

Weniger ist wieder mal mehr . . .

um denken, neu fühlen und besser leben

Kennst du Wim Luipers und sein Konzept des "Gentle Running"?

Nun – das ist eine rhetorische Frage, denn der Australier ist in der Tat nicht besonders bekannt. Seine Methode des Laufens ist auch nicht sehr populär, denn es geht nicht um Leistung und deren Steigerung. Es geht nicht um Zahlen, Blut- und Laktatwerte- kurz: Es geht überhaupt nicht um Quantifizierbares.

Es geht Wim Luipers um etwas so Profanes wie Spaß – genauer gesagt, darum, das Laufen dem Einzelnen so zugänglich zu machen, bzw. den individuellen Laufstil so zu optimieren, dass sich während des Laufens die Leichtigkeit des Flow einstellt. Ich nenne Wim Luipers Herangehensweise an das Laufen „qualitativ“!

Ist es nicht generell ein bisschen verquer? Überall haben wir uns die Qualitätsverbesserung des Lebens auf die Fahnen geschrieben und meinen damit doch immer nur eine Quantitätssteigerung: Das noch schnellere Auto, noch mehr Kunden und noch mehr Geld, um das noch raffiniertere Smartphone kaufen zu können. Und wer will es uns verdenken? Wir leben schließlich in einem Gesellschaftsentwurf, der sich durch den Besitz von immer mehr Dingen am Leben erhält. Was wäre denn unsere Wirtschaft, wenn sie nicht ständig weiterwachsen könnte? Und dieses „Wachsen“ bezieht sich logischerweise auf den steigenden Absatz von Konsumartikeln.

Kein Wunder, dass das in einer Verbesserung der Lebens-Quantität enden muss. Und das ist – wie die sogenannte Schuldenkrise es beweist – eine Sackgasse. Dabei sind wir Menschen primär gar nicht auf Quantitätssteigerung ausgelegt. Unsere erste Eigenschaft ist – mangels Instinkten und angeborenen Verhaltensreflexen – das Lernen. Wir Menschen kommen auf die Welt und beginnen von Stund' an, uns Schritt für Schritt alles anzueignen. Dazu brauchen wir nicht mehr Gehirnzellen. Die haben wir in ausreichend großer Zahl an Bord. Wir schalten innerhalb des Gehirns lediglich Vernetzungen, die es uns erlauben, ganzheitlich und umfassend zu denken, zu fühlen und uns zu bewegen.

Kennst du Moshe Feldenkrais?

Vielleicht schon eher, denn seine Methode ist weltweit anerkannt. Dem jüdischen Physiker und Körperlehrer ging es um Fragen des Lernens: Wie können wir den Lernvorgang ein Leben lang lebendig halten? Welche zentrale Rolle spielt der

Körper dabei? Wie lernt man zu lernen? Eindeutig Fragen der Qualität. Wir Menschen können ja nur lernen, indem wir Unterschiede ausloten. Wir wissen erst was warm ist, wenn wir kalt im Vergleich dazu erfahren haben.

Das Augenscheinliche daran: Das Lernen geht nur über die Sinne. Feldenkrais geht noch einen Schritt weiter. Er sagt, dass wir desto besser lernen, je geringer die Reize für unsere Sinne sind. Er macht das an einem ganz simplen Beispiel deutlich: „Stell dir vor, du trägst einen schweren Koffer in der Hand und eine Fliege setzt sich auf den Koffer. Du wirst sie nicht bemerken. Wenn sich dieselbe Fliege aber auf das Ende des Strohhalmes setzt, den du zwischen deinen Lippen hältst, wirst du es registrieren.“



Wir selbst waren kürzlich auch wieder einmal aufgefordert, einen feinen Unterscheid in unserem Leben zu erkennen. Wir hatten eine Entscheidung zwischen Qualität und Quantität zu treffen. Das kam so: Wir bilden schon seit mehreren Jahren Menschen zum TAO Touch Gesundheitspraktiker aus. Dabei geht es um den liebevollen und professionellen Umgang mit Menschen auf den Ebenen Körper, Sinne, Berührung, Gespräch und Gesundheits-Coaching. Die Ausbildungsgruppen laufen gut, die Ausbildung findet Anklang. Wir bilden pro Jahr 24 Menschen in unserer Methode aus. Da fragte uns eines Tages unser Anlageberater, ob wir nicht mehr daraus machen wollten?

