Ausdauerlaufende - ganzheitliche Menschen?

Autor(en): **Albonico, Rolf**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 7

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992592

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ausdauersport ab 40

Ausdauerlaufende – ganzheitliche Menschen?

Leicht abgeänderte Fassung eines Vortrages anlässlich des 2. Grand-Prix-Symposiums vom 27. März 1993, organisiert durch das Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISSW) der Universität Bern (siehe Nr. 6/93).

Rolf Albonico, Fotos: Hugo Lörtscher

Wenn von Sport und sportlichem Training gesprochen wird, geht es meistens um Faktoren, um Teile, um jene der Kondition oder um psychische Faktoren. Wie aber steht es mit der ganzheitlichen Sichtweise? Alt Hochschullehrer Rolf Albonico stellt die Ganzheitsfrage ins Zentrum.

Ausdauerlaufen – Prototyp des Ausdauersportes. Ausdauerlaufen ist einfach, jederzeit und mehr oder weniger überall praktikabel, ferner an und für sich umweltfreundlich und erst noch billig.

Anthropologie ist Menschenkunde, Lehre vom Menschen in integraler Sicht des bio-, psycho-, soziologischen Menschen, also des biologischen Menschen, des geist-seelischen Menschen, des Menschen als soziales Wesen (will heissen als Individuum unter andern Individuen).

Dieser integrale Mensch kann als Modell herangezogen werden für den «ganzheitlichen» Menschen. Sind Ausdauerläufer/-innen ganzheitliche Menschen?

Zur Biologie

Zur Diskussion seien gestellt: die Aspekte *Gesundheit, Fitness, Kondition.*

Gesundheit

Wir kennen die Definition der WHO (Welt-Gesundheits-Organisation): Abwesenheit von Krankheit, psychische Unversehrtheit, soziales Wohlbefinden. Etwas hoch gegriffen, doch wollen wir sie nehmen als idealtypische Zielvorgabe (im Sinne von «schön wär's»).

In einer Untersuchung in den USA (Universität von Minnesota) wurden Männer getestet, zuerst von Ärzten, dann von Psychologen. Der psychologische Befund der 50 körperlich gesündesten Männer war erschreckend: «Die medizinisch idealen Männer besassen weder Phantasie noch schöpferische Fähigkeiten und hatten keine besonderen Interessen für irgendein Spezialgebiet. Sie wiesen keine Krankheitssymptome auf, aber auch kaum Persönlichkeit. Sie waren gesund – und sonst gar nichts.

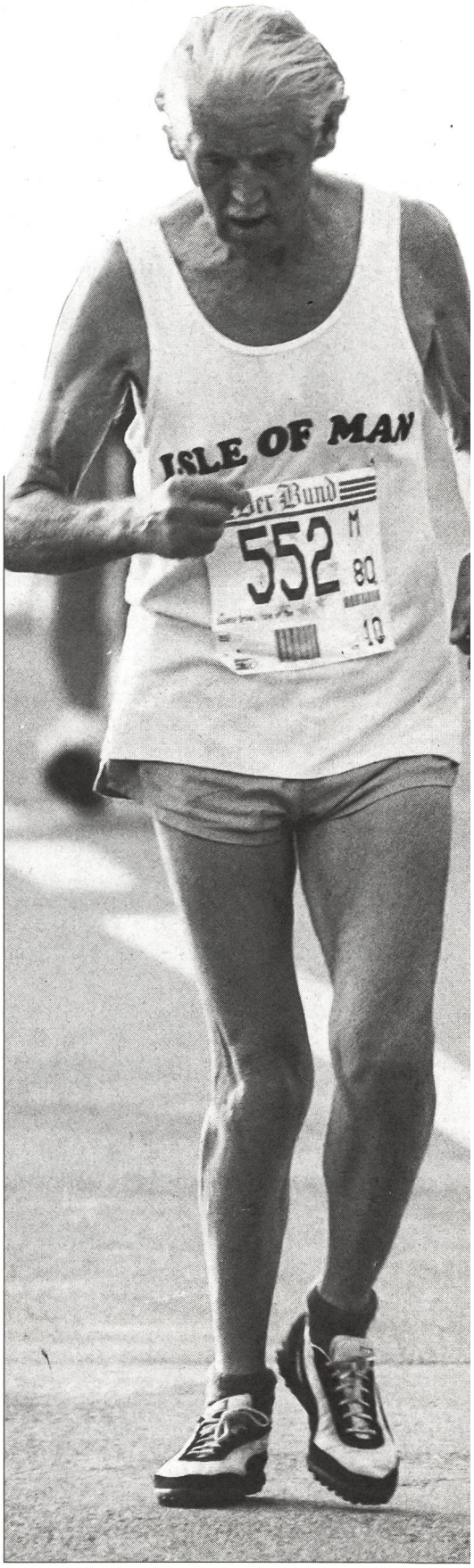
Wo stehen wir mit unserer Gesundheit? Wir Sportlerinnen und Sportler? Wir Ausdauerlaufende?

