

EMANUEL BOHLANDER

SCHMERZ *frei*
laufen



MIT GESUNDEN FÜSSEN
ENTSPANNT UNTERWEGS

EMANUEL BOHLANDER

SCHMERZ *frei*
laufen



KNEIPP
VERLAG WIEN

MIT GESUNDEN FÜSSEN
ENTSPANNT UNTERWEGS

08

Vor dem Start

10

Wie ich zum Freiläufer wurde

11

Meine Geschichte

12

Mein Jakobsweg

13

Was hat Yoga, was ich nicht habe?

14

Wir müssen wieder laufen lernen

16

Das Problem mit dem Sport

16

Miteinander statt gegeneinander

18

Die Fesseln lösen

22

Meister der Anpassung

22

Das SAID-Prinzip

23

Zurück zur Werkseinstellung

25

Ganz normale Fehler

26

Auf Ressourcen fokussieren,
nicht auf Fehlstellungen

28

Gefesselte Füße

31

Was Schuhe können sollten – und was nicht

33

Vorne zu eng – die Zehenbox

37

Ein Kompromiss

38

Weich gedämpft hoch hinaus –
Absätze und Fersensprengung

39

Born to Run

40

Schmerzhafte Anpassungen

45

Spannung im Fußgewölbe –
die Zehensprengung

46

Wie die Entfesselung gelingt:
Anleitung für die Anleitungen

47

Wertvolle Momente statt Investitionen

48

Warum es ohne großen Zeh schwierig wird

62

Der Mensch ist eigentlich ein Einbeiner

67

Mama, darf ich auch barfuß?

69

Übungen in den Alltag integrieren





70

Entfesselt gehen

73

Schuhe aus, Kopf aus

74

Eine Frage des Wie

75

Nichts wie weg

80

Der Powerknopf

84

Weich auf Hart

86

Entfesselt laufen

87

Laufen ist nicht schnelles Gehen

89

Zwischen gehen und laufen

93

Die fünf Lauftypen

106

Das Läuferdreieck auf Instagram

107

Wer schneller läuft, muss im Ziel länger warten

108

Die Angst hinter sich lassen

109

So leicht wie möglich

110

Praxis-Übungen für einen individuellen, unbeschwerten Laufstil

111

Das neue „Freiläuferdreieck“

117

Fußpflege

117

Der passende Schuh für deine Füße

118

Auf das Fußgefühl achten

119

Die Sohle ist wichtig

120

Sport aus, Leben an

121

Mit dem Bulli ins Wurmloch

122

Ich-Zeit statt Training

125

20 Meter ist auch laufen

127

Barfuß dein Potenzial erleben

130

Lass deine Antreiber in Frieden

131

Schluss mit Rollen, Vergleichen und Idealbildern

134

Zu viel des Guten

134

Gelassenheit im Laufen und im Leben

140

Übersicht Übungen

141

Übersicht Fallgeschichten

142

Quellen

144

Impressum

Vor dem
Start



Hi, ich bin Emanuel. Ich bin 174 cm groß, Tendenz fallend. Ich wiege meist so zwischen 70 und 80 kg, Tendenz eher steigend. Mein Beruf? Ich bin seit 15 Jahren professioneller Laufanfänger. Ich erzähle auf YouTube von meinen Erfahrungen und lade in Seminaren dazu ein, Sport und Gesundheit neu zu begegnen. Ich kann auf einige beeindruckende Erfolge in Sport und Beruf zurückblicken. Medaillen von offiziellen Laufevents: keine, sonstige Sporturkunden: 1992 Siegerurkunde der Gemeinschaftsgrundschule Schermbeck. Zertifikate aus Fortbildungen: keines, Diplom der Ton- und Bildtechnik: eines. Längste bisher zurückgelegte Laufstrecke: Keine Ahnung, aber es waren zwei wunderschöne Tage. Bisher gegangene Jakobswege: einer.

Ohne Witz, für mich stellt diese Chronik tatsächlich einen Erfolg dar. Denn die Frage ist, wie man Erfolg misst. Für mich hatte Erfolg nie mit Bestätigung von anderen oder mit dem Erreichen vorgegebener Standards zu tun. Ich hatte Freude an Bewegung. Aber sobald ich mich mit anderen messen oder fixe Ziele erreichen sollte, verlor ich das Interesse. Daher ist meine Ruhmeswand bis heute leer.

