

Ich geh' offline

Rezension von Cornelia M. Kopelsky, Freie Fachautorin



Thomas Ludwig / Günter Lehmann: Ich geh' offline – Meditative Walking-Praxis, 120 Seiten, zahlreiche Fotos und Illustrationen, Broschur, Format 13,5 x 21 cm, Aurum Verlag, Bielefeld 2013, Preis 18,95 €, (D) 19,50 € (A), ISBN 978-3-89901-762-5.

Das Buch wendet sich an stressgeplagte Menschen, denen es schwerfällt, abzuschalten und sich Zeit und Ruhe für die eigene Regeneration zu gönnen. Es stellt ihnen eine praktische Anleitung für ein individuell gestaltbares Anti-Stress-Programm vor, das Meditation mit der Sportart Walking verbindet. Die Autoren bieten dazu ein an der Zielgruppe der «Mover» bedarfsorientiertes Konzept an, bei dem zwei stressbewältigende Maßnahmen vereint zum Wirken kommen und das sich ohne großen Zeit- und Lernaufwand realisieren und in den (Arbeits- und Familien-)Alltag integrieren lässt. Zunächst zeichnen sie im einführenden Teil ein Typenbild der Mover, womit die Leser/-innen erkennen können, ob sie auch Mover sind. Mover, der Begriff ist der amerikanischen Business-Welt entliehen, sind sehr geschäftige Menschen, die sehr viel bewegen, überdurchschnittlich viel leisten, voller Ideen und sehr erfolgreich sind. Mover sind vitale Persönlichkeiten; sie sind kontrollbewusste Macher/-innen, die sich nach Kräften um ihre Firma, Kollegen und Familie kümmern, nur nicht um sich selbst. Immer aktiv zu sein, ist für sie so selbstverständlich und natürlich, dass sie Angst vor Inaktivität haben, und sich schwer tun, ihre Leistungsgrenzen wahrhaben zu wollen.

Stress ist für Mover etwas Normales, sodass sie viel zu spät merken, wann und wie Stressbelastungen ihre Gesundheit gefährden. Thomas Ludwig, Absolvent des Buddhismus-Studiums, Kommunikations- und Diplom-Betriebswirt, und Günter Lehman,

Physiotherapeut und Rückenschullehrer, ist es daher sehr wichtig, dass ihre Leser/-innen «Stress verstehen lernen», bevor sie sich auf eine Methode zur Stressbewältigung einlassen. Als Erklärungsmodell für das Stressbild eines typischen Movers verwenden die Autoren den Vergleich der Stressverarbeitung im menschlichen Gehirn mit dem «Prozessor» eines Computers, der gleichzeitig mehrere Programme am Laufen hält und abzustürzen droht, wenn das Maß der «Übertaktung» permanent überschritten wird. Um den Computer vor Schaden zu bewahren, wird es Zeit, «offline zu gehen» und «den Stecker zu ziehen». Mit solchen und anderen vertrauten Termini aus der Arbeitswelt ist eine bildhafte Ansprache gewählt worden, mit der Mover die Zusammenhänge von Stress und gesundheitlichen Auswirkungen sowie die Empfehlungen für den Stressabbau schnell erfassen können. Diese zielgruppengerechte Ansprache setzt sich konsequent im Buch fort, womit sich auch die männlichen Mover als ansonsten für Gesundheitssport schwer zugängliche Zielgruppe angesprochen fühlen dürften.

So lässt sich klar verständlich die sachliche Einführung in die Meditation lesen. Vorbehalte und weltanschauungs- und religionsassoziierte Vorstellungen von Meditation weichen konkreten Informationen über die einfache und zugleich wirksame Praxis des Meditierens. Zum Einstieg werden Basisübungen für das Meditieren im Sitzen am Boden oder auf einem Stuhl Schritt für Schritt angeleitet. Damit bekommen die Leser die Möglichkeit, sich individuell mit dem Meditieren als mentaler Form der Stressbewältigung anzufreunden, um einen eigenen Weg zu innerer Ruhe zu finden.

Bei der Darstellung der Sportart Walking geht es einerseits darum, verständlich zu machen, dass auch Bewegung für den Stressabbau wichtig ist, und andererseits aufzuzeigen, dass Sport, wenn er gesundheitsförderlich wirken soll, so präzise wie möglich nach funktionsmotorischen Prinzipien ausgeübt wird. Deshalb geben die Autoren detaillierte Übungsanleitungen für die richtige Walkingtechnik, ebenso für die Rückenfitness. Erst wenn die Grundform der Walkingtechnik verinnerlicht ist, kann das moderate Walking mit der Meditation als Basisübung zur Sportmeditation verknüpft werden. Sportmeditation ist somit eine bewegungsbetonte Stressbewältigungsstrategie und eine geeignete Form zur Entschleunigung.

In allen Kapiteln erleichtern anschauliche Illustrationen und Fotos das Verstehen vieler Zusammenhänge im Stressgeschehen und das Nachvollziehen der praktischen Übungsvorschläge. Im Gesamten präsentiert das Buch eine sehr gut konzipierte Praxis der Sportmeditation, deren methodisch-didaktische Struktur auch auf andere Zielgruppen, wie zum Beispiel rüstige Seniorinnen und Senioren, abgestimmt werden kann und sich ebenso für die meditative Anwendung von Wandern, Nordic Walking und Jogging modifizieren lässt.