

## **GENTLE RUNNING ODER: WEHE, WENN SIE LOSGE...LAUFEN**

OK, also mal gleich vorweg: Laufen ist nicht unbedingt meines. Erstens ist es zu fad und langsam und zweitens taue ich nicht wirklich zur Gazelle. (Unterpunkt A, da ich nur zwei Beine habe, Unterpunkt B und diese – wie der Rest von mir – eher kräftig sind, nicht zuletzt dank mancher Schokoladendiät).

Mit diesen – nicht sonderlich optimalen – Grundvoraussetzungen melde ich mich zum Wochenendseminar bei Wunderwuzzi Wim Luijpers an, der nach Vorjahresguru Strunz im Begriff ist, die Österreicher laufen zu lernen. Na, sehr super.

Wunderwuzzis sind mir seit jeher suspekt, was meine Vorurteile gegen den Laufsport an sich und Wim im besonderen noch um eines erhöht. Also ein gesundes (?) Vorschußmißtrauen, gegen das Mr.Wunderwuzzi bei mir anzutreten hat.

### **Training mit Erzengel Gabriel**

Zur ersten Entspannung der Lage kommt es, als ich die übrigen Teilnehmer des Laufseminars erblicke. Die meisten der Männer mit gut sichtbarem Gössermuskel, die Frauen mit ausgeprägtem Schwerpunkt, sprich: Po. Somit werde ich wohl nicht als einzige im Schlußfeld dahintraben.

Und dann: Auftritt Wim. Knapp zwei Meter groß, Körperfettanteil von Nullkommajosef, schulterlanges, blondes Haar und strahlende blaue Augen. Eine andere Journalistin beschrieb ihn als “den personifizierten Erzengel Gabriel” und ich frage mich, ob sie nur aus Atemnot bereits himmlische Heerscharen sah... Aber für solch profane Überlegungen ist keine Zeit, denn schon geht es ins Freie, wo Wim unser läuferisches (Un)vermögen per Video festhält. Locker trabt er neben der Gruppe her, die in schönster Brust-raus-Bauch-rein-Manier gute Figur zu machen versucht. Vergeblich, an die lässige Haltung des Herrn Erzengel reicht keiner heran. Was ich in diesem Moment noch für gottgegeben (siehe Erzengel) halte, entpuppt sich allerdings in den folgenden 24 Stunden als reale Mischung aus perfekter Bewegungsoptimierung mittels Feldenkrais-Methode und geistiger Einstellung zum Laufen an sich und somit für jedermann – also auch mich! – erreichbar.

### **Laufen mit Körper und Seele**

Weg mit dem Vorurteil Nr.1, dass Laufen mühsam ist – oder zu sein hat. “Wir alle wussten als Kind, wie man leicht läuft, doch im Laufe der Zeit haben wir es verlernt”, sagt Wim Luijpers und hat auf der Basis der Feldenkrais-Lehre eine Methode entwickelt, um Menschen zu zeigen, wie man müheloser läuft und lebt. Denn die meisten Läufer drehen ihre Runden Tag für Tag mit dem Bewegungsmuster, das sie irgendwann einmal gelernt haben und trainieren damit oft nur ihre schlechten Gewohnheiten. Aber der ganze Körper muß zum Laufen gebracht werden – Laufen mit Körper, Geist und Seele lautet das Geheimnis.

#### **Bankverbindung:**

Erste Österreichische Sparkasse  
BLZ 20.111  
Kto.Nr. 325 789 46  
UID ATU 601 846 05

#### **Texte aller (Un)Art**

Lerchenfelderstr. 50/2/1  
A-1080 Wien  
Tel. 0650 / 403 83 25  
[felicitas@freise.at](mailto:felicitas@freise.at)  
[www.freise.at](http://www.freise.at)

### **Keine Methode als Methode**

Ein allgemeingültiges Grundrezept existiert dafür nicht, denn jeder Mensch ist anders gebaut und muss daher für sich selbst herausfinden, wie es für ihn am leichtesten läuft. Die Luijpers-Methode ist, dass es keine Methode gibt. So hält Wim nichts davon, seinen Lauf-Lehrlingen vorzuschreiben, wie gross ihre Schrittlänge zu sein hat oder welchen Teil des Fusses sie wie aufzusetzen haben. Er zeigt lediglich, wie Bewegungen möglichst ökonomisch ausgeführt werden können und der Schwerkraft durch gezieltes Ausnutzen von Hebelwirkungen ein Schnippchen geschlagen werden kann.

### **Gerade mal drei Grundregeln**

Dabei sind es gerade mal drei Grundregeln, die jeder Läufer beherzigen sollte:

- Sei so gross, wie du bist! Denn wer in sich zusammensinkt, läuft schwerer. Kleine Hilfe: die Vorstellung, an der Stirn sei eine Schnur befestigt, die einen vorwärts zieht.
- Abdrücken statt landen! Achtung kleinere Schrittlänge, denn wer mit seinem Fuss unter statt vor dem Hüftgelenk aufkommt, kann sich besser abdrücken und der Schwerkraft entgegen wirken. Ob dabei mit der Ferse oder dem Vorderfuss aufgesetzt wird, ist nebensächlich, wichtig ist, möglichst schnell zum Abdrücken zu kommen.
- Lauf mit dem ganzen Körper! Denn die Beine machen nur einen kleinen Teil des Laufens aus, mindestens genauso wichtig sind Schultern und Hüfte, die mit lockeren (Gegen)drehungen die Bewegung ausgleichen.