So, jetzt aber zu dir. Denn in diesem Buch soll es um dich gehen. Ich habe es geschrieben, um dir die Freilauf-Methode nahezubringen. Mit dieser Methode wirst du dein eigener Coach: Sie bietet dir viele Übungen, Anleitungen und An-

regungen, sozusagen ein volles Probier-sortiment ohne Kaufzwang. Du entscheidest, was du ausprobierst. Du darfst die Ware gerne auspacken, daran riechen, sie ausprobieren, reinbeißen, nur das leckerste Stückchen abbrechen, es nach deinem Geschmack verändern und auch alles wieder zurück ins Regal legen.

Die Freilauf-Methode ist ein offenes Konzept. Zentrales Ziel ist eine neue, individuelle Körperwahrnehmung als Schlüssel zu unbeschwerter Bewegung. Und dank der Befreiung von Konventionen aus der Sport- und Gesundheitswelt kann die Freilauf-Methode auch generell zu mehr Freude im Leben führen.

Ich wünsche dir freudvolles Gehen, Laufen und Leben!

Dein Emanuel

In Klammern gesetzte Ziffern im Fließtext verweisen auf die auf S. 142 aufgeführten Quellen.

Wie ich zum
Freiläufer
wurde



MEINE GESCHICHTE

Im Jahr 2010, ich war damals Ende 20, bekam ich beim Laufen im rechten Knie starke Beschwerden. Ich probierte alle möglichen Mittel dagegen, Einlagen, Laufanalysen mit anschließenden Übungen zur Stärkung der zu schwachen Muskulatur und stützende Laufschuhe. All das hat mir nicht geholfen. Im Gegenteil, meistens wurden meine Probleme noch schlimmer. Mit dem Buch „Born to run“ von Christopher McDougal kam dann eine ganz neue Idee in mein Leben: Weg mit den unterstützenden Schuhen und Hilfsmitteln. Entfessele deine Füße und dein Körper wird wieder in gesunde und beschwerdefreie Bewegung finden.

Diese einfache Idee klang für mich sehr logisch. Schließlich läuft der Mensch

seit einigen Millionen Jahren, und das ohne unterstützendes Schuhwerk. Ich hatte das Buch noch nicht ganz zu Ende gelesen, da startete ich schon meinen ersten Testlauf. Bis heute habe ich diesen ersten Versuch, den ich am Düsseldorfer Rheinufer in meinen nagelneuen Zehenschuhen unternahm, als den schönsten und vor allem befreitesten Lauf meines Lebens in Erinnerung. Ich flog, frei wie ein Vogel. Ich bekam eine Gänsehaut, während ich lief. Es fühlte sich auf einmal alles so richtig und stimmig an. Und dann ... ratsch! Nach ungefähr einem Kilometer fand dieser Flug schlagartig ein Ende. Ein nie zuvor gekannter Schmerz schoss in meine rechte Wade. Wie sich herausstellte, konnte sie diesem Flug nichts entgegensetzen und riss. Es sollte



Pre-Test & Re-Test

Die Wahrnehmung ist ein sehr wichtiger Aspekt der Freilauf-Methode. Daher machen wir immer vor und nach einzelnen Übungen einen Pre-Test und einen Re-Test, sodass du die Möglichkeit bekommst, Unterschiede zu spüren. In der Regel sehen Pre-Test und Re-Test beide so aus, dass du jeweils ein paar Meter gehst und dich dabei beobachtest.

Hilfreich ist, wenn du deinen Fokus im Gehen zunächst auf die Füße, dann auf dein Becken, den Bauch und die Schultern verlagerst. Folgende Umschreibungen

*lockerer • entspannter • fester • starrer
runder • unrunder • kräftiger
verkrampfter • stabiler • instabiler
leichter • schwerer • unterstützender
passiver*

helfen dir, deinen Zustand einzuordnen. Gehe im Kopf während der beiden Tests diese Umschreibungen durch. Wichtig ist, dass du, während du gehst, deine Bewegung nicht aktiv steuerst. Dein Bewusstsein liegt voll und ganz auf der Beobachtung.

