

ne Strecke A → B langsam oder schnell zurücklegt. Meine „gefühlte“ Meinung: wenn ich schneller ausdauernd laufe, verbrauche ich mehr Kalorien. Das Ergebnis stimmt (insofern lag ich mit meinem Gefühl richtig), aber der Unterschied zwischen den langsamen und den schnellen Ausdauersportlern ist so gering, dass es erlaubt ist zu sagen: das Ausdauerlaufen, das per se schon langsam ist, ist unter dem Aspekt des Kalorienverbrauches genauso effektiv wie das schnellere ausdauernde Laufen! Das hieße also: schnelleres Ausdauerlaufen könnte auch „entschleunigt“ worden? Mmmh, interessant. Also kaum ein Unterschied zwischen zügigem und ruhigem Joggen!? Unter dem Aspekt „Ressourcen schonendes Verhalten“ betrachtet, kann ich also bei gleichem Kalorienverbrauch eine längere Strecke zurücklegen oder aber an der Qualität etwas tun? Mmmh, darüber wäre doch weiter nachzudenken.



Über die Entschleunigung - oder: Wie nutze ich mein Gehirn?

Hallo liebe Mäners!

Na, wie geht es Euch? Gut, hoffe ich natürlich! Das Jahr neigt sich seinem Ende entgegen, ein Rückblick steht an und ein Ausblick – wie wird das nächste Jahr, wie soll es werden, was nehme ich mir vor ... na, die Fragen kennt Ihr ja. Eine, die mich immer wieder beschäftigt, ist die Frage nach der Geschwindigkeit unseres Tuns im Beruf und in der Freizeit – vor allem aber nach Inhalt, Quantität und Qualität.

Euch sicherlich vertraut und von mir ja auch immer wieder geäußert: Treibe regelmäßig Sport bzw. bewege Dich, am besten zwei bis drei Mal die Woche für ca. 30 Minuten. Ausdauertraining ist, zumindest zu Beginn, besser als Krafttraining. Ergo: besser ausdauern als auspowern [1]. Eine Untersuchung an der Universität Saarbrücken hat sich u.a. damit beschäftigt, ob der Kalorienverbrauch unterschiedlich ist, wenn Mann ei-

Der Kommodore in Sten Nadolny's *Die Entdeckung der Langsamkeit* kommt nach jahrelangem Betrachten verschiedenster Lebenssituationen zu dem Schluss: „Langsam und fehlerlos ist besser als schnell und zum letzten Mal“ [2]. Wenn ich langsamer trabe, kann ich währenddessen mehr auf die Qualität meiner Bewegung achten. Ich kann meinen Laufstil verbessern, weil ich der Qualität der Bewegung nachspüren und es mir ggf. leichter machen kann.

Es gibt „einen Blick für die Einzelheiten, der das Neue entdeckt, und einen starren Blick, der nur dem gefassten Plan folgt und (der) beschleunigt für den Moment“ [3]. Den Blick also nach innen richten wie nach außen schweifen lassen: Ooops, wie ist denn der Boden hier plötzlich? Ach toll, die Luft ist schön kalt. Nanu, was zwickt denn in der Hüfte? Ach ja, ruhig atmen... – so könnte der innere Dialog lauten. Das Gehirn ist permanent damit beschäftigt, immer wieder ähnliche, aber dennoch neue Abläufe zu optimieren. Der starre Blick dagegen ist Ausdruck einer starren Handlung: „Er greift an und ist wie eine Falle aufgestellt für drei oder vier Möglichkeiten. (...) Wenn er zur Gewohnheit wird, verliert man die Gangart, das eigene Gehen ist dahin“ [4]. So ist die Realität: Wenn ich mich am oberen Ende meines lockeren Lauftempo bewege, bin ich auf das Ziel der Strecke fixiert. Dabei werden die Augen starrer und ich verliere die Aufmerksamkeit für die momentane optimale Bewegungsform.

Ein weiterer Gedankengang zu den „drei bis vier Möglichkeiten“. David Foster Wallace hat in einer Hommage an Roger Federer, den derzeit Weltranglisten-Ersten im Tennis, eine Duellsituation beschrieben: „... hetzen einander von einer Seite zur anderen [Standard; M.M.], bis schließlich Agassi einen Ball gegen die Laufrichtung Federers



schmettern kann, eigentlich ein tödlicher Ball [eine Falle], doch Federer schaltet irgendwie auf Umkehrschub, macht drei, vier unglaublich schnelle Schritte zurück und schlägt ... aus der linken Ecke eine Vorhand, passiert Agassi. Federer tänzelt noch, während der Ball aufspringt“ [intelligente Antwort auf eine Falle] [5].

Hier ist m.E. mehr als mit einer „Falle“ gemeint, denn: Mit einer Falle fängt Mann ein ganz bestimmtes Tier – ein Mammut mit einer Mammutfalle und ein Kaninchen mit einer Kaninchenfalle. Auf eine Bewegungsanforderung gibt es aber nicht nur eine richtige Antwort, sondern mehrere mögliche Bewegungsantworten. Das macht komplexe Handlungen aus, das ist es auch, was Jahrhundertssportler wie Mohamed Ali, Michael Jordan, Michael Schumacher und zur Zeit Roger Federer im Tennis von ihren technisch sicher sehr guten



Konkurrenten unterscheidet. „Federer ist ein erstklassiger, kraftvoller Power-Grundlinienspieler, ... ist seine Intelligenz, seine Antizipation, sein Gefühl für den Platz, sein Talent, den Gegner zu lesen und zu dominieren, Drall und Tempo zu kombinieren, zu täuschen, taktische Voraussicht und kinästhetische Fähigkeiten einzusetzen statt nur schieres Tempo“ [6].

Zurück zum ruhigen Joggen: wenn es stimmt, dann können mit ruhigem Joggen nicht nur fast genauso viel Kalorien verbraucht werden wie mit schnellem Laufen, sondern Euer Gehirn ist – wenn Ihr wachen Geistes joggend die Welt erobert – optimal eingesetzt.

Wenn Ihr es jetzt auch noch schafft, in den ruhigen Tagen zum Jahreswechsel nicht einfach nur nichts, sondern dieses und jenes mit ganzer Achtsamkeit zu tun, dann, ja dann wird auch im nächsten Jahr alles besser, leichter, angenehmer.

Ich wünsche Euch einen guten Jahreswechsel und genießt schön! – Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Anmerkungen

[1] vgl. <http://arztscout.com>

[2] Nadolny, Sten [1987]: *Die Entdeckung der Langsamkeit*, München (zuerst 1983), S. 118

[3, 4] ebd., S. 153

[5] Wallace, David Foster [2006]: *Poesie in Bewegung*. In: *Der Spiegel*, Nr. 45, 6.11, S. 164

[6] ebd., S. 168



Michael Meurer, Dipl.-Sportlehrer, „Feldenkreis“-ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert, kennt aus jahrelanger beruflicher Erfahrung, was sich für Jungen und Männer – auch jenseits von Leistung und Kampf – in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Leserfragen gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden: M. Meurer, Fax 05232. 929063, Leopoldshöher Str. 77, 32791 Pottenhausen, michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de. Antworten und weitere Themen demnächst hier.