

Die fünf Flows

Im Flow zu sein bedeutet, ganz bei sich zu sein, auf allen Ebenen hellwach und verbunden. Ein Flow-Erlebnis kann uns zu ungeahnten kreativen und sportlichen Leistungen führen. Und Sie können es beim Laufen selbst herbeiführen.

Flow – Laufen wie auf Wolke 7

Das Runner's High: Sie rennen und rennen ... immer weiter, immer weiter ... bis der Körper vor schieren Strapazen zu schmerzen beginnt. Die Beine, die Füße, der Rücken – alles tut weh. Doch Ihr Körper lässt Sie nicht im Stich, die Evolution hat dafür gesorgt, dass die körpereigene Chemiefabrik im Gehirn über mächtige Schmerzmittel verfügt, welche Sie die Schmerzen beim Laufen vergessen lassen. Die Rede ist von Endorphinen, den körpereigenen morphinähnlichen Schmerzmitteln. Diese werden wie bei einer Schmerzmittelpumpe gleichmäßig und bedarfsgerecht ins Blut abgegeben, damit Sie Ihre Schmerzen nicht spüren und weiterlaufen können. Kämpfen Sie sich unter Aufbietung aller Kräfte den Berg hoch, läuft die Endorphinproduktion auf Hochtouren. Das körpereigene »Morphin« wird – genau wie bei einer Schmerztherapie – fortlaufend verbraucht. Kommt jetzt plötzlich eine flache Laufstrecke oder geht es gar bergab, läuft die Endorphinproduktion noch eine Weile auf Hochtouren weiter, es werden mehr Endorphine produziert als verbraucht, der Morphinüberschuss sorgt prompt für einen Rausch von überirdischer

Glückseligkeit – das Runner's High. Ekstatisch – keine Frage, aber mit Nachteilen verbunden: Wie bei jedem chronischen Drogenmissbrauch werden Sie süchtig und machen Ihren Körper kaputt. Wer es einmal erlebt hat, will es immer wieder erleben.

Runner's Flow lautet die Alternative – »im Fluss sein«. »Flow« ist ein Zustand vollständiger mentaler Vertiefung. Flow kann durch sportliche Betätigung oder rein geistige Aktivität oder eine Kombination von beidem erreicht werden. Einem Fußball-Team im Flow beispielsweise gelingt das scheinbar Unmögliche, der Ball landet wie magnetisch immer auf dem Fuß – und dann im Tor. Leader aus der Wirtschaft sind im Flow-Zustand um ein Mehrfaches kreativer und produktiver. Ein Chirurg im Flow-Zustand meistert schwierige Operationen in ruhiger Gelassenheit. Einem Autor im Flow-Zustand – beispielsweise beim Schreiben dieser Zeilen – tauchen die Inhalte klar strukturiert und druckreif ausformuliert in seinem Bewusstsein auf, er muss nur noch in die Tasten greifen und downloaden.



Was im Flow-Zustand passiert

Im Flow-Zustand arbeitet das Gehirn anders als normal: Die Hirnwellen verlangsamen sich – von der normalen Betaaktivität zu den langsameren Alphawellen. Alphawellen gehen mit Meditation und kreativen Tagträumen einher. Manchmal werden die Hirnwellen noch langsamer, werden zu Theta-Wellen, wie sie unmittelbar vor dem Einschlafen und im Traumschlaf auftauchen. Thetawellen erlauben den Zugang zu erweiterten Bewusstseinszuständen außerhalb des gewöhnlichen Alltagsbewusstseins.

Zudem werden bestimmte Areale des Gehirns ruhiggestellt und andere aktiviert. Im Stirnhirn, dem präfrontalen Kortex, beispielsweise werden jene Areale (DLPFC), die auf Selbstbeobachtung, Selbstbewertung und Selbstkritik spezialisiert sind, einfach ausgeknipst. Endlich Ruhe im Kopf. Dafür werden andere Areale eingeschaltet, die mit Kreativität zu tun haben.

Die Neurochemie des Flows unterscheidet sich deutlich: Während das Runner's High vor allem durch Endorphine ausgelöst wird, sind Runner's Flow-Zustände durch einen fein austarierten Mix aus verschiedenen Botenstoffen im Gehirn ge-

kennzeichnet. Beteiligt sind Serotonin (zuständig für das Wohlbefinden), Dopamin (aktiviert unsere Handlungsbereitschaft), Noradrenalin (sorgt für Wachheit), Anandamid (aktiviert das Belohnungs- und Glückssystem im Gehirn), das Cortisol (stellt Energie bereit) und selbstverständlich die Endorphine (Schmerzmittel).

