

NICHOLAS ROMANOV

# BESSER LAUFEN POSE METHOD<sup>®</sup> MIT DER

© des Titels »Besser laufen mit der Pose Methode« (ISBN 978-3-7423-0520-6)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

- SCHNELLER WERDEN
- AUSDAUER STEIGERN
- VERLETZUNGEN VERMEIDEN
- BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION VERBESSERN

**riva**

*»Ich hatte eine Verletzung am Fuß und sollte deswegen operiert werden. Nicholas riet mir von der Operation ab. Damit hat er meinen Fuß und wahrscheinlich meine Karriere gerettet. Die Ärzte sagten, wenn ich operiert worden wäre, hätte ein hohes Risiko bestanden, dass die Verletzung zurückgekommen wäre. Ich hatte seitdem keine Probleme mehr.«*

Lisa Miller  
Ehemalige Juniorenweltmeisterin  
4 × 400 Meter

*»Es macht so viel Freude, endlich mit Wissen anstatt mit Zweifeln zu laufen. Danke, Nicholas, dass du dein Leben der Suche nach den Antworten gewidmet hast, die wir Läufer gesucht haben.«*

Debbie Savage  
Bronzemedaille bei den australischen  
Meisterschaften über 800 Meter

*»Die Pose-Methode war grundlegend für die Verbesserung meiner Laufleistungen.«*

Tim Don  
Weltmeister und Ironman-Weltrekordhalter

*»Die Pose-Methode hat mich nicht nur von meinen Verletzungen befreit, sie war auch wesentlich für die kontinuierliche Steigerung meiner sportlichen Leistung verantwortlich. Mit 52 Jahren werde ich immer noch besser. Ein großer Bonus der Pose-Methode ist für mich die deutliche Verbesserung von Gesundheit und Kraft.«*

Terry Roberts  
28-maliger Teilnehmer am Ironman  
und australische Ironman-Legende

*»Die Pose-Methode gibt mir als langjährigem Trainer und Ausbilder ein Werkzeug an die Hand, mit dem ich meine Athleten und Kollegen schnell und präzise analysieren und im nächsten Schritt mit den richtigen Übungen entsprechend dem Lauftechnikstandard korrigieren kann. Kein anderes System ist in der Lage, das so einfach zu leisten, wie die Pose-Methode. Vielen Dank an Nicholas Romanov, der mir die Einfachheit der (Lauf-) Bewegung so nahegebracht hat!«*

Wieland Heiser  
Pose Method® Head-Coach

# ÜBER DIE POSE METHOD®

Die Pose Method®, im Deutschen auch Pose-Methode genannt, ist ein System zur Vermittlung von menschlichen Bewegungen und sportartspezifischer Technik, das vom Sportwissenschaftler und zweifachen Olympiacoach Dr. Nicholas S. Romanov während seiner Lehrtätigkeit als Universitätsdozent für Biomechanik in der ehemaligen Sowjetunion entwickelt wurde. Der Name der Methode kommt von dem Wort »Pose« oder »Körperhaltung«.

Die Pose-Methode wurde 1977 entwickelt und war die erste Methode (oder Art zu unterrichten), die einen klaren Standard sowohl beim Lehren als auch beim Erlernen jeder sportartspezifischen Technik darstellte. Aufgrund der Popularität des Laufens und der im Vergleich zu anderen Sportarten paradoxerweise hohen Anzahl von Läufern, die sich jährlich verletztten, wurde die Lauftechnik der Pose-Methode zur beliebtesten unter allen Pose-Techniken.

## Alle Sportarten – eine Methode

Die Pose-Methode kann auf jede menschliche Bewegung angewendet werden und bietet einen universellen Ansatz für alle Sportarten. Die Anwendung der Pose-Methode kann die Trainings- und Rennleistung dramatisch verbessern, Verletzungen vorbeugen und einen Wettbewerbsvorteil verschaffen.

## Muster für Coaching, Physiotherapie und mehr

Menschen beizubringen, mit der Pose-Methode jede Bewegung auszuführen, führt zu weniger Abweichungen von den optimalen Parametern der als effizient geltenden Technik und Bewegungen, wodurch sie einfacher auszuführen, leichter zu replizieren und besser zu steuern sind. Das erleichtert es, Anweisungen zu erteilen, Fehler zu korrigieren, Verletzungen und Überlastungen zu vermeiden und Bewegungsanalysen durchzuführen, wodurch die Pose-Methode zu einem perfekten Werkzeug für Coaching, Analysen, Unterrichten, Physiotherapie und mehr wird.

## Wussten Sie schon?

Es gibt über 30 Studien und wissenschaftliche Arbeiten, darunter fünf Dissertationen, über die Pose-Methode, die bisher in Russland, Südafrika, Großbritannien, Neuseeland, Kanada und den Vereinigten Staaten veröffentlicht wurden.

Die Pose-Methode des Laufens wird von den Mitgliedern der Streitkräfte weltweit verwendet und ist Teil des Fitnesstrainings des US-Militärs.



*»Schmerzen und Behinderungen,  
die typischerweise mit CECS assoziiert sind,  
wurden für bis zu ein Jahr nach der Interventi-  
on stark reduziert. Chirurgische Interventionen  
wurden für alle Patienten vermieden.«*  
The American Journal of Sports Medicine, 40/5, 2012

*»Pose-Laufen wurde assoziiert mit (...)  
geringerer exzentrischer Arbeit und  
Kraftaufnahme am Knie im Vergleich  
zum Vorfuß- oder Fersenlauf.«*  
Medicine & Science in Sports & Exercise, 36/2, 2004

*»Durch den Pose-Start (Startblock) wurde  
eine deutlich größere horizontale Verschiebung  
nach 1s erreicht.«*  
Journal of Athletic Enhancement, 3/2, 2014

Weitere Informationen unter <http://posemethod.com/research>



# VORWORT

»Bewegungen leben und entwickeln sich«, sagte ein hervorragender russischer Denker des 20. Jahrhunderts, Nikolai Bernstein, der Urheber der »Bewegungsphysiologie« und einer der Väter der Kybernetik, die als Wissenschaft der Bewegungsgenerierung und der Kontrolle komplexer Systeme bekannt ist. Seit Bernsteins Zeit wurde die Enthüllung der Geheimnisse von Bewegungen und die Formulierung der Regeln nicht kontroverser Kontrolle ihrer Entwicklungsprozesse Gegenstand der Forschung vieler Wissenschaftler weltweit und Traum zahlreicher Trainer.

Aber bekanntlich gibt die Natur ihre Geheimnisse nicht kostenlos preis und wählt vorsichtig diejenigen aus, die so ein Privileg verdienen. Denn wer Informationen besitzt, besitzt die Welt oder kann zumindest mehr erreichen als derjenige, für den Wissen nicht erreichbar ist oder der es leider nicht akzeptiert.

Was die Geheimnisse einer Bewegung wie dem Laufen angeht, scheint Nicholas Romanov so ein Auserwählter zu sein. Er scheint als Erster realisiert zu haben, dass die vermeintliche Einfachheit der Laufbewegung eine ziemlich vertrackte Sache ist und jegliche Versuche, eine Lauftechnik zu konstruieren in Übereinstimmung mit einigen vagen Postulaten der Sportbiomechanik und dem sprichwörtlichen »Mach es wie ich« des Trainers, häufig nicht erfolgreich sind.

