

Winterzeit ist Bärenzeit ist Zeit zu regenerieren

Hallo liebe Männer!

Na, ist das letzte Vierteljahr gut bei Euch *gelaufen*? Ich hoffe doch! Aber habt Ihr auch das Gefühl, dass das aktuelle Jahr immer schneller vergeht als alle anderen? Wenn man in die (christliche) Mystik schaut, kann man es natürlich finden, gar wahrnehmen – am Weltenende sind die Tage kürzer. Dies ist *eine* Realität, die andere hat etwas mit der Relation von Zeit zu tun.

Knut zum Beispiel hat gerade seinen ersten Geburtstag erlebt und dann ist dieses eine Jahr sein gesamtes Leben, ist also relativ lang. Ist



© Archiv Meurer

Knut irgendwann einmal 40 Jahre alt, ist ein Jahr ein 40zigstel seines Lebens und damit relativ kurz. Bei uns Menschen ist es natürlich so ähnlich, tja schon wieder ein Jahr rum, hmmm...

Auf den Bären gekommen bin ich, weil Bären, solange sie freilebend waren, sich im

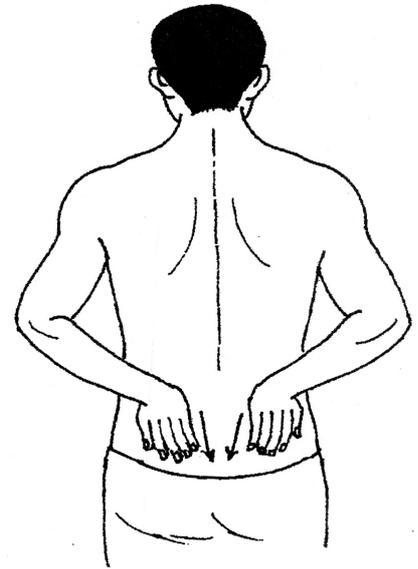
Winter zurückgezogen haben, nicht auf die Jagd gingen und den Winter verschlafen. Für uns Menschen erweckten sie den Eindruck, als würden sie auf der Bärenhaut liegen und lieferten uns das Sinnbild von Erholung, von Regeneration. Richtig, um das Thema ging es ja mir! Regeneration! Vor nicht einmal 150 Jahren war es bei uns Menschen so ähnlich, die Winterzeit diente dem Rückzug, sowohl dem inneren als auch dem kollektiven. Viel schlafen, das Haus im Inneren reparieren, essen, trinken und Geschichten erzählen. Vielleicht ein wenig zu romantisch dargestellt, aber die Außentätigkeiten waren erheblich eingeschränkt. Auch diese Rhythmisierung tat dem Menschen gut. Jetzt, wo wir in Mitteleuropa des „harten“ Winters mehr oder weniger verlustig gehen, wir von 8.00 Uhr bis 22.00 Uhr, demnächst auch am Sonntag, einkaufen können, Erdbeeren auch zum Jahreswechsel als Nachtisch angeboten werden, gibt es immer weniger Unterbrechungen, immer mehr Gleichmaß. Und bei immer mehr Gleichmaß gibt es bei geforderter intensiver Arbeit immer weniger Pausen um sich zu erholen.

Das macht ein Problem. Andauernde gleichmäßig bis höchste Belastungen ohne Unterbrechungen machen nach einem gewissen Zeitraum krank. Krankenkassen, der Sport, Gesundheitszentren versuchen unter dem Oberbegriff der Prävention den Weg in die Krankheit zu vermeiden. An welcher Stelle die Krankheit austritt und wie sie dann genannt wird, ist fast schon Nebensache: Rückenschmerzen, Burn-Out, Depression, Migräne, ... Fast wie ein Aha-Erlebnis war es für mich, als ich den Begriff „Regenerationskompetenz“ bzw. das Training für Regenerationskompetenz hörte. Genau, das trifft es! Zu wissen wie ich mich wieder erholen kann, bedarf eines Wissens darum. Schlagartig war mir klar, dass wir hier an dieser Stelle seit ca. 25 Ausgaben genau an diesem Thema „arbeiten“. Ich war und bin begeistert!

Im Sport und Gesundheitsbereich – ich trenne die Begriffe, weil sie nicht zwingend austauschbar sind – ist die Regeneration eines der Schlagworte schlechthin. Eine berühmte Suchmaschine spuckt 30.100.000 Stichworte dazu aus. Zur Regenerationskompetenz gibt es immerhin noch 56 Fundorte und wenn ich noch das Training dazu nehme, finde ich genau 2 Begriffe dazu. Einer davon lautet: „RKT® – Regenerationskompetenztraining: Das RKT® ist aus der Qigong-Wirkforschung heraus entwickelt worden und zielt auf die Ausprägung der Erholungsfähigkeit.“ [1] Schlaugemacht, der Begriff ist geschützt! Dieses Training ist ein Teil oder besser der

Ausfluss des Gesundheit schützenden Qigong und damit an die Methode des Qigong gebunden.

Ich möchte Euch um eine Übung reicher machen (wenn Ihr die Übungen aus den vorherigen Hefen noch einmal aufgefrischt habt), und zwar mit der **Massage des Lumbalbereiches** [2], also des Überganges vom Po-/Beckenbereiches zum Rücken. Denn der ist häufig durch langes Sitzen und zu wenig Bewegung im wahrsten Sinne des Wortes „verspannt“:



- Im Sitzen leicht nach vorne beugen. Die geschlossenen Hände reiben vom Beckenübergang bis zum Beginn des Brustwirbelsäulenbereiches. Das ist die Stelle, wo die Rippen zu spüren sind. Dauer: circa zwei Minuten, bis die Haut leicht gerötet ist und sich warm anfühlt. Der Effekt stimuliert die Meridiane, reguliert das Qi und letztendlich die Blutzirkulation.

Und was spürt Ihr, was nehmt Ihr wahr? Dies zu wissen und (manchmal) anzuwenden – das ist Regenerationskompetenz!

Euch eine schöne Zeit und genießt schön!
Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Anmerkungen

[1] www.uni-oldenburg.de/ptch/21452.html

[2] Chuangui, Wang [2002, 2. Aufl. 2006]: Self-Massage Along Meridians and Acupoints. Foreign Language Press Beijing, China (hieraus stammt auch die Zeichnung)



Michael Meurer, Dipl.-Sportlehrer, „Feldenkrais“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: Michael Meurer, Pöppinghauser Str. 23, 32756 Detmold, michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de, Fax 05231. 9489861. Antworten und weitere Themen demnächst hier.