Marathon im Zeichen der Wandlungsphasen

von

Bernd Martinschitz

Die 5 Elemente-Lehre und die Sportwissenschaft - Begriffe wie Yin und Yang, wie Ost und West, wie Intuition und Analytik. Doch wie es auch um die Polaritäten bestimmt ist, können beide Themen durchaus voneinander profitieren.
Da ich bereits seit vielen Jahren selbst Marathonläufer bin, mich ständig mit Trainingsplanung und Leistungsdiagnostik auseinander gesetzt habe und so mein Potenzial stetig steigern konnte, bin ich heute bei einer Zeit von weit unter drei Stunden angelangt - und dies bei einem geringeren Trainingsaufwand.
Als große Stütze erwies sich hier das Wissen um die Wandlungsphasen, der Polaritäten und der Energetik, das während meiner Ausbildung zum Shiatsu-Praktiker bei der Shiatsu School of Attunement in Wien unter der Leitung von Peter Krainer immer umfangreicher und tiefgründiger wurde.

Aus diesem Grund entschloss ich mich auch, meine Diplomarbeit als Abschluss meiner 3-jährigen Shiatsu-Ausbildung unter die Thematik Shiatsu im Langstreckenlauf zu stellen. In diese Zeit fiel auch die unmittelbare Vorbereitung auf den Vienna City Marathon. Ich konnte so direkt aus eigenen Erfahrungen berichten, während ich mich selbst im Training befand und noch andere Athleten mit Shiatsu auf den Weg zum Marathon begleiteten konnte.
Die Lehre der 5 Elemente, das Wissen um Yin und Yang und die Energetik im Allgemeinen haben sich äußerst positiv auf Wettkampfzeiten, Regeneration, Ernährung und Trainingsplanung ausgewirkt.

Aus der Sicht von Yin und Yang gilt der Marathonlauf im Vergleich mit einem 100m-Sprint als Yin, während die Kurzstrecke als Yang zu betrachten ist. Genauso verhält es sich auch in der Vorbereitungsphase. Training und Ernährung sollen im Besonderen das Yin-Potenzial des Körpers erhöhen und nähren. Viele lange Trainingseinheiten, welche den Fettstoffwechsel trainieren, sollen den Schwerpunkt bilden. Intervalle, die die Laktatverträglichkeit und den Kohlehydratstoffwechsel schulen, sind als Yang zu betrachten und eher in den Hintergrund zu stellen. Sie sollen gerade im Marathontraining äußerst sparsam zum Einsatz kommen. Als Beispiel sei kurz erwähnt, wie sich eine lange Trainingseinheit, die die stärkste Säule einer erfolgreichen Vorbereitung bildet, auf den Energiehaushalt auswirkt. Durch die lange Belastungsdauer von mindestens zwei Stunden werden zuerst die Yang-Reserven, die Kohlehydratspeicher geleert. Danach erfolgt die Energiebereitstellung aus den Yin-Reserven, den Fetten. Diese Entleerung führt wiederum zu einem Reinigungsprozess auf allen Ebenen. Es wird Raum für Neues geschaffen. Altes kann so umgewandelt, losgelassen und ausgeatmet werden - körperlich, emotional und seelisch.

Auch in der Abfolge einer Trainingswoche soll ein ständiger Wechsel zwischen Yin und Yang, zwischen Belastung und Regeneration erfolgen. Gerade im Leistungssport muss also unbedingt darauf eingegangen werden, dass diese Kräfte im Gleichgewicht liegen.

Um die Ernährung kurz zu erwähnen, gelten Kohlehydrate als Yang und dienen dem Körper als schnelle Energiereserven, die aber im Wettkampf bereits nach 90-minütiger Belastung ausgeschöpft sind. Fette sind als Yin zu betrachten und kommen nach den Kohlehydraten zum Einsatz. Eiweiße gelten als Substanz und werden erst gegen Wettkampfende angegriffen. Hier wird auch ersichtlich, wie wichtig ein gut trainierter Fettstoffwechsel im Marathonlauf ist. Schlussendlich soll das Yin die Substanz schützen, um ein Übertraining oder eine Verletzung zu vermeiden.

Aus der Sicht der Elemente wird die körperliche, die muskuläre Regeneration über das Element Holz behandelt. Insbesondere der Lebermeridian sorgt hier für den freien Fluss von Ki im gesamten Netzwerk und hat die Aufgabe zu planen, wann Energie gespeichert und wann sie für die Verteilung im Körper freigesetzt wird. Auch die Elastizität der Sehnen wird von diesem Element beherrscht. Eine Unausgewogenheit geht einher mit einer mangelnden Flexibilität und schwachen Gelenken.