Nicholas Romanovs Methode beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Geheimnisse des Laufens in Harmonie mit der Natur und allgemeinen Gesetzen der Biomechanik menschlicher Bewegung. Ihre methodische Integrität und unumstrittene Grundlage wird bedingt durch einen rationalen Gebrauch der Gravitation als natürlichem Faktor im Kräftespiel der Laufbewegung sowie durch einen psychologisch-pädagogischen Algorithmus, der beim Lernenden ein klares Verständnis des Wesens des Laufens und vor allem ein Gefühl von Einfachheit und Ungezwungenheit des Laufens bei akzeptablen engergetischen Kosten schafft.

Die Universalität der Lehre dieser Lauftechnik, angeboten durch Dr. Romanov, liegt in der Tatsache, dass diese sowohl für Profisportler als auch für Amateure mit beinahe demselben Streben nach sportlichen Ergebnissen geeignet ist, also auch für die Läufer, die nur »für die Gesundheit« laufen. Alle Gruppen bekommen von dieser Technologie alles, was sie benötigen: Ergebnisse und Gesundheit.

Der einzige »Nachteil« dieser Methode ist ihre Inkompatibilität mit jeder Form des Dopings oder anderer verbotener Stimulanz zur Steigerung der sportlichen oder physikalischen Leistungsfähigkeit (Effizienz). Amateurläufer haben vielleicht einige Schwierigkeiten, sich von dem alten Glauben zu verabschieden, dass sie auf jede Weise laufen können, sogar indem sie mit der Ferse aufsetzen, mit dem Ziel, Herz, Kreislauf und Muskeln zu belasten. Sie



werden einen sehr anderen »Laufstil« kennenlernen, mit einer anderen Technik und ganz anderen Vorteilen zur Steigerung von Wahrnehmung und Gesundheit.

Es sei nur kurz angemerkt, dass das verschenkte Erholungspotenzial, das diese neue Lehr- und Trainingsmethode bietet, für Länder wie die USA und Russland in Milliarden von Dollar und für die Familienbudgets ihrer Bürger in Hunderttausenden von Dollar gemessen werden kann.

Zum Schluss dieser Einleitung zu Nicholas Romanovs Buch ertappe ich mich dabei, ein bisschen neidisch auf die künftigen Leser zu sein, die noch glückliche Stunden vor sich haben, seinen Inhalt zu entdecken und zu genießen, was ich bereits hinter mir habe.

Prof. Vadim Balsevich,  
Korrespondierendes Mitglied der Russischen  
Akademie für Erziehung und Bildung



# PROLOG

Ich freue mich, dieses Buch der Laufszene in Deutschland präsentieren zu können. Während der vielen Jahre, in denen ich meine Freunde und Kollegen in Deutschland besuchte, um die Pose Method® vorzustellen, hatte ich immer das Gefühl, dass ohne dieses Buch etwas fehlte. Insbesondere, nachdem dieses Buch bereits in so viele Sprachen überall auf der Welt übersetzt worden war. Ich spürte, dass dieses Buch für eine enthusiastische und wundervolle Laufszene in Deutschland sehr nützlich sein würde. Ich wollte mein Wissen und meine Erfahrung mit dem Land teilen, das für seinen hohen Standard beim Lernen, seine Disziplin und sein Engagement bekannt ist und wo die Sprache der Methode genau diesen Eigenschaften entsprechen würde.

Viele Jahre, noch bevor dieses Buch 2002 in den USA veröffentlicht wurde, war ich unterwegs, um meine Entdeckung den Athleten auf der ganzen Welt zu vermitteln. Ich wusste, dass es nicht leicht werden würde, da die Pose Method® für das Laufen nicht in Einklang stand mit den verbreiteten Gedanken über Lauftechnik, aber ich wusste auch, dass es die Mühe wert sein würde, selbst wenn es nur dabei helfen würde, Verletzungen zu vermeiden.

Die Pose Method® sieht Gravitation als führende Kraft in der Laufbewegung im Gegensatz zur traditionellen Vorstellung, dass Muskeln die bewegende Kraft sind. Damit macht die Pose Method® Lauftechnik zu einem Mittel für eine effiziente Beziehung mit der Natur und ihren Kräften. Zusätzlich geht

die Pose Method® davon aus, dass Lauftechnik für alle Menschen gleichbleibend ist, unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität, Distanz, Geschwindigkeit oder Sportart. Dadurch wird ein Standard geschaffen, durch den wir Abweichungen von der richtigen Bewegungskörperausführung identifizieren und korrigieren können. Somit können wir den Sportlern mithilfe einer universellen Methode eine universelle Technik beibringen und auf alle und jeden anwenden und den Prozess wiederholen.

Ich beanspruche nicht, dass die Pose Method® die endgültige Wahrheit ist, aber ich denke, dass es ein deutlicher Schritt nach vorn auf der Suche nach der Wahrheit ist, die Leonardo da Vinci als »Tochter der Zeit« bezeichnete. Die Pose Method® und ihr Konzept wurden nicht in einem Vakuum entwickelt: Ich las die Werke zahlreicher Wissenschaftler, Trainer und Sportler, meiner Kollegen und Freunde, aus Vergangenheit und Gegenwart. Von 1970 bis heute gab mir meine kontinuierliche praktische Arbeit mit Athleten aller Niveaus, einschließlich mehrerer Nationalteams, und meine wissenschaftliche Arbeit mit vielen meiner Kollegen aus verschiedenen Ländern eine Fülle an Bestätigung und Unterstützung, um mit der Entwicklung der Pose Method® fortzufahren und dieses Wissen auf der ganzen Welt zu teilen.

Beim Lesen dieses Buches lernen Sie die Ursprünge der Pose Method® kennen, verstehen die ihr zugrunde liegenden Konzepte und realisieren die Vorteile, die sie mit sich bringt. Der Lernprozess wird



mit einer Vielzahl von Übungen unterstützt, die Ihnen helfen werden, »aufzuwachen« und Ihre Sinne und Wahrnehmungen zu wecken, um Ihre effiziente Interaktion mit der Natur und ihren Kräften zu entwickeln. Voraussetzung ist, dass Sie ein aufgeschlossener Student sind, bereit, neues Wissen, neue Gefühle und neue Stufen der Wahrnehmung zu akzeptieren. Seien Sie fortwährend in den Prozess der Wahrnehmung, in die Analyse der Informationen und den Vergleich mit den Standards der Pose Method® einbezogen und seien Sie bereit, sich entsprechend zu ändern.

Ich kann keine Wunder oder magischen Tricks bieten – nur das praktische Wissen und das Versprechen, dass Sie mit der Zeit Fortschritte machen werden, aber das wird passieren. Tausende Läufer waren bereits erfolgreich und viele machen weiterhin Fortschritte und so auch Sie.

