

Ausdauerndes Laufen und Stressmanagement mit Autogenem Training“ - Beschreibung



„**Ausdauerndes Laufen und Stressmanagement mit Autogenem Training**“ bringt die Handlungsfelder Bewegung und Stressmanagement des GKV Leitfadens in einer Veranstaltung zusammen und kombiniert die Zielsetzungen beider Handlungsfelder:

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
- Förderung von Stressbewältigungskompetenzen
- Förderung von Entspannung

Durchgeführt wird die Veranstaltung von zwei Referenten:
Ausdauerndes Laufen: Dieter Bremer (02.02.1948) und Stressmanagement mit Autogenem Training: Klaus Egert (18.07.1954)

Dabei handelt es sich nicht um eine rein additive Vorgehensweise, indem die einzelnen Einheiten entweder dem einen oder dem anderen Handlungsfeld zuzuordnen sind und unverbunden nebeneinander stehen, sondern es kommt neben der Einführung in die beiden Handlungsfelder auch zu einer integrativen Sichtweise, bei der zwei Fragen im Mittelpunkt stehen:

- Welchen Beitrag kann das ausdauernde Laufen zur qualitativen Verbesserung des Stressmanagement leisten und umgekehrt wie kann das Stressmanagement zur qualitativen Verbesserung des ausdauernden Laufens beitragen?

Dabei sind in der inhaltlichen Vorbereitung der Veranstaltung in der Diskussion zwischen einem erfolgreichen Ausdauertrainer und einem erfolgreichen Sportpsychologen drei Aspekte herausgearbeitet worden:

1. Ausdauertraining und Stressreduktion

Einem regelmäßigen Ausdauertraining wird seit langem eine „stressreduzierende Funktion“ zugeschrieben und zwar in mehrfacher Hinsicht:

- Die Trainingsreize eines regelmäßigen Ausdauertrainings wirken prophylaktisch dämpfend auf solche Funktionssysteme ein, die in Stresssituationen ungewollt ausschlagen, solche Funktionssysteme sind der Herzschlag, die Atmung, der Blutdruck, die Schweißproduktion, ... (Physische Komponente)
- Die Trainingsreize einer einzelnen Einheit können aktuelle „Stressreaktionen“ dämpfen, in dem durch die ausdauersportliche Betätigung „Abstand“ von als stressauslösend empfundenen Situationen, Wahrnehmungen und Bewertungen gewonnen wird



In diesem Sinne ist Ausdauertraining dem palliativ-regenerativen Stressmanagement zuzuordnen, denn es trägt zur Regulierung und Kontrolle physiologischer und psychischer Stressreaktion bei und zwar sowohl im Sinne einer kurzfristigen Erleichterung und Entspannung auf die Dämpfung einer akuten Stressreaktion abzielend (Palliation), als auch der regelmäßigen Erholung und Entspannung dienend (Regeneration).

Laufanfänger aber auch erfahrene Läufer neigen aber generell dazu, sich in ihrem ausdauersportlichen Training zu intensiv zu belasten. Das Ausdauertraining verliert dadurch seine stressreduzierende Funktion und wird selber zu einem Stressor, indem der Ausdauersportler in gutgemeinter Absicht, einen positiven Gesundheitsakzent zu setzen, sich zu intensiv belastet, oder sich unrealistische Ziele in Bezug auf seine potentielle Leistungsfähigkeit im Wettkampf setzt. Laufen wird dann spätestens zum Stress.

Ausdauertraining ist also nicht an sich „stressreduzierend“, sondern es muss so strukturiert werden, dass die „stressreduzierenden Effekte“ auch tatsächlich eintreten. Dazu sind eine entsprechende Belastungsgestaltung in Bezug auf Umfang und Intensität des Trainings, eine entlastende und nicht durch Fehlbelastungen stressende Lauftechnik und ein Trainingsbelastungen abfederndes und unterstützendes Begleittraining notwendig.

