



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 17 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

ZEN-RUNNING Seite 1/5

ZEN RUNNING

Die Entstehung von Zen-Running

Menschen begegnen einander, gehen ein Stück Weg gemeinsam und in den meisten Fällen verlieren sie sich irgendwann im Leben wieder. Die Gründe und Ursachen solcher Begegnungen sind auf den ersten Blick vielfach recht leicht zu erkennen. Man teilt den Arbeitsplatz, lernt sich über Freunde kennen, interessiert sich für die gleiche Sache. Häufig bleibt das Miteinander ja auch für die gesamte Zeit des gemeinsamen Weges auf diese Bereiche beschränkt und hat daneben kaum andere als bestenfalls soziale Funktionen.

Manchmal aber erschließt sich der Sinn einer Begegnung erst lange Zeit später und zurückschauend staunt oder lächelt man dann häufig über die im Grunde unglaublichen Zufälle, die im Spiel gewesen sein mögen, um das Entstehen zu lassen, was offenbar von Anfang an durch dieses Miteinander entstehen sollte. Es geschieht sogar, dass Menschen einander kennen lernen, gar nicht besonders viel aneinander finden und über eine Weile ausschließlich aus Zweckmäßigkeit miteinander bekannt bleiben.

So ähnlich war es auch bei Werner Sallinger und mir. Werner war in seiner Jugend Radballer gewesen, hatte dann im frühen Erwachsenenalter sein sportliches Interesse im Triathlonsport gelebt, wo wir einander auch, allerdings nur sehr oberflächlich kennen lernten, kaum mehr als ein paar Worte wechselten und uns relativ bald wieder aus den Augen verloren, ohne dies überhaupt bewusst wahrzunehmen – wir fehlten uns nicht!

Einige Jahre später etablierte sich – zunächst in der Laufszene – ein Internetportal, das Dienste für den Ausdauersportler zur Verfügung stellte und freilich auch von mir bemerkt und benutzt wurde - www.MaxFun.at. Wer hinter dieser Plattform stand, interessierte mich weder noch war es irgendwie relevant für mich. Wieder einige Jahre später, ich war als Trainer und sportlicher Ratgeber mittlerweile sehr aktiv und auch nicht ganz ohne Erfolge, kam ich über Umwege zu diesem Portal und begann Trainingspläne zu erstellen.

Der Erfinder und Betreiber dieser zu jener Zeit bereits sehr erfolgreichen Plattform für Sportler war Werner Sallinger. Wir lernten einander erneut kennen und wieder waren es kaum mehr als flüchtige Kontakte. Ich leistete meine Dienste, er den finanziellen Ausgleich. Wir waren uns nicht einmal sonderlich sympathisch, dachten kaum übereinander nach.

Doch dann ging alles sehr rasch. Im Sommer 2006 trafen wir einander zu einer eigentlich als geschäftlich gedachten Besprechung in einem Restaurant. Überraschenderweise fanden wir an diesem Abend keine einzige Gelegenheit über Geschäftliches zu sprechen, dagegen ließen wir kaum ein anderes Thema aus. Ich war mehr als erstaunt, war ich doch gewohnt, kaum jemanden zu finden, der sowohl zuhört als auch erzählt und darüber hinaus auch noch sehr ähnliche Gedanken in seinem Kopf zu bewältigen suchte. Und dann, dann rauchten wir eine Zigarre – es war die erste meines Lebens.



Ab diesem Tag änderte sich Einiges. Aus einer eher unbedeutenden Zusammenarbeit wurde eine Freundschaft und Geistesgemeinschaft, die in recht rascher Zeit eine Regelmäßigkeit fand, die wir beide zuvor kaum gekannt hatten. Wir erzählten uns binnen weniger Monate unsere Leben, stellten immer mehr Übereinstimmungen fest, zweifelten, misstrauten, argwöhnten, philosophierten. Irgendwann erzählte ich von meiner über Jahrzehnte hinweg entstandenen Überzeugung, den Sport als eine Art Lebensphilosophie gefunden zu haben, die es Wert wäre, unbedingt festgehalten zu werden. Erzählte von meinen Versuchen mit Seminaren, meinen Überlegungen die Sache zu benennen, sie in ein System zu bringen.

