

RUN FOR YOUR LIFE

**Achtsamkeit und Bewegung für ein
glückliches und gesundes Leben**



WILLIAM PULLEN



Und zu guter Letzt, seien Sie bereit, sich ein wenig anzustrengen. DLM schafft es, wirklich schwierige Wahrheiten über uns selbst an die Oberfläche zu befördern – genau die Wahrheiten, die uns befreien können. Auf dem Weg dorthin setzt vielleicht Furcht oder Scham ein. Oft gehen diese beiden Hand in Hand mit den schwierigsten Bereichen unseres Ichs – den Teilen, mit denen wir schon ein Leben lang nichts zu tun haben wollen. Versuchen Sie, keine von beiden überhandnehmen zu lassen. Das ist keine leichte Aufgabe. Anerkennen und integrieren Sie sie als Teil Ihrer Reise – und bewegen Sie sich weiter. Furcht und Scham sind Formen eines »Feststeckens« – eines Versinkens in einer speziellen und recht engfassten Vorstellung von uns selbst. Seien Sie achtsam, erlauben Sie ihnen, so schnell zu verschwinden, wie sie gekommen sind. Denn Sie wissen ja: Sie und Ihre Gedanken sind zwei verschiedene Dinge.

Die richtige Gangart

Mit der richtigen Gangart (und damit im richtigen Tempo) zu beginnen ist ungemein wichtig. Versuchen Sie, Ihre Erwartungen an sich selbst ebenso wie an das Dynamische Laufen zuhause zu lassen. Versuchen Sie, jede Trainingseinheit mit einem Gefühl des Entdecken-Wollens zu beginnen – und nicht mit einem des Planen-Müssens. Man nennt so etwas auch »Anfängergeist«, denn es befreit uns von dem schmalen Pfad des historischen, rückwärtsgewandten Denkens und eröffnet uns neue Perspektiven auf unser Leben. Ich habe hier eine Analogie, die mir gut gefällt, und zwar darüber, wer wir glauben zu sein und wer wir stattdessen wirklich sind.

Ich gehe mit Ihnen in ein Eiscafé, das hundert verschiedene Sorten anbietet, und bitte Sie, mir diejenigen zu nennen, die Sie am meisten mögen. Schokolade? Cookies & Cream? Vanille garantiert. Und wie ist es mit Erdbeere? Jedenfalls nennen Sie mir fünf, zehn oder vielleicht sogar zwanzig verschiedene Sorten. Und dennoch würden Ihnen mit Sicherheit auch einige der restlichen Sorten ziemlich gut schmecken, so Sie denn einmal davon kosten würden. Es geht hier darum, dass wir bei Weitem vielfältiger sind, als wir glauben, nur braucht es eine

offene Einstellung, um den Rest unseres Ichs zu entdecken.

Wenn Sie in bestimmten Punkten schlecht von sich denken, beginnen Sie den Prozess des Dynamischen Laufens mit gütigen Augen. Einige dieser Gedanken wurden Ihnen vielleicht schon als Kind in den Kopf gesetzt, andere stammen von Erlebnissen im Erwachsenenalter. Aber sie sind selten so fixiert, wie Sie glauben. Seien Sie bereit zu entdecken, zu experimentieren, und vor allem, starten Sie mit einem offenen, einem Anfängergeist.

Der Prozess

Dynamisches Laufen besteht aus drei einfachen Schritten. Es beginnt mit dem Grounding – einem Prozess der Achtsamkeit, der darauf basiert, dass man bei sich selbst und seiner Umgebung »eincheckt«. Das versetzt Sie in die Gegenwart und einen Zustand der Ruhe und hilft Ihnen, sich auf den zweiten Schritt vorzubereiten. Dieser umfasst das eigentliche Sitzen/Gehen/Laufen mit der jeweils von Ihnen gewählten Frage oder Aufgabenstellung. Wir beenden unsere Übungseinheit mit einem Moment der Reflexion, und zwar indem wir uns ein paar Notizen machen und uns auf die Art darüber klar werden können, was diese Session uns gebracht hat. Diese Notizen werden dann später wichtig sein. *Achtung*: Sie werden vielleicht staunen, was durch den Prozess alles aufgewirbelt wird, aber halten Sie es wahrheitsgemäß und ohne Korrekturen fest, um die größten Veränderungen in sich selbst erkennen zu können.