Das Element Feuer ist im Langstreckenlauf hauptsächlich in der Freude an der Bewegung - im Training sowie im Wettkampf - sichtbar. Ein Athlet, der sich nur mit aller Mühe zum Training schleppt, um den Trainingsplan krampfhaft einzuhalten, dem also das Laufen keine wirkliche Freude mehr bereitet, kann eine Unausgewogenheit in diesem Element erzeugen.

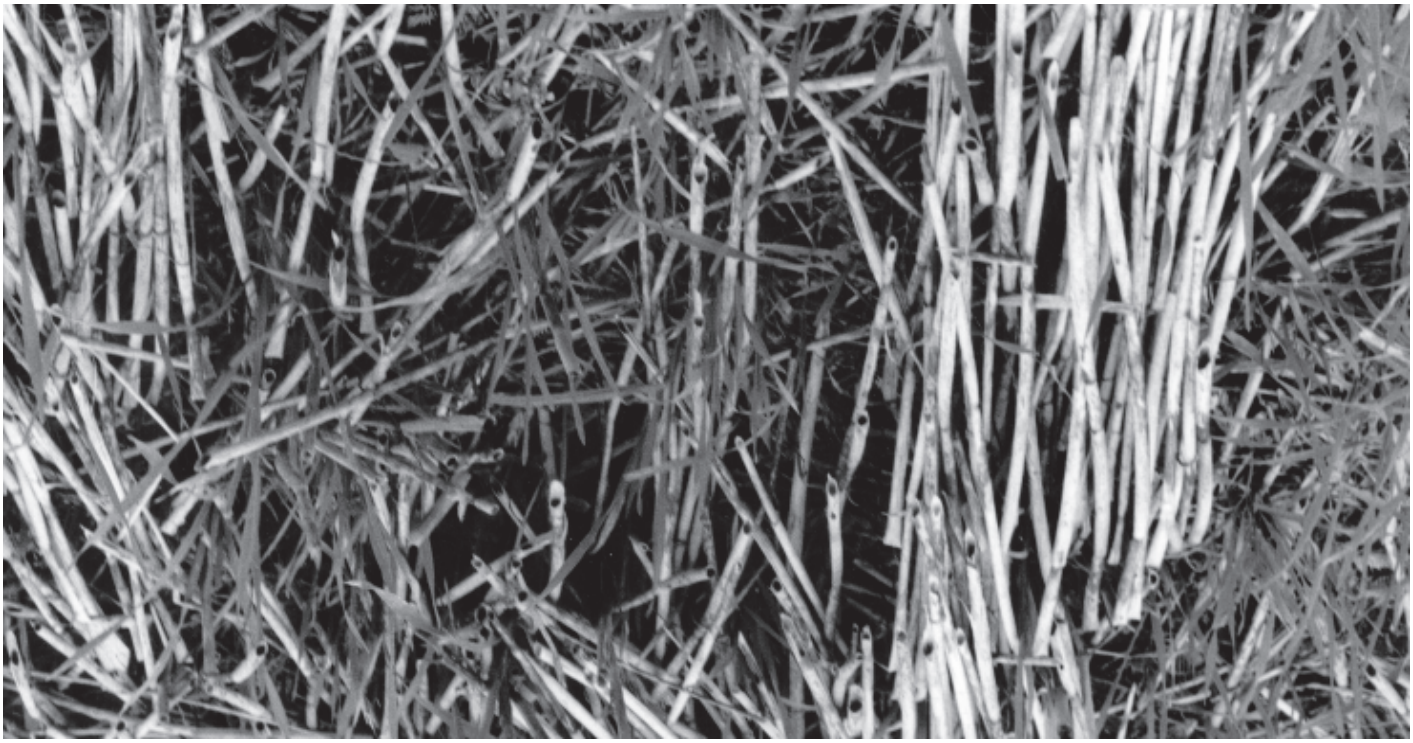
Das Element Erde bietet die Grundlage und sozusagen den Boden auf dem gelaufen wird. Die richtige Ernährung und die

Umwandlung der Nährstoffe sind große Themen dieses Elements. Stimmt die Nahrungsaufnahme und die Verdauung des Athleten wird das Blut energetisiert und zu allen Muskeln und Organen transportiert. Das hierfür zuständige Organ ist die Milz, die den Yin-Teil des Erd-Elements bildet. Wenn die Milz die Nahrung, die der Läufer zu sich nimmt, nicht optimal in Ki umwandelt, kann dies zu einer körperlichen Trägheit und Lustlosigkeit führen. Ein weiterer und überaus wichtiger Aspekt des Erd-Elements ist auch die Assoziation mit der Familie und dem privaten Umfeld. Ist dieses bei einem zeitaufwendigen Training nicht im Gleichgewicht, wird es sich auch negativ auf die Leistungen auswirken.

