

Selbstregulation stärken

Multiaktorisches Training für bessere Leistung

von Jürgen Woldt. Der folgende Artikel wurde in ähnlicher Fassung in ‚Fitness Management‘ Nr. 113, 2014 veröffentlicht. Das multiaktorische Training ist inzwischen als ‚sensorisches Training‘ patentiert und von den KV als Prävention zugelassen. Mehr infos auf www.doit-akademie.de

Selbstregulation stärken

„Gewonnen wird im Kopf“ – ein Statement aus der Leistungssport-Welt, das immerhin schon die Bedeutung der psychisch mentalen Verfassung für Erfolg und Leistung unterstreicht. Und so gibt es dankenswerterweise neben verschiedensten Methoden zur Verbesserung der muskulären Funktionalität auch gute Ansätze des mentalen Trainings, um Leistungs- und auch Hobbysportler in die richtige seelische Balance zu bringen für bevorstehende Sportereignisse und Wettkämpfe. Vielleicht mag es erstaunen, aber es geht noch mehr. Denn gewonnen wird nicht im Kopf – der Kopf ist zwar wichtiger Mitspieler, aber erst die zweite Instanz auf dem Weg zu mehr Leistung und Erfolg. Gewonnen wird im Körper! Hier steht die Wiege der ersten Schritte zu Erfolgen. Und so, wie es für den Kopf die zahlreichen Methoden des mentalen Trainings als unterstützenden Wegbegleiter gibt, so gibt es auch für den Körper als erste Instanz zur Regulierung emotionaler Prozesse ein unterstützendes Konzept: das multiaktorische Training.

Muskeln – Kommunikator der Seele

Die wichtigste Unterscheidung gleich zu Beginn: Der Körper wird im Zusammenhang mit dem multiaktorischen Training nicht unter seinem funktionalen muskulären Aspekt betrachtet. Dafür ist das sportliche Training zuständig mit seinen vielfältigen Methoden. Es geht um eine andere Eigenschaft der Muskulatur unseres Körpers, die in Medizin und Sportwissenschaft leider viel zu wenig Beachtung findet: Unsere Muskulatur dient nicht nur der Bewegung, sondern ist auch ein bedeutsames Kommunikations- und Empfindungsorgan sämtlicher sowohl von außen eintreffenden als auch innerhalb des Organismus entstehenden Reize. Noch bevor der Kopf am Geschehen beteiligt wird, gibt der Körper die allererste Antwort auf jeden einzelnen Reiz: sei es ein körperlicher Trainingsreiz, die Konfrontation mit einer Herausforderung oder Aufgabe oder schlicht das Erleben irgendeiner Situation. Die Muskulatur des Körpers inspiziert den Reiz, um sich emotional sinnvoll damit zu arrangieren. Die Art und Weise, wie dieses emotionale Arrangieren im Körper geschieht, bestimmt schließlich die durch den Kopf erdachte Handlung dazu.



Messung der Muskel-Oszillation

Dieses Arrangieren ist messbar über eine Oszillationserscheinung („do it“ - dynamisch oszillierende interaktive Transformation) im bewegten Muskel, die ich in jahrzehntelanger Forschung mit mehr als 10.000 Menschen in über 100.000 Einzeluntersuchungen erforscht habe. Durch ein ‚Stottern‘ und Ruckeln des Muskels während der Bewegung, wird erkennbar und messbar, ob er in der Lage ist, eine angemessene ‚gute‘ Antwort auf die Anforderungen zu geben. Das Ruckeln und Stottern der Muskulatur ist ein Hinweis darauf, dass viele Menschen heutzutage das Gefühl für sich selbst verloren haben. Ihre Selbstregulationsfähigkeit, mit der sie einst gut ausgestattet das Licht der Welt erblickten, ist im Strudel moderner Anforderungen auf der Strecke geblieben und manchmal völlig verkümmert. Ein Weg aus dieser Falle ist das multiaktorische Training. Es nährt, stärkt und belebt die Selbstregulationsfähigkeit nachweislich. Ein multiaktorisch trainierter Körper fördert angemessene, ‚flüssige‘, harmonische Muskelbewegungen und damit dann logischerweise Ergebnisse, die dem Kopf ermöglichen, sinnvolle und kohärente Antworten zu geben. Das ist direkt spürbar, wenn Entscheidungen leichter fallen oder wenn ein Training, für was auch immer motivierter und flüssiger gelingt.

