

Motivation ist alles

Zu Beginn müsst ihr erst einmal euren inneren Schweinehund überwinden. Ich glaube das dieses die schwierigste Hürde ist. Alles andere kommt dann von alleine.

Meine 1. aktiv ausgeführte Sportart im Verein war Judo. 2 bis 3 mal die Woche trainierten wir im Dojo. Immer wieder erwischte ich mich dabei keine Lust auf Anstrengung zu haben. Lernete aber sehr schnell, nach dem Training geht es dir besser. Das verhält sich auch heute noch so beim Laufen. Hast du die ersten Minuten überstanden, dann läufst. Hinterher geht es den meisten Menschen besser.

Bei der Frage was ihr zum Laufen benötigt steht nicht die Ausrüstung an 1. Stelle sondern wie ihr es anstellt euch zu motivieren. Alles beginnt mit eurem Gedanken im Kopf. Wenn ich heute sage mehr als 50 % ist Kopfsache schauen mich die Leute ungläubig an. Genau so habe ich solchen Aussagen am Anfang auch nicht geglaubt. Mit der Zeit aber habe ich mich eines Besseren belehren lassen. Nicht alleine die trainierten Beine sind maßgeblich. Neben dem Laufstil, Laufkleidung, sich gut über eine Wettkampfstrecke im Vorfeld zu informieren und sich Wetterinfos einzuholen gehört die Vorbereitung im Kopf.

Hier ist die Schaltzentrale für euer tun. Hier bestimmt ihr darüber wie der Tag und euer Vorhaben umgesetzt wird. Ihr steuert euer Verhalten und einiges mehr nach Körpergefühl und gemachten Erfahrungen. Im Training habt ihr ausprobiert, experimentiert was ihr mit eurem Körper anstellen wollt. Nun gilt es das umzusetzen. Ihr solltet wissen was euer richtiges Renntempo ist. Wenn nicht tastet euch langsam ran. Denkt daran, ihr könnt nichts auf Vorrat laufen. Optimal ist die 2. Hälfte gleichschnell, oder schneller als die 1. zu laufen. Wenn es sehr gut läuft, am Ende über eure selbst gesetzten Grenzen hinweg.

Das ihr länger laufen könnt als ihr euch vorstellen könnt ist meine feste Überzeugung. Ihr müsst es nur wollen. Und wo beginnt das? Richtig im Kopf.

Sich selber kennen hilft am meisten. Wenn das Laufen dann schwer und schwerer wird fangt mit einfachen Konzentrationsübungen an. Arme mitnehmen zum Beispiel, das lenkt die Gedanken von den schweren Beinen ab. Ein Wort aus 2 Silben bilden die keinen Sinn ergeben und diese mantraartig vor sich hin beten ist schon ein bisschen schwieriger. Eine Melodie vor sich hin summen. Wenn ihr damit anfangt bekommt ihr die Melodie meist nicht mehr aus dem Kopf. Auch habt ihr bei langen Läufen endlich Zeit euch in Ruhe gedanklich Lösungen für die Herausforderungen jedes Lebensbereichs einfallen lassen. Manches Problem hat sich nach einem Laufen wie von selbst aufgelöst.

Habt ihr es bemerkt, alles beginnt im Kopf. Wir können uns selber betrügen und das lenkt uns wie ein Gespräch mit einem Partner beim Laufen ab. Die Beine tun ihre Arbeit von alleine. Das ist erstaunlich, funktioniert aber.

Je weiter ihr euch damit beschäftigt euren Kopf zu benutzen je einfacher wird es, gerade auf langen Strecken, Krisen zu bewältigen. Ich sage dazu man kann mit aber auch ohne Kopf laufen. Die Entscheidung liegt bei jedem selbst.