Die Lauftechnik der Spitzensportler ist gelenkschonend, ökonomisch und effektiv. Die diese Merkmale auszeichnende Technik kann auch interessierten Breitensportlern und Laufanfängern in kurzer Zeit vermittelt werden. Ausdauerndes Laufen beginnt daher mit der Vermittlung einer mehr frequenz- denn schrittlängenorientierten Lauftechnik, der Betonung körpereigener Dämpfungssysteme statt sich auf die unzureichend dimensionierten künstlichen Dämpfungssysteme in den Schuhen zu verlassen und der Herausstellung der biomechanischen Antriebsquellen, die tatsächlich den Läufer im wahrsten Sinne des Wortes „vorwärts“ bringen.

Wenn Laufen in diesem Sinne vermittelt wird, dann stellt es keine Last dar, die durchaus Stress induzieren kann, sondern Laufen wird zur Lust, die bei richtiger Dosierung „stressreduzierend“ wirkt.

2. Stressmanagement und Ausdauertraining

In einem strukturierten Ausdauertraining stellt der Wechsel von Belastung und Erholung eine wesentliche Steuerungsgröße dar. Dabei wird die Erholung (=Regeneration) umso gewichtiger, je mehr die Belastung in Umfang und Intensität zunimmt. Die Qualität der Regeneration und damit auch die Belastungsfähigkeit hängen von vielen Faktoren ab. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit sind zu nennen Ernährung, Schlaf, physiotherapeutische Maßnahmen, Alter, Gestaltung des Cool-Down am Ende einer Trainingseinheit oder eines Wettkampfes, Dehnungsprogramme, ...

Zur physischen Regeneration können aber auch Methoden des Stressmanagements gezielt und regenerationsfördernd eingesetzt werden:

- PMR zum Abbau der durch das Training angespannten und verspannten Muskulatur
- Atementspannung zur Beruhigung und Dämpfung der nach Trainingsbelastungen noch überaktiven Funktionssysteme des Herz-Kreislaufsystems und der Atmung
- Autogenes Training, das nicht nur die physische Regeneration, sondern auch insbesondere die psychische Regeneration fördert

Ein gezieltes Stressmanagement trägt zur Effektivität des Ausdauertrainings unterstützend bei, so dass hier eine Wechselwirkung von Ausdauertraining und Stressmanagement besteht:

Ausdauertraining ist palliativ-regeneratives Stressmanagement und andere Formen des palliativ-regenerativen Stressmanagements erhöhen die Wirksamkeit des Ausdauertrainings.

Stressmanagement als Bestandteil des Ausdauertrainings kann aber auch dazu beitragen, in Wettkämpfen die Leistungsfähigkeit optimieren.

3. Weitere Wechselwirkungen Ausdauertraining und Stressmanagement

Es gibt weitere Wechselwirkungen zwischen Ausdauertraining in Form des Laufens und Stressmanagement, die aber weitgehend nicht beachtet werden. Diese sind:

- **Die Fuß- und Knieposition**

In der Lauftechnik bauen wir einen fersenorientierten Fußaufsatz mit nahezu gestrecktem Kniegelenk wegen der damit verbundenen orthopädischen (Fehl-)belastungen ab und entwickeln einen mittelfußorientierten Fußaufsatz mit dämpfungsbereit leicht gebeugtem Kniegelenk.

Mittelfußstand und natürlich gestreckte (also aus der Innensicht leicht gebeugte) Kniegelenke sind aber ein wesentliches Merkmal physischer Stabilität, denn bei Mittelfußbelastung ist der Stand gleichgewichtiger und damit stabiler als bei Fersenbelastung. Bei Mittelfußbelastung gilt: „Mich bringt nichts aus dem Gleichgewicht“ und das hat dann auch mit psychischer Stabilität zu tun.

- **Die Atmung**

Im Stressmanagement geht es auch um Atementspannungstechniken, die im Wesentlichen darauf abzielen, die Atmung zu beruhigen und in denen die tiefe oder Bauchatmung über die Brustkorbatmung dominiert. Gleiches gilt auch für die guten Ausdauersportler, die alle den für die Leistungsfähigkeit so entscheidenden Sauerstofftransport über die Atmung optimieren. Aus diesem Grunde wird in diesem Konzept neben Atementspannungstechniken auch die optimale Atmung beim Laufen vermittelt, wobei durch Fokussierung auf die „tiefe“ Atmung hier eine gegenseitige Wechselwirkung erzielt wird.

