

gative Gefühle abzubauen. Sie starten mit einer Stinklaune, damit am Ende des Trails die Welt wieder einigermaßen in Ordnung ist. Das ist okay, aber keine Glanzleistung. Einfach deshalb, weil Sie mit diesem Vorgehen Ihren Körper zur Müllhalde Ihrer Stinklaunen degradieren. Der Körper soll richten, was Sie psychoemotional selbst nicht schaffen. Langfristig keine gute Strategie.

Innere Vorbereitung: Starten Sie mit einem positiven Grundgefühl

Bevor Sie mit dem Training beginnen, legen Sie ein kurzes Time-out ein. Identifizieren Sie die Ursachen der schlechten Laune. Sie werden feststellen, dass die Ursachen fast ausnahmslos in Ihrem Bewusstsein, in Ihrem Kopf und nicht in Ihrem Körper liegen. Die tierisch langweilige Sitzung, das misslungene Gespräch, die unerwartete Verzögerung, das endgültige Scheitern ... Irgendetwas ist nicht so gelaufen, wie Sie es sich vorgestellt haben. Daher Ihr Missmut. Ihr Körper kann nichts dafür. Also behalten Sie Ihre Stinklaune oder Ihre Enttäuschung in Ihrem Bewusstsein, dort, wo sie herkommt, dort, wo sie hingehört. Später – nach dem Training – können Sie den Faden wieder aufnehmen und das Problem weiterbearbeiten. Jetzt ist erst einmal Pause angesagt. Zeit für Bewegung, Atmung, Bewusstsein ... Die Gedankenmühle und negative Emotionen auf Kommando abzuschalten ist eine Fähigkeit, die gelernt werden kann und geübt werden muss. Wenn Sie dies bereits können, Glückwunsch. Wenn nicht, ist es höchste Zeit. Sorgen Sie dafür, dass Sie vor dem Training (und nicht während) zu Ihrer bestmöglichen Laune finden. Springen Sie dabei ruhig auch mal über Ihren eigenen Schatten.

Erregt und angenehm: Das breite Spektrum der positiven Gefühle

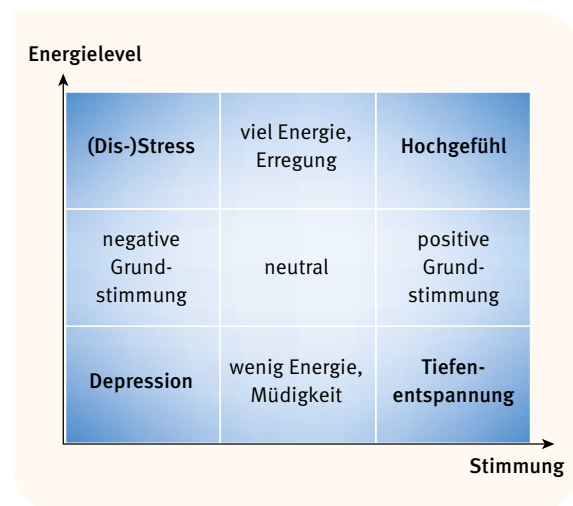
Ihr Gemüts-Ist-Zustand setzt sich aus zwei Komponenten zusammen: Energie-Level und Grund-

stimmung. Die Grundstimmung reicht von unangenehm (Ärger, Ungeduld, Enttäuschung, Trauer, Angst ...) über neutral bis zu angenehm (Freude, Lust, Glück, Heiterkeit, Top-Motivation ...)

Das Energie-Level reicht von wenig Energie (Müdigkeit, Schläfrigkeit ...) über neutral bis zu viel Energie (Vitalität, Antrieb, Unternehmungslust). Die Kombination dieser beiden Qualitäten – Stimmung und Energie-Level – ergibt ein ziemlich gutes Bild Ihrer momentanen Gemütslage. Die neun grundsätzlichen Möglichkeiten finden Sie auf der Neun-Felder-Tafel zusammengestellt.

Fragen Sie sich, bevor Sie mit Laufen beginnen, wo stehe ich gerade? Auf welchem der neun Felder? Die vier Eckfelder sind orientierende Leuchttürme im unendlichen Meer der Gefühle und Befindlichkeiten und ermöglichen eine Verortung der momentanen Gemütsverfassung: Stress? Hochgefühl? Depression? Entspannung?

► Das Spektrum positiver Gefühle reicht von Tiefenentspannung bis Hochgefühl. Das Energie-Level von Müdigkeit bis zu strotzender Vitalität (die 9-Felder-Tafel ist eine Vereinfachung des wissenschaftlich validierten »affection grid«).