Kraftquelle Natur und Bewegung

Multiaktorisch bedeutet praktisch, dass das Erleben von Naturbildern, also visuell mentale Erfahrungen und bestimmte Bewegungsmuster aufeinander abgestimmt werden. Zentraler Bestandteil ist die Begegnung mit Natur durch ganz bestimmte, einem jeweiligen Naturbild zugeordneten, Bewegungsmustern, welche die Trainierenden ausführen oder sogar auch einfach nur betrachten. Die Bedeutung der Kraft der Natur für körperliche, emotionale und mentale Fitness ist mittlerweile unumstritten. Ich habe lange Jahre in diesem Gebiet geforscht und im Zusammenhang mit menschlicher Bewegung faszinierende Wechselwirkungen entdeckt. Verschiedene Patente, Anwendungsbereiche und Richtungen sind daraus entstanden. Unter anderem auch das multiaktorische Training, eine Trainingsmethode, die alleine für sich angewendet werden kann, die aber auch jeder anderen Methode durch ihre besondere Wirkung nützlich zur Seite steht.

Keine Leistung ohne Lust

Hand in Hand mit einer starken Selbstregulationsfähigkeit geht auch der eigene innere Antrieb, etwas zu tun. Dies betrifft jede Handlung, nicht nur den Sport. Wer ohne intrinsische Motivation aktiv ist, erreicht seine Ziele schwerer und hat im Allgemeinen schlechtere Erträge aus seiner Aktivität. Eine Studie mit Ratten, die sich durchaus auf den Menschen übertragen lässt, sei dazu beispielhaft kurz beschrieben. Dabei wurden Ratten, die aus eigenem Antrieb gerne im Hamsterrad laufen, überprüft und ihre körperlichen Parameter vermessen, also ihr Leistungspotenzial auf allen Ebenen. Die Ratten, die nicht gerne liefen, wurden zum Lau-



Die Wurzel jeder Leistung

fen gezwungen, und zwar mit der gleichen Intensität, mit der auch die laufbegeisterten Ratten freiwillig liefen. Das Ergebnis war bemerkenswert. Es gab kaum eine signifikante Leistungssteigerung bei den Ratten, die zum Lauf gezwungen worden waren. Scheinbar war der innere Wille hier ganz maßgeblich für Erfolg oder Misserfolg. Die Bedeutung intrinsischer Motivation für Handlungserfolge ist inzwischen bekannt und wird an diesem Tierversuch-Beispiel deutlich. Die Schlussfolgerung daraus hingegen findet seltsamerweise immer noch viel zu wenig Beachtung, nämlich, dass es ein Irrglaube ist, Bewegungsprogramme brächten grundsätzlich Erträge. Der Ertrag ist auch abhängig vom wirklich gefühlten Wunsch und Wollen an einer Handlung oder Sache. Ansonsten bleibt der Ertrag aus. Oder schlimmer noch: Der Ertrag ist Stress, weil Menschen – wie im Gesundheitssport oft zu beobachten – unter Zwang und nicht aus Lust und Freude Sport treiben.