Dr. Nicholas Romanov

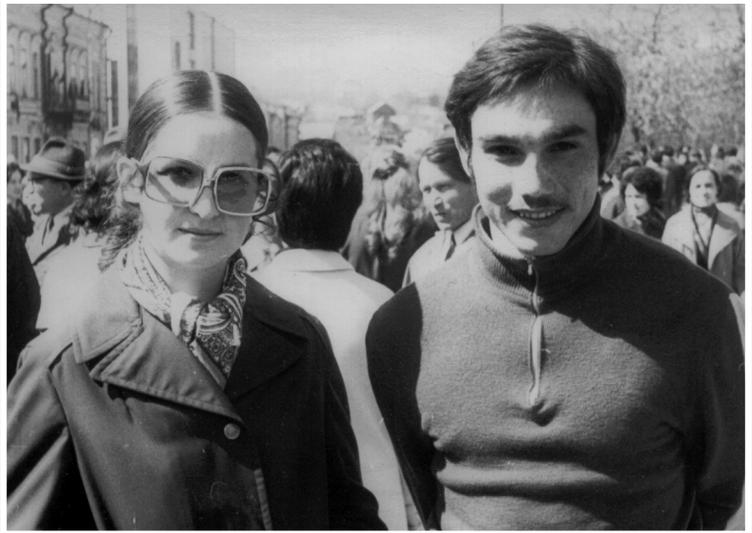
Januar 2018



## KAPITEL 1

# DIE ANFÄNGE

© des Titels »Besser laufen mit der Pose Methode« (ISBN 978-3-7423-0520-6)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



*Svetlana und Nicholas Romanov im Jahr 1972*

# DIE SUCHE NACH DER IDEALEN LAUFTECHNIK

*»Notwendigkeit ist die Mutter  
jeder Erfindung.«*

Jonathan Swift

© des Titels »Besser laufen mit der Pose Methode« (ISBN 978-3-7423-0520-6)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

An einem kühlen, regnerischen Oktobermorgen im Jahr 1977 kam ich vom Leichtathletikstadion der pädagogischen Universität zurück. Dort hatte ich gerade ein Seminar über Leichtathletik für meine Studenten von der Sportfakultät gehalten. Zu dieser Zeit war die pädagogische Universität in Tschoboksary – etwa 700 Kilometer von Moskau entfernt – ein wichtiger Baustein für die sportliche Vormachtstellung der Sowjetunion. Viele Athleten, die Medaillen bei Olympischen Spielen holten, neue Weltrekorde setzten und die starken sowjetischen Teams anführten, meldeten sich dort an und absolvierten ihr tägliches Training auf den Plätzen und in den Übungsräumen der Universität.

Ich hatte selbst dort studiert und war dann Dozent und Leichtathletiktrainer geworden. Obwohl viele unserer Athleten großartige Erfolge feierten und die Fakultät ein hohes Ansehen genoss, passte meine Laune zu diesem trüben Tag: Ich war mürrisch und etwas niedergeschlagen. Ich unterrichtete bereits seit zwei Jahren und arbeitete an meiner Promotion, als ich realisierte, dass ich in einem Paradoxon gefangen war. Auf der einen Seite standen mir mehr

Fakten und Wissen zur Verfügung als jemals zuvor. Auf der anderen Seite hatte ich trotz der ganzen Universitätsbildung nichts an der Hand, um meinen Studenten eine so einfache Übung wie das Laufen zu lehren.

Es war ein merkwürdiges Dilemma. Ich hatte mich, angeleitet durch unsere wunderbaren Professoren und die hervorragenden Lehrbücher, mit fast allem auseinandergesetzt, was bis zu dieser Zeit in Wissenschaft und Praxis zum Thema Laufen geschrieben worden war. Aber ich fand nicht, wonach ich suchte: Es gab keine Methode zum Lehren der Lauftechnik – weder in der Theorie noch in der Praxis.

Die Meinungen über die Bedeutung der Lauftechnik und deren Lehrmethode gingen auseinander. Nach der vorherrschenden Meinung lag Laufen so sehr in unserer Natur, dass man Lauftechnik nicht unterrichten konnte und sollte. Der individuelle Laufstil ist uns demnach durch unsere Körperstatur in die Wiege gelegt worden. Eine andere weitverbreitete Meinung besagte, dass es für Sprint-, Mittel- und Langdistanzen verschiedene Lauftechniken gäbe und diese daher auch unterschiedlich unterrichtet werden müssten.

In einem Punkt waren sich Trainer und Lehrer aber einig, egal, welcher Meinung sie nahestanden: Lau-



fen ist eine einfache Bewegung; die besten Läufer sind diejenigen, die gute genetische Voraussetzungen mitbringen und besonders hart trainieren. Dieser Logik zufolge gab es keine Notwendigkeit, sich mit der technischen Ausbildung der Läufer auseinanderzusetzen – ganz im Gegensatz zum Springen, Hürdenlauf oder Werfen. In diesen Disziplinen wurde der Technik eine ebenso hohe Bedeutung beigemessen wie im Ballett, Karate oder im Tanz. Um diese Sportarten zu beherrschen, musste man Bewegungsabläufe strukturieren, mentale Bilder entwickeln und sich wiederholende Bewegungen perfektionieren. Nur bei der elementarsten menschlichen Bewegungsform, dem Laufen, ging man davon aus, dass keinerlei technische Ausbildung nötig sei.

Langsam realisierte ich: Ich wusste überhaupt nicht, wie Laufen aus biomechanischer und psychologischer Sicht funktioniert. Wie hätte ich dann wissen können, was und wie ich unterrichten sollte? Ich fühlte mich hilflos und herausgefordert zugleich – ich war bei diesem Problem auf mich selbst gestellt. Es ging mir zwar schon lange Zeit durch den Kopf, aber niemals zuvor fühlte es sich so dringend an wie an diesem grauen, tristen Tag.

Auf meiner Suche nach Antworten studierte ich Kampfkünste, Tanz und Ballett. Letzteres bot sich besonders an, da in Russland die Kunst und die Tradition des Balletts bis zur Perfektion getrieben wurden. Ich hatte Freunde unter den Balletttänzern und konnte sie während des Trainings und während ihrer Aufführungen beobachten – eine sehr angenehme Verbindung aus Arbeit und Vergnügen.

Wenn ich einige der weltbesten Ballerinas beobachtete, brannte mir eine Frage auf der Zunge: Warum

sind die Bewegungen im Ballett, im Tanz oder im Karate so perfekt? Liegt es nur an den unzähligen Wiederholungen einfacher Übungen? Die Antwort auf diese Frage traf mich an diesem grauen Oktobermorgen wie ein Blitz: Alles ist einfach!

Die Einfachheit selbst ist der Schlüssel. Die Ausbildung im Ballett, im Tanz und in den Kampfkünsten erfolgt durch bestimmte Schlüsselpositionen, besser gesagt durch eine ganze Serie dieser Positionen. Die Perfektion der Bewegung entsteht durch die fließenden Übergänge von einer zur nächsten.

In diesem Moment fügte sich für mich alles wie ein Puzzle zusammen: Neuromotorische Muster lernen und verfestigen sich leichter durch bestimmte festgehaltene Einzelpositionen der Gesamtbewegung. Nun stand ich vor der nächsten Frage: Welches sind diese Positionen beim Laufen und wie könnte ich sie aus den unendlich vielen Positionen isolieren, die der Körper während der Bewegung durchläuft? Was sind die Auswahlkriterien? Die Positionen mussten Gleichgewicht und Kompaktheit miteinander verbinden und die Muskeln bereit sein, von einer Position in die nächste zu wechseln.

Nach vielen Jahren des Studiums und der Beobachtung fühlte ich mich endlich bereit, den Geheimnissen des Laufens auf die Spur zu kommen. Der Plan war einfach – ich musste die gesamte Bewegung auf einzelne Positionen reduzieren und für diese ein System entwickeln, mit dem sie jedem Läufer beigebracht werden konnten.

Seit diesem grauen Oktobermorgen sind viele Jahre vergangen. Die Entscheidung, die ich damals getroffen habe, hat mein ganzes Leben und meinen beruf-



lichen Werdegang bestimmt: Ich habe mich dem Verständnis der elementarsten Bewegung des Menschen verschrieben und eine Lauftechnik entwickelt, mit der jeder länger, schneller und mit weniger Belastung für den Körper laufen kann.