Und dann – ich werde diesen Augenblick nie vergessen – stand Werner, ursprünglich auf dem Boden sitzend, plötzlich auf und verkündete mit der Überzeugung des Überzeugten: „Lass uns gleichgesinnte, denkende, philosophische Sportler zusammenbringen!“ Und es dauerte kaum mehr als einige wenige Sekunden bis meine Antwort folgte: „ZEN-RUNNING!“ Die Sache hatte endlich einen Namen, die Jahrzehnte voller Radfahren, Laufen, Schwimmen, Trainieren, Denken und Suchen hatten ihren Sinn gefunden. Alle Zweifel der letzten Jahre waren verschwunden, ich wusste was noch gefehlt hatte: Es waren der richtige Partner, der richtige Freund und die entsprechenden professionellen Möglichkeiten, um das umzusetzen, wofür ich mich mein Leben lang abgemüht hatte, endlich gekommen.

Alles andere ist zwar wichtig für die Weiterentwicklung und Umsetzung dieses Projektes aber änderte und ändert nichts mehr am Grundsätzlichen. Sport als Lebensweg, als Lebensphilosophie unter der Bezeichnung Zen-Running ist gefunden und soll derart als Impuls und Leitfaden für all jene dienen, die vielleicht schon lange auf diesem Pfad unterwegs sind und noch nicht ganz realisiert haben, was es denn ganz genau ist, das sie tun, soll aber auch jenen als Anregung dienen, die eine Möglichkeit suchen, sich selbst und ihre Persönlichkeit zu ergänzen und weiterzuentwickeln. Für alle diejenigen werden sich, wenn sie nur konsequent genug bleiben, Bereiche erschließen, auf die sie nie mehr verzichten wollen. Wir haben nichts Neues erfunden, sondern nur etwas gefunden, das wir anderen zeigen und bewusst machen möchten.

Dr. Günter Heidinger

DIE TECHNIKEN DES ZEN-RUNNINGS

Jedes Gewerbe braucht seine Techniken, jede Straße ihre Wegweiser. In derselben Weise benötigt auch der Weg des Zen-Running eine Anleitung, mit welcher der Interessierte ein wenig leichter und gegebenenfalls rascher vorwärts kommt. Darüber hinaus ermöglichen die einzelnen Laufmethoden aber auch dem Einsteiger, Zen-Running kennen zu lernen, ohne dass er bereits ein routinierter Läufer sein muss.

Übungslauf

Wer mit Zen-Running beginnt, muss zunächst die körperliche Voraussetzung herstellen. Dessen ungeachtet ist es aber auch für den fortgeschrittenen Zen-Runner unerlässlich, immer wieder an seiner körperlichen Basis zu arbeiten. Daher ist der Übungslauf der Grundbestandteil der Zen-Running Praxis.

Die Dauer des Übungslaufes liegt, abhängig von Möglichkeit und Leistungsniveau, etwa zwischen 30 und 60 Minuten.



Wählen Sie das Tempo so, dass Sie möglichst entspannt und zwanglos unterwegs sind. Stressen Sie sich nicht mit kontraproduktiven Blicken auf Ihre Uhr. Betrachten Sie diesen Lauf als notwendige Voraussetzung für Ihr Fortkommen als Zen-Runner.

Rufen Sie sich auch während des Laufes wenn nötig immer wieder ins Bewusstsein, dass diese Übung für Sie notwendig und nicht zu hinterfragen ist und: Sagen Sie sich laut oder im Geiste vor: „Ich bin ein Zen-Runner“!

Energielauf

Sinn und Zweck des Energielaufes ist es, das Körperliche in seiner reinsten Form zu erleben, zu erfahren wie be rauschend es sein kann, sich körperlich zu verausgaben, die eigene Kraft und Leistungsfähigkeit zu spüren und aus dieser Erfahrung heraus, Energie zu schöpfen, ein Bewusstsein und eine Sicherheit zu entwickeln, welche Sicherheit und Selbstachtung zu einem Teil der Persönlichkeit werden lassen.