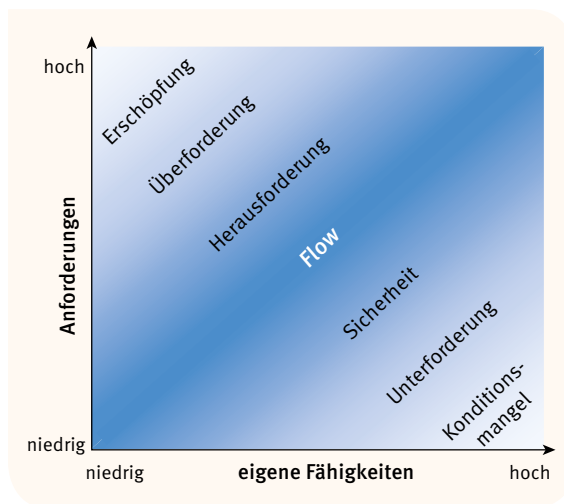


Rechtsverschiebung erwünscht

Mit dem Lauftraining möchten Sie Ihren emotionalen Ist-Zustand in jedem Fall nach rechts verlagern. Von depressiver Verstimmung zu besserer Laune, von einer neutralen Stimmungslage hin zu ein bisschen Begeisterung und Freude, vom destruktiven Stress zur ausgewogenen Leistungsbereitschaft usw. Kurzum: Bezüglich Emotion gilt es, den Regler von links nach rechts zu verschieben. Akzeptieren Sie Ihre Stinklaune in buddhistischer Gelassenheit als die Ihrige – ohne sie via körperliche Aktivität loswerden zu wollen.

Etwas anders sieht es mit dem Energie-Level aus. Vermutlich nehmen Sie es als gegeben an, dass es darum geht, analog das Energie-Level hochzuschrauben. Klar, wenn Sie mit wenig Energie starten und das Training mit mehr Vitalität beenden, dann ist das tipp topp. Wie aber sieht es aus, wenn Sie – genervt vom arbeitsintensiven Vormittag – bereits vor dem Lauftraining im roten Stressbereich links oben laufen und in diesem Zustand über Mittag schnell eine Trainingseinheit reinziehen wollen? Da macht der entspannte Regenerationslauf möglicherweise mehr Sinn als eine halbe

♥ **Flow: Anforderung und Fähigkeit sind im Gleichgewicht.**



Stunde Vollgas sprinten. Und umgekehrt: Wenn Sie an einer Erkältung rummachen und die Energiezeiger im Keller stehen, wollen Sie auch nicht um jeden Preis Ihr Energie-Level hochschrauben.

Bezüglich Energie-Level gibt es keine starre Regel. Hier heißt es, einfach ausprobieren und Erfahrungen sammeln. Bringen Sie auch mal den Mut auf, etwas anderes auszuprobieren. Die Kunst besteht darin, mal sich selbst zu fordern und beim nächsten Mal zu fördern. Die Originalarbeiten des ungarischen Wissenschaftlers Mihály Csíkszentmihályi zum Thema Flow-Erleben haben gezeigt: Damit Flow entsteht, müssen Anforderungen und Fähigkeiten im Gleichgewicht sein. Zu hohe Ansprüche enden in der Selbstüberforderung, ein zu geringes Anforderungsprofil lässt Sie unterfordert. Auf das Lauftraining bezogen, bedeutet dies: Es gilt, Tagesziel und Tagesform aufeinander abzustimmen – sonst wird das nichts mit dem Flow-Erlebnis. An einem Tag müssen Sie einen Gang raufschalten, am nächsten einen Gang runter. Je besser Sie sich selbst wahrnehmen, umso instinktsicherer werden Sie darin, die richtige Intensität zu finden.