Inzwischen hat es viele Veränderungen in meinem Leben gegeben: Ich bin mit meiner Frau Svetlana und meinen Kindern aus Russland ausgewandert und habe ein neues Zuhause in Miami, Florida, gefunden. Dort habe ich mich als Wissenschaftler, Coach und Autor selbstständig gemacht und begonnen, mit einzelnen Athleten und Gruppen zu arbeiten. Währenddessen habe ich meine Konzepte für die ideale Lauftechnik stetig weiterentwickelt und verfeinert – aber der Kern ist immer noch der gleiche wie am Anfang.

Während dieser ganzen Zeit habe ich immer mit Läufern aller Leistungsstufen zusammengearbeitet – von Olympiateilnehmern und Weltmeistern bis zu 80-Jährigen. Denn wenn es wirklich eine ideale Lauftechnik gibt, dann muss sie für alle funktionieren, nicht nur für Weltklasseathleten.

Ich bin sehr stolz auf die stark verbesserten Laufleistungen meiner olympischen Triathleten, aber

als eine noch größere Befriedigung empfinde ich die Entwicklung meiner vielen Teilnehmer mittleren Alters, die wegen chronischer Verletzungen das Laufen schon fast aufgegeben hatten und jetzt wieder schmerzfrei laufen – schneller und leichter als 20 Jahre zuvor.

Durch mein wachsendes Verständnis der menschlichen Bewegungen hat sich meine Frustration aus dem Jahr 1977 gewandelt: Wo ich mich einst abmühte, der Natur des Laufens auf die Schliche zu kommen, frustriert mich heute mehr der Anblick von Menschen, die gern laufen wollen, aber durch fehlendes Wissen und schlechte Lauftechnik daran gehindert werden. Für all diese Läufer habe ich das Buch *Besser Laufen mit der Pose Method®* geschrieben. Es stellt die Ideen, Forschungen und praktischen Erfahrungen vieler Jahrzehnte vor. Ich hoffe sehr, dass es auch Ihnen ermöglichen wird, besser zu laufen, als Sie es jemals für möglich gehalten haben. Ich wünsche Ihnen, dass sich Ihre Gesundheit verbessert und Ihr Leben durch die Begeisterung für diesen elementaren, menschlichen Sport bereichern wird.



# PHILOSOPHIE DES LAUFENS

»Wo die Natur nicht will, ist  
die Arbeit umsonst.«

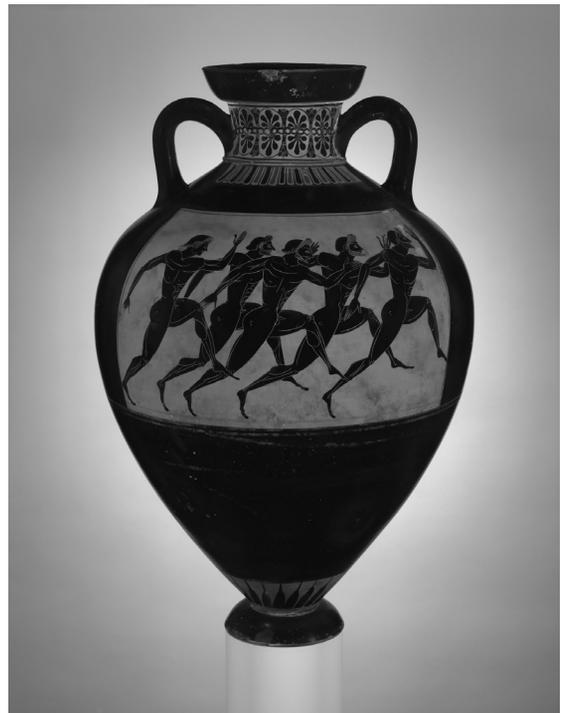
Lucius Seneca

Die Menschen haben schon immer nach Wundermitteln gesucht, um ihr Leben zu verbessern – die alten Griechen waren da keine Ausnahme. Keine andere Sportart war damals für jedermann so einfach zugänglich. Hören Sie auf die alten Griechen: Laufen ist gut für Sie, wenn Sie es mit einem ausgeglichenen Lebenswandel kombinieren.

Die alten Griechen haben die Bedeutung des Laufens schon früh erkannt, was in ihrer Liebe zum Sport und in ihrer Kunst zum Ausdruck kommt: Auf vielen antiken Vasen sind Läufer abgebildet. Die Zeichnungen reflektieren die emotionale und ästhetische Beziehung der Menschen zum Laufen. Wir wissen nicht genau, ob die Künstler die Athleten realitätsnah abbildeten oder ob sie eine ästhetisierte Darstellung schaffen wollten, um die Helden ihrer Spiele zu würdigen. Unabhängig davon, aus welchen Beweggründen diese Abbildungen entstanden sind, zeichnen sie sich durch große Detailtreue aus. Sie veranschaulichen deutlich die Anstrengungen der Sportler auf verschiedenen Strecken und bei verschiedenen Geschwindigkeiten.

Den Griechen fehlten vielleicht die wissenschaftlichen Erkenntnisse, um diese Bewegung vollständig zu verstehen, aber sie besaßen eine bewunders-

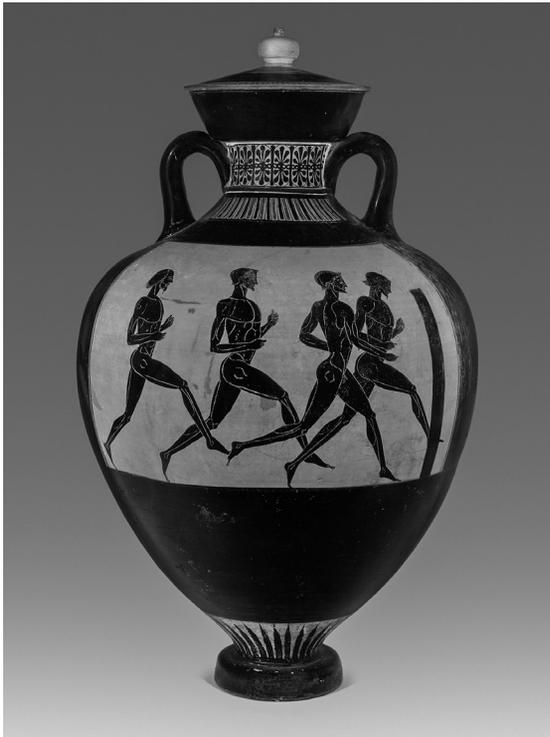
werte Auffassungsgabe, einen wachen Geist und vor allem gesunden Menschenverstand. Durch ihre genauen Beobachtungen erkannten sie die harmonische Beziehung zwischen Mensch und Natur: In ihrem ganzheitlichen Ansatz verstanden sie den Menschen immer als einen wichtigen, aber mit der Natur verflochtenen Teil der Welt. Es war eine Zeit, in der einer Klarheit von Gedanken und Taten hoher Wert beigemessen wurde.



*Sprinter auf einer antiken griechischen Vase*



Als das goldene Zeitalter der Griechen vorbei war, gerieten diese Werte in Vergessenheit. Das Laufen um des Laufens willen hatte für lange Zeit seinen Sinn verloren. Erst mit der Wiederbelebung der Olympischen Spiele Ende des 19. Jahrhunderts erkannte man den Wert dieser elementaren menschlichen Bewegungsform aufs Neue.



