Nichts ist auch keine Lösung

Die **Bewegungspädagogin Karin Lochner** aus München verrät, warum Bewegung effektiver entspannt als ein Faulenzernachmittag auf der heimischen Couch

Sich entspannen und sich etwas Gutes tun, bedeutet für jede Frau etwas anderes. Die Bewegungspädagogin Karin Lochner aber hat mit ihrer Freude an der Bewegung schon manchen Couch-Potato angesteckt. Sie betreibt seit über zwanzig Jahren ein Studio für Yoga, Gymnastik, Qi Gong, Freien und Orientalischen Tanz (gut-zu-sich-selbst-sein.de).

tinaWoman: Wie lange dauert es, bis Frauen sich aufraffen und zu Ihnen kommen?

Karin Lochner: Bei einigen dauert das Jahre. Manche kommen erst, wenn sie körperliche Beschwerden haben. Denn der psychische Druck, den wir oft nicht wahr haben wollen und immer wieder verdrängen, verlagert sich früher oder später auf die körperliche Ebene. Den meisten aber ist bewusst, wie gut Bewegung tut und dass es sich lohnt, sich aufzuraffen.

Auf der Couch liegen entspannt doch auch...

Auf der Couch tut man aber nichts für seine Fitness, und Abstand zum Alltag gewinnt man auch nicht. Wöchentliches Training dagegen wirkt ganzheitlich auf die Gesundheit. Das ist genauso wichtig wie der wöchentliche Hausputz. Wenn eine Frau das richtige Training für sich gefunden hat, macht es ihr sogar Spaß. „Wenn ich vom Tanzen komme", sagte mir neulich eine Teilnehmerin, „schwingt es noch zwei Tage nach. Alle Sorgen werden rausgeschleudert und rausgeschwitzt. So eine Lebensfreude hatte ich das letzte Mal beim Tanzen als Teenager." Diese Wirkung hätte sie natürlich nicht, wenn sie sich nur erschöpft auf die Couch legt.

Und wie findet man das passende Training?

Mein Rat an meine Teilnehmerinnen ist es, auf die innere Stimme zu hören und unterschiedliche Sachen auszuprobieren bevor sie sich für einen Kurs entscheiden. Wo fühlt sich der Körper am Ende des Unterrichts am besten an, wo macht es am meisten Spaß zum Schwitzen zu kommen, wann leuchten die Augen? Die eine will sich mit Musik austoben, die andere will meditative Ruhe. Im Idealfall wählt man an einem turbulenten Tag zum Ausgleich eine Yogastunde. Wenn ein Tag sich wie ein Korsett voller Termine anfühlte, sprengt freier oder orientalischer Tanz alle Fesseln. Im Übrigen ist Tanzen ein ganz einfaches Anti-Aging-Mittel. Das innere Wirbeln und das äußere Schwitzen regt den Stoffwechsel und das Immunsystem an, frischer Sauerstoff wird direkt zu den Zellen transportiert. Effektiver geht's nicht.

„Der Körper lernt, klüger mit Stressituationen umzugehen"

Worin besteht denn der eigentliche Erholungseffekt beim Körpertraining?

Wenn wir Stress haben oder uns ärgern, durchfluten sofort Adrenalin und andere aufputschende Hormone unseren Körper. Wenn man ihm aber regelmäßig Gelegenheit gibt, sich von diesen „Giften" zu befreien, und anschließend in die Entspannung geht, verankert sich das im Körpergedächtnis. Der Körper lernt, klüger mit Stress umzugehen. Er wird diese gewaltigen Ausschüttungen nicht mehr bei jeder Lappalie tätigen, sondern, so wie das ursprünglich von der Natur vorgesehen war, wirklich nur in Notfällen. Sie werden immer gelassener. Auch im Alltag bekommt man ein besseres Gespür dafür, wenn sich Stress anbahnt. Und man hat ein Mittel, mit dem man ihn umleiten kann. ■

„Wöchentliches Training ist so wichtig wie der Hausputz"

LESEN SIE AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN WEITER