

Lauf um dein Leben

*Tief bewegt sein ist was Schönes,
besser ist sich selbst bewegen.
Wolf Biermann*

Als ich Stefan Klein, den Autor des Buches «Die Glücksformel», einmal persönlich fragte, was er denn nach Kenntnis der gesamten Studien zum Thema Glück an seinem eigenen Leben geändert habe, antwortete er: «Ich beweg mich mehr!» Das hat mich überzeugt und motiviert, mich auch theoretisch mit dem Thema auseinanderzusetzen. Überhaupt glaube ich, dass tief in mir drin ein Marathonläufer schläft, allerdings sehr fest. Ich bin sehr sportlich, ich komme nur so selten dazu, Sport zu treiben. Streng genommen in den letzten 20 Jahren eigentlich gar nicht. Es war einfach keine Zeit dafür. Aber im Kern bin ich immer noch der Sportler, der ich vor 20 Jahren auch schon nicht war.

Dabei hatte ich schon als Kind die optimale Voraussetzung zum Bewegungskünstler. Ich bekam orthopädisches Turnen und Einlagen verschrieben, denn ich litt unter Plattfüßen wie meine gesamte Geschwisterschar. So meinte es jedenfalls der Orthopäde per Blickdiagnose festzustellen. Ich erinnere mich noch, wie fasziniert ich von diesem kleinen dicken Mann war, der eingeklemmt in einem Sessel mit Rollen saß. Mit einem Geschick, das jahrelange Übung verriet, stieß er sich nur ein Mal mit dem Fuß am Boden ab, rollte von seinem Schreibtisch direkt zur Untersuchungsfläche und kam dort zum Stehen. Also der Sessel, nicht etwa er. Dann schaute er zwei Sekunden auf unsere versammelten Füße, murmelte: «Ja, da müssenwanochmawasmitEinlagen ...», und glitt im Satz mit einem Satz – oder besser gesagt mit einem Rollkommando – wieder zum Schreibtisch, ohne irgendeinen Muskel oberhalb des Unterschenkels für diese zwei Meter Rollstrecke unnötig belastet zu haben. Und obwohl ich als Kind natürlich noch nicht wusste, wie man Facharzt für Orthopädie wird, hatte ich intuitiv erfasst, dass der Mann im Rollstuhl unmöglich ein Fachmann für den Bewegungsapparat sein konnte.

Böse Zungen behaupten, wenn jeder Deutsche sich nur zehn Minuten morgens etwas dehnen, strecken und muskulär wecken würde, könnte man mindestens die Hälfte der Rückenschmerzen und damit der Orthopäden in die Tonne kloppen. Aber wer will das schon? Der große Haken an allen Appellen, seinen Arsch hochzubekommen, ist, dass Letzterer sich so gerne breit macht. Und wenn man nicht ausgerechnet in den Spiegel schaut, bekommt man das auch eine ganze Weile nicht mit. Der Harvard-Professor Ben-Shahar hat eine sehr einleuchtende Theorie dafür, wann man sein Verhalten ändert: Das Ziel muss attraktiv sein UND der Weg dorthin! Spaß ohne Ziel wird fade, Ziel ohne Spaß auch. Aber eben auch kein nachgeplappertes «Der Weg ist das Ziel». Die Mischung macht's. Etwas, das einen nicht auch im Tun glücklich sein lässt, lässt man nämlich ganz schnell wieder sein! Ben-Shahar hat noch ein anderes Phänomen beobachtet: Er trainierte für einen Athletikwettkampf und ernährte sich in dieser Zeit bewusst gesund. Aber er versprach sich in der Zeit der Askese, sich später zu belohnen, sobald das Ziel erreicht, also der Wettkampf vorbei war. Er wollte zu seinem liebsten Hamburger-Restaurant gehen und so viele Burger essen, wie er konnte. Nach dem Rennen ging er dorthin und merkte, direkt vor der Kasse, dass er eigentlich gar keine Lust darauf hatte, so etwas Schlechtes wieder zu essen. Die Belohnung hatte durch den Weg an Attraktivität verloren.