- **Sprache und Körpersprache**

Für viele stellen Auftritte vor Zuhörern, sei es bei einer Präsentation oder sogar „nur“ bei einem Meeting mit Kollegen, in denen die eigene Position vorgestellt und verteidigt werden müssen, extrem belastende und dadurch auch stressinduzierende Situationen dar.

Um das zu vermeiden und um in seinen Botschaften überzeugend zu wirken, gilt es in allen „öffentlichen“ Auftritten die Kongruenz von Botschaft, Sprache und Körpersprache herzustellen. Nur wenn Sprache und Körpersprache zur Botschaft passen, kann eine Botschaft auch überzeugend wirken.

Die Qualität der Sprache als Lautstärke, Resonanz und Modulation wird ganz wesentlich von der Schulter- und Kopfposition bestimmt und damit auch von der gesamten Rumpfspannung, die darüber entscheidet, ob der Brustkorb frei und nicht eingeengt wird. Ein eingeengter Brustkorb mindert die Qualität der Sprache und behindert auch die Körpersprache. Gleiches gilt für die Kopfposition, die auch dafür verantwortlich ist, ob Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen ausgestrahlt wird.

Kopfposition, Schulterposition und Rumpfspannung sind aber zentrale Merkmale einer optimalen Lauftechnik, so dass auch hier eine gegenseitige Wechselwirkung erzielt wird. Wenn ich mich bei einer Präsentation so hinstelle wie ich laufe, also aufrecht, mit einer leichten Spannung der Schultern nach hinten, den Kopf auf die Wirbelsäule aufsetze und genauso wie beim Laufen die Knie nicht überstrecke, dann stimmen Sprache und Körpersprache automatisch.

„Ausdauerndes Laufen und Stressmanagement mit Autogenem Training“ - Programm



1. Tag:

Individuelle Anreise. Um 19.30 Uhr Begrüßung durch das Hotel und den Kursleiter mit Welcome Drink und kurze Einführung in das Programm. Im Anschluss gemeinsames Abendessen.

2. Tag:

Nach der Stärkung vom reichhaltigen Frühstücksbuffet (bis 9 Uhr) beginnt das Vormittagsprogramm mit praktischen Einheiten.

Vormittagsprogramm:

Einheit 1: Der kurze, frequenzorientierte Schritt
 Einheit 2: Körperaufrichtung und Rumpfstabilität
 Einheit 3: Die Kopfposition
 Einheit 4: Der Bodenkontakt

Nach einem leichten Gesundheitsbuffet draußen oder vor dem Trainingsraum folgt das Nachmittagsprogramm, bei dem in das Autogene Training eingeführt wird.

Nachmittagsprogramm:

Einheit 5: Überblick Stressmanagement und Einführung des Autogenen Trainings
 Einheit 6: Atemübung die Herz-/Pulsübung des AT
 Einheit 7: Die Beugung/Streckung des Hüftgelenks und das Anfersen

Nach dem Ausklingen durch Stretch- und Entspannungsübungen folgen am Abend noch ein fakultativer Vortrag und ein gemeinsames Abendessen im Restaurant.

3. Tag:

Nach der Stärkung vom reichhaltigen Frühstücksbuffet (bis 9 Uhr) folgen vier weitere praktische Einheiten:

Einheit 8: Atem- und Blitzentspannung
 Einheit 9: Die Atmung
 Einheit 10: Das Lauf ABC
 Einheit 11: Belastungsbereiche im Ausdauertraining

Gegen Mittag erhalten Sie Ihr Zertifikat und die Veranstaltung endet. Für Ihre individuelle Heimreise erhalten Sie von uns ein Lunchpaket. Die Zimmer stehen bis 14 Uhr zur Verfügung.