Erster Schritt: Grounding

Beginnen Sie jede Übungseinheit mit einem vierstufigen Grounding-Prozess. Grounding ist durch die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) und die Achtsamkeits-Meditation inspiriert und stellt eine hilfreiche Möglichkeit dar, sich zu entspannen und in die richtige Stimmung für das Dynamische Laufen zu versetzen. Bei all dem Trubel und Lärm in unserem Leben dauert es oft ganz schön lange, bis wir unsere Mitte finden. Genau deshalb sind am Beginn der Session diese vier Schritte

so wichtig, denn sie vergegenwärtigen uns, was wir fühlen und wo wir uns befinden.

1. Der Body-Scan

Wählen Sie einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen – das kann zuhause sein, auf einer Parkbank oder am Strand sitzend –, und kommen Sie zur Ruhe. (Wenn Liegen für Sie bequemer ist, suchen Sie sich ein ruhiges Stückchen Rasen oder Wiese.) Beim Body-Scan geht es darum, sich selbst in seinem eigenen Körper zu lokalisieren – und zwar hier und jetzt. Die meisten von uns hängen gedanklich in der Vergangenheit oder sorgen sich um die Zukunft. Dieser Scan, vom Scheitel bis zu den Fußspitzen, ist geradezu ideal dafür, die Aufmerksamkeit zu steigern und sich auf den Beginn der Session vorzubereiten. Entknoten Sie Beine und Arme (im Schneidersitz zu sitzen geht aber auch), atmen Sie mehrmals tief ein und entspannen Sie sich.

Achten Sie darauf, wie Ihr Körper sich anfühlt, während er das Gras oder die Bank berührt. Erlauben Sie Ihrem Körper, sich stärker auf das zu stützen, worauf Sie sitzen. Achten Sie auf die Berührungspunkte und auf das, was Sie an diesen Stellen spüren. Atmen Sie erneut tief ein und achten Sie darauf, indem Sie das Gewicht des Körpers spüren, wie Sie sich bei jedem Atemzug bewegen. Erlauben Sie sich, sich vollkommen niederzulassen. Lassen Sie die Schultern sinken und spüren Sie, wie der Kopf sich sanft nach oben streckt. Achten Sie darauf, wie und wohin sich Ihr Körper beim Atmen bewegt. Denken Sie daran, dass Sie hier weder auf Entspannung noch auf etwas anderes aus sind. Sie tun nichts, als Ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Teile des Körpers zu richten und so genau wie möglich zu spüren, was an diesen Stellen geschieht. Es besteht keinerlei Notwendigkeit, diese Wahrnehmungen zu bewerten oder zu ändern. Versuchen Sie einfach, so gut wie irgend möglich bei Ihrem Erlebnis zu bleiben – denken Sie daran, es gibt hier kein richtiges oder falsches Vorgehen. Es spielt keine Rolle, ob das Erlebnis angenehm ist oder nicht, oder ob Ihre Wahrnehmungen stark oder kaum spürbar sind, oder ob uns die Übung schwer fällt oder nicht. All das ist Teil der Übung, aber wir *registrieren* es nur.

Ganz oben am Kopf beginnend, machen Sie sich jetzt Ihren Körper

vom Scheitel bis zur Sohle bewusst. Während Sie sich hinunter arbeiten, versuchen Sie, jeden Teil einzeln wahrzunehmen, jede Empfindung zu registrieren, auf die Sie stoßen. Machen Sie sich mit wohlwollender Neugier bewusst, wie entspannt der jeweilige Teil ist, oder wie warm oder kalt. Wie fühlt sich die Berührung mit der festen Fläche unter Ihnen an? Können Sie das Material Ihrer Kleidung auf der Haut spüren? Achten Sie auf Ihre Stirn, Ihre Nase, Ihre Ober- und Unterlippe, Ihr Kinn, die Unterseite des Kinns – jeden Quadratzentimeter Ihres Körpers. An manchen Stellen gibt es womöglich keine Empfindung, aber das ist genauso in Ordnung. Wenn Sie eine Verspannung bemerken, atmen Sie sanft in sie hinein und achten Sie so genau wie möglich auf ihre Beschaffenheit. Ändert sich die Empfindung, wenn Sie in die Verspannung hinein- und aus ihr herausatmen?