Warum gibt es im Deutschen kein Gegenstück zum Teufelskreis? Dass eine schlechte Angewohnheit zur nächsten negativen Erfahrung führt – dafür haben wir ein häufig verwendetes Wort. Und jeder weiß auch, wie schwer es ist, aus dem Teufelskreis auszubrechen. Dahinter steckt, dass wir Gewohnheitstiere sind, und das hat mit dem Teufel gar nicht so viel zu tun. Denn die gleiche Beharrlichkeit könnten wir auch bei positiven Eigenschaften an den Tag legen. Nur gibt es dafür noch keinen etablierten Begriff. Mein Vorschlag: GLÜCKSSPIRALE!

Fängt jemand an, sich regelmäßig zu bewegen, wird die neue Tätigkeit die ersten Tage kaum Überwindung kosten, denn die Motivation ist noch hoch. Dann aber meldet sich der innere

Schweinehund. Wird er in seine Schranken gewiesen, sind nach drei Wochen die neuen Muster gelernt. Nun muss man den Körper nicht mehr zwingen, laufen zu gehen, er fordert es von allein, freut sich darauf, kommt wie ein Hund mit wedelndem Schwanz an die Haustür und möchte raus (der Vergleich hinkt heftig, aber Sie wissen hoffentlich, was gemeint ist). Und mit dem Einüben des Laufens passieren andere wundersame Dinge. Ein Freund, der Jahre lang geraucht hatte, erzählte mir völlig überrascht, dass er durch das Joggen das Bedürfnis verlor, sich eine Zigarette anzuzünden. Er musste es sich nicht abgewöhnen, er hörte auf, ohne es zu bemerken. Von ganz allein, es war gar nicht sein Ziel. Das ist ein Effekt der Glücksspirale. Aber dafür muss das Laufen an sich Freude machen. Ich habe nie verstanden, wie Menschen ernsthaft über Kilometer im Auto fahren können, um dann in einem Fitnessstudio auf einem Laufband zu gehen. Sie steigen auf einen Apparat, der jedes Fortkommen verhindert, während man sich die Seele aus dem Leib läuft. Seltsam seelenlos. Und so absurd! Vor allem, wenn die Geräte auch noch vor einer Wand stehen, sodass es aus der Warte eines Unbeteiligten aussieht, als würde der Betroffene (oder wie nennt man Leute, die so etwas machen?) nichts sehnlicher erstreben, als direkt gegen die Wand zu laufen, indes der fahrbare Untergrund ihn daran hindert. Statt selbst auf einem Laufband zu gehen, hatte ich laufend die Phantasie, was wohl Außerirdische denken würden, wenn sie aus Versehen in einem Fitnessstudio landen würden.

Falls es bisher nicht wirklich deutlich wurde: Ich laufe gerne. Von Zeit zu Zeit, aber ohne Stoppuhr. Am liebsten in Berlin um den Schlachtensee. Denn dort gibt es keine Abkürzung. Und deshalb laufe ich automatisch die Runde auch zu Ende. Da wurden schon ganze Schweinehunde geschlachtet. In Runden. Am Stück und eben nicht in Scheiben.

«Runner's High», der Laufrausch, ist ein Mythos, der viel bewegt hat. Ein ungeahntes Glücksgefühl nach 30 Kilometern wird einem versprochen. Das Fiese daran: Man muss die 30 Kilometer auch am Stück laufen. Ich habe es mit der Salamitaktik probiert – von Glücksrausch keine Spur. Stattdessen spürte ich jeden Knochen. Im Gegensatz zu einer Marathonläuferin, die sich einmal derart mit Endorphinen gedopt hatte, dass sie erst, lange nachdem sie im Ziel angekommen war, bemerkte, dass ihr Schienbein gebrochen war. Das ist wirklich wahr.

Eine Geburt und ein Marathon sind starke Glücksmomente. Hinterher. Währenddessen würde man das als Außenstehender nicht vermuten, allein schon vom Gesichtsausdruck her. Dabei geht es einem während des Laufens im Kopf eigentlich gut. Laufen und sich gleichzeitig Sorgen machen, das geht schlecht. Auch Telefonieren ist unvorteilhaft, höchstens mit Nummern, unter denen zurückgestöhnt wird. Aber dann doch lieber eigene Runden drehen als in Warteschleifen hängen. Wer laufend an etwas denken muss, geht am besten laufen. Dann hört es auf. So wenig, wie man beim Sex den Sinn des Lebens in Frage stellt, ist auch Sport körperlich anregend und seelisch abregend zugleich. Kein Grübeln, keine To-do-Liste außer: weiterlaufen! Ein Läuferspruch: Es ist egal, wie oft du aufgibst, solange deine Beine weiterlaufen. Und irgendwann sind die Beine auf Autopilot gestellt und melden ans Großhirn: «Det läuft» – worauf sich dieses mit Freude in einen mentalen Kurzurlaub verabschiedet und runterfährt.

