

Zen und die Kunst des Laufens

Nur auf den ersten Blick ein Widerspruch: Meditation und Sport



Foto: Getty

Ein Lauf ist ein Lauf, ist ein Lauf, bleibt ein Lauf? Weit gefehlt! Und immer da, wo vermeintliche Widersprüche lauern, Gegensätze aufeinanderprallen, sich Vorbehalte Bahn brechen – da wird es so richtig interessant. Wie zum Beispiel beim Zusammenspiel von Zen und Laufen. Die ersten Reaktionen klingen oft so: „Wie soll das denn gehen?“ oder „Meditation und Bewegung – sind das nicht völlig verschiedene Dinge?“ Die Antwort lautet: Jein!

Wie passt das also zusammen, das „Zazen“, also die klassische Meditation im Sitzen in völliger Stille, und das „Do“ („der Weg“), die Ausdrucksform, in diesem Fall also das Laufen? Der richtige Mann für Antworten ist Hinnerk Polenski. Der 54-jährige ist Zen-Meister und Abt des europäischen Daishin Zen. Polenski leitet seit über 20 Jahren Zen-Seminare für Führungskräfte in Deutschland, Österreich, Luxemburg und der Schweiz. In den Seminaren „Zen in der Kunst des Laufens“ haben er und sein Team sich auch dem Sport angenommen. „Die motorischen und kognitiven Fähigkeiten ergänzen sich, Zen und Laufen haben eine ähnliche Wirkung auf Stress.“, sagt Polenski. „Bei der Meditation geht es darum, Kraft zu sammeln, sich der Stille zu öffnen. Das Do, also in diesem Fall das Laufen, ist eher die meditative Vertiefung in der dynamischen Bewegung. Insgesamt sind ein klarer Kopf, die eigene Mitte, Mut und Klarheit das Ziel.“

Das „Üben von Lebensenergie“ („Ki“), das Trainieren des Körperzentrums („Hara“) – auf den ersten Blick ungewohnte Ansätze für einen Langstreckenläufer. „Die Ebene der Wachheit, Achtsamkeit, Willenskraft wird gestärkt“, so Polenski, der dem Laufen auch ein Kapitel in seinem neuen Buch „In der Mitte liegt die Kraft: Mit Zen gelassen bleiben in der Arbeitswelt“ (Kamphausen Verlag, 224 Seiten, 14,95 Euro, auch als E-Book erhältlich) gewidmet hat. „Ich bringe alle meine

Zen-Schüler zum Sport – und das Laufen ist dabei besonders genial, weil es eine der einfachen, wiederholbaren Formen des Do ist. Kraft entsteht durch die Ausrichtung auf das Wesentliche. Diese Ausrichtung auf das Wesentliche ist ein Ergebnis des Hara-Trainings, des Trainings der ‚inneren Mitte‘. Und aus dieser Mitte erwächst die Freude am Leben.“

Ganz ohne Vorerfahrung besuchte Jörg Matthé, Inhaber des „Leipziger Laufladens“ und Gesellschafter der LEX Laufexperten GmbH, im November 2013 das Seminar „Zen in der Kunst des

Laufens“ im Kloster Frauenwörth auf der Fraueninsel im Chiemsee. „Sowohl als Leistungssportler als auch im Berufsleben als Unternehmer war Zen für mich ein ganz neuer Ansatz. Von dem Seminar habe ich viele positive Ansätze mitgenommen“, sagt Matthé und zog ein durchweg positives Fazit: „Zen und Laufen gehen optimal zusammen. Das betrifft meine Laufpraxis und Atemtechnik ebenso wie die Aspekte Gesundheit, Kraft und Klarheit in meinem oft hektischen Alltag.“ Der Fokus bei den Seminaren liegt auf der Verbindung von Meditation, Körperübungen

SEMINARE 2014: ZEN IN DER KUNST DES LAUFENS

LEX Laufexperten und Zen Leadership Akademie/ Zen-Meister Hinnerk Polenski

Freitag, 30. Mai 14 Uhr – Sonntag, 1. Juni 12 Uhr
Kloster Frauenwörth Fraueninsel/Chiemsee

