

Ao.Univ.-Prof.Dr.Konrad Kleiner

Anleitung zum „Genussmarathon“ aus bewegungs- und sportpädagogischer Perspektive

Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien, Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik; Auf der Schmelz 6; A-1150 Wien; E-Mail: konrad.kleiner@univie.ac.at;

Ein Fest der Extra-Klasse feiert Feldkirch am 7. Juni 2003. Die Einladung zur Party firmiert unter der Überschrift „Genussmarathon“. Alle Genres werden vertreten sein: Einmal-LäuferInnen, Probier-LäuferInnen, Langsam-LäuferInnen, Schnell-LäuferInnen, Mal-Sehen-LäuferInnen, Wettkampf-LäuferInnen, Konsum-LäuferInnen, Spektakel-LäuferInnen, Gedanken-LäuferInnen, Erfahrungs-LäuferInnen, Genuss-LäuferInnen und viele mehr. Sie werden sich auf den Weg machen, den Viertel-, Halb- oder Marathon gemäß dem Motto „*Aus Lust am Laufen*“ genussvoll zu meistern. Mit unterschiedlichen Motiven und individuellen (Lebens-)Laufstilen wird zu verschiedenen, biographisch definierten Zielen gelaufen; bewusst, miteinander, allein, kommunikativ, gegeneinander, betreut, versunken, gequält, beklatscht, bestaunt, angefeuert, erleichtert, heiter, ausgepowert, entspannt, frisch, satt, glücklich, genussvoll,... Die mentale Eintrittskarte „*Aus Lust am Laufen*“ macht Feldkirch einzigartig und lässt es ins Rampenlicht treten.

Der Tag des „*Lauf-Genusses*“ führt in seiner Konzeption vom Gestern ins Heute und bietet im Unterschied zu vergleichbaren Events der Sonderklasse nicht nur körperliche sondern auch geistige Kost. Wer eine Herausforderung für Körper und Geist sucht, ist beim „*Genussmarathon*“ am richtigen Platz. Wer sich entschieden hat, am *Genussmarathon* teilzunehmen, oder wem diese Entscheidung noch bevorsteht, der hat einige Verwirrung im positivsten Sinne hinter und vermutlich auch einige vor sich. Dafür sorgt das als Paradoxie konzipierte Markenzeichen: „*Genuss-Marathon als „Marathongenuss“, aus „Lust am Laufen*“. Das Fest bedeutet für die TeilnehmerInnen ein Umdenken und Umlernen entgegen die bisherige sportliche Sozialisation. Sportliche Herausforderung muss nicht zwingend Wettkampf und Leistungsvergleich bedeuten. Ziel ist es, neue Wege in der Auseinandersetzung mit sich selbst durch die Herausforderungen der Strecke zu gehen und zu erkunden was es bedeutet, miteinander und nicht gegeneinander zu laufen. Ein schöpferischer Akt, aus Lust am Laufen. Die fehlende Zeitnehmung bei einer Laufveranstaltung ist eine Provokation, die den Traum Selbstverwirklichung in Eigenzeit zu gestalten, möglich macht. Die Zeitinsel „*Genussmarathon*“ zielt darauf ab, den Lauf-Genuss so dosiert und zeitlich so verträglich zu inszenieren, dass das Event „*Genussmarathon*“ kontinuierlich bewusst bleibt.

Die folgenden Gedanken widmen sich dem „*Genussmarathon*“ aus bewegungs- und sportpädagogischer Sicht.

Was ist die Bewegungs- und Sportpädagogik und was hat sie mit Laufen zu tun?

Wenn vom „Sport“ die Rede ist, dann haben wir in der Regel die Vorstellung von einer eigenen, in sich mehr oder weniger geschlossenen „Welt“. Man denkt dabei unweigerlich an das, was man in den TV-Sendern im „Sport“ oder in den Printmedien im „Sportteil“ angeboten bekommt. Wettkämpfe, Wettspiele, Leistungsbilanzen, Er-

folge einzelner Sportlerinnen und Sportler und Teams (Mannschaften) in einzelnen Sportarten beherrschen die Szene (Sportkultur). Das ist die eine Seite sozialer Wirklichkeit.

Ein ganz anderes Verständnis macht sich breit, wenn man nicht an *den Sport* denkt, sondern die Lebenswelt der Menschen als Bewegungswelt versteht. Wandern, Radfahren, Schwimmen, Baden, Federball, Tischtennis, Minigolf, ... rücken ins Zentrum von Wahrnehmung und Lebensperspektive. Bei einer solchen Betrachtung kommen die sozialen Umfeldler wie beispielsweise Familie, Freunde, Wohnen, Freizeit als Bedingung für Körper und Bewegung in den Blick (Bewegungskultur). Das ist die andere Seite der sozialen Wirklichkeit.

