

DAS BESTE TRAINING

DEIN LAUF INS GLÜCK



UNSER EXPERTE

Andreas Butz

↳ Die meisten von uns wollen wohl beim Laufen vor allem eins: besser werden. Wobei besser wahlweise auch ausdauernder, schneller oder schlanker bedeuten kann. Trainingstipps sind gefragt, die für mehr Kondition, mehr Kraftausdauer und intensivere Fettverbrennung sorgen. Am Ende geht es fast immer darum, schneller und länger laufen zu können. Es gibt aber auch Läufer, die ganz andere Ziele haben. Die einfach beim Laufen Glücksmomente suchen, von denen sie auch im Alltag zehren können. Für die ist das beste Training immer der Lauf, bei dem sie solche Momente erleben. Und das Schönste dabei: Es gibt einiges, das man selbst tun kann, um mehr solcher „Läufe ins Glück“ zu erleben.

Als motivierter Laufanfänger liest man ja irgendwann immer vom „Runner’s High“, einem rauschähnlichen Zustand, in dem Endorphine ausgeschüttet werden, also körpereigenes Morphin. Die meisten Läufer schieben diesen Zustand irgendwann ins Reich der Fabeln, weil sie diesen Rausch partout nicht erleben können. „Laufen im Flow“ ist ebenso ein Ideal, von dem man hin und wieder hört. Das Versunkensein im Hier und Jetzt, Kilometer für Kilometer. Und plötzlich ist die Laufrunde zu Ende, ohne dass man Zeit und Anstrengung gespürt hätte. Wow, das war aber gut. Dieses schöne Gefühl erleben schon mehr Läufer. Manchmal reichen dafür eine nette Laufgruppe und ein tolles Gespräch bei modera-

tem Tempo. Das meiste Nicken erntet man bei Lauffreunden, wenn man von dem Phänomen der Gedankenblitze erzählt. Wenn einem plötzlich – einer Eingebung gleich – die Lösung für ein Problem einfällt, eine tolle Idee, obwohl man beim Laufen eigentlich gar nicht daran gedacht hat. Mit dem Flow ist es in diesem Moment natürlich vorbei, sei’s drum. Aber was kann man eigentlich tun, um diese Glückszustände beim Laufen aktiv zu fördern?

MODERATES TEMPO

Klar, Intervalltrainings, Wettkämpfe und Bestzeiten können stolz machen. Aber Flow, Endorphine und Gedankenblitze bekommt man dabei nicht. Wer dem Glück entgegenlaufen möchte läuft im ruhigen Tempo, also zwischen 66 und 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Je niedrigpulziger umso besser. Der Schlüssel zum Glück liegt in der Energie, die du beim Laufen noch für dein Glücksempfinden im Gehirn übrig hast. Wird zu viel Energie in den Beinen benötigt, bleibt zu wenig für das Glück übrig.

JE LÄNGER, UMSO GLÜCKLICHER

Für den Gedankenblitz können 40 Minuten Laufen ausreichen. Für das Flow-Empfinden reicht auch schon mal eine Stunde Lauftreff. Für das Runner’s High – und ja, das gibt es wirklich – sollten es aber schon 90 Minuten und länger sein. Eineinhalb Stunden Supersauerstofflauf erhöhen die Chancen auf Glücksgefühle ganz erheblich. Ein Grund, warum Anfänger und Kurzstreckenläufer diesen Zustand wohl nie erleben werden ...

ist selbst über 130-maliger Marathonläufer und Trainer der Trainer. Der Gründer der „Laufcampus-Akademie“ bildet Laufbegeisterte zu Lauf- und Personal Trainern aus. In LÄUFT. beschreibt er Trainingseinheiten, die er zu den besten überhaupt zählt.

FRÜHLINGSGEFÜHLE IN JEDER JAHRESZEIT

„Frühlingsgefühle“ stehen für mich synonym für einen besonderen Zustand, den man sich zu jeder Jahreszeit erlaufen kann, also auch im Sommer, Herbst und Winter. Nur nicht in der Dunkelheit, nicht im Fitnessstudio und auch nicht auf technisch anspruchsvollen Strecken. Laufende Frühlingsgefühle kann man nur bei Tageslicht, zwischen Morgengrauen und Abenddämmerung und in der Natur erleben – wenn man beim Laufen entspannt genug ist.

DREI LÄUFE PRO WOCHE MÜSSEN SEIN

Drei Laufeinheiten pro Woche sind der Fleiß, den du aufbringen musst, wenn du Glücksgefühle beim Laufen erleben willst. Nimm dir schon bald einen Halbmarathon zum Ziel, ein Ziel, das lange und langsame Trainingsläufe erfordert. Laufe oft bei Tageslicht, tanke damit Sonne und das so wichtige Vitamin D. Und Freunde beim wöchentlichen Laftreff, Laufkurs oder langen Lauf am Wochenende können die entscheidenden Glücksboten für dich sein. „Es gibt nichts Gutes, außer: man tut es.“ Ist von Erich Kästner, der Mann ist nicht gelaufen, hat aber vollkommen recht. Drum laufe dem Glück entgegen.