



Laufen ist natürlich: Der an Schuhe gewöhnte Mensch hat allerdings einiges verlernt.

Laufen mit den Kräften der Natur

Warum es sich für Sportler lohnen könnte, nicht die Schuhe, sondern die Einstellung zu wechseln

Fast jeder Läufer verletzt sich im Laufe seines Läuferlebens mindestens einmal. In Laufschuhen steckt deswegen mittlerweile so viel Hightech wie in Raumschiffen, immer neue Dämpfungssysteme werden entwickelt, um die Kräfte, die auf Bänder- und Sehnenapparat wirken, möglichst zu minimieren – allein, die Verletzungszahlen sind seit Jahrzehnten gleich.

Ebenso lange herrschte in der Laufszene die Haltung vor, laufen könne man nicht erlernen: In herkömmlichen Laufseminaren geht es meist vor allem um Trainingsgrundlagen wie Ernährung oder Pulsfrequenz und Leistungsmaximierung – und weniger um das Erreichen oder Üben eines gesünderen oder schonenderen Laufstils. Neben diesen leistungsorientierten Theorien gibt es jedoch seit einigen Jahren mehrere neue Laufphilosophien, die sich vor allem mit einem Überdenken des bisherigen Laufstils und der vorherrschenden Bewegungsmuster beschäftigen. Diese jungen Theorien nennen sich ChiRunning, die Pose-Methode, Natural oder Gentle Running. Begonnen hat diese Bewegung mit dem Buch „Born to Run“, in dem Christopher McDougall über Indianer schreibt, die barfuß ultralange Strecken laufen können. Es folgte ein Boom des Barfußlaufens, und etliche Minimalschuhe, mit denen das Barfußlaufen simuliert wird, kamen auf den Markt.

Frank Weinert, Sportmediziner und Chirotherapeut aus dem badischen Müllheim, hat sich seit 2004 auf Laufverletzungen spezialisiert und intensiv mit den neuen Laufmethoden und -schuhen beschäftigt. „Alle warten immer auf eine Wunderpille. Wenn nun also jemand sagt, das Barfußlaufen hilft, laufen Menschen, die öfter mal verletzt waren, barfuß oder mit Minimalen und denken, so hätten sie endlich eine Lösung. Wer aber einfach von heute auf morgen den Schuh wechselt, bekommt dadurch nur neue Probleme, die er vorher nicht hatte. Ein reiner Schuhwechsel funktioniert nicht.“ Tatsächlich zeigten Studien, dass Menschen, die in einer Barfußatmosphäre aufwachsen, über die Jahre ein Bewegungsmuster erlernen, das auf das Laufen ohne Schuhe ausgerichtet ist.

„Wenn diese Menschen Schuhe anziehen, sieht man kaum eine Veränderung im Bewegungsmuster“, sagt Weinert. Und genauso wenig änderten Menschen, die ein auf das Tragen von Schuhen ausgerichtetes Bewegungsmuster erlernt haben, dieses Muster, sobald sie auf Schuhe verzichteten. „Sie haben denselben Bewegungsablauf, kommen immer noch auf der Ferse auf“, sagt Weinert. „Und wenn Sie barfuß auf einer Tartanbahn laufen, dann merken Sie ganz schnell, dass Ihre Ferse dafür nicht gemacht ist.“

Die neuen Lauftechniken setzen genau an diesem Punkt an. Obwohl sie sich in den Details und teils auch in der Philosophie unterscheiden, haben sie einige Kernkomponenten gemeinsam, so Weinert: „Wie bewege ich mich im Schwerkraftfeld optimal, wie kann ich die Schwerkraft für mich nutzen, anstatt mich gegen sie zu wehren.“ Entspannung spielt eine große Rolle dabei und vor allem: die Beschäftigung mit dem eigenen Körper, mit seinen Bedürfnissen und seiner Haltung.

Das ans Tai-Chi angelehnte ChiRunning beispielsweise bedient sich vieler Anleihen aus Fernost. Praktisch und sehr vereinfacht gesagt, lehnt man sich beim ChiRunning nach vorne, bis man denkt umzukippen. Dann macht man einen Schritt; nützt also die Schwerkraft für sich. Um nicht mehr mit der Ferse aufzukommen und bei jedem Schritt zu bremsen, kommt der Fuß nicht vor dem Körper, sondern unter dem Körperschwerpunkt auf, und er stößt sich nicht ab, sondern wird nach hinten weggedrückt. Der in München arbeitende Chi-

Running-Trainer Wilfried Bernard erklärt in seinem Seminar, dass die wesentlichen Grundprinzipien die gleichen wie beim Tai-Chi sind: Kräfte, die auf den Körper und Geist wirken, werden nicht abgewehrt, sondern angenommen und effizient für sich genutzt. Das führt zu fließenden Bewegungen, die Körperbalance voraussetzen. „Also muss man erst sein Bewusstsein für seine Körpersäule finden“, sagt Bernard. ChiRunning beginnt also damit, den Körper auszurichten, ihn in die richtige Haltung zu bringen. Becken gerade, Knie nicht durchgedrückt, aufrechte Körperhaltung. Laufen mit der neuen Methode ist zu Beginn anstrengend. Ein weiterer Punkt ist laut Bernard deshalb das Beachten der Bedürfnisse des Körpers, „und erst dann den nächsten kleinen Schritt zu machen, wenn der Körper bereit ist. Zu viele Verletzungen resultieren schlicht aus Überforderung“.

Studien, die belegen, dass mit den neuen Methoden tatsächlich verletzungsfreier gelaufen wird, gibt es noch nicht. Laut Sportmediziner Weinert befindet sich der Laufsport nun „in einer Phase, in der wir schmerzhaft lernen müssen, dass ein Schuhwechsel alleine nicht reicht, und erst danach wird eine neue Offenheit dafür entstehen, dass man Verbesserungen nur über das Bewegungskönnen erreicht. Aber wir sind auf einem guten Weg.“ Die Dinge sind also im Fluss. *Birgit Lutz*