Freitag, 7. November 14 Uhr – Sonntag, 9. November, 12 Uhr
Zen-Kloster und Meditationszentrum Buchenberg bei Kempten im Allgäu

Leitung:

Dr. Constanze Hofstaetter, Zen-Meditationslehrerin
Martin Jäger, Unternehmer und Zen-Trainer
und begleitet von Laufexperten der LEX Laufexperten GmbH

Seminarpreis: 580,00 € zzgl. 7% MwSt.

Unterkunft: 2 Übernachtungen inkl. Vollpension im Kloster Fraueninsel : 190,00 €

Informationen und Anmeldung:

Zen Leadership Akademie, Dr. Constanze Hofstaetter
constanze.hofstaetter@zen-leadership.de, 040 - 605 3360 40
www.zen-leadership.de





Foto: Edzard Wirtjes

„Zazen“, also die klassische Meditation im Sitzen in völliger Stille, und das „Do“ (Laufen) stehen in keinem Widerspruch.

und Lauf-Einheiten – die Lauf-Elemente sind auf Laufeinsteiger ebenso wie auf erfahrene Läufer zugeschnitten. Neben einer Einführung in die Zen-Meditation wird sowohl in der Gruppe als auch im Einzeltraining mit einer Meditationslehrerin meditiert.

Wie halte ich die Konzentration und Fokussierung aus der Meditation auch beim Laufen, laufe ich aus meiner Mitte heraus, bin ich dabei in meiner Mitte? Wie kann ich die Energie und Klarheit des Laufens wirksam in meinen Alltag integrieren? Fragen, zu denen auch LEX-Geschäftsführer Rainer Ziplinsky (Kiel) auf der Fraueninsel nach Antworten suchte. Seit drei Jahren widmet sich Ziplinsky immer früh morgens für 30 Minuten der Meditation und zeigt sich fasziniert von der Verbindung mit dem Laufen, auch wenn er insbesondere die meditativen Atemtechniken beim Laufen noch nicht ganz verinnerlicht hat: „Laufen hat so viele Facetten, und das völlige Abschalten beim Laufen ist für mich auch eine Form der Meditation.“

Günter Pauli (47), mit Ehefrau Gabriele (48), Inhaber von „Sport Pauli“ in Passau, sieht im „Zen in der Kunst des Laufens“ eher eine Ergänzung als einen völlig neuen Ansatz in seiner bisherigen Laufkarriere. „Laufen ist pure Lebensfreude“, sagt Günter Pauli, „aber mir geht es auch darum, Geist und Seele zu stärken.“ Günter, dreimaliger Finisher des Trans-Alpine-Run und ehemaliger Chefcoach der Winter-Triathlon-Nationalmannschaft, und Gabriele – nicht nur Reiki-Meisterin und Heilermeisterin, sondern auch Vize-Weltmeisterin im Winter-Triathlon (2000) – waren dem Leistungssport gegenüber nie abgeneigt und mussten im technischen Bereich auch nicht viel ändern, denn „unbewusst hatte sich bei uns über eine gleichmäßige Atmung und gleichmäßigen Schritt bereits eine Art ‚Laufmeditation‘ entwickelt“, sagt Günter Pauli. „Doch jetzt ist das Laufen sehr viel mehr auf Entspannung ausgerichtet.“ Nicht sprechen, kein Fernsehen, nichts machen – das war auch für Rainer Ziplinsky auf dem Chiemsee eine bemerkenswerte Erfahrung bei dem zweitägigen Seminar. „Das machen noch nicht viele – aber Zen und Laufen, das ist eine wachsende Nische.“



PEARL IZUMI®



Mehr Infos



PROJECT **EMOTION**

ERLEBE DAS NEUE LAUFGEFÜHL

ROAD N O
LEICHT
SCHNELL
DYNAMISCH