Die Bewegungs- und Sportpädagogik, die erst seit Ende der 60er-Jahre in dieser Begrifflichkeit verstärkt in Verwendung ist, stellt heute ein zentrales Teilgebiet der Sportwissenschaft dar. Ihrem Verständnis nach ist sie eine *Beratungs- und Begründungswissenschaft*. Als solche bezieht sie sich auf die Zusammenhänge von *Bewegung, Spiel und Sport* (der Bewegungskultur) auf der einen Seite und *Erziehung und Bildung* auf der anderen Seite. Beide Seiten, „Sport“ und „Erziehung“, in Theorie und Praxis sind fundamentale Elemente menschlichen Lebens und menschlicher Kultur. So gesehen möchte die Bewegungs- und Sportpädagogik unterstützend dahingehend wirken, Bewegung und Sport so zu inszenieren, dass diese sich als pädagogisch relevant erweisen (z.B. Schulsportfest). Andererseits zielt sie darauf ab, die Menschen unterschiedlichen Alters so zu qualifizieren, dass diese an verschiedenen Inszenierungsformen von Bewegung, Sport und Körper kompetent teilnehmen können.

Der „Genussmarathon“ als Event übt erzieherischen Einfluss auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus. Als ein besonderer Typus der Inszenierung von Bewegung und Sport versprüht er mehr als einen rein sportlichen Gedanken. Die Botschaft ist ganzheitlich und sie hat sportpädagogische Folgewirkung. Sie möchte als ein „Zusammenspiel“ (Feurstein) berühren und Bande knüpfen, aus Lust am Laufen. Der Genussmarathon, als ein Höhepunkt der gegenwärtigen „Spektakelgesellschaft“ hat in seiner Ideengeschichte vermutlich eine lange Tradition.

Seine ersten zaghaften Versuche, das Laufen zum Genuss werden zu lassen, können bei Jean-Jacques Rousseau gefunden werden, als er zwischen 1757 und 1760 „Emile“ verfasste und sich damit dem ersten Individualisierungsschub stellte. Im zweiten Buch des Emile (Erstausgabe 1762) beschreibt er, wie er ein Kind zum Laufen bringt. Wenn Rousseau vom „*Genuss der Existenz*“ spricht, dann meint er immer das Gefühl „*erfüllter Gegenwart*“. Nichts anderes scheint gemeint zu sein, wenn Feurstein feststellt: *Der Grund des Laufens liegt im Laufen*. Das Laufen rechtfertigt das Laufen. Der Zweck des Laufens ist es, im Laufen zu bleiben. Denn Laufen ist Kult und Ritual geworden. Die Lust am Erleben, die Freiheit im Kopf - „es läuft“, „es läuft mich“. Unser Körper will einfach laufen, dazu ist er in dunkler Vorzeit geschaffen worden.

Facetten von der Selbstverständlichkeit des Laufens

Die (anthropologische) Einsicht, dass Menschen für das Laufen ausgelegt seien, überzeugt. Eindrucksvolle Beispiele für die Bedeutung des Laufens können unterschiedlichen kulturellen Zusammenhängen entnommen werden. Die Buschmänner der südafrikanischen Kalahari beispielsweise absolvieren beinahe täglich lange Lauf-

strecken, um ihre Versorgung sicherzustellen; oder die Tarahumara-Indianer aus Nordwest-Mexiko legen zu bestimmten rituellen Anlässen bis zu 300 Kilometer lange Strecken zurück. Dass der Langstreckenlauf kein Privileg der Erwachsenen ist, zeigen beispielsweise Schulkinder aus Kenia und Äthiopien, die – wie die aktuelle Weltmeisterin im Marathonlauf, Tegla Loroupe, – morgens und nachmittags mehr als zehn Kilometer Schulweg zurücklegen. Auch Margarete Streicher (Mitbegründerin des Natürlichen Turnens) zählte das Laufen zu den „sinnhaltigen, ohne weiteres deutbaren Bewegungsgestalten“.

Der Blick zum Genuss geht ins Leere, wenn das Laufen zur Last wird: Perspektiven für genussvolles Laufen

Laufen ist dazu prädestiniert, einen Streit der Meinungen auszulösen. Den Läuferinnen und Läufern bietet sich im Laufen eine Vielfalt von Möglichkeiten, die Sehnsucht nach Selbstinszenierung, nach Lebendigkeit, Körpererfahrung, Naturverbundenheit und einem Miteinander zu verwirklichen. Das ist das Spannende am Genussmarathon. Doch man kann sich mit der Fokussierung des Wortes „Genuss“ nicht aus der Verantwortung für den eigenen Körper und dessen Gesundheit stellen. Der Genussmarathon ist vor allem auch eine **körperlich belastende und herausfordernde Laufveranstaltung**. Laufen ist das Fundament und dieses will seriös und kompetent, geplant und überlegt angelegt sein.