Übungen für die Zehen

Mit den folgenden Übungen bringst du deine großen Zehen wieder zurück in ihre ursprüngliche Funktion.

- ✓ Mobilisierung des großen Zehs s. S. 50
- ✓ Großer Zeh nach oben s. S. 50
- ✓ Großer Zeh nach unten s. S. 52
- ✓ Großen Zeh dehnen s. S. 52
- ✓ Großer Zeh zur Seite s. S. 54

Diese Übungen bieten dir und deinen Füßen die Möglichkeit, dich von der Anpassung deiner Füße an unterstützende Schuhe zu befreien und zu unbeschwerter Bewegung zu gelangen. Sie sind mit die wichtigsten Übungen der Freilauf-Methode. Es geht dabei weniger darum, ein Bewegungsziel zu erreichen. Dein Augenmerk sollte bei allen Varianten dieser Übungen vielmehr vor allem auf der Aktivierung einer bewussten Verbindung zwischen Gehirn und großem Zeh liegen. Alle Übungen sollten nicht im Gehen und Laufen angewendet werden. Du sollst also beispielsweise auf keinen Fall deine Zehen bei jedem Schritt bewusst anziehen. Das würde eher zu Verkrampfung als zu Lockerheit führen.

Auch deine anderen Zehen sollen nicht zu kurz kommen. Mit diesen Übungen kannst du sie in ihrer natürlichen Funktion unterstützen.

- ✓ Kleinen Zeh spreizen s. S. 56
- ✓ Die „Gecko“-Zehen s. S. 58

Mobilisierung des großen Zehs

Bevor wir die aktive Ansteuerung der Zehen angehen, setze dich auf einen Stuhl oder auf den Boden und greife die Außenkante deines linken Fußes mit der linken Hand. Mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand greife nun den vorderen Teil des großen Zehs. Den Daumen lege dabei am besten auf den Zehennagel.

Bewege nun den Zeh locker und ohne Widerstand nach oben und nach unten. Sollte diese Bewegung unangenehm sein, gehe so weit, wie es noch einigermaßen erträglich ist. Ein deutliches Ziehen ist okay, schmerzen sollte es aber nicht. Führe diese Mobilisation so oft durch, wie du möchtest. Beobachte dabei auch, wie weit du diese Bewegung beschwerdefrei ausführen kannst. Wechsle nun die Seite und führe die Mobilisierung mit dem zweiten großen Zeh durch.

Großer Zeh nach oben

Führe als Erstes den Pre-Test durch (s. S. 49).

Stelle dich dann mit beiden Füßen stabil und hüftbreit auf einen harten und ebenen Untergrund. Solltest du nicht sicher stehen können, kannst du dich auf einen Stuhl setzen. Mit den Knien im 90-Grad-Winkel stelle deine Füße vor dir auf, sodass alle Zehen locker auf dem Boden aufliegen. Nun hebe die beiden großen Zehen an, während die jeweils restlichen vier Zehen des Fußes auf dem Boden liegen bleiben. Halte die Position für ca. 20 Sekunden, dann lege die großen Zehen wieder ab. Führe nun den Re-Test (s. S. 49) durch.



Sollte es nicht sofort klappen, können dir diese Dinge helfen:

- ✓ Probiere, ob dir die zweite Variante dieser Übung (großer Zeh nach unten) einfacher fällt. Wenn ja, konzentriere dich zunächst darauf.
- ✓ Ziehe alle Zehen zusammen langsam nach oben und setze sie langsam wieder ab.
- ✓ Konzentriere dich auf nur einen Fuß und einen Zeh.
- ✓ Schaue deinen großen Zeh „böse“ an, also konzentriert und fokussiert (kein Scherz!).
- ✓ Manchen Menschen hilft ein taktiler Reiz am großen Zeh. Dafür kannst du einen Besenstiel oder anderen Stock nutzen, um deinen Zeh oben oder an der Seite leicht zu streicheln. Die Idee ist, dass du deinem Nervensystem hilfst, die motorische Steuerung des Zehs wiederzufinden. Das funktioniert allerdings nur mit einem körperfremden Reiz. Mit deinem eigenen Finger wird es nicht so gut klappen. Das wäre, als ob du versuchst, dich selbst zu kitzeln.