Flow-Training in 5 Schritten

Flow ist eine tolle Sache. Es stellt sich die Frage, wie Sie beim Laufen in einen Flow-Zustand kommen. Nachfolgend eine Schritt-für-Schritt-Anleitung in fünf Schritten, welche Sie zuverlässig und in nützlicher Frist in Flow-Zustände versetzen wird. Wichtig: Flow-Training ist kein Leistungstraining. Zielsetzung und Methodik unterscheiden sich. Beim Leistungstraining haben Sie die Superkompensation (siehe Kapitel Superkompensation, Seite 28) im Auge – entsprechend intensiv, variabel und gut strukturiert müssen die Trainingsreize und die anschließenden Regenerationspausen gesetzt werden. Beim Flow-Training haben Sie Ihr Super-Mind im Visier. Daraus können durchaus Top- und Bestleistungen entstehen, aber der Fokus liegt nicht auf der gesteigerten Leistung, sondern auf dem erweiterten Bewusstsein!

Flow 1 | Bewegung: Spiralbewegung und Wellenrhythmus

Der menschliche Körper ist ein Geniestreich – ein Bio-Hightech-Instrument. Was auf den ersten Blick als scharnierartige Beugestreck-Lokomotion einer Laufmaschine auf zwei Beinen erscheint, ist in Wirklichkeit ein Meisterwerk der Evolutionsbiologie: Ein raffiniertes Zusammenspiel komplexer Spiralbewegungen und rhythmischer Bewegungszyklen. Das Zusammenspiel von Atem und Bewegung beispielsweise – hier treffen Kreuzgangkoordination der Bewegung und Wellenrhythmik der Atmung aufeinander. Das Flow-Training nimmt Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise in den eigenen Körper, zu dessen Urbewegung – dem leichtfüßigen Laufen.

Sie können die nachfolgende, mehrteilige Laufmeditation durchlesen und während des nächsten Lauftrainings intuitiv und in Stille mental wiederholen. Sie können sich dabei auf Ihre Intuition verlassen, die für Sie im Moment wichtigen Punkte werden Ihnen schon spontan einfallen. Oder Sie sprechen den Text mit ruhiger Stimme auf Ihr Handy und bauen den Audio-Track in Ihre Playliste ein.

Flow 2 | Schwerkraft: Upbeat und Faszientraining

In der Musik werden Auftakt und Haupttakt unterschieden: »und ... eins«. Das »und« ist der Auftakt, die »eins« der Haupttakt. Im Englischen wird die Bedeutung des Takts noch deutlicher: Upbeat und Downbeat. Jetzt kommt die entscheidende Frage zu Ihrem Laufstil: Laufen Sie Upbeat oder Downbeat?

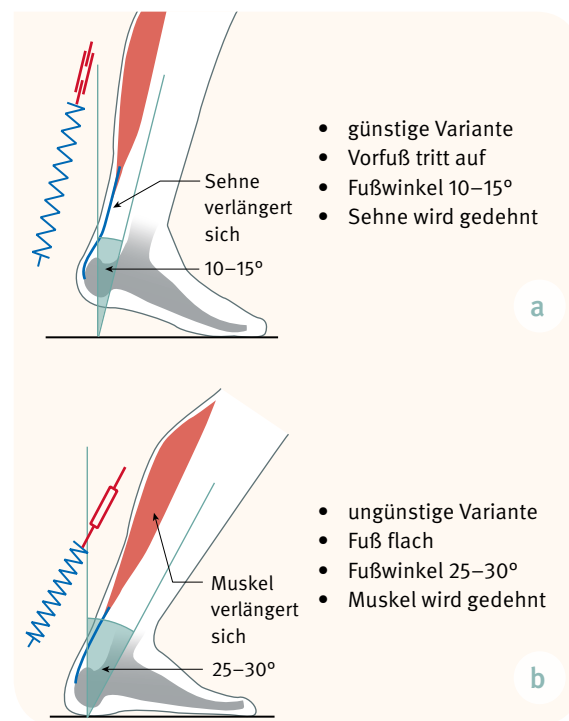
Downbeat Der Downbeat-Laufstil betont die Landung, die Schwere nach unten, geht mit der Schwerkraft. Im Moment der Landung drückt das Gewicht Ihres Körpers mit 2- bis 3-facher Last den

Fuß auf den Boden. Aus 50 bis 80 kg Körpergewicht werden locker 200 kg Belastungskraft. Aus dem »Und ... eins« wird ein »Und ... schwer«. Die Betonung liegt auf dem unten.