Leistung und Balance – Hand in Hand

Multiaktorisches Training selbst ist einfach und weckt Lust auf Aktivität und Leistung auf jeder individuellen Lebensebene. Die Bewegungen in diesem Training folgen grundsätzlich erst mal keinem Leistungsgedanken, sondern einer Leistungsoptimierung. Insofern geht multiaktorisches Training trotzdem immer mit Leistung Hand in Hand. Da die Wirkung des spezifischen Zusammenspiels von Natur und Bewegung auf den menschlichen Körper eine selbstregulierende Wirkung hat, die sich auf alle physiologischen Prozesse auswirkt und somit auch auf eine flüssigere muskuläre Balance, werden insbesondere im Leistungssport bessere feine getunte Ergebnisse möglich. Wer nicht leistungssportlich ambitioniert ist, profitiert ebenso. Denn die gestärkte Fähigkeit zur Selbstorganisation und Selbstregulation erleichtert Training und verhindert Überbelastung. Die intrinsische Motivation und Begeisterung erwachsen dann ganz von selbst. Das ist der Moment, wo im Fitness-Studio kein Schweinehund mehr lauern kann, weil es den Kampf gegen einen solchen von vornherein gar nicht mehr gibt, denn der Sportler freut sich aufs Training. Und letztlich ist auch Gesundheitssport nur dann gesund, wenn man ihn gerne und freiwillig macht.



Jürgen Woltd

do it Akademie

Telefon: +49 02323 54868

E-Mail: info@doit-akademie.de

Internet: www.doit-akademie.de

Zum Kennenlernen empfohlen: BodySense®

Körperfeldcoaching Clips

Einen Monat kostenlos zum Ausprobieren:

<https://bodysense.de/koerperfeldcoaching-clips/>



Auch wenn also multiaktorisches Training nicht explizit ein Leistungskonzept im Sinne unseres „hohen schneller, weiter“ ist, sondern den Menschen durch verbesserte Selbstregulation in bessere Balance bringt, so geht damit natürlich dennoch zwangsläufig eine Leistungsverbesserung einher. Denn ein ausgeglichener, in sich ruhender Mensch, der mit einer guten Selbstregulation ausgestattet kohärent und zufrieden mit sich ist, ist auch besser ausgerüstet für Erfolge. Wenn wir dies bildlich vor Augen bringen, so ist das multiaktorische Training die Wurzel der „Pflanze Erfolg“ und sportliches Training sowie begleitende mentale Programme bilden Geäst und Blattwerk dieser Pflanze.–

Integration des multiaktorischen Trainings in Fitness-Anlagen und Kurse

Das multiaktorische Prinzip kann in unterschiedlichen Praxis- und Trainingskonzepten integriert werden. Es bedarf der jeweils geeigneten Technik zum Erleben der Naturbilder und einer professionellen Anleitung für die Bewegungsmuster. Die übernehmen speziell weitergebildete InstruktorInnen, welche den spezifischen Bewegungsinhalten eine ganz unterschiedliche Richtung geben können: von sanfter, meditativer Ausführung über tänzerisch-spielerische Bewegung bis zu Low und High Impact Trainings sind alle möglichen Varianten für jeden Geschmack durchführbar.

Mit dem multiaktorischen Training unterstützen wir Menschen, ihre Selbstregulationsfähigkeit wiederzugewinnen, zu stärken und zu erhalten. Da die Selbstregulation letztlich eine natürliche Fähigkeit und Teil eines jeden Menschen ist, müssen wir hier nichts Neues erfinden. Wir müssen nur einen guten Weg kennen, auf dem es gelingt, dem Menschen diese Fähigkeit zurückzugeben, aus eigener Kraft zu agieren, um eigene Erfolge möglich und besser zu machen. Das Bewegungskonzept des multiaktorischen Trainings ist ein Weg, der dies kann. Für den Menschen ist dieses Training ein wertvolles Tool zu sich selbst, zu Gesundheit, Wohlbefinden, Leistung und Lebensglück. Damit wird es schließlich für Sportanbieter und Gerätehersteller zum innovativen Erfolgskonzept für mehr Effektivität und stärkere Kundenbindung.