Auch die Position des großen Zehs spielt eine Rolle. Je näher er am oder sogar über/unter dem zweiten Zeh liegt, umso schwieriger wird das Ansteuern und Bewegen. Aber auch in diesem Fall solltest du deinem Zeh eine Chance geben. Die passive Mobilisierung kann dich ein

gutes Stück weiterbringen. Selbst wenn sich der Zeh in den kommenden Tagen oder sogar Wochen nicht bewegen sollte: Mache dir keine Sorgen! Allein die motorische Vorstellung kann schon einiges im Nervensystem in Gang setzen. Sollten sich deine Zehen auch nur minimal bewegen, so darfst du gerne jeden halben Millimeter feiern!

Und falls du zu den Menschen zählst, für die es bei der Ausführung der Bewegung kaum oder keine Hindernisse gibt, lohnt sich das bewusste Ansteuern trotzdem. Betrachte es wie eine Fingerübung beim Klavierspielen – auch wenn hier keine Bach-Etüde, sondern das leichte Gehen das Ziel ist.

Großer Zeh nach unten

Diese Übung ist im Grunde die Umkehrung der vorausgegangenen Übung. Anstelle des großen Zehs verlassen nun die vier kleinen Zehen den Boden, während der große Zeh liegen bleibt. Du kannst alle in der vorigen Übung erwähnten Hilfsmittel und Tricks auch auf diese Variante anwenden, zum Beispiel mit einem Besenstiel leicht über die vier kleinen Zehen streichen.

Du kannst beide Varianten schon etwas halten? Super, dann kommt noch eine Feinheit hinzu: Schau, dass dein Rückfuß (hinten an der Ferse) möglichst gerade steht. Der Fuß sollte insgesamt nicht zu weit nach außen oder innen ziehen. Außerdem sollten die Gelenke am Ballen immer Bodenkontakt haben, sodass sich wirklich nur die Zehen selbst nach oben bewegen. Führe nun den Re-Test (s. S. 49) durch.



Großen Zeh dehnen

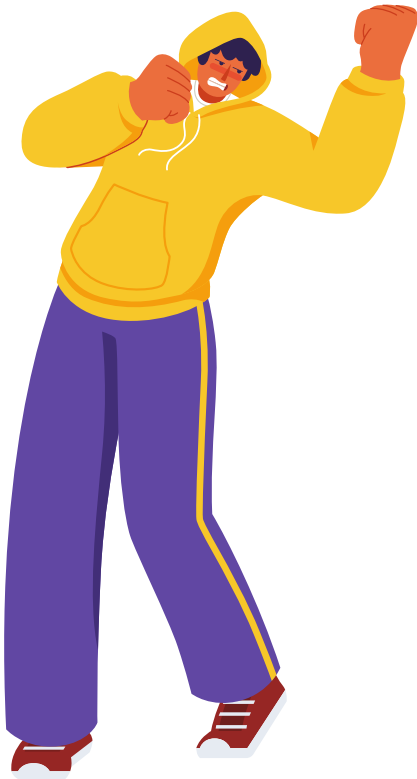
Sollten deine großen Zehen schon etwas Bewegung zulassen, kannst du den Bewegungsumfang mit dieser Übung erweitern. Das Dehnen des Zehs verbessert auch den aktiven Bewegungsradius in der bewussten und unbewussten Bewegung.

Führe den Pre-Test durch (s. S. 49). Dann stelle dich mit beiden Beinen nebeneinander auf eine dünne Matte. Solltest du nicht sicher auf einem Bein stehen können, kannst du eine Stuhllehne oder eine Wand zum Abstützen nutzen.

1.