Upbeat Der Upbeat-Laufstil betont das Abstoßen, die Leichtigkeit, das Einleiten der Flugphase. Mit näherungsweise der gleichen Kraft wird Ihr Körper im Moment des Abstoßes von hinten-unten nach vorne-oben katapultiert. Aus dem »Und ... eins« wird ein »Und ... leicht«, oder ein »Und ... weg«. Die Betonung liegt auf dem Oben.

Welcher Beat dominiert Ihren Laufstil? Ist es ein »Und schwer« bei der Landung oder ein »Und leicht« im Moment des Abstoßes? Überwiegt die Anziehungskraft der Erde oder die Leichtfüßigkeit Ihres Körpers? Zieht Sie die mächtige Erdanzie-

♥ Laufstile Up und Down: a) Upbeat ist Faszientraining pur, b) Downbeat geht voll in die Muskeln.



Anleitung: Beweg Dich gleichmäßig wie eine Welle

... Lauf los ... lauf beispielsweise Deine Lieblingsstrecke ... eine halbe Stunde ohne Stress liegt vor Dir ... finde zunächst Deinen ureigenen Rhythmus. Finde heraus, welche Kadenz die Deine ist, Deine persönliche Schrittfrequenz. Ein bisschen schneller, ein bisschen langsamer? Etwas größere, etwas kleinere Schritte? Probiere es aus. Löse Dich für diese halbe Stunde von allen Vorstellungen, was Du tun und wie trainieren solltest. Lauf einfach, lauf! Vertraue Deinem Instinkt – born to run ist Dein genetisches Erbe. Menschen rennen und trotten seit Jahrmillionen durch die Landschaft, das Laufen ist die Urbewegung aller menschlichen Bewegung. Lauf... lauf ...

Achte jetzt auf den Rhythmus Deiner Füße. Lausche Deinen Füßen, wie sie im Wechselrhythmus links-rechts auf dem Boden landen. Was ist das für ein Geräusch? Platsch ... platsch, oder klopf ... klopf? Die Füße sind der Grundschatz – der »Beat« Deiner Füße. Achte auf die Regelmäßigkeit dieses Grundschatzes – Schritt für Schritt. Ist der Rhythmus gleichmäßig? Oder eine Seite verkürzt?

Beim Laufen entsteht aus dem Grundschatz automatisch ein Takt. In welchem Takt laufen Deine Füße? Liegt die Betonung auf links? Auf rechts? Oder unbetont – auf beiden Füßen gleich? Lausche und erkenne Rhythmik und Takt Deiner Füße. Je nach Terrain werden Rhythmus und Takt variieren – in der Steigung etwas langsamer, bergab etwas verhaltener ausfallen.

Beschaffenheit und Unebenheiten am Boden erfordern reflektorische Anpassungen Deines Körpers bei der Landung, was immer wieder zu neuen Sound-Effekten führt. Das stete Klopfen

der Füße am Boden wird von feinen, sich ändernden Modulationen überlagert. Immer gleich und doch immer anders – dies ist das Geheimnis der Bewegungssynchronisation.

Atme wenn möglich durch die Nase – sonst durch Mund und Nase. Typischerweise haben sich Atem und Schrittrhythmus bereits spontan synchronisiert. Atmung und Bewegung erfolgen in einem ganzzahligen Rhythmus zueinander – 1 zu 1 in der Steigung, 1 zu 2, 1 zu 3 oder 1 zu 4 in der Ebene. Gleich welcher Rhythmus, Hauptsache die beiden Rhythmen sind gut synchronisiert. Dein Körper ist Dein Orchester: Die Füße geben den Bassschatz »klopf ... klopf ... klopf ... klopf«, der Atem ist die Flöte »cchhh ... pffff ...«. Achte auf perfekte Synchronisation von Atem und Bewegungen. Wenn Du aus dem Takt fällst, fädele einfach wieder neu ein, unten das gleichmäßige Klopfen der Füße, oben der Klang strömender Luft.

