

Was man vom Extremsport lernen kann

Von den Zuständen, wo nur noch der Augenblick zählt

TEXT: DWARIKO



Viele kennen heutzutage den Ort „Marathon“, exakt 42,195 Kilometer von Athen entfernt. Ein magisches Ziel im Leben eines Laufsportlers. Diese Strecke muss er hinter sich bringen. Für ihn ist es der Gipfel! Marathon in New York, London, Hamburg oder Köln. Menschen jeden Alters. Junge, Mittelalte, Alte quälen sich bei jedem Wetter, egal ob brennende Sonne, Regen oder Kälte, durch Straßenschluchten und werden von Massen begeisterter Zuschauer gefeiert. Aber ist es eine Qual, einen Marathon zurückzulegen? Ist es nicht auch ein Genuss? Was treibt Menschen zu diesen extremen Anstrengungen?

Die Suche nach den eigenen Grenzen

Die Lust auf Extreme und die Suche nach den eigenen Grenzen ist offenbar tief im Wesen des Menschen verankert. Bereits vor Zehntausenden von Jahren brachen Wagemutige auf, um das Tal zu verlassen, in dem sie geboren waren, um ferne Berge zu überschreiten und weite Ebenen zu durchqueren. Was damals der Suche nach neuen Lebensräumen diente, findet heute eine Entsprechung im Extremsport, und zwar nicht nur im Marathon. Kletterer wagen sich an überhängende Felswände, Triathleten bewältigen Dutzende von Kilometern durch Meeresbuchten, über Berge rauf und runter und lange Laufstrecken; Fallschirmspringer stürzen sich aus Flugzeugen, springen von Hochhäusern und Brücken. Anthropologen nennen diese Rastlosigkeit den Odysseus-Faktor. Dieses innere Feuer lässt den Menschen immer wieder zu neuen Ufern aufbrechen.

Bei jedem ist es unterschiedlich ausgeprägt. Aus Studien mit Zwillingen in den 1960er-Jahren schloss der Psychologe Zuckerman, dass jeder Mensch ein gewisses Maß an Erre-

gung brauche, um sich wohlfühlen. Das wiederum sei zu etwa 60 Prozent angeboren und zu 40 Prozent von der Umwelt bestimmt.

Runner's High

Einer der heißen Kandidaten ist seit langem Beta-Endorphin. Diese körpereigene Droge blockiert das Schmerzempfinden im Gehirn und sorgt für die Ausschüttung von Cortisol-ähnlichen Substanzen – diesem Hormon, das hilft, Zucker in Energie umzusetzen. Extreme körperliche Anstrengung kann zur Ausschüttung von Beta-Endorphinen und zu dem von vielen Läufern erlebten Hochgefühl führen – dem „Runner's High“.

Zudem wird die Aktivität des präfrontalen Cortex heruntergefahren, der für die Steuerung von Handlungen und das Einordnen von Informationen nötig ist. Dieses Gefühl kann als extrem angenehm empfunden werden, da alle Grübeleien verschwindet und sich der Sportler nur im Hier und Jetzt befindlich fühlt – eine Reaktion, die intensiv Meditierende in der „eigentlichen“ Meditationsphase der Dynamischen Meditation empfinden, nach der langen (in diesem Sinne innere Grenzen überschreitende) Vorbereitung extremen Atmens, emotionaler Befreiung in der Katharsis und dem Mantra-Springen ausgelöst werden kann.

Flow

„Flow“ bezeichnen Psychologen diesen Zustand, in dem nur noch der Augenblick zählt und jeder sich selbst intensiv erleben kann. Wie für manchen Sportler kann das Verlangen nach diesen positiven Anreizen auch aktiv Meditierenden

„Jeder Mensch braucht ein gewisses Maß an Erregung, um sich wohlzufühlen.“

zur intrinsischen Motivation werden – zur exzessiven Suche nach Wiederholung – allerdings ohne dass daraus eine Sucht entsteht. In unserem Beispiel „Marathon“ muss die Dosis, bei der sich das Wohlfühl einstellt, immer weiter erhöht werden. Ohne Training kommt es zu Entzugserscheinungen wie Gereiztheit, Unruhe oder Ängstlichkeit. Warnsignale des Körpers werden überhört.

Ein stabiles Beobachterbewusstsein

Dynamisch Meditierende dagegen lernen im Laufe der Zeit, immer mehr der Weisheit ihres Körpers zu vertrauen. Sie kennen und wertschätzen ihn, identifizieren sich jedoch immer weniger mit ihm – den Gedanken, den Empfindungen und Stimmungen. Das Training der Selbstwahrnehmung führt zu einem stabilen Beobachterbewusstsein – zu einem meditativen Zustand des Seins. Der Einzelne verbindet sich mit seinem Wesenskern, mit anderen Menschen, der Umwelt und vor allem mit etwas größerem Ganzen. Und er oder sie wissen, dass nichts erzwungen, doch alles möglich sein kann. Vor allem das Glück des erfüllten Moments, *Runner's High*. *Yes. Meditater's High.* 🌿

Alle Studien sind im Buchhandel und im Internet erhältlich. Infos über Beratung, Training, Weiterbildung unter www.meditationcologne.de und www.gesundführencologne.de, dr.dwariko.pfeifer@gmail.com

