euch an den Umfang von 10 bis max. 15 Minuten pro Training und versucht erstmal herauszufinden, zu erforschen: Welche Reaktionen könnt ihr in eurem edlen Körper beobachten? Was macht der Atem? Wie schnell beruhigt sich der Puls? Schweissbildung? Lust, weiterzulaufen oder froh, zu Hause zu sein? Durstig? Schreibe dir doch auf, wann du gelaufen bist, wie lange, welche Strecke, und was du beobachtet hast. Bewerte es nicht sofort als total mies, wenn die Pause länger geworden ist als geplant war.

Ehe ich mir mein Wasser hole und meine Pause bis zum nächsten Heft mache, trinkt auf jeden Fall davor und danach: Wasser!

Schöne Zeit! Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden... Antworten und weitere Themen demnächst an dieser Stelle.

Michael Meurer
Leopoldshöher Str. 77, 32791 Pottenhausen
michael.meurer.dapottenhausen@online.de