

Laufen entspannt oder erschöpft

Al – pha – rhyth – mus. Auf eine neue Art des Laufens, bei dem ich entspannt Natur und Rhythmus genieße, schwören immer mehr Menschen. Johannes Huber ist ein Pionier, lässt aber gleichzeitig das Wettkampf-Laufen nicht.

»Beim Rennen gehst du an die Grenze deiner mentalen und körperlichen Kräfte«

Johannes Huber,

Dr., Theologe, Marathonläufer, arbeitet im Generalvikariat als Organisationsreferent des „Weg2018“.



»Beide Beine in der Luft geben mir ein Gefühl von Leichtigkeit.«

Johannes Huber,

MBA (mit einer Masterarbeit über Gesundheitsförderung), bildet Coaches für den Alphalauf aus.

Die Lust am Laufen hat man entweder oder man hat sie nicht. Vielleicht ist sie angeboren. Bis zum 3. oder 4. Lebensjahr besitzt sie vielleicht jedes Kind, 99 Prozent der Menschen verlieren sie aber. Bei mir ist sie sehr ausgeprägt.

Ich spüre diese Leidenschaft. Das Laufen macht einfach Spaß. Konkurrenz und Leistung sind nicht mein Hauptantrieb. Während den Alphalauf fast jeder lernen kann, ist aber das wettkampfmäßige Laufen etwas für Sportler, für das man auch körperlich gebaut sein muss.

Ich komme schon vom Marathonlauf her (Bestleistung Halbmarathon: 1 Stunde, 20 Minuten, 51 Sekunden). Aber auch wenn ich sehr viel trainierte oder Vollzeitläufer wäre, würde ich nicht unter die besten fünf Österreicher kommen.

Vom Gefühl, ich habe viel Kraft

Beim Rennlaufen mache ich größere Schritte als beim Alphalauf und halte die Unterarme weiter oben, im rechten Winkel. Da geht es um Meter und Sekunden, beim Alphalauf nicht. Nach dem Wettlauf bist du richtig erschöpft. Du gehst an die Grenze deiner mentalen und physischen Fähigkeiten. Du versuchst, sie zu überschreiten, gibst „Vollgas“, bist im 6. Gang (Alphalauf wäre vielleicht Standgas und 1. Gang). Die tatsächliche Geschwindigkeit hängt von der Länge des Wettkampfes ab (Ich hatte einen Kilometerschnitt von vier Minuten, beim Alphalauf sieben Minuten, halb so schnell).

Gezieltes Training verlangt sechs Mal die Woche Laufen. Training heißt schauen, dass ich die Grenze immer weiter hinausschiebe. Es geht absolut um Leistungssteigerung. Nur als guter Läufer hast du das Gefühl, dass du viel Kraft hast, sogar dass du fliegen kannst.

Vollgas oder Laufen & Meditation

Seine Frau sieht, ob Johannes Huber vom wettkampfmäßigen Laufen oder vom Alphalauf heimkommt. Entweder wirkt er ausgepowert und erschöpft, oder entspannt und voller Energie. Er läuft beides. Mit dem früheren Militärpiloten und Fluglehrer Oberst i. R. Eligius Adam entwickelte Huber die Alphalauf-Technik. Er schrieb eine Diplomarbeit über Laufen und Meditation.

Der Langstreckenläufer mit „Vollgas“ seit dem 17. Lebensjahr gründete eine Ausbildung zum Spirituellen Laufcoach. Er rief das Unternehmen „Alphalauf“ ins Leben, mit Seminaren wie ab 19. August in St. Lambrecht (www.alphalauf.at; Gespräch notiert von Johann A. Bauer).

Was ist Alphalauf oder spirituelles Laufen oder besinnliches Laufen oder entspanntes Laufen? Neurologisch gelangt das Gehirn in einen Zustand, in dem die Alphawellen, mittlere Gehirnwellen, überwiegen. Man ist entspannt und gleichzeitig hellwach.

Bewegung genießen in der Natur und Wohlbefinden sind meine ersten Gedanken zum Alphalauf – nicht Anstrengung. Die rhythmischen Bewegungen sind fast wie eine Massage der Organe und der Wirbelsäule. Aktivierung und Erholung sind verbunden, wie bei einem entspannten Spaziergang. Wenn aber beim Laufen beide Beine in der Luft sind, gibt mir das ein Gefühl von Leichtigkeit.

Maranatha, Lebensfreude ...

Nach einem anstrengenden Tag strecke ich mich durch, atme tief und nehme mich achtsam wahr, finde über den Körper zu mir selbst, von den Fußsohlen bis zum Kopf („Bodyscan“). Ich komme langsam in Bewegung, gleichzeitig kommt der Geist zur Ruhe.

Es folgt ein rhythmisch angenehmes, langsames Laufen. Ich laufe mich frei, laufe vieles los, ohne mich besonders anzustrengen, vielleicht mit dem Leitwort „Al – pha – rhyth – mus“. In diesem „Alphazustand“ des Gehirns wird der Kopf ganz frei. Dann höre, rieche, schaue ... ich die Natur und kann mich in ihr entspannen (außer wenn ich ganz unter Strom stehe). In der persönlichen Phase laufe ich dann im Schrittrhythmus (etwa: 2 kleine Schritte = 1 Silbe) mit einem Wort, das mir guttut, wie das biblische „Ma – ra – na – tha –“ oder „Le – bens – freu – de –“. Ich kann auch reden ... bevor ich am Schluss im „bewussten Ausgehen“ wieder die Fußsohlen auf dem Boden spüre.