Führe nun den rechten Fuß leicht hinter den Körper und setze nur das vordere Glied des großen Zehs auf die Matte auf. Die kleinen Zehen strecke nach vorne. Nun ziehe den Fuß locker nach vorne, sodass der große Zeh einknickt. Es darf ruhig etwas Spannung auf die Vorderseite des großen Zehs kommen. Halte die Position für einige Sekunden, gerne auch etwas länger. Sollte dein Fuß krampfen, löse die Position sofort und schüttele den Fuß aus. Bei diesen ungewohnten Haltungen treten häufig Verkrampfungen auf. Nach ein paar Mal

DIE FÜNF LAUFTYPEN IM ÜBERBLICK



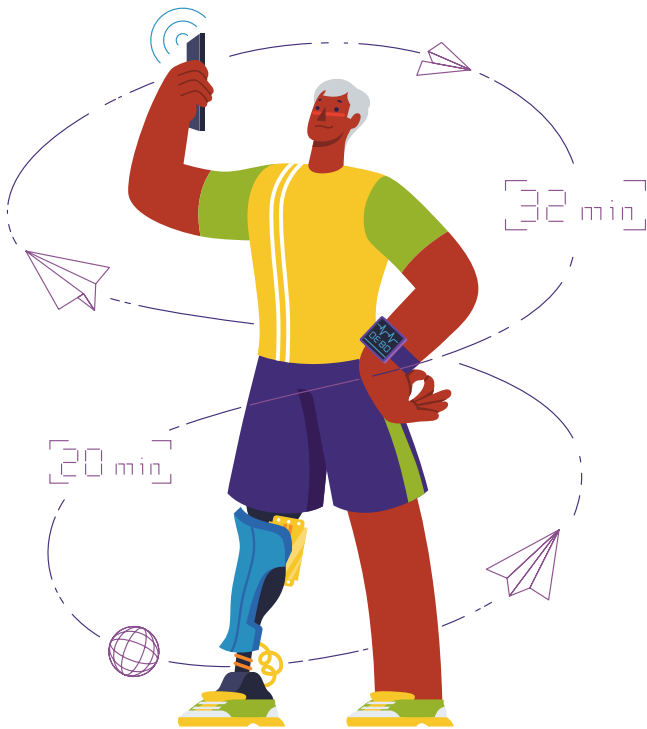
**01
ROCKY**

→ Seite 96



**02
WONDERWOMAN**

→ Seite 98



03
CYBORG
Seite 100



04
ELFE
Seite 102



05
SCHNECKE
Seite 104

01

ROCKY

WICHTIGSTES UTENSIL: Der Kapuzenpulli.

LAUFSTIL: Verschluss (unantastbar), kraftvoll, nach vorne gelehnt, geballte Fäuste – schlägt von unten nach oben.

ROCKYS HAUPTANTREIBER: Sei stark!

DAVOR HAT ROCKY ANGST: Fehlentscheidungen und Versagen.

WODURCH ROCKY FREUDE EMPFINDET: Wenn das Erreichen eines Ziels besonders hart war. Und wenn seine Stärke von anderen gewürdigt wird. Abhärtung.

DAS FEHLT ROCKY: Schwach und weich sein zu dürfen. Angreifbar zu werden. Anderen vertrauen zu können.

Rocky sieht sich als Kämpfer. Für sich, für seine Familie, für seinen Sport, für Gerechtigkeit ...

Rocky neigt zur Aggressivität und zu Impulsverhalten.

Wenn Rocky läuft, steht ihm der Kampf ins Gesicht geschrieben. Die Oberlippe leicht nach oben gezogen läuft er mit gerunzelter Stirn am liebsten durch den Regen. Er ist ja nicht aus Zucker. So kann er im Kampf gegen die Naturgewalten sein Selbstbild am schönsten zeichnen. Er sieht sich als Held, der immer weitermachen muss. Entspannungsphasen sind bei Rocky stets nur von kurzer Dauer.

WAS KANN ROCKY AUS DER FREILAUF-METHODE MITNEHMEN?

Er erfährt am eigenen Leib, dass es okay ist, wenn Dinge sich leicht anfühlen. Freilaufen sollte in erster Linie leicht sein. Statt gegen sich und seinen Körper zu kämpfen, lernt er ihn zu respektieren und mit all seinen Bedürfnissen anzunehmen. Es gibt allerdings einige Barfuß-Rockys, die das Barfußlaufen als eine weitere Stufe der Abhärtung auf dem Weg zum noch besser gepanzerten unantastbaren Körper und Geist nutzen