



LAUFEN, GEHEN, LAUFEN

Und dabei muss nichts erreicht werden. – Aber es kann!
Wie die Run-Walk-Run-Methode Menschen bewegt.

VON UTE SIMON-ADORF

Bei einem Besuch in Toronto, es regnete fast drei Wochen, entdeckte ich in einer sehr schönen Buchhandlung „Mental Training“ von Jeff Galloway, einem Langstreckenläufer und früheren Olympioniken. Das Buch machte mich neugierig, denn es sprach mein Geschäftsfeld als Mental-Coach an.

Ich begann zu schmökern und war überrascht: Da arbeitet jemand in den Staaten mit den gleichen *mental tools* wie ich in Deutschland. Vor allem entwickelte Galloway *Run-Walk-Run* als niedrigschwellige Methode, auch weniger sportliche Menschen an das Laufen heranzuführen. Ich nahm Kontakt zu ihm auf. Er lud mich ein, zu ihm nach Florida zu kommen und

seine Arbeit näher kennenzulernen. 2011 reiste ich hin.

Nichts muss, alles kann

Bei Jeff und seinem *national director* Chris Twiggs erprobte ich die Run-Walk-Run-Methode und war begeistert. In Trainingsläufen sowie auch in Volksläufen in der Nähe von Jacksonville erlebte ich, wie die Menschen, die vorher zumeist gar nicht oder nur wenig sportlich aktiv waren, körperliche Bewegung leben und zelebrieren. Unter ihnen auch Frauen und Männer, die mit gesundheitlichen Einschränkungen zu tun hatten – Krebs, Depressionen, Herz-Kreislauf-Probleme. Und ich beobachtete, wie gut es ihnen tat, in der Gruppe unterwegs zu sein.

Mich beeindruckte vor allem die Haltung „Nichts muss – alles kann“. Niemand brauchte Angst zu haben sich zu blamieren oder nicht mitzukommen. Hier ging es wirklich darum, sich zu bewegen, Kontakte zu haben und nebenbei körperlich fit zu werden. Dies wiederum bewirkt, dass sich diese Menschen auch im Alltag, beruflich und privat, mehr zutrauen.

Menschen machen plötzlich die Erfahrung, dass sie Dinge schaffen, die sie nie erhofft hatten. Sie lernen, welches Tempo ihnen guttut: sowohl das Lauftempo als auch das Tempo, ihr Leben zu verändern, Neues zu wagen. Die Teilnehmer spüren, wozu sie tatsächlich imstande sind. Und wie sie damit ihr oft so belastetes Leben bereichern.

Das wollte ich mit nach Deutschland nehmen: Menschen bewegen. So ent-

stand meine erste Laufgruppe nach der US-amerikanischen Run-Walk-Run-Methode. Und siehe: Es funktioniert auch hierzulande. An die

“Ich und Sport? Das hätte ich nie gedacht. Und dann auch noch Laufen.

hundert Menschen durfte ich seitdem schon sportlich in meinen Run-Walk-Run-Gruppen begleiten. Der Teilnehmerkreis ist bunt gemischt, jung, alt, Mann, Frau. Sie sind entweder Anfänger oder waren bisher in anderen Disziplinen unterwegs.

Beweggründe

Was braucht es, um in Bewegung zu kommen? Richtig, einen Beweggrund. Meist begegnen wir solchen Gründen in einer wenig angenehmen Phase unseres Lebens. Bei dem einen sind es Rückenschmerzen oder Migräneattacken, beim anderen die Wechseljahre. Oder zunehmende Vergesslichkeit, Stimmungsschwankungen, emotionale Blockaden. Jemand wurde vom Partner verlassen und spürt ungekannte Ängste. Alles Gründe, um in Bewegung zu kommen.

Anders als etwa beim Marathon-Training verzichten Run-Walk-Run-Praktizierende darauf, sich bis ins Letzte zu fordern, bis zu dem Gefühl: Jetzt geht gar nichts mehr. Wir laufen eine Minute, wir gehen eine Minute. Später können die Laufphasen ausgeweitet werden bis auf vier Minuten. Es bleibt meist bei einer Minute Gehen. Die Geh-Phase dient zur Erholung der Gelenke, des Herz-Kreislauf-Systems, sie vermindert die körperliche Ermüdung und schiebt sie weiter hinaus. Besonders bemerkbar macht sich dieser Effekt bei langen Läufen.