*Antike Darstellung von Langstreckenläufern*

Die Olympischen Spiele und der Boston-Marathon waren zwei populäre Ereignisse, die sich Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts etablierten. Trotzdem dauerte es noch bis in die 1960er-Jahre, bis das Laufen die Massen eroberte. Besonders trugen dazu die Erfolge der australischen und neusee-

ländischen Läufer und die Bücher des berühmten neuseeländischen Trainers Arthur Lydiard<sup>1</sup> bei. In den USA wurde der Laufboom durch den Marathonsieg von Frank Shorter<sup>2</sup> bei den Olympischen Spielen 1972 ausgelöst.

Laufen war nicht mehr länger die lästige Pflicht aus der Schulzeit, der man mit dem Erwachsenenalter den Rücken zuehrte. Es wurde zu einem nicht mehr wegzudenkenden Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Manche betrachteten es sogar als Allheilmittel für unsere Zivilisationskrankheiten – wie jede große Liebe schien das Laufen zuerst nur Vorteile und keine Nachteile zu haben.

Als das Laufen zum Massensport wurde, eroberte es alle Bereiche der Gesellschaft. Von heute auf morgen wurde es schick, im Alltag Laufschuhe zu tragen. Die Schuhhersteller wurden über Nacht zu Marketinggiganten. Die Startlisten der Läufe in allen großen Städten wurden immer länger – das Laufen begann schon fast, religiöse Züge anzunehmen.

Nach der anfänglichen Euphorie drängten sich jedoch bald Fragen auf: Wenn Laufen so gut für uns ist, warum gibt es dann so viele verletzte Läufer? Für diejenigen, die »auf dem Sofa« sitzen geblieben waren, kamen die zahlreichen Probleme der Läufer gerade recht. Was könnte es für eine bessere Bestätigung des eigenen Lebenswandels geben: »Gut, dass ich nie mit dem Laufen angefangen habe, jetzt siehst du mal, was du davon hast!«

In Studien mit ernüchternden Ergebnissen untersuchte man nun die negativen und positiven Effekte des Laufens – aber die Laufbegeisterung der Menschen war nicht zu bremsen. Ganz im Gegenteil:



© des Titels »Besser laufen mit der Pose Methode« (ISBN 978-3-7423-0520-6)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Die erste Verliebtheit wandelte sich zu einer festen Beziehung fürs Leben. Die Laufbewegung erhielt durch wissenschaftliche und kommerzielle Interessen neue Impulse. Es etablierte sich ein ausgewogeneres Bild, wie das Laufen zusammen mit einem ausgeglichenen Lebenswandel zur Förderung der Gesundheit beitragen kann. Aber die Probleme verschwanden nicht. Man versuchte herauszufinden, wie man das Laufen zu einem effektiven Mittel für die Gesundheits- und Fitnessförderung machen könnte.

Diese Frage beschäftigte nicht nur die Läufer selbst, sondern auch Trainer, Wissenschaftler und Ärzte. Es war eine simple Tatsache, dass sich die Zahl der läufer-spezifischen Verletzungen im Gleichschritt mit der Popularität des Laufens entwickelte. In zahlreichen Studien wurden die Gründe für Verletzungen und deren Prävention untersucht. Der größte Teil dieser Diskussion konzentrierte sich auf die Entwicklung neuer Laufschuhe oder Trainingsmethoden. Mit der Zeit wurde jedoch klar, dass man sich mit einem viel zentraleren Thema auseinandersetzen musste: Gibt es eine universell richtige Lauftechnik?

Für einen Außenseiter ist dies vielleicht eine vernünftige und offensichtliche Frage, aber unter Läufern wurde sie heiß diskutiert. Mit gesundem Menschenverstand, den Erfahrungen von Trainern und wissenschaftlichen Erkenntnissen versuchte man, eine Antwort darauf zu finden. Hunderte von Artikeln, Büchern und Dissertationen wurden zu diesem Thema geschrieben. Trotzdem gibt es keinen Konsens darüber, was die ideale Lauftechnik ausmacht; und noch viel weniger, wie man sie lehren kann.

Es kristallisierten sich zwei verschiedene Standpunkte heraus. Das eine Lager glaubte, Laufen sei etwas so Natürliches, dass jeder ohne weiteres Zutun richtig läuft. Folgendes Zitat veranschaulicht diese Auffassung: »Durch Hunderte und Tausende von Trainingskilometern wurde die Bewegung meiner Beine immer besser.«<sup>3</sup> Mit anderen Worten: Die richtige Technik entwickelt sich durch genügend Training. Wäre es nicht wunderbar, wenn die ideale Technik mit ein paar Extrakilometern pro Woche von allein käme?

Ein anderes Lager räumte die Bedeutung einer richtigen Lauftechnik ein, sagte aber paradoxerweise im selben Atemzug: »Es gibt keine wissenschaftlich fundierte Idealtechnik, die für jeden passt. (...) Die individuellen Voraussetzungen und Anforderungen an jeden Läufer sind zu verschieden. (...) Ein guter Trainer sollte in der Lage sein, seine Beobachtungen auf eine individuell angepasste Technik zu übertragen.«<sup>4</sup> Mit anderen Worten: Der Trainer muss die ideale Lauftechnik für jeden einzelnen Athleten neu erfinden.

Die Natur kümmert sich nicht darum, wie wir laufen oder wie wir mit ihren Gesetzen umgehen – aber letztendlich müssen wir die Konsequenzen dafür tragen. Deshalb kann ich diesen beiden weitverbreiteten Meinungen nicht zustimmen. Die Natur weist uns mit ihren Prinzipien und Gesetzen den richtigen Weg – nicht nur für das Laufen. Der Mensch ist ein integraler Bestandteil der Natur, seine physiologischen und biomechanischen Grenzen sind durch sie festgelegt.

So ging ich meinen eigenen Weg und studierte die Gesetzmäßigkeiten der Natur, denen wir unterwor-



fen sind. Hier mussten die Prinzipien zu finden sein, die uns den Weg zu einer idealen Lauftechnik weisen – unabhängig von Statur, Alter oder Geschlecht. Die Schwerkraft ist der dominierende Faktor des Lebens auf der Erde: Wir kommen unter ihrem Einfluss zur Welt, wachsen auf und sind ihr unser ganzes Leben lang unterworfen. Wir können also am effektivsten innerhalb eines biomechanischen Rahmens arbeiten, der uns durch die Schwerkraft vorgegeben wird; alle unsere Bewegungen finden unter diesem Einfluss statt. Die Schwerkraft ist der Motor unserer Bewegungen und wir sollten so wenig wie möglich gegen sie arbeiten. Respektieren wir diesen Rahmen nicht, so werden unsere Bewegungen ineffizient und es treten Überlastungen oder Verletzungen auf. Die entfesselte Kraft der Erdanziehung wird eindrucksvoll in Naturphänomenen und in den menschlichen Bemühungen, ihr zu widerstehen, deutlich. Ein falscher Schritt kann eine Lawine auslösen, die riesige Schneemassen mit 130 Stundenkilometern und mehr den Berg hinunterdonnern lässt. Umgekehrt können wir beim Start von Raketen erleben, welche gigantischen Mengen an Ener-

gie nötig sind, um der Erdanziehung zu entkommen. Stellen Sie sich vor, Sie könnten lernen, diese Energiequelle effektiver für Ihre Fortbewegung beim Laufen zu nutzen!

