

## Mister 100 Prozent oder: In der Dosierung liegt die Kraft

Hallo liebe Männer!

Wie geht es Euch, ist das erste Vierteljahr gut gelaufen? Ich hoffe doch!

Es ist ja gerade Fastenzeit und persönlich nutze ich diese Zeit gerne, um das Eine oder Andere wieder in mein Bewusstsein zu holen. Auf Schokolade essen habe ich diesmal nicht verzichtet, aber ich habe mich entschieden, jeden Tag nur eine Stunde oder nur eine Sendung lang fernzusehen. Ich höre es schon: Warum nicht 100% Fernsehverzicht?

Die Handlungsoption im Sinne von 100%-igem Handeln ist den meisten Männern sicherlich sehr vertraut: „am Limit arbeiten“, „am äußersten Limit fahren“, „noch eine Schippe drauf legen“, „nur das noch durchziehen...“. Es gibt aber auch eine 100%ige Lösung am anderen Ende der Skala: „sich voll hängen lassen“, „aber auch gar nichts tun“, „voll entspannen“, ... 50 Wochen im Jahr durchknüppeln und dann 3 volle Wochen lang „abhängen, ausschlafen, sich um Frau und Kinder kümmern“. Im Sinne einer *work-life-balance* – dem Einklang von Arbeit und Privatleben – ist das nicht sehr ausgewogen. Es fehlen die Zwischentöne, die Graustufen zwischen Schwarz und Weiß. Jürgen Schrempp zum Beispiel, ex Top-Manager von Mercedes-Chrysler, hat seinerzeit in einem Interview verlaublich, sich „voll und ganz“ der Firma zu widmen und willigte in die Scheidung ein. 100% Arbeit bei 0% Familie. Die aktuel-

len gesellschaftlichen Anforderungen – auch an Männer – lauten, Zwischenstufen lebendig werden zu lassen: etwas weniger Arbeit und noch nicht mal die dann 100%ig, sondern auch etwas mehr Familie, Freizeit und Freunde „leben“.

Was so für den Alltag gilt, spiegelt sich im Bewegungsverhalten von Männern wider. Mir ist – wenn ich mit Männern zum Thema Körper und Bewegung arbeite – aufgefallen, dass fast nie ein „Plan“ dafür vorhanden ist, eine bestimmte Bewegung mit *weniger* Kraft, *kleiner*, vor allem aber *langsamer* zu durchzuführen.

Und Achtung, eine Übung: Während Du gerade jetzt diesen Artikel liest, ändere mal nichts an deiner Grundposition, ob du sitzt, stehst oder liegst! Lies einfach weiter, aber verbleibe genau in deiner jetzigen Position. Jetzt hebe langsam ein Bein an, das linke oder rechte, die Augen weiter am Text! Langsamer ... und noch langsamer ... so langsam, dass Du z.B. beobachten kannst, was die Oberschenkel, die Füße, die Zehen machen. Hast du's? Bewegen sie sich? Tun sie dies alleine, zusammen, nacheinander? Was machen die Schultern? Bewegt sich der Kopf? Atmest Du ein oder aus, wenn Du die Bewegung zurück zum Ausgangspunkt bringst?

Solche Fragen könnt Ihr nur beantworten, wenn Ihr Euch in einer „super slow motion“ (Zeitlupe) bewegt. „Wo beginnt die Bewegung?“ ist eine der zentralen Fragestellungen, mit der die gesamte Körperarbeit in eine „innere“ Bewegung gebracht werden kann. Und wenn Ihr sie langsam – eben auf diese Weise – macht, könnt Ihr mehrere Aspekte einer Bewegung an unterschiedlichen Orten gleichzeitig wahrnehmen. Übrigens: Wenn dieses parallele Wahrnehmen weiterentwickelt würde, führte es zu der Fähigkeit, zwei Handlungen tatsächlich gleichzeitig zu realisieren, z.B. ein Buch zu lesen und währenddessen den Wechsel vom Stuhl in einen Sessel zu „organisieren“.

Ohne dass ich Euch ans Herz legen möchte, eine solche Bewegungsqualität als persönliches Ziel zu setzen, entsinne ich mich gerade wieder einer Szene meiner Kindheit: Beide sitzen mit Freunden am Lagerfeuer, ein Fremder hat sich nah herangeschlichen. Winnetou bemerkte es, lenkt das Gespräch auf Waffen, bewegt sich so langsam und unauffällig, dass es niemand wahrnimmt – außer Old Shatterhand natürlich – ergreift wie nebenbei das Gewehr und schießt dem Späher ein Loch zwischen die Augen. Alle sind überrascht und entsetzt. Ufff. Töten ist nie eine Lösung und dies finde ich heute verwerflicher als ich es damals wahrgenommen habe. Hier nur möchte ich die oben beschriebene Fä-

higkeit in den Blick stellen. Sie ist, was u.a. auch in der FELDENKRAIS-Arbeit als die „höchste Potenz einer Bewegung“ beschrieben wird: Im Kopf ist sie organisiert, und koordiniert bis in die kleinste Muskelfaser hinein. Dann holpert es auch in der Ausführung nicht, die Bewegung ist geschmeidig, kraftvoll-dynamisch und genau richtig dosiert, um eine Aktion zu beginnen, durchzuführen und zu beenden.

Na, noch eine kleine Aufgabe zum Thema gefällig? Ecco la! Legt Euch mal auf die Seite (wenn der Kopf keinen Bodenkontakt hat, mit untergelegten Tüchern stützen), die Beine strecken, und dann dreht Euch so langsam als möglich auf den Rücken, aber *ohne* dass Ihr euch – knapp vor Ende der Bewegung – „erleichterungsmaßig“ auf den Rücken plumpsen lasst. Sieht total einfach aus, aber ...



Danke Andreas! Entspann Dich wieder – und weiter, vielleicht etwas gestärkter, zurück in den „normalen“ Alltag!

Euch eine schöne Zeit und genießt schön!  
Ciao belli!

Michael da Detmold



Michael Meurer, Dipl.-Sportlehrer, Gewaltberater, „Feldenkrais“ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation seit langem in der Männerbewegung engagiert, weiß, was sich für Jungen und Männer – auch jenseits von Leistung & 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, Postfach 2102, 32711 Detmold, eMail: michael.meurer.dadetmold@t-online.de, Fax 05231. 9489861. Antworten und weitere Themen demnächst hier.