

Triathletin auf Abwegen

Es ist Ende Oktober, die Laufsaison ist vorbei und ich hatte gehofft auch in dieser Disziplin mit einem zufriedenstellenden Ergebnis in den Herbst zu gehen. Das hat leider nicht geklappt. Manchmal ist einfach der Kopf nicht da, wo er hingehört und zwingt den Körper langsamer zu machen.

Es ist Zeit 2011 abzuhaken und dem Körper mal ganz andere Dinge zu zeigen. Während ich triathlontechnisch nur noch Rekom – Einheiten laufe, beim Schwimmen den Fokus ganz auf die Technik lege, wird die Koordination gestärkt gefordert und gefördert. Montag ging es los. Man lockte mich mit einer herrlichen Sauna-Einheit in einen riesen Fitnessstempel. Und da bei mir die Belastung vor der Entspannung kommt, gab es eine Stunde Badminton. Ich wusste gar nicht mehr wie lang eine Stunde sein kann. Geschweige denn, wie viel Spaß es machen kann die Energien aus dem Büro in den armen kleinen gelben Badmintonball zu pfeffern. Mein Gegenüber und ich schmissen uns die Bälle mit nicht näher beschreibbaren Halbsätzen und Phrasen um die Ohren. Eine davon bleibt mir aber in Erinnerung „Lieber 'nen 30er laufen als so ein G'schmarri!“ – Ich werde ihn beizeiten daran erinnern... Kurioses gibt es auch in einer Badminton Halle. Court 11! Jawohl ich weiß jetzt, dass das Court heißt. Das engagierte gemischte Doppel mit Tennisröckchen macht Pause und holt etwas kleines metallisches raus. Ich werde beinah vom Ball erwischt weil ich den Mund vor lauter Staunen nicht zu bekomme: Man nimmt ein Powerbar Gel. Beim Badminton. Nun gut. Wir schmunzeln uns an und spielen weiter, denn Essen haben wir beide vergessen und Gels gibt's doch nur bei Wettkämpfen... Badminton und Sauna werden herrlich beendet. Heute muss ich lachen. Ich habe einen gescheiterten Muskelkater im gesamten Schultergürtel. Komisch, in der Schule hatte ich das sogar als Sportkurs und es hat mir nur wenig ausgemacht. Aber so werde ich wenigstens immer an einen sehr netten Abend erinnert.

Die Erinnerung kommt nur nicht ganz so gut an, wenn sie mit einem Yoga Kurs kollidiert. Neben Hand-und Augenkoordination muss ich auch mal an meiner Dehnbarkeit arbeiten. Ach was sag ich? Der Läufer oder Triathlet an sich hat ja eine zweifelhafte Körperwahrnehmung und wenn der Betriebssport mal was anbietet, was in der Mittagspause liegt,... Das kann man ja mal machen. Ich probiere also heute zum ersten Mal in meinem Leben Yoga aus. In Erwartung von 10 dünnen, durchtrainierten Balletthäschen stehe ich schlackernd vor dem Kursraum. Das kleine Trampelchen will sich mal dehnen – oder so. Und was passiert? 5 nette junge Damen und ein Herr kommen langsam an und nach einer kleinen Vorstellung geht's los. Mein Vorurteil von buddhistischer, meditativer Gelenkigkeit wird zerstört, ich aale mich einfach nur dehnend und räkelnd auf meiner Matte. Nach 60min bin ich tiefenentspannt und k.o. ohne auch nur ein bisschen „gelitten“ zu haben. Zumindest nicht in der Art wie mein Trainer mich sonst leiden lässt. Undehnbare bin ich immer noch, aber meine Lehrerin und ich sind der Meinung: das könnte was werden. Und es tut so gut. Ich ertappe mich beim Tippen dabei, meine Rückenhaltung zu kontrollieren. Und auch der Kopf wird wieder flexibler und denkt in neue Richtungen. So wie draußen ist es nicht mehr nur schwarz und weiß, sondern auch mal grau. Das Achtsamkeitskonzept, jahrelang gelernt und doch gern vergessen, schleicht sich wieder in mein pessimistisches Denken und ich hoffe genau DAS mit in meine Saison 2012 nehmen zu können.

Ich hoffe mein Rad schaut mich heute Abend noch an. Das steht seit 2 Wochen ungenutzt herum und verkümmert. Es hat zwar den schönsten Platz der Wohnung, aber wenn es jetzt noch die neu erstandenen Yoga-Klamotten sieht? Keine Angst liebes Rad, das ist nur eine Affäre! Spätestens wenn mir das Yoga zu anstrengend wird, strampel ich wieder mit dir die Berge hoch! Versprochen! Die Saison 2012 ist ja auch schon fast wieder fertig geplant. Und vor lauter Yoga und Badminton kommt so langsam wieder die Spannung auf die ersten Koppereinheiten.