

FÜR SIE  
GETESTET

Die richtige Armposition finden: Alpha-Lauf ist Laufen für den Kopf

# Laufen ganz ohne Stress

Meditatives Laufen – wie geht das?  
Beim Alpha-Lauf schwitzt man zwar  
nicht, doch im Kopf wird es leiser.

**W**ir treffen uns zum Laufen im Park – doch zunächst gehen wir nur. Und schauen. Und spüren. „Bevor wir loslaufen, wollen wir den Kopf zur Ruhe bringen“, sagt Johannes Huber. Dazu nehmen wir unseren Körper wahr, spüren Zehen, Atem und Finger – Bodyscan heißt das im Meditationssprech. Und erst danach laufen wir los. Damit sind auch schon die zwei Komponenten beschrieben, die Alpha-Lauf verbindet: Meditation und Laufen.

Johannes Huber hat diese Lauftechnik miterfunden – gemeinsam mit dem Piloten Eligius Adam, der seinen Pilotenschülern damit eine Möglichkeit geben wollte, körperlich und geistig zu entspannen. „Sonst geht es beim Sport oft um Leistung, ums Schnellerwerden“, sagt Huber, „beim Alpha-Lauf ist das anders.“ Das soll schon die Armposition signalisieren: Die Ellbogen sind nur leicht gebeugt, die Arme schwingen nur sanft mit. Die Schritte sind kürzer, die Füße rollen bewusst ab und bewegen sich in einem bestimmten Rhythmus, dem Alpha-Rhyth-

mus. Auf eine Silbe kommt ein Schritt: Wir murmeln „Al-pharhyth-mus“ und setzen dabei einen Fuß vor den anderen. Koordinative Probleme lassen Entspannung zunächst nicht zu, doch mit der Routine folgt der Effekt: Andere Gedanken haben keinen Platz mehr, ich laufe – und sonst nix.

„Der Müll vom Tag ist weg und ich bin danach nicht noch fertiger“, sagt Alpha-Läuferin Barbara, dass das Wegfallen des Leistungsdrucks für sie die Methode ausmacht.

## Natur wahrnehmen

Nun laufen wir wieder nicht, sondern stehen neben der Laufstrecke. „Die Naturwahrnehmung ist ein wichtiger Teil“, sagt Huber. Wir schauen und hören, und das Hintergrundrauschen des Alltags wird wieder leiser. Auch zum Abschluss wird nicht gelaufen, sondern gegangen. Und noch einmal gespürt, wie die Fußsohlen den Boden berühren. Geschwitzt haben wir zwar nicht, aber der Kopf ist etwas leiser.

SONJA SAURUGGER



**Alphalauf International**

Österreich, 8054 Seiersberg, Rebenweg 25c

[info@alpha-lauf.at](mailto:info@alpha-lauf.at)

+43 699 11 637039

[www.alpha-lauf.at](http://www.alpha-lauf.at)