Gehen Sie weiter den Hals hinab zu Schultern, Brust, Armen, Unterarmen und schließlich zu den Fingerspitzen. Versuchen Sie nicht, das, worauf Sie stoßen, zu verändern oder zu bewerten. Sie registrieren einfach, sonst nichts. Jetzt in den Schritt, zu den Oberschenkeln und die Beine hinunter. Beenden Sie den Scan entweder am kleinen oder am großen Zeh.

Achten Sie während des gesamten Prozesses darauf, wie Ihre Gedanken kommen und gehen. Nehmen Sie sie zur Kenntnis und lassen Sie sie wieder ziehen ... Das Ziel ist, in Ihrem Körper zu bleiben, in diesem Moment. Lassen Sie Gedanken kommen und gehen und kehren Sie wieder zu Ihrer Übung und Ihren Körperempfindungen zurück.

2. Der Umgebungs-Scan

Jetzt verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit vom Körper auf die Umgebung, in der Sie sich befinden. Schauen Sie sich um, lassen Sie den Blick über das gleiten, was um Sie herum ist, und registrieren Sie alles, was Ihre Sinnesorgane wahrnehmen. Was riechen Sie? Ist es in der Nähe? Was können Sie direkt vor sich sehen? Was erkennen Sie ganz hinten am Horizont? Was ist am grünsten oder am hellsten? Wovon gibt es am meisten? Was haben Sie zu Beginn übersehen? Jetzt spitzen Sie die Ohren – was können Sie hören? Wie viele Geräusche

sind zu unterscheiden? Welche sind näher, welche weiter entfernt? Welche klingen am höchsten, welche am tiefsten? Jetzt berühren Sie die Bank oder das Gras unter sich. Fühlt sich das hart an? Weich? Warm? Kalt? Kitzelt es?

Genau wie beim Body-Scan geht es nur darum, gegenwärtig zu sein, zu registrieren. Aber weder müssen Sie alles registrieren, noch müssen Sie dabei perfekt sein. Was immer Ihnen auffällt, nehmen Sie zur Kenntnis, dann bewegen Sie sich weiter. Werden Sie eins mit den Geräuschen und den Wahrnehmungen Ihrer selbst an diesem Ort.

3. Der Gefühls-Scan

Auch hier registrieren Sie einfach, was jetzt gerade gefühlsmäßig bei Ihnen los ist. Nicht in dieser Woche, nicht an diesem Tag, nicht an diesem Morgen – die Frage ist, was Sie *genau jetzt* fühlen? Indem Sie sich auf den jetzigen Moment konzentrieren, lernen Sie, das, was Sie gefühlt *haben*, nicht mit dem zu vermischen, was konkret gefühlt *wird*. Das mag offensichtlich wirken, aber oft zeigt sich bei genauerer Betrachtung, dass eine leichte, von uns kaum wahrgenommene Verschiebung stattgefunden hat. Vielleicht gibt es bei Ihnen gleichzeitig unterschiedliche Gefühle, was recht verwirrend sein kann – es ist nicht nötig, sie jeweils zu identifizieren, seien Sie sich ihrer nur bewusst. Wichtig ist, sie nicht als angenehm oder unangenehm zu bewerten, sondern einfach gegenwärtig zu sein.

4. Fertig machen

Der vierte und letzte Abschnitt des Grounding-Prozesses bietet Gelegenheit, sich zu überlegen, was man von dieser Session will. Wählen Sie aus der Liste in dem von Ihnen ausgesuchten Kapitel eine Frage, die Ihnen relevant vorkommt, oder experimentieren Sie mit eigenen Fragen – was immer sich für Sie an diesem Tag richtig anfühlt. Wenn Sie jetzt mit Ihrer Geh- oder Laufrunde beginnen, dann tun Sie das, indem Sie sich auf die gewählte Frage konzentrieren. Weil Sie einen bestimmten Blickwinkel für Ihre Session gewählt haben, bringen