Jetzt lenke Deine Aufmerksamkeit auf den Brustkorb: Dein Brustkorb rotiert von alleine im Rhythmus der Fortbewegung nach links und nach rechts ... Gleichzeitig atmet er von alleine ein und aus. Das lockere Schwingen der Arme kann Dir helfen, Weichheit und Lockerheit im Brustkorb zu finden. Die Lunge im Innern des Brustkorbes folgt beiden Bewegungen. Sie wird im Rhythmus der Füße abwechselnd nach links und nach rechts gedreht, während sie sich im Wellenrhythmus der Ein- und Ausatmung füllt und leert. Spiralbewegungen und Wellenrhythmus treffen im Brustkorb aufeinander, Bewegung und Atmung verbinden sich zum Grundrhythmus des Laufens.

hungskraft Schritt für Schritt nach unten ... oder lässt die Erdanziehung Sie rhythmisch über den Boden hüpfen wie ein Stein, der flach geworfen

über die Wasseroberfläche hüpf? Anmerkung des Autors: Die Übertragung des Up- und Downbeats in die Bewegung des Laufens stammt vom Musiker

Anleitung: Deine Beine federn Dich nach oben

... Lauf ... lauf ... atme, wenn möglich, durch die Nase – sonst durch Mund und Nase. Achte darauf, wie sich Deine Körpermitte auf und ab bewegt. Nur wenige Zentimeter Unterschied, aber die wirkenden Kräfte sind erheblich: Du landest mit dem Mehrfachen Deines Körpergewichts auf dem Fuß, das Bein federt Dich zurück nach oben ... Schritt für Schritt – landen, federn, fliegen. Achte jetzt darauf, dass du leicht landest – Du setzt den Fuß kurz vor dem Körper auf den Boden auf; das Knie gibt federnd ein wenig nach – ohne dabei weich zu werden. Die in den Bein-

sehnen gespeicherte Energie katapultiert Dich unmittelbar zurück in die Luft nach oben. Du konzentrierst Dich auf den Abstoß. Verwandle das »Und ... schwer« in ein »Und ... leicht«. Konzentriere Dich auf die Bodenreaktionskraft, wie sie Dich Schritt für Schritt elastisch federnd nach oben stößt. Entdecke die Spiralfederkraft Deiner Beine, hüpfte von einem »Und ... leicht« links zum nächsten »Und ... leicht« rechts ... bis ein Gefühl der Schwereleichtigkeit von Dir Besitz ergreift, bis Du leichtfüßig und mit Hoover-Kraft über den Boden zu schweben glaubst.

und Kampfkünstler Dieter Mayer, der dieses Prinzip in dem von ihm entwickelten Power-Response-Training pädagogisch aufgearbeitet und zu einer lernbaren Kunst entwickelt hat. Absolut empfehlenswert.

Laufen ist für die Beine perfektes Faszientraining – vorausgesetzt, Sie laufen im Upbeat-Stil. Im Downbeat-Stil sinkt der Körperschwerpunkt tief nach unten, die Beinmuskulatur muss Ihren Fall abbremsen und auffangen. Jeder Downbeat beim Laufen geht voll in die Muskeln. Nicht so beim Upbeat-Laufstil: Die Last wird in den Sehnen statt in den Muskeln gespeichert. Sehnen haben eine viel höhere Eigenelastizität als Muskeln: Und können 10 bis 15 Prozent ihrer Länge federnd nachgeben, Muskeln nur 2 bis 3 Prozent. Mit anderen Worten: Faszien und Sehnenfasern können wie Gummibänder gespannt werden und die gespeicherte Energie postwendend zurückgeben. Muskelfasern hingegen bestehen aus Aktin- und Myosinfilamenten, die mit hohem Energieaufwand bremsend nachgeben müssen. Wenn Sehnen wie Gummibänder sind, funktionieren Muskeln wie Seilwinden. Jede Seilwinde braucht einen Motor, das Gummiband

nicht. Das Gummiband speichert die Energie, die Seilwinde verbraucht die Energie.