Die ideale Lauftechnik macht sich die Schwerkraft so gut wie möglich zunutze. Ein technisch versierter Läufer sollte mit ihr spielen können wie ein Segler mit dem Wind. Ein guter Segler kann den Gegenwind nutzen, um vorwärtszukommen – ein guter Läufer nutzt das Potenzial der Schwerkraft, um mit geringem Aufwand und wenig Belastung für den Körper schnell und effizient zu laufen.

Ich habe meine Arbeit in Wissenschaft und Training zwei Problemen gewidmet: die Rolle der Schwerkraft in unseren Bewegungen zu verstehen und eine Lauftechnik zu entwickeln, die dieses Potenzial nutzt, um schmerz- und verletzungsfrei und vor allem schnell zu laufen. Ich nenne meine Lauftechnik und meine Lehrmethode die »Pose-Methode des Laufens«.

© des Titels »Besser laufen mit der Pose Methode« (ISBN 978-3-7423-0520-6)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



## KAPITEL 2

# DIE VORTEILE

© des Titels »Besser laufen mit der Pose Methode« (ISBN 978-3-7423-0520-6)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



# VERLETZUNGEN VERMEIDEN

»Ein Teil der Heilung war schon immer,  
geheilt werden zu wollen.«

Lucius Seneca

Bevor ich Ihnen das Laufen mit der Pose-Methode im Detail vorstelle, möchte ich Ihnen zeigen, wie es alle Faktoren positiv beeinflusst, die Ihre Leistung limitieren: Technik, persönliche Grenzen und Verletzungen. Kontinuität ist die wichtigste Komponente jedes Trainings – und Verletzungen sind ihr größter Feind.

Fast jeder Läufer ist früher oder später einmal selbst betroffen: Ermüdungsbrüche, Knieschmerzen, gereizte Achillessehnen, Rückenprobleme und Fußschmerzen hängen als Damoklesschwert über jedem Läufer. Interessanterweise hat sich die Zahl der Verletzungen seit den 1970er-Jahren kaum verändert, obwohl viel Zeit und Geld in die Entwicklung neuer Laufschuhe und besserer Trainingspläne investiert wurden.

Überall in der Literatur tauchen dieselben traurigen Statistiken auf. Im Jahr 1977 ergab eine Umfrage der Zeitschrift *Runner's World*, dass jedes Jahr zwei von drei Läufern verletzt sind, sodass das Training reduziert oder sogar unterbrochen werden muss.<sup>5</sup> Auch 20 Jahre später hat sich nicht viel an der Situation geändert, wie man in dem Artikel »Running Injuries« von Gary Guten nachlesen kann,<sup>6</sup> und auch heute sieht die Lage noch genauso aus. Von

geschätzten 34 Millionen Läufern in den USA sind jedes Jahr etwa 22 Millionen von Laufverletzungen betroffen – und viele davon laufen für ihre Gesundheit. Eine große Metastudie aus dem Jahr 1992 stellte fest, dass die jährliche Verletzungsrate bei Freizeitläufern, die regelmäßig trainieren und an Langstreckenläufen teilnehmen, zwischen 37 und 56 Prozent liegt.<sup>7</sup> Das sind alarmierende Zahlen. Heute sind die Verletzungszahlen auf 60 bis 70 Prozent gestiegen.

Die Anzahl und die Häufigkeit der Verletzungen sind über die Zeit ziemlich konstant geblieben, aber sie verlagerten sich allmählich von den Füßen und Waden in den 1970er-Jahren hin zu den Schienbeinen und Knien in den 1990ern.<sup>8,9</sup> Als Ursachen werden gemeinhin folgende Faktoren genannt: falsche Laufschuhe, ein zu harter Untergrund, schlechte körperliche Voraussetzungen und eine zu schnelle Steigerung des Trainingsumfangs beziehungsweise der Trainingsintensität.<sup>10</sup> Aber all diese Faktoren treffen meiner Meinung nach nicht den Kern des Problems, weil sie sich nur mit externen Bedingungen und nicht mit der Laufbewegung selbst beschäftigen.

Ein erfahrener Tennistrainer zum Beispiel erkennt schnell einen Fehler in der Aufschlagtechnik seines Athleten. Er wird diesen korrigieren, um zukünftige Schulterprobleme zu verhindern. Die meisten Hobbyläufer dagegen werden nie von einem Trainer analysiert oder korrigiert. Und selbst wenn, so sind

© des Titels »Besser laufen mit der Pose Methode« (ISBN 978-3-7423-0520-6)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



doch die Korrekturen wegen des fehlenden Standards in der Lauftechnik ein Zufallsprodukt aus persönlichen Vorlieben und vielen Erfahrungen.

In der wissenschaftlichen Auseinandersetzung über das Laufen existieren kaum Ansätze, die einen Zusammenhang zwischen Lauftechnik und Verletzungen herstellen. Die gesamte Aufmerksamkeit gilt den externen Faktoren und der Trainingsgestaltung. Niemand ist bereit, die Lauftechnik selbst ins Zentrum zu rücken. All das führt zu der paradoxen Situation, der wir heute gegenüberstehen: Es gibt viele wissenschaftliche Untersuchungen über das Laufen, die Laufschuhe werden mit hohem Aufwand weiterentwickelt und der durchschnittliche Läufer weiß mehr über Trainingsmethodik als jemals zuvor. Trotzdem hat sich die Zahl der verletzten Läufer nicht verändert! Zeigt diese Tatsache nicht, dass das eigentliche Problem kontinuierlich übersehen wurde? Schon der gesunde Menschenverstand legt nahe, dass die Art und Weise, wie wir uns bewegen, nicht nur einen unmittelbaren Einfluss auf die Leistung, sondern auch auf das Verletzungsrisiko hat. Die meisten Verletzungen treten lokal an einer Stelle des Körpers auf, sind aber Ausdruck einer Abweichung an einem Teil des gesamten Systems.

Wenn alle Teile des Körpers gut funktionieren und harmonisch zusammenarbeiten, sollte es keine Verletzungen geben. Wenn jedoch an irgendeiner Stelle der Bewegung eine Abweichung auftritt, wird das schwächste Glied in der Kette dafür bezahlen. Es kann sich um eine Lappalie wie einen gestauchten Zeh handeln – eine kleine Unaufmerksamkeit am Morgen, und schon ist es passiert: Der nackte Fuß ist am Tischbein hängen geblieben. Sie erwarten, dass Ihre teuren Hightech-Laufschuhe Ihrem

Fuß genug Schutz bieten, und brechen wie üblich zu Ihrer Feierabendrunde auf. Eine Woche später ist der Zeh wieder in Ordnung, dafür hat sich inzwischen ein viel unangenehmerer Schmerz im Knie breitgemacht. Ein kleines Problem, gepaart mit Ihrem Ehrgeiz, am Trainingsplan festzuhalten, kann so zu einer ernsten Verletzung führen.

Was ist passiert? Sie haben völlig unbewusst Ihre Lauftechnik ein wenig verändert, um den schmerzenden Zeh zu schonen. Über eine Woche hinweg führte diese kleine Veränderung dazu, dass sich die Belastung auf dem gegenüberliegenden Knie stark erhöht hat und dass das Bindegewebe in Mitleidenschaft gezogen wurde.