Fitness

«Fitness als Begriff und Ziel» war das Thema des 11. Magglinger Symposiums (1970). Bei einem kleinen internen Wettbewerb am Schluss der Veranstaltung zeigten die drei besten Fitness-Definitionen eine frappante Übereinstimmung: dominant waren die Begriffe wie «Fähigkeit» / «Funktionstüchtigkeit», «Anpassung» (im Sinne von Adaption) und «Stress-Resistenz» sowie «Gesamt-Organismus» / «Gesamtpersönlichkeit». Mit andern Worten: Bei der Fitness handelt es sich um die Leistungsfähigkeit (und Bereitschaft) des gesamten Organismus, um ein gehöriges Mass an physiologischer (und psychischer) Stress-Resistenz bzw. an Anpassungskapazität und um eine elementare Vitalität mit geistigem Grund und Ziel. Solches eignet unserem ganzheitlichen Menschen.

Und nun sei wiederum verglichen mit den «Durchschnittssporttreibenden» allgemein in ihrer «grobschlächtigen» Leistungsfähigkeit: mehr oder weniger trainiert aber nicht geschult, und es sei verglichen mit unseren Ausdauersporttreibenden speziell in ihrem monoma-

Prof. Dr. phil. Rolf Albonico, St. Gallen ist a) Sportler, Sportlehrer, passionierter Ausdauerläufer, b) Anthropologe und Sportwissenschaftler und c) einiges über 40 Jahre alt.



Laufen...

nen «Trott», freudlos bis gequält. Und eine weitere Frage: Sind Ausdauersportler/-innen ganzheitliche, fite Menschen, allein schon dadurch, dass sie diesen Sport betreiben?

Kondition

In der Trainingslehre spielen die sogenannten Konditionsfaktoren eine zentrale Rolle. Unterschieden werden meist zwei Gruppen: einerseits die konditionellen Faktoren, anderseits die koordinativen.

Konditionelle Faktoren sind Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit im engern Sinne (je mit Varianten). Zur Gruppe der koordinativen Faktoren gehören Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht, Rhythmus, Orientierung, Differenzierung, also Geschicklichkeit und Beweglichkeit allgemein, auch im übertragenen Verständnis. Es handelt sich hier um psychomotorische Fähigkeiten, um die Koordination von Leistungen der Sinnesorgane, des Nervensystems, der Muskulatur, um je Höchstleistungen des Organismus mit Einbezug psychischer Befindlichkeiten, um ganzheitliche Leistungskomplexe des ganzheitlichen Menschen. Und aus eben dieser ganzheitlichen Sicht ergibt sich folgerichtig, dass zum mindesten für Sporttreibende ab 40 die Faktoren der zweiten Gruppe, also Geschicklichkeit und Beweglichkeit durchgehende Prioritäten haben müssen. Warum?

So um die 40 herum wird es spätestens Zeit, der Motivation für sportliches Tun einen sanften Dreh zu geben in Richtung Berücksichtigen des bereits eingesetzten Alterns, denn es geht ja darum (wie der bekannte Slogan lautet): «Nicht wie *alt*, sondern *wie* alt.»

Wer mit älteren und alten Menschen zu tun hat, weiss, dass für ein «gutes» Alter (vorbehältlich hier nicht zur Diskussion stehender Umstände) vordringlich ist, ein Höchstmass an koordinativen Fähigkeiten zu erhalten – mit deren Feedback zu psychischer Befindlichkeit und adäquatem sozialem Verhalten zu gelangen. Solcher Art ist der Weg zu möglichst reichem Leben und Erleben in erfüllter Freiheit, mit einem sinnvollen Mass an Unabhängigkeit. Der/die Nur-Ausdauerlaufende in vorgerücktem Alter ist – als Folge der monomanen Bewegungsgestaltung und Gestalt – weder geschickt noch beweglich, schon gar nicht in übertragenem Sinn. Er/sie läuft, sonst aber läuft gar nichts.

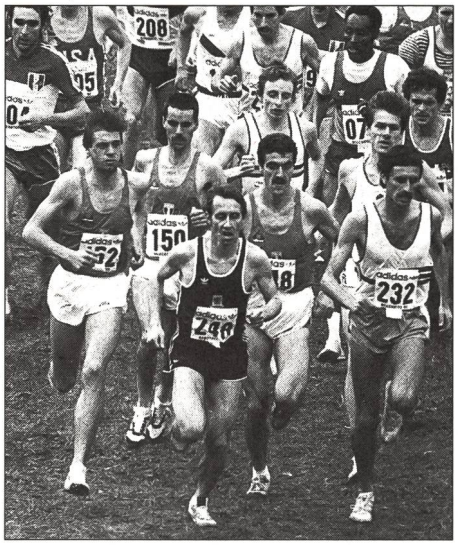
Zur Psychologie

Zur psychologischen Seite unseres angestrebten ganzheitlichen Menschen, seien aus der Fülle der relevanten Aspekte drei genannt: *Motivation, Narzissmus, Sucht.*