Regenerationswaldlauf ist Alphatraining

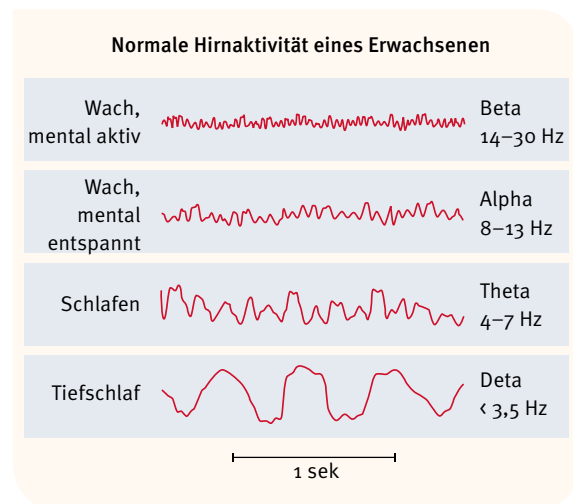
Das Einmaleins jeder Meditation besteht darin, den Off-Schalter für die Stimme im eigenen Kopf zu betätigen. Jedes andere Organ des menschlichen Körpers weiß, wann es gebraucht wird und wann Ruhe angesagt ist. Der Magen wird beim Essen aktiviert, die Muskeln während der Bewegung. Überschießende Magensäure zwischen den Mahlzeiten oder rhythmische Muskelzuckungen außerhalb gewollter Bewegung verheißen nichts Gutes. Nur die Stimme im Kopf ist auf Dauersendung eingestellt – von morgens früh bis abends spät. Selbst mitten in der Nacht diktiert sie Ihnen, was Sie alles noch geflissentlich hätten tun oder doch besser lassen sollen. Diese Alltagsaktivität des Gehirns ist charakterisiert durch Betawellen mit einer Frequenz um die 20 Hertz – 12,5 bis 30 Hertz, um genau zu sein.

Der Alphasrhythmus ist halb so schnell – um 10 Hertz mit einer Definitionsbreite von 7,5 bis 12,5 Schwingungen pro Sekunde. Der Alphasrhythmus wird mit entspannter Präsenz und meditativen Bewusstseinszuständen assoziiert. Vielleicht denken Sie jetzt: 20 Hertz oder 10 Hertz – was soll's. So groß kann der Unterschied nicht sein. Irrtum, der Unterschied ist beträchtlich. Zum Vergleich: Es macht einen Unterschied, ob Sie in einem hochgezuchteten Sportwagen mit 6000 Touren oder in einer Limousine mit 3000 Touren auf der Autobahn unterwegs sind. Kurzum: Entspannen Sie beim Regenerationslauf Ihr Bewusstsein, lassen Sie es zu, innerlich ruhig zu werden, gehen Sie ruhig auch mal in die Stille. Ihre Hirnwellen werden es Ihnen danken und vom Beta- in den Alphasrhythmus wechseln.

Ganz anders, wenn Sie mit Vollgas im Gelände unterwegs sind. Sie sind hochkonzentriert, Ihre Füße müssen trittsicher landen, jeder Schritt ist eine Herausforderung. Dies erfordert schnelle und sichere Entscheidungen in genau jenem Hirnareal, das für schnelle Bewegungen und räumliche Orientierung zuständig ist (Hippocampus). Die Wissenschaft nimmt heute an, dass mit zunehmender Geschwindigkeit und Komplexität des Laufes hochfrequente Gamma-Trommelrhythmen im Gehirn den Takt angeben, um die komplexen raum-zeitlichen Bewegungen sicher zu koordinieren.

Linke und rechte Hirnhälfte

Beim Menschen unterscheiden sich linke und rechte Hirnhälfte in Struktur und Funktion. Früher dachte man beispielsweise, das Sprachzentrum sei der linken Hirnhälfte zugeordnet. Diese Entweder-oder-Sicht ist heute einer differenzierteren Betrachtung gewichen: Das Sprachzentrum der linken Hirnhälfte ist auf Wortbedeutung und Grammatik spezialisiert, jenes der rechten Hirnhälfte auf die emotionalen Tonalitäten der Stimme. Das bedeutet zum Beispiel: Wenn Sie beim Lau-



♠ **Hirnwellenrhythmus:** Betarhythmus bedeutet Alltagsbewusstsein; Alphasrhythmus steht für meditative Ruhe.

fen mit schnellen Beats Tempo machen möchten, wummern Sie sich den Bass am besten ins rechte Ohr, denn die linke Hörrinde ist auf die Verarbeitung schneller Tonfolgen spezialisiert. Und umgekehrt: Sphärischen Klangräumen lauschen Sie bevorzugt mit dem linken Ohr, da die rechte Hörrinde auf die langsamere Intonation eingestellt ist.

Beim Menschen ist die Synchronisation der beiden Hirnhälften wissenschaftliches Neuland. Gehen, Laufen, Schwimmen und Klettern – alle zyklischen Bewegungen menschlicher Fortbewegung – stellen hohe Anforderungen an die Koordination. Räumliche Präzision und exaktes Timing. Das interaktive Zusammenspiel von linker und rechter Hirnhälfte ist dabei unabdingbar. So gesehen bedeutet rhythmisch-zyklisches Bewegen beider Körperhälften automatisch Hemisphärensynchronisation pur. Andere Links-rechts-Wechselbewegungen wie Jonglieren oder Trommeln haben nachweislich einen ähnlichen Effekt.

Laufen ist Hemisphärensynchronisation Wenn Sie beim Joggen verbissen an noch zu erledigenden