Der menschliche Körper ist ein kleines Wunderwerk, das den Herausforderungen einer breiten Palette von Bewegungen gewachsen ist. Das funktioniert jedoch nur so lange, wie alle Systeme des Körpers perfekt zusammenarbeiten und die Bewegung unterstützen. Das oben genannte Beispiel veranschaulicht, dass bereits eine minimale Abweichung im System ausreicht, um den ganzen Körper aus dem Gleichgewicht zu bringen – Verletzungen sind die unausweichliche Folge. Das »Wunderwerk Mensch« ist aus dem Gleichgewicht geraten und reagiert mit einer Schonhaltung beziehungsweise mit Schmerzen.

Egal, ob die Muskeln, das Herz, die Atmung oder die Psyche trainiert werden – es geht immer um die Ausführung einer einfachen, sich wiederholenden Bewegung. Ob es sich dabei um das Training für eine einzelne Bewegung wie den Hochsprung oder für eine zyklische Bewegung wie das Laufen handelt, spielt gar keine so große Rolle. Letztend-



lich ist das Ziel immer das Gleiche: ein hohes Maß an Bewegungswahrnehmung zu erreichen. Um verletzungsfrei und effizient laufen zu können, sollten Sie bewusst mit den Ressourcen Ihres Körpers umgehen und auf die Signale Ihres Körpers achten. Werden Sie dabei nachlässig und gerät die Lauftechnik aus den Fugen, müssen Sie mehr Energie für die gleiche Laufgeschwindigkeit aufwenden und das Risiko für Verletzungen steigt.

Betrachtet man Laufen als eine technische Sportart, die genau wie das Springen, Werfen oder Tanzen gelernt werden will, ist es offensichtlich, dass den meisten Leuten die ideale Lauftechnik nicht in die Wiege gelegt wurde. Laufen ist keine angeborene, sondern eine lernbare Fertigkeit. Es liegt an Ihnen, ob Sie es mehr schlecht als recht machen oder ob Sie es perfektionieren.



# LEISTUNG STEIGERN

*»Die Welt hasst Veränderungen,  
obwohl es ohne sie keinen Fortschritt gibt.«*

Charles F. Kettering

Mit der Pose-Methode haben Sie ein mächtiges Werkzeug an der Hand, das Ihnen auf allen Distanzen und Geschwindigkeiten helfen kann, nicht nur verletzungsfrei, sondern auch schneller zu laufen. Aber das ist kein Selbstläufer und geschieht auch nicht über Nacht. Es hängt ganz von Ihnen ab, mit wie viel Geduld und Fleiß Sie die Pose-Methode erlernen und sie zu Ihrer Einstellung einer guten Lauftechnik machen.

Wenn Sie bereits Lauferfahrung mitbringen, müssen Sie zunächst die Angst und das Unbehagen überwinden, Ihre Lauftechnik zu ändern – besonders wenn sich die »alte« Bewegung für Sie völlig »natürlich« anfühlt. Auch wenn Sie öfter mit Verletzungen kämpfen, ist die Versuchung groß, alle guten Vorsätze über Bord zu werfen, sobald die Schmerzen verschwunden sind.

Das Problem ist, dass sich Ihre Leistungen auf diese Weise nicht wesentlich verbessern werden. Wenn Sie Ihre Leistungsgrenzen (Komfortzone) wirklich durchbrechen wollen, werden Sie sich mit größeren Veränderungen anfreunden müssen. Vielleicht hilft Ihnen die Geschichte eines Weltklasseathleten dabei, eine Entscheidung zu treffen.

Im Jahr 1997 eroberte Tiger Woods die Golfwelt im Sturm. Jung und voller Energie hatte er dreimal hintereinander die amerikanischen Amateurmeisterschaften gewonnen. Als er in das Profilager wechselte, gewann er zwei seiner ersten sieben Turniere und ließ beim Masters Turnier alle anderen hinter sich – mit neuen Rekorden.

Die Medien und seine Gegner prophezeiten ihm für die nächsten 20 Jahre eine dominierende Rolle im Golfsport. Er selbst kam jedoch zu einer ganz anderen Überzeugung: Er stellte fest, dass ihm die Grundlagen fehlten, um sein Niveau über lange Zeit halten zu können. Er verließ sich in seinem Spiel zu sehr auf seine Schnelligkeit und seine Reflexe; beides Fähigkeiten, die sich mit zunehmendem Alter verschlechtern.

Anstatt seine Erfolgssträhne auszukosten, kürzte er seinen Turnierplan radikal zusammen, ging zu seinem Trainer zurück und baute sein Spiel neu auf; ein bemerkenswerter Schritt für jemanden in seiner Situation. Es dauerte nicht lange, bis sich die ersten Zweifler meldeten, ob Tiger Woods jemals wieder die Dominanz erreichen würde, mit der er den Sport erobert hatte.

Während der nächsten 18 Monate fand er, wie von ihm vorausgesagt, zu seinem Spiel zurück. Im Sommer 1999 gewann er fünf Turniere hintereinander. Er brachte damit die Bestmarke von Golflegende Byron Nelson in Gefahr. Um den Schritt zu tun, den



Tiger getan hat, brauchte es enorm viel Selbstbewusstsein und Mut. Er hat allen Zweiflern gezeigt, dass sich der Mut zu Veränderungen auszahlt. Seine späteren Erfolge bestätigten den Weg, den er 1997 eingeschlagen hat. Sein größter Erfolg war der legendäre »Tiger-Slam«, als er die vier größten Golfturniere der Welt nacheinander gewann.

Dieses Beispiel veranschaulicht die Notwendigkeit struktureller Veränderungen in der Herangehensweise an den Sport. Nur wenn Sie für Veränderungen bereit sind, können Sie Ihre Leistung auf die nächste Stufe bringen.



# FREIHEIT GEWINNEN

»Freiheit ist kein Recht, sie ist eine Pflicht.«

Nikolai Berdjajew

Freiheit? Es mag Ihnen zuerst etwas seltsam vorkommen, im Zusammenhang mit Verletzungen und Lauftechnik über Freiheit zu sprechen. Doch unsere Freiheit zu laufen wird ständig durch unser tägliches Leben beschränkt. Wie viele von uns haben die psychologische Freiheit, so zu laufen, wie sie gern möchten? Leider sind es nur sehr wenige.

Die psychologische Freiheit, auf einem höheren Niveau zu laufen, steckt in jedem von uns, jedoch haben wir die Angewohnheit, uns stark einzuschränken beziehungsweise in unserem gewohnten Radius (Komfortzone) zu bleiben. Sie mögen sich sagen: »Die zehn Kilometer kann ich nicht unter 40 Minuten laufen« oder »Ich brauche kein Intervalltraining«. Damit gestalten Sie Ihre Erwartungen an sich selbst sehr komfortabel, doch gleichzeitig schränken Sie sich damit ein. Sie haben eine Entscheidung getroffen – gegen Ihre Möglichkeiten.

In der Komfortzone, die Sie sich gesteckt haben, können Sie Ihre Erwartungen erfüllen: Da die zehn Kilometer für Sie nicht unter 40 Minuten zu machen sind, sind Sie mit einer Zeit von 40:30 Minuten sehr zufrieden – Sie haben schließlich Ihre Möglichkeiten fast ausgeschöpft. Indem Sie Intervalltraining vermeiden, fühlen Sie sich beim Laufen immer gut und verlassen nie Ihre Komfortzone. Trotzdem wis-

sen Sie tief im Inneren, dass Sie es besser machen könnten.