Das Element Metall ist wiederum zuständig für die Struktur, den Rhythmus und die Konzentration. Als Struktur wird das Planen von Training und Wettkampf, Regeneration und Ernährung usw. gesehen. Ohne diese Struktur wäre Leistungssport kaum möglich. Daraus wird ersichtlich, dass die Leistungsdiagnostik, die genaue Analyse und das Feedback des Athleten in dieses Element fallen. Das Element Wasser - auch wenn dieser Satz nur zum Teil stimmt - ist im Leistungssport das wohl wichtigste Element. Natürlich bestimmen auch alle anderen Elemente die Leistungsfähigkeit mit, doch ist im Wasser jene Urkraft verborgen, der Wille zur Leistungsfähigkeit, der Antrieb und die eigentliche Motivation. Ist die Nierenenergie eines Läufers von Grund auf schwach, so kann sein Holz noch so aktiv sein, er wird nicht an die Leistung anschließen können, die ein Läufer mit mehr Essenz - oder wie man oft sagt, Talent - erreichen kann. So sind auch die ersten Zeichen eines Übertrainings in diesem Element zu erkennen. Schlafstörungen, Herzklopfen, Antriebslosigkeit und Schmerzen entlang des Blasenmeridians sind nur einige Symptome, die bei einer Überlastung spürbar werden.

In der Shiatsu-Praxis und während der Behandlung eines Marathonläufers sollen diese Angaben jedoch nur als Stütze dienen. Hier steht natürlich der Athlet im Vordergrund. Die Konstitution und die Kondition, die Primärfunktionen und die persönliche Geschichte, die Meridiane und das Hara geben darüber Aufschluss in welcher energetischen Situation sich der Läufer gerade befindet - so kann der Shiatsu-Praktiker Wertvolles dazu beitragen, um eventuelle Überlastungsschäden und Verletzungen zu vermeiden. Aber auch das beratende Gespräch hinsichtlich der Ernährung, geeigneter Körperübungen, Entspannungstechniken und dem Fokus sollen unbedingt miteinbezogen werden.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wertvoll sich gezielte Behandlungen auf den allgemeinen Regenerationprozess auswirken - so kann das Training freudvoller und entspannter werden, was sich wiederum in schnellere Wettkampfzeiten niederschlägt. Dadurch wird es auch möglich einen Leistungssport auszuüben, ohne an die „Substanz“ zu gehen - hierfür ist das energetische Wissen von großem Vorteil.

Aber auch fernab vom Leistungssport bietet uns gerade das Laufen in freier Natur, vielleicht in Kombination mit Yoga, körperlichen Ausgleich, aber auch persönliche Weiterentwicklung. Man vertieft den Kontakt mit den Polaritäten bei jedem Ein- und Ausatmen, bei jedem Schritt der die Erde verlässt und wieder berührt und bei jedem Gedanken der freigelassen wird um wieder neu geformt zu werden. Man findet zu sich und in sich und erkennt sich im Wandel der Zeit, schafft so Raum und Rhythmus, Struktur und Ziel und erfährt - gerade im Marathon - seine persönlichen Grenzen, die man sonst in dieser Form nie wahrgenommen hätte. Das Ki soll und muss sich bewegen, um nicht zu stagnieren, soll verbraucht und wieder aufgebaut werden - ganz egal ob mit oder ohne Leistungsgedanken - das ist die kosmologische Sequenz.
Bei Interesse ist das etwa 100-seitige Skript mit zahlreichen Fallstudien in der Shiatsu School of Attunement in Wien erhältlich: attunement@utanet.at, +43/1/533 17 30.

Bernd Martinschitz,
ist seit 2 Jahren selbständiger Masseur und Lauftrainer.
Seit 2005 dipl. Shiatsu Praktiker