In seiner Gefangenschaft wusste Nelson Mandela aus Erfahrung von der Wichtigkeit der Bewegung: «Sport lässt Anspannung verschwinden, und Anspannung ist der größte Feind der Seelenruhe.» Uns ist der afrikanische Weg zur Seelenruhe durch Laufen wahrscheinlich auch näher als der asiatische durch Stillsitzen. Und das nicht nur, weil wir nackt lieber wie ein schwarzer Läufer aussehen würden als wie ein bleicher Buddha mit Bauchansatz. Laufen ist Meditation. Zum Laufen braucht man keinen Kopf. Das hat Störtebeker eindrücklich genug bewiesen.

Wer öfter läuft, dem wachsen sogar neue Hirnzellen. Körperliches Training erzeugt nachweislich ein natürliches Antidepressivum, das «VGF – nerve growth factor inducible protein» – also eine Art Dünger für den Kopfsalat. Wer läuft, findet übrigens auch im Alter leichter nach Hause – VGF schützt vor Alzheimer und anderen Formen des mentalen Abbaus. Auf welchen Wegen Sport der Seele auf die Sprünge hilft, darüber streiten sich die Gelehrten noch: ob über die Erwärmung, die Endorphine, den Botenstoff Serotonin oder schlicht über das wachsende

Selbstwertgefühl. Im schlimmsten Fall trifft alles zu! Fest steht: Sport ist antidepressiv. Denn sobald man sich bewegt, kommt das Gefühl: Wenn ich will, kann ich etwas bewegen. Und wenn ich es selbst bin.

Bei leichten Depressionen sind Bewegung und Licht genauso wirksam wie Medikamente und auf der Couch auf Besserung zu warten, vor allem sind die Nebenwirkungen erwünscht. In der Zeit, als es noch keine Medikamente gegen Depressionen gab, hatten die psychiatrischen Kliniken oft eine Landwirtschaft angegliedert, wo jeder nach Kräften mithelfen musste. Als es endlich spezielle Antidepressiva gab, ging dieses Wissen verloren. Die «Verwahranstalten» wurden geschlossen und in den 60er Jahren in «hochmoderne» Krankenhäuser umgewandelt. Es schossen Betonsilos aus dem Boden und der Fortschritt über das Ziel hinaus. Man meinte irrsinnigerweise, den Körper völlig ausblenden zu können, wenn Psychotherapie und Tabletten nur gut eingesetzt würden. So ist der Bewegungsmangel auf psychiatrischen Stationen an vielen Orten bis heute ein großes Problem, das oft auch noch durch Personalmangel verschärft wird, weil keiner Zeit hat, mit vor die Tür zu gehen. Außer zum Rauchen. Dabei könnten viele Kliniken sofort ihre Behandlungserfolge deutlich verbessern, wenn sie ab und an den Fahrstuhl sperren ließen und jeder die Treppe benutzen müsste.

Die VGF-Forscher wollen jetzt Medikamente entwickeln, die genauso stimmungsaufhellend sein sollen wie Bewegung. Das Fiese: Mäuse, die sich nicht bewegen, aber VGF bekommen, sind auch besser drauf. Laufen als Tablette? Fitness als Infusion? «Mit der Identifizierung von VGF haben wir einen Mechanismus entdeckt, durch den körperliche Aktivität antidepressive Wirkungen erzeugt», sagt Ronald Duman von der Yale University in einer der renommiertesten Fachzeitschriften, «Nature». Nennen Sie mich altmodisch, ich glaube weiter, dass Bewegen in der Natur das Beste ist – egal was «Nature» dazu sagt! Ich bin dann mal weg ...

Link:

www.tui-marathon.com