Motivation

Im Zusammenhang mit Leistung spricht man von Leistungsfähigkeit und von Leistungsbereitschaft oder Motivation. Bei Ausdauerlaufenden ist üblicherweise die Motivation gross für das Laufen an und für sich, also für das Trainieren, eher klein hingegen für das Bemühen um Technik und Stil, für das Gute und Schöne am Laufen, also Schulung im Sinn von Persönlichkeitsgestaltung.

Typologisch müssten Ausdauerlaufende – vor allem ab 40 – weniger dem Homo faber (dem Macher) zugeordnet werden, als vielmehr dem Homo ludens (Mensch in seiner Spielnatur). Auch das ist Teil einer Ganzheitlichkeit.



...und sonst gar nichts?

Narzissmus

Narzisstisches Verhalten kann durchaus positiv sein, nämlich für Motivation. Negativ ist es dann, wenn die Selbstverliebtheit dominiert, wenn sie also übertrieben und von zwanghaftem Charakter ist. Narzisstische Menschen können durchaus liebenswerte Menschen sein (auch ab 40), ganzheitliche Menschen sind sie jedoch nicht, wenn der Stellenwert des Ego zu gross ist, auf Kosten von geistiger und sozialer Offenheit. Sportler und Sportlerinnen sind allgemein eher überdurchschnittlich narzisstisch. Auffallend narzisstisch sind viele Ausdauersporttreibende. Er/sie läuft und läuft und läuft, und die Umwelt und Welt reduziert sich immer mehr und mehr auf das vermeintlich eigene, ach so herrliche «Ich».

Sucht

Immer mehr gehören Ausdauerlaufende zu den süchtigen Menschen. Gemeint ist nicht die immer grösser werdende Lust zum Laufen bzw. der immer grösser werdende Lustgewinn durch das Laufen. Vielmehr handelt es sich hier um echte Sucht im physiologischen und biochemischen Sinn, um eine Süchtigkeit analog der eigentlichen Drogensüchtigkeit mit ihrem immer stärker werdenden Zwangs- und Entzugscharakter. Und die Chance zum ganzheitlichen, dem gesunden, fiten, freien, schöpferischen Menschen, verflüchtigt sich immer mehr.

Er/sie läuft und läuft und kann nicht anders; er/sie muss immer von neuem laufen; er/sie ist süchtig (runners-high).

Zur Soziologie

Soziologie ist die Wissenschaft, die sich mit den Strukturen der menschlichen Gesellschaft und dem Verhalten der Menschen in der Gesellschaft befasst. Eine «Gesellschaft» für sich sind die sogenannten Volksläufer/-innen. Dem Lauf-Guide 93 (offizieller Volkslauf-Terminkalender) ist folgender einführende Passus entnommen: «Das Thema für 1993 – Laufen in der Gruppe – dient der Motivation, den Laufsport nicht nur als Individualist, sondern auch gemeinsam in einer Gruppe zu betreiben...» So weit so gut. Blättert man aber in der Broschüre weiter, so findet man nicht Läufer und Läuferinnen in der Gruppe, sondern in Massen und immer mit Startnummern in einem Lauf-Wettkampf. Nichts gegen Wettkämpfe. Aber ein Rudel Laufende ist keine Gruppe, und in einem Wettkampf geht es doch im Prinzip jeder gegen jeden, also um baren Egozentrismus. Was nötig ist in unserer Zeit wäre Kooperation (auch im Sport) nach dem Prinzip «alle für alle», also Zusammenarbeit, Hilfsbereitschaft, Verantwortung. Und ein Transfer müsste stattfinden vom Sport in den Alltag.

Nichts gegen solche Volksläufe, nichts auch gegen die Teilnahme von Seniorinnen und Senioren, ohne oder mit (geheimen) Ambitionen. Jedoch: Unser Anliegen ist der ganzheitliche Mensch. Zum ganzheitlichen Menschen gehören nicht exklusiv biologische Potenzen (Gesundheit, Fitness, Kondition), auch nicht allein oder zusätzlich psychische, sondern mindestens gleichwertig gehören dazu Kooperation und Gemeinschaftssinn.

Sind Ausdauerlaufende – ganzheitliche Menschen?

Fazit

- Ausdauerlaufen ist eine wunderbare Sache.
- Ausdauerlaufen kann sogar gesund sein.
- Ausdauerlaufen könnte sogar ein wesentlicher Beitrag zu Fitness sein.
- Ganzheitliche Menschen bringt Ausdauerlaufen allein nicht hervor, anderes muss noch hinzukommen. ■