Er erläuterte es uns so: Stellt Euch vor, ihr könntet einige Eurer Teilnehmer zu Assistenten, später zu Lehrern ausbilden, die dann ihrerseits Gruppen in Eurem Sinne leiten. Auf diese Weise würde Eure Methode weitergetragen und würde sich schnell verbreiten. Tja, dann könntet ihr erst in Deutschland, dann ganz Europa, vielleicht sogar weltweit Institute haben. Ihr würdet wachsen, und das wäre doch ein wunderbarer wirtschaftlicher Erfolg. . . . und so weiter und so fort.

Kennst du Jorgos?

Ja, den kennst du sicher! Das ist der gemütliche, breit grinsende Taxifahrer mit dem Strohalm, sorry, der Zigarette im Mund, der dich bei der Landung am griechischen Flughafen abholt. Oder es könnte auch der Fischer sein, der am Hafen in der Abendsonne über Molivos seine Netze knüpft. An den denken wir nämlich gerade. Vielleicht hat er seine Arbeit auch schon zu Ende gebracht und sitzt gemütlich ruhend im stetigen Geräusch des rollenden Meeres. Da tritt ein Tourist zu ihm, der – betriebswirtschaftlich denkend - vorschlägt, er könne durch ein wenig mehr Aufwand ein größeres Boot kaufen, um damit seinen Fang zu steigern. Mit einer guten Finanzierung gelänge es ihm sicher bald, auf Schiffe umzusteigen und gar eine ganze Fangflotte zu leiten, die in der gesamten Ägäis fischt. Erst als unser Fischer Jorgos den Touristen fragt, was er denn davon hätte, wird die Absurdität der Situation offenbar. Der Tourist sagt nämlich, dass er dann abends in der Sonne am Meer liegen und es sich gut gehen lassen könne. Worauf ihm Jorgos antwortet, dass er das doch jetzt schon tue.

Wir werden von diesem Zeitgeist des immer ‚größer‘ ‚schneller‘ und ‚mehr‘ so mitgerissen, dass wir uns nicht fragen, wo das ganze hinführt oder, wie in unserem Fall, ob die Fische, die gefangen werden sollen, das ganze auch mitzumachen bereit sind. Letztlich ist ein Wirtschaftswachstum schon durch die Ressourcen unserer Erde begrenzt. Fragen wir provokant weiter: Was machen wir, wenn jeder seine zwei Autos, Handys und all die anderen 9999 Dinge besitzt, und er nicht mehr gewillt ist, sich neue anzuschaffen- eine Situation, der wir uns in Deutschland heute schon gegenüber stehen?

Ja, sicher, wir wissen es längst, wir müssen umdenken. Aber wie geht das? Fangen wir bei der Idee von Feldenkrais an, beginnen wir mit dem, was wir bereits im Mutterleib geübt haben: Bei dem Gebrauch unserer Sinne. Es geht um die Wahrnehmung der Unterschiede, die uns zeigen, was uns zuträglich ist und was nicht. Das führt dazu, dass wir uns selbst besser wahrnehmen. Vielleicht entdecken wir dabei wie zufällig unsere Fähigkeiten und Talente und wir könnten das Feuer unserer Begeisterung entfachen, um endlich das zu tun, wofür wir brennen und uns berufen fühlen. Dann werden wir auch wachsen, aber nicht im Sin-

ne des Wirtschaftsgedankens. Wir wachsen in die Qualität hinein, wir werden feinfühler und damit menschlicher. Und das, was auf den ersten Blick wie ‚zurückschrauben‘ erscheint, entpuppt sich als die größte Quelle unseres Reichtums: Lebenszeit, Freude, Erfüllung.

Ja und dann macht es möglicherweise Spaß zu laufen, und wir begreifen, was Wim Luipers wollte. Es zu tun von ganz innen heraus. Nehmen wir unser Leben in die Hand, laufen wir los. Der begeisterte Lauflehrer Wim Luipers kann von seiner Methode übrigen gut leben . . .



*Bayreuth, im Februar 2012
Wolfram & Ricarda Geisler
www.tao-touch.de*