Wenn Sie sich auf der Laufstrecke befinden und feststellen, dass heute Ihr „Energietag“ ist, sprich Ihre „Maschine“ wie Nietzsche es nennt zuhöchst „erregbar“ ist, dann ist auch der Zeitpunkt gekommen, den Energielauf zu perfektionieren: Schalten Sie Musik ein (ideal für den Energielauf ist zweifellos eine stark rhythmusbetonte, motivierende Musik), konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die körperliche Bewegung und die Arbeit Ihrer Muskulatur, genießen Sie das Tempo und spüren Sie Zen.

Reinigungslauf

Bei dieser Art des Laufens geht es in allererster Linie darum, Körper und Geist von negativen Einwirkungen zu säubern. Nicht selten setzen wir uns in unserem, meist hektischen, Leben Einflüssen aus, die Körper und Geist belasten. Stress, schlechte Luft, wenig Schlaf aber auch die eine oder andere anstrengende Nacht, unter Umständen noch durch Alkohol oder sonstige ungesunde Substanzen „bereichert“, bringen es oft mit sich, dass wir uns körperlich müde, kraftlos und in der Folge auch geistig schlecht fühlen.

Vorausgesetzt es liegt diesem Unwohlsein keine tatsächliche größere Krankheit zu Grunde, ist dies die richtige Zeit für den Reinigungslauf. Nehmen Sie sich zumindest 30min Zeit. Wählen Sie ein sehr langsames, lockeres Tempo, ohne auf die Uhr zu achten. Konzentrieren Sie sich ganz bewusst auf die Bewegung Ihres Körpers, stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Atemzug Negatives ausatmen.

Verstärken Sie diese Vorstellung noch, indem Sie sich das Ausgeatmete schwarz oder ganz dunkel denken, die eingeatmete Luft dagegen als hell oder weiß und positiv. Spüren Sie ganz genau, wie sich Ihr Körper reinigt, wie mit jedem Schweißtropfen das Schädliche aus Ihnen heraus fließt. Bedenken Sie, dass jeder Schritt, jeder Meter mehr, Sie gesund und stark macht und fühlen Sie, wie Sie wieder rein und kräftig werden.

Meditationslauf

Nehmen Sie sich vor, zumindest einmal pro Woche einen Lauf durchzuführen, der in erster Linie der Übung von Meditation und Konzentration dient. Die Dauer eines solchen Laufes ist vor allem während der ersten Zeit Ihrer Übung kaum entscheidend. Auch ein Lauf von lediglich 30 Minuten reicht völlig aus. Sie werden es anfangs ohnehin kaum mehr als einige Minuten schaffen überhaupt in den Zustand der völligen Konzentration zu kommen.



Wichtig ist wiederum ein relativ lockeres Tempo, derart dass Sie körperlich nicht spürbar belastet sind. Die körperliche Bewegung wirkt vorwiegend aufgrund von Rhythmus und Gleichförmigkeit. Haben Sie Ihren Laufrhythmus gefunden, versuchen Sie als ersten Schritt, sich geistig zu sammeln und auf eine einzige Sache zu konzentrieren. Am sinnvollsten ist es, wenn Sie sich ein Wort oder auch nur eine Silbe auswählen. Dieses

Wort sollten Sie allerdings sorgfältig aussuchen und während des Laufens gilt es sich nur auf dieses zu konzentrieren. Denken Sie nichts anderes als dieses Wort und lassen Sie sich durch nichts davon ablenken. Sie werden schnell merken, wie anstrengend es ist, auch nur ganz kurz diese Aufmerksamkeit zu halten. Anfangs wird jede Kleinigkeit Sie ablenken, geschieht dies, kehren Sie sofort wieder zu Ihrem Wort zurück und sammeln Sie sich. Bereits das Halten der Aufmerksamkeit über wenige Minuten kann als Erfolg angesehen werden.