- Wenn Sie sich entschieden haben, körperlich aktiv zu sein und Sie diese Aktivität (z.B. Laufen) für sich selbst gut gemeistert haben, sollten Sie sich ein Geschenk machen. Ein einfaches Geschenk, beispielsweise einen erfüllten Gedanken, sich von der Sonne wärmen lassen, sich die Zeit für sich selbst nehmen. Vielleicht haben Sie sich dem Laufen zugewandt, um **sich laufend selbst zu erfahren und dabei Spaß, Freude und Zufriedenheit erlebt**. Vielleicht haben Sie (anfangs) nur wenige Sekunden lang und wenige Meter ein Gefühl von Freude erleben können. Ein guter Beginn, um ins Laufen zu kommen, kein Weg nur Schritte. Schön, dass Sie sich darauf einlassen und mutig sind, diese Schritte zu wagen. Zu selbstgewählten Zielen zu laufen, mit Würde und Selbstachtung.
- Laufend achtsam und genussvoll durch den Tag. Damit haben Sie den Grundstein einer verantwortungsvollen Vorbereitung für einen längeren Lauf sich selbst gegenüber gelegt. Der wohl wichtigste Beobachtungs- und Reflexionsparameter: **Sie dürfen das Laufen so gestalten, dass Sie sich wohl fühlen**. Sie dürfen Ihre Laufumfänge und Ihre Laufintensität so wählen, dass Sie zu sich selbst sagen können: Es läuft gut mit mir.
- **Laufen ist eine Einübung in Geduld**. Das Laufen als Übung für den Alltag. Damit sich die Lust am Laufen entfalten kann, bedarf es der Übung, so wie alles, was gelingen und Qualität haben soll. Glücksgefühle („Endorphine“), der „Flow“ oder „Runners High“ stellen sich nicht einfach so ein. Sie sind weder das Christkind noch der Osterhase. Sie kommen auf einem gut vorbereiteten Boden, ähnlich dem Getreide, zum Vorschein. Sie wollen erarbeitet werden, aus Lust am Laufen, durch Rhythmus, Zeitmanagement und eine von der Sache erfüllte Gesinnung.
- Für die Entscheidung, zu laufen, ist es sinnvoll und empfehlenswert, den Hausarzt oder einen Sportarzt aufzusuchen, um einen **leistungsdiagnostischen Test** zu absolvieren. Dieser schafft Klarheit, beruhigt, gibt Auskunft, ermöglicht sinnvolle Planung und hilft, die Lauf-Zukunft zur Zufriedenheit physiologisch zu gestalten.

