



TRAINIERST DU NOCH ODER LEBST DU SCHON?

Ein Beitrag von Daniela Dihmsmaier

Mal ehrlich: Wenn ich mir ansehe, was manche Menschen alles auf Instagram und Facebook posten, dann ist mir das oft zu viel Information. Will ich wirklich wissen, wie viele Kilometer die Leute heute schon gelaufen, geradelt, geschwommen sind? Wie viele Stunden sie mit Krafttraining, TRX und CXWORX verbracht haben? Und dann sind diese Kennzahlen meist mit den immer gleichen Bildern gespickt: Kopf schief gelegt und die Zunge schräg herausgestreckt. „Mehr Kreativität!“, schreien mein Hirn und meine Augen, wenn ich das sehe.

Doch viel trauriger ist, was solche Posts bei meinen Klienten auslösen. Viele fühlen sich nicht gut genug, weil sie mit Trainingszeiten und -kilometern anderer nicht mithalten können – ganz zu schweigen von den Likes, die ihnen im Vergleich „fehlen“. Das setzt sie unter Druck. Zu glauben, nicht leistungsfähig genug zu sein, ist ein großes Thema – selbst bei vielen leistungsstarken Klienten. Ein Paradox? Oh ja, und ein gefährliches noch dazu: Es treibt die Leistungs-

starken an, immer mehr zu machen, und die weniger Ambitionierten verprellt es.

Solche zur Schau gestellten Trainingsleistungen sorgen also oft für zwei Dinge: Frustration auf der einen und Übermotivation auf der anderen Seite. In ihrem Ehrgeiz, ähnliche Resultate zu erzielen, übertreiben es viele – bis zur Erschöpfung. Interessanterweise sind es genau diese Trainingsweltmeister, die ständig mit Überlastungsverletzungen zu kämpfen haben. Ein Schelm, wer Zusammenhänge dabei erkennt.

Viele meiner Klienten sind überrascht und beruhigt zugleich, wenn ich ihnen erzähle, dass auch ich jobbedingt nicht das Trainingspensum schaffe, das viele Kollegen meiner Altersklasse und mit ähnlichem Leistungsniveau absolvieren. Die wichtigste Botschaft dabei: Das ist auch nicht nötig, um fit zu sein und sich gut zu fühlen. Ich arbeite nun mal nicht halbtags, sondern oft inklusive Wochenende. Das führt natürlich

öfter mal zu Stress und damit auch zu nötigen Erholungspausen, die im Training zu berücksichtigen sind.

„Ach, das kennst du auch, dass manchmal die Beine einfach schwer sind und du an dem Tag weniger Watt trittst als sonst?“, lautet eine häufige Frage. Ja, klar – wenn ich ein Seminar gehalten und mich sehr wenig bewegt habe, geht es mir oft so. Aber das ist ganz normal; tags darauf läuft es bei mir meist wieder. „Was, du hast manchmal auch keine Energie mehr, abends noch zu kochen und die Wohnung aufzuräumen?“ Auch hier muss ich wieder sagen: Ja, klar! Ich bin manchmal einfach platt.

Anschließend schaue ich in erstaunte Gesichter voller Erleichterung: Endlich trifft man jemanden, der zugibt, dass er Grenzen hat!

Würden wir auch unsere Arbeitszeiten auf Instagram veröffentlichen, so wäre sicher eines klar: Selten sind die postenden Trainingsweltmeister diejenigen mit den hochanspruchsvollen Jobs. Denn

verantwortungsvolle Positionen fordern nun mal den Kopf und führen eben auch an manchen Tagen zu Leistungseinbußen. Wer als Athlet darauf keine Rücksicht nimmt, riskiert schnell Verletzungen. Das zentrale Nervensystem schaltet in diesem Fall auf „Alarm“ und der Körper blockiert, wo er sonst geschmeidig funktioniert.

Insofern ist beim Training weniger manchmal mehr. Es geht um Qualität, nicht Quantität. Doch dafür braucht es gut ausgebildete, aufmerksame Trainer, die entsprechend beraten. Sie sollen ihre Klienten dabei unterstützen, auf ihren Körper zu hören beziehungsweise Körpergefühl zu entwickeln; nur so erreicht man eine langfristig stabile Leistungsfähigkeit. Diese Art von Postings fehlt mir jedoch auf Instagram – und genau da sehe ich eine Chance für all die guten Trainer da draußen: Ihr habt es in der Hand, als Vorbilder die Lust an Bewegung zu vermitteln. Höher, schneller, weiter ist ohne Frage motivierend, auch für mich. Aber wessen Körper dafür auf der Strecke bleibt, der lebt nicht gesund, sondern gefährdet sich selbst. ●