### **Die Kunst des Atmens**

Komplettiert werden diese Tipps mit der Aufforderung, beim Laufen nur durch die Nase zu atmen. "Dabei kannst du viel tiefer atmen als durch den Mund und ausserdem auf jeden Pulsmesser verzichten." Auf unsere fragenden Blicke fügt Wim hinzu: "Solange du genügend Luft durch die Nase bekommst, bist du im aeroben Bereich. Doch wenn du das Gefühl bekommst, du müsstest durch den Mund atmen, bist du zu schnell unterwegs und solltest zurückschalten. Probier es einfach aus." Er hat recht: Grau ist alle Theorie und nur durch Ausprobieren lässt sich herausfinden, wie es besser – weil leichter – geht.

### **Ohne Geist läuft nix**

Wie bei vielem anderen gilt auch diesmal: ohne Geist und Seele läuft nichts! Tatsächlich ist es die innere Einstellung, die einen beflügelt. (Eine Erkenntnis, mit der anno dazumal bereits Trainerlegende Baldur Preimel die österreichischen Ski-Springer von Backhendeln in Adler verwandelte.)

#### **Bankverbindung:**

Erste Österreichische Sparkasse  
BLZ 20.111  
Kto.Nr. 325 789 46  
UID ATU 601 846 05

#### **Texte aller (Un)Art**

Lerchenfelderstr. 50/2/21  
A-1080 Wien  
Tel. 0650 / 403 83 25  
[felicitas@freise.at](mailto:felicitas@freise.at)  
[www.freise.at](http://www.freise.at)

Wer seine Gedanken auf die Tätigkeit nach dem Laufen richtet, statt neugierig zu sein, was ihm/ihr unterwegs begegnet, läuft "rückwärts". Und nur wer Laufen mit positiven Gefühlen wie Freude an der Bewegung verbindet statt mit Mühsal, Pflicht oder Pensum, wird jemals leichter laufen. Laufen um des Laufens willen, lautet daher das Motto.

### **Von No-Name bis Ski-As**

Um an Luijpers Seminaren teilzunehmen, braucht man kein Läufer zu sein, einzig die Freude an der Bewegung ist Voraussetzung. Und so finden sich in seinen Kursen Freizeit-Jogger ebenso wie Spitzensportler. Tatsächlich hat er sein Know-how bereits der österreichischen Ski-Nationalmannschaft zur Verfügung gestellt, wobei er zugibt, daß es schwerer ist, mit einem Leistungssportler zu arbeiten, als mit zu weniger geübten Menschen. Denn gerade beim Top-Athleten sind viele Bewegungsmuster derart eintrainiert, daß es umso schwieriger ist, diese alten Muster aufzubrechen. Doch genau darum geht es auch bei der Feldenkrais-Methode.

### **Feldenkrais for Fun**

Diese vom Physiker Mosche Feldenkrais entwickelte Bewegungslehre hilft, eingeschliffene Bewegungsmuster zu erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Mit sehr differenzierten Bewegungen des Körpers wird ein neuer Lernprozeß bewirkt. Das Ergebnis dieser erstaunlich sanften Vorgehensweise, das schon meist nach wenigen Minuten spürbar und ersichtlich wird, ist oft sehr verblüffend, denn langandauernde muskuläre Spannungen verschwinden plötzlich. Fehlhaltungen oder falsche Beanspruchungen werden erkannt und dem Körper neue Bewegungsalternativen angeboten. "Laufen soll Spaß machen", betont Wim Luijpers immer wieder, "jeder Zwang ist daher kontraproduktiv, und nur ich selbst weiß, was mir guttut." Eine Einstellung, mit der er sich wohltuend von manch anderem Lauf-Guru unterscheidet. Nur wer Neugier und positive Gefühle mit dem Laufen verbindet, kann ganzheitlichen Nutzen daraus ziehen.

### **Spielerische Freude an der Bewegung**

Den spielerischen Umgang mit den (Bewegungs)Möglichkeiten des eigenen Körpers, den ein Kind an den Tag legt, möchte Wim Luijpers auch den Erwachsenen vermitteln. Er selbst besitzt sie diese Aufgeschlossenheit, denn neugierig geht er auf die Teilnehmer und ihre Probleme ein, korrigiert hier ein wenig, balanciert da etwas, und was keiner für möglich gehalten hätte, passiert: Nach nur zwei Tagen hat sich sowohl die Einstellung zum Laufen verändert, als auch die eigene Beweglichkeit erhöht und der Laufstil optimiert. "Leichtigkeit ist die Devise", sagt Wim Luijpers und läuft davon mit einer Grazie, daß man meinen könnte, er fliegt. "Wie war das noch gleich mit Erzengel Gabriel?, denke ich mir und laufe hinterher – zwar noch nicht gazellenmäßig, aber auf jeden Fall beflügelt."

**Erschienen in: move 2/01**

#### **Bankverbindung:**

Erste Österreichische Sparkasse  
BLZ 20.111  
Kto.Nr. 325 789 46  
UID ATU 601 846 05

#### **Texte aller (Un)Art**

Lerchenfelderstr. 50/2/21  
A-1080 Wien  
Tel. 0650 / 403 83 25  
[felicitas@freise.at](mailto:felicitas@freise.at)  
[www.freise.at](http://www.freise.at)