Natürlich werden wir in Bezug auf das Laufen nie vollkommen frei sein. Jeder von uns ist den Beschränkungen des Alltags unterworfen – Familie, Arbeit und Freunde sind ebenso wichtige Faktoren wie das Wetter und unsere Umgebung sowie die körperliche Fitness. All das definiert die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit. Im täglichen Leben bedeutet psychologische Freiheit, den Einfluss dieser allgegenwärtigen Beschränkungen so zu gestalten, dass Sie das Beste für sich erreichen können. Dazu müssen Sie kontinuierlich an Ihrer mentalen und psychischen Einstellung zum Laufen arbeiten.

Als Erstes sollten Sie die Gründe für Ihre persönlichen Grenzen erkunden. Warum laufen Sie eigentlich? Was ist Ihre Motivation oder was hindert Sie daran? Wie bringen Sie Ihren Sport mit dem Familienleben in Einklang? Warum stellen Sie sich bei Wettkämpfen an die Startlinie? Ihre Komfortzone kann aktuelle oder weit zurückliegende Gründe haben. Auf der körperlichen Seite fühlen Sie sich vielleicht zu schwer zum Laufen oder haben Angst, dass ihre Knie die Last nicht aushalten werden. Vielleicht ist es Ihnen im Sommer zu heiß und im Winter zu kalt und schöne Laufstrecken haben Sie auch nicht vor der Haustür. In all diesen Fällen ist Wissen der Schlüssel, um diese Grenzen zu überwinden. Genaues Wissen über Ihr soziales Umfeld ermöglicht Ihnen, den Sport mit dem Familienleben



zu vereinbaren. Das Wissen über die richtige Kleidung, Ernährung und Erholung erlaubt es Ihnen, bei allen Bedingungen zu laufen. Das Wissen über Ihre nähere Umgebung und Ihre Heimatstadt hilft Ihnen dabei, geeignete Trainingsstrecken zu finden.

Am allerwichtigsten ist aber das Wissen über die ideale Lauftechnik. Sie gibt Ihnen die Freiheit beim Laufen zurück. Wenn Sie Ihren Körper kennen und wissen, wie man richtig läuft, müssen Sie keine Angst vor Übertraining und Verletzungen haben. Genießen Sie die Freiheit, lange Distanzen und schnelle Intervalle zu laufen – schneller, als Sie es jemals für möglich gehalten haben.

Um Ihre Bestzeiten zu übertreffen, müssen Sie die psychologische Freiheit haben, Ihre Grenzen zu überwinden. Die Grundlage hierfür ist die ideale Lauftechnik. Aus dem Wissen, wie Sie laufen, schöpfen Sie Selbstvertrauen, um Ihre Beschränkungen abzulegen und Ihr ganzes Potenzial zu nutzen.

Wenn Sie Ihre Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Flexibilität und Koordination verbessern, werden Sie auch mental viel stärker und sicherer in dem, wie Sie

trainieren. So werden Sie die Angst vor langen und schnellen Läufen verlieren und die Freiheit haben, das zu tun, was Sie auf das nächste Leistungsniveau bringt. Anstatt sich vor dem Schmerz hoher Anstrengungen zu fürchten, werden Sie mit Ihrer neuen Einstellung die Erfahrung genießen, schnell und weit laufen zu können.

Mit diesem Wissen und dieser Freiheit können Sie Ihre Bestleistungen übertreffen, ohne sich dabei von Ihrem Unbewusstsein ein Bein stellen zu lassen. Es wird immer noch wehtun, aber Sie werden den momentanen Schmerz der Anstrengung vergessen und durch die Befriedigung über Ihre Leistung belohnt.

Bitte bedenken Sie immer, dass ich hier nicht über Quantensprünge rede, die wundersam über Nacht geschehen. Es ist ein allmählicher Prozess, der nur mit Durchhaltevermögen, Geduld, Konzentration und Lernbereitschaft zum Ziel führen wird. Aber wenn Sie die Pose-Methode Schritt für Schritt erlernen, werden sich mit der Zeit alle Teile wie bei einem Puzzle zusammensetzen.

© des Titels »Besser laufen mit der Pose Methode« (ISBN 978-3-7423-0520-6)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



## KAPITEL 3

# DER LERNPROZESS

© des Titels »Besser laufen mit der Pose Methode« (ISBN 978-3-7423-0520-6)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



# DIE FERTIGKEIT DES LAUFENS

»*Übung macht den Meister.*«

Sprichwort

Laufen scheint für den Menschen viel natürlicher zu sein als andere Fertigkeiten wie zum Beispiel das Klavierspiel oder das Ballett. Laufen kann jeder, Klavierspielen oder Balletttanzen müssen wir erlernen. Genau das ist aber das größte Hindernis auf dem Weg, das Laufen richtig zu lernen. Wir alle sind mit dem Krabbeln, Gehen und Laufen aufgewachsen. Laufen ist zweifelsohne die schnellste dieser Fortbewegungsarten – so gesehen sind wir darin erfolgreich. Im Gegensatz dazu kann vielleicht jeder auf den Klaviertasten herumklimpern, aber das Ergebnis hat mit Musik nicht viel zu tun. Das Gleiche gilt für das Tanzen – die Unterschiede zum Laufen sind offensichtlich.

Die jedem Menschen naturgegebene Fähigkeit zu laufen verschleiert die Tatsache, dass es auch hierbei ein besonderes Talent dazu gibt, richtig zu laufen. Tatsächlich ist es eine Fertigkeit wie jede andere Bewegung auch, die trainiert und perfektioniert werden kann. Laufen ist mehr als nur eine Abfolge von richtig ausgeführten Bewegungen. Es ist wie das Klavierspielen oder das Balletttanzen Ausdruck unserer anatomischen, physiologischen, psychoemotionalen, mentalen und spirituellen Verfassung.

Der Begriff »Technik« hat seinen Ursprung im griechischen Wort *téchnē*, das so viel wie Kunst oder

Können bedeutet. Die Technik einer Bewegung ist also das Können oder die Kunst, die Bewegung auszuführen. Sie existiert nie im luftleeren Raum, sondern trägt als menschliche Handlung alles in sich, was das Menschsein ausmacht.

Wir erlernen im Laufe unseres Lebens viele Bewegungen, die wir unter normalen Umständen, ohne auch nur einen Gedanken an sie zu verschwenden, abrufen können. Diese Leichtigkeit ist jedoch sehr sensibel gegenüber äußeren Einflüssen. Denken Sie nur an Ihre Unterschrift: Viele Menschen versehen sie mit einer gewissen künstlerischen Note und können diese völlig automatisch immer wieder reproduzieren. Wenn Sie jedoch ein besonders wichtiges Dokument unterschreiben sollen, zum Beispiel einen großen Kreditvertrag oder eine Heiratsurkunde, spielen Ihnen die Emotionen einen Streich und machen die Unterschrift zu einer Zitterpartie. Ein Pianist kann in jeder Probe perfekt spielen und in der Aufführung Fehler machen; ein Basketballspieler versenkt möglicherweise 100 Freiwürfe hintereinander, vergibt aber den einen, mit dem er die Meisterschaft entscheiden könnte; ein Eiskunstläufer kann seine Choreografie im Training perfekt beherrschen und im olympischen Wettkampf versagen.

All diese Beispiele sollen Ihnen veranschaulichen, dass die Beherrschung einer Bewegung – einer Technik – mehr ist als das stupide Wiederholen eines auswendig gelernten Bewegungsmusters.

© des Titels »Besser laufen mit der Pose Methode« (ISBN 978-3-7423-0520-6)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