Flow 3 | Atmung: zu viel Atmung reduziert Sauerstoffversorgung

Jetzt kommt das Feintuning zwischen Bewegung und Atmung. Als Beispiel diene der Eins-zu-Drei-Rhythmus. Das Prinzip gilt analog auch für alle anderen Rhythmen 1:1, 1:2, 1:4 ... Zurück zum 1:3 Rhythmus:

1:3 Rhythmus: Drei Schritte einatmen **1**●**2**●**3**, drei Schritte ausatmen **4**○**5**○**6**

Bewegung: Die Betonung der Füße liegt auf der Eins **1**●**2**●**3** und der Vier **4**○**5**○**6**

Atmung: Einatmung auf rechts **1**rechts●**2**links●**3**rechts, Ausatmung auf links **4**links○**5**rechts○**6**links

Anleitung: Laufe und atme, sei Dein Atem

Lauf ... lauf ... atme, wenn möglich, durch die Nase – sonst durch Mund und Nase. Finde den 1:3-Rhythmus und lauf weiter, bis du eins wirst mit diesem ruhigen und gleichmäßigen Rhythmus von Atmung und Bewegung. Du kannst dabei die Schritte bis drei zählen [1, 2, 3 ... 1, 2, 3 ...] oder bis sechs [1, 2, 3, 4, 5, 6]. Oder gedanklich den 3-er-Takt der Atmung begleiten [ein ... ein ... ein ... **aus** ... aus ... aus]. Hauptsache, Atem-

und Schrittrhythmus sind 1 zu 3 stabil synchronisiert. Entspanne Dich beim Laufen, gib Dich dem Rhythmus von Atmung und Bewegung hin, bis Du darin aufgehst, eins damit wirst. Konzentriere Dich noch inniger auf den Atem, Deine Lebenskraft, wie das ruhige Strömen der Luft Dein Bewusstsein mit Sauerstoff erfüllt, während das Klopfen der Füße im Hintergrund wie eine leise Maschine weiterläuft.

Wie viel Atem braucht ein Läufer?

In Ruhe atmet der Mensch 10- bis 12-mal pro Minute einen halben Liter Luft ein und aus. Das macht rund 5 Liter Luft pro Minute. Frage: Wie viele Liter Luft pro Minute, denken Sie, braucht ein Profisänger, um eine Arie zu schmettern? 10 Liter? 15 Liter? Die meisten Menschen erliegen dem Irrtum, dass es zum Singen mehr Luft brauche als in Ruhe. Irrtum! Professionelle Sängerinnen und Sänger atmen 3- bis 4-mal 1,5 Liter Luft pro Minute. Weniger Atemzüge, dafür mehr Volumen – das macht unter dem Strich gleich viel Luft wie in der Ruheatmung. Ganz anders verhält es sich bei An-

fängern im Gesangsunterricht: Die Stimme ist luftdurchzogen, begleitet von der ständigen Angst, zu wenig Luft zu bekommen. »Lufthunger durch Überatmung« ist der Fachbegriff hierfür. Die Kunst beim Singen besteht darin, mit möglichst wenig Luft möglichst lange auszukommen.

Im Alten Indien wussten die Yogis des Himalayas vom Nutzen einer sparsamen Atmung: Versunken in tiefer Meditation verlangsamten sie die Atmung auf 1 bis 2 Atemzüge pro Minute – was im Blut den Sauerstoffgehalt erniedrigt und den Kohlensäurespiegel ansteigen lässt. Der Anstieg des CO₂ im Blut

Ruheatmung: pathologisch, durchschnittlich und ideal.

Typisch anzutreffen bei	Volumen pro Atemminute	Atemfrequenz in Ruhe	Atemmuster	Sauerstoffausbeute	Wissenschaftliche Evidenz
Krankheiten* oder ungünstiger Atemtechnik	> 12 Liter/min	> 18-mal pro min	Überatmung	< 12 %	Studien
Durchschnitt oder Sportler mit ungünstiger Atemtechnik	≈ 6 Liter/min	≈ 12-mal pro min	Normal	≈ 25 %	Lehrbuch
Atemspezialisten, Yogis & Co	2–3 Liter/min	2- bis 3-mal pro min	Ideal	> 50 %	Einzelbeobachtung

* Viele Krankheiten wie Herzkrankheiten, Asthma, COPD, Fibrose aber auch Krebs und Diabetes gehen mit einem chronischen Hyperventilationssyndrom einher.