Reflexionslauf

Die körperliche Bewegung öffnet bzw. stellt offenbar ein Potential her, aus dem der geistig tätige Mensch zu schöpfen weiß. Unzählige geistreiche Personen haben dies gewusst und so gehalten, ob Sokrates, der seine täglichen Gymnastikübungen kaum ausgelassen hat, ob Schopenhauer, der überzeugt war, dass man ohne tägliche zweistündige rasche Bewegung in freier Luft, viel kaltem Baden und diätetischer Maßregeln nicht gesund bleiben kann oder Nietzsche, für den seine ausgedehnten Spaziergänge Voraussetzung waren.

Wenn Sie sich bei Zen-Running bleiben und durch konsequente Übungsläufe eine ausreichende körperliche Voraussetzung geschaffen haben, können auch Sie mit steigender Erfahrung immer mehr dazu übergehen, das Laufen als Medium zur Problemlösung oder Ideensammlung zu nutzen. Probieren Sie einmal aus, über ein Problem, das Sie belastet oder beschäftigt, bewusst während des Laufens nachzudenken und Sie werden sehen: es funktioniert.

Krisenlauf

Die körperliche Bewegung bietet allerdings auch die Möglichkeit, sich aus Krisen herauszulaufen. Fangen Sie vielleicht mit einer kleinen täglichen Frustration an, einem stressigen Gespräch, einem geringfügigen Streit oder ähnlichem. Ziehen Sie Ihre Laufschuhe an und laufen Sie los. Denken Sie weder an das Tempo noch an die Zeit. Laufen Sie schnell oder langsam, je nachdem wie es sich ergibt. Denken Sie ruhig über ihre Lage nach, beschäftigen Sie sich damit, reflektieren und analysieren Sie während des Laufens. Stellen Sie sich vor, sie laufen davon, immer weiter von Ihrer Krise weg und blicken Sie darauf zurück. Mit der Zeit werden Sie merken, wie sich alles relativiert. Je weiter Sie gedanklich fort sind, je weiter Sie weggelaufen sind, desto lächerlicher wird Ihr Problem. Irgendwann ist es zwar nicht verschwunden aber derart entschärft, dass Sie zurückkehren (-laufen) können, weil Sie wissen, dass Sie stark genug sind, um sich aus jeder Krise herauslaufen zu können.

Kontemplationslauf

Kennen Sie dieses Erlebnis? Sie sind in irgendeine Tätigkeit vertieft, Ihre Gedanken fließen ohne dass Sie sich dessen sonderlich bewusst sind. Vielleicht fahren Sie mit dem Auto auf der Autobahn und haben das Radio eingeschaltet. Die Sonne scheint und dann hören Sie auch noch eine bestimmte Musik. Plötzlich, völlig unerwartet spüren Sie Gänsehaut, ein unerklärbares Gefühl von Glück oder besser Ruhe bemächtigt sich Ihrer.



Seltsame Gedanken und Bilder, oft aus lange vergangenen Zeiten, bewegen sich an Ihrem inneren Auge vorbei. Sie wissen nicht so ganz genau, was das ist, das hier mit Ihnen geschieht aber das ist auch nicht wichtig. Sie sind ganz eins, eins mit allem und alles ist gut! Ist Ihnen ein solcher Augenblick geschenkt, dann versuchen Sie ihn nicht festzuhalten, sondern üben Sie sich darin, ihn durch Zen-Running immer häufiger herzustellen.

Dazu müssen Sie aber erstens in der Lage sein, weit über 2 Stunden locker zu laufen und zweitens sehr viel Geduld aufbringen. Diese Technik ist im Übrigen eine, die Sie selbst erforschen sollten!

Zen-Running©, Sport als Lebensphilosophie

Zen-Running©, entwickelt von Dr. Günter Heidinger in Zusammenarbeit mit MaxFun, zeigt den Sport als Lebensphilosophie. Das Buch ist erschienen im Kneipp Verlag, 128 Seiten, Softcover mit Klappen, Vorwort von Alf Poier.

ISBN13: 978-3-7088-0448-4