- Wer genussvoll läuft, muss nicht auf eine „**elektronische Laufberatung**“ verzichten. In praktisch jeder Sportart kann man von den technologischen Erkenntnissen (z.B. Herzfrequenz-Messgeräte; Pulsuhren) profitieren. Die Erfassung von Bewegungsdaten (z.B. Herzfrequenz) kann sehr sinnvoll dazu beitragen, den „Kopf“ in seinem „Streng dich an“ oder „Sei stark“ zu kontrollieren. Elektronische Trainer können als die „neuen Eltern“ bezeichnet werden, die uns die Erlaubnis geben können, „genussvoll zu laufen“, „die Strecke in Ruhe zu Ende zu laufen“ und „Spaß in der Bewegung zu haben“. Körper und Geist werden für eine angemessene Schrankenwahl (obere und untere Grenze der Herzfrequenz/Schläge pro Minute) dankbar sein. Weniger ist meist mehr; mehr Lust und mehr Spaß.
- Nicht jeder Sportschuh ist gleich ein idealer **Laufschuh**. Der teuerste Laufschuh ist auch nicht immer der beste. So wie jede Läuferin und jeder Läufer im Laufe des Lebens einen individuellen Laufstil entwickelt hat, so individuell sollte ein Laufschuh auf die Füße und das Laufverhalten abgestimmt sein. Senk-, Spreiz- oder Knickfüße, Zehen- oder Fersenläufer, gilt es angemessen zu bedienen, aus Lust am Laufen versteht sich. Das ist nicht ganz einfach. Gut ausgestattete Lauf- und Sport-Shops bieten Laufmaschinen mit Videoanalyse, Spiegelkästen oder computerunterstützte Messgeräte an, um den optimalen Laufschuh für Sie zu finden. Nehmen Sie sich Zeit, um von dem Angebot Gebrauch zu machen, das sollten Sie sich wert sein.
- Die Lösung des Problems „Druckstellen“ und „Blasen“ sind sog. **X-Socks**, anatomisch unterstützte Polsterung schützt und stützt im sensiblen Bereich des Knöchels. Linke Socke für linken Fuß, rechte Socke für rechten Fuß.
- Die **Laufkleidung** sollte funktionell und bequem sein. Je nach Geschmack bunt oder eher einfarbig. Funktions-Unterwäsche zu tragen, empfiehlt sich. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten.
- **Laufend-trinken (Flüssigkeitszufuhr)**: Wer sich sportlich bewegt, braucht Flüssigkeit in ausreichender Menge. Diese sollte kontinuierlich, in kleinen Dosen zu sich genommen und qualitativ eher hochwertig sein. Das trifft auch prinzipiell für die Ernährung zu.
- Beim Laufen hat man Zeit zum Nach- und Vordenken. **Laufen ist „Abenteuer im Kopf“**. Die Lust am Laufen lässt Gedanken zu, ungewollt und ungedacht. Sie kommen von selbst, wenn Sie dem Gehirn, das beim Laufen entlastet wird, Raum und Zeit geben „nicht-trivial“ zu denken. Ein Versuch ist es allemal wert. Nehmen Sie einmal einen schönen Gedanken, einen Song, ein Gedicht oder ein Bild mit auf den Weg, aus Lust am Laufen. Das Ergebnis und das Verschwinden der Zeit wird Sie überraschen.
- So wie jede andere körperliche Aktivität, sollte auch das Laufen (insbesondere von 42,195 km) nach sport- bzw. trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen und Empfehlungen durchgeführt werden. Dabei sollte das **Warm-up**, das Dehnen ebenso selbstverständlich sein, wie das **Cool-down**. Also: Langsam und behutsam ins Laufen kommen. Nach ca. zehn Minuten an einem schönen Plätzchen dehnen und sich mobil machen. Ebenso sich Zeit nehmen für das Auslaufen und ins Gehen kommen. Den Lauf ruhig ausklingen lassen. Kein Laufen ohne Dehnen (Stretching).
- **Laufen ist ein Zusammenspiel** – machen Sie ausreichend und intensiv davon Gebrauch, während der Vorbereitung, während des Laufs und nach dem Genussmarathon.

- So bunt wie ein Regenbogen, so vielfältig und abwechslungsreich sollte die Strecke gewählt werden. Nehmen Sie sich **Zeit, neue, spannende und variantenreiche Strecken in Ihrer unmittelbaren oder mittelbaren Gegend zu erlaufen**. Wenn Ihnen aber danach zu Mute ist, immer wieder bekannte Strecken bzw. Streckenabschnitte erneut zu erlaufen, dann geben Sie diesem Bedürfnis und der Lust am (monotonen) Laufen nach.
- Laufen sie regelmäßig, nicht zu oft (insbesondere EinsteigerInnen und AnfängerInnen), doch konsequent und kontinuierlich. Definieren Sie Ihr **Laufen zu einem Fixpunkt in Ihrem Wochenplan**. Ausreden gibt es allerdings viele, um sich der Lust am Laufen laufend zu verweigern. Eine Frequenz von 2-3x pro Woche sollten Sie einhalten, um verantwortungsvoll eine längere Laufstrecke ohne Schaden zu bewältigen. Die Häufigkeit der Läufe, ihre Dauer und das Tempo sollen langsam und angemessen gesteigert werden. Davon sollte **einmal pro Woche ein längerer Lauf** eingeplant sein. Es erscheint sinnvoll, vielleicht mit der doppelten Streckenlänge zu beginnen und darin ein ausgewogenes Langlaufen (Long Jog) zu verwirklichen. Aus Lust am Laufen.
- Laufen soll mehr **Lebensqualität** schaffen und die **Lebensfreude** steigern, Schritt für Schritt. Aus Lust am Laufen.
- Am **Tag vor** dem „Genussmarathon“ sollten Sie, aus „Lust am Laufen“, nur eine kurze Strecke erlaufen oder sich Ruhe gönnen. Pflegen Sie Ihre Füße, ernähren Sie sich kohlehydratreich und schlafen Sie ausreichend. Nehmen Sie nicht neue, sondern bereits getragene Socken und ebenso die Ihnen bereits vertrauten Laufschuhe, um genussvoll die von Ihnen gewählte Strecke zu laufen. Schließlich nehmen Sie noch einige **gute Gedanken** mit auf den Weg – aus Lust am Laufen. **Während** und nach dem „Genussmarathon“ achten Sie auf sich, trinken Sie ausreichend an den Verpflegungsstellen und bleiben Sie in Kontakt mit sich und im Zusammenspiel mit anderen. **Nach** dem Lauf lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie, aus Lust am Laufen.

Anschrift:

konrad.kleiner@univie.ac.at

www.konrad-kleiner.at