“Ideen, Gedanken, die sind in der Bewegung einfach so gekommen. Dadurch, dass ich alles einmal loslassen konnte.

Meine Teilnehmer in den Laufgruppen mögen besonders den mentalen

Effekt. Etwa wenn sie merken, dass sie beim Laufen langsam müde werden. Dann sei es für sie eine Motivation durchzuhalten, indem sie sich sagen: „Komm, diese letzte Minute schaffst du auch noch, danach darfst du ja wieder gehen“. In den USA wird diese Methode nicht nur von Laufanfängern genutzt. Mit ihr trainieren auch Langstreckenläufer.

“Schwierige Gespräche verarbeiten, Lösungen finden, das alles passiert in der Bewegung, en passant.

Von meinen Coachees zieht es viele in die Run-Walk-Run-Gruppen. Zum Beispiel eine Führungskraft aus dem Top-Management, eine resolute Frau Mitte vierzig, nennen wir sie Dora N. Sie hatte deutliches Übergewicht, doch dieses Thema sprach sie zunächst nicht an. Sie bat darum, sich während des Coachings bewegen zu können. Sitzen würde sie schon den ganzen Tag.

Ich bot an, mit ihr während des Coachings Run-Walk-Run-Runden zu drehen, in einem Lauftempo, bei dem wir uns bestens unterhalten konnten. Dora N. bekam immer mehr Ausdauer. Wir trafen uns einmal pro Woche und nach einem halben Jahr hatten wir ihr Wunschziel erreicht, mit einer Coachingsitzung den See zu umrunden: acht Kilometer. Meine Klientin verspürte bald schon den Wunsch, „einmal ein wenig schneller werden zu können. Das wäre schön!“

“Ich habe gemerkt, dass ich eine ganz neue Ausdauer im Beruf habe. Neue Projekte sorgen mich nicht mehr.

Das war der Zeitpunkt, an dem wir das Thema Gewicht aufgreifen konnten. Mit weniger Gewicht würde ihr das Laufen leichter fallen. Und sie würde dann auch schneller werden. Wir konnten neue Verhaltensweisen etablieren, denn nun hatte sie ein Ziel vor Augen, das sie unbedingt erreichen wollte.

Miteinander statt nebeneinander

Generell lässt das Lauftempo in meinen Gruppen eine Unterhaltung zu. Darauf kommt es mir auch an: auf einen Austausch untereinander. Das sorgt für ein Miteinander anstelle eines Nebeneinanders. Die Teilnehmer erfahren etwas vom anderen. Dass es ihm ähnlich geht wie mir. Dass er eine Lösung fand für das Problem in seinem Job. Wie er Gott und die Welt sieht, vor allem: in welcher Schönheit. Nach der jeweiligen Trainingseinheit war bisher jeder überrascht, wie weit wir unterwegs waren.

“Seit ich laufe, bin ich kaum noch erkältet oder ernsthaft krank.

Es geht letztlich darum, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, sich körperlich und mental wieder zu spüren, zu entdecken, was tut mir wann gut – welches Tempo, welche Entfernung, welche Leute ... oder auch mal alleine unterwegs zu sein. Bei all dem wächst, so lautet meine Erfahrung, der Mut andere Lebenssituationen zu meistern.

“Energietankstelle pur. Ich merke, dass ich dann ganz anders drauf bin. Dass ich mit mir und auch mit meinem Umfeld wertschätzender umgehe.

Wer dann später irgendwann mal Lust bekommt auf Zeit zu laufen, warum nicht. Doch das Ziel ist hauptsächlich Körper und Geist Gutes zu tun und sich nicht noch mehr Leistung abzunötigen. Je mehr wir dem Körper freien Lauf geben, umso mehr lernen wir ihn zu verstehen. Er gibt uns die Zeichen. ◀◀



© Ruth Gros

Zur Autorin

Ute Simon-Adorf
Begründerin der MindExcellence-Methode®, Speaker, Ironwoman und Buch-Autorin. Sie berät und coacht Führungskräfte und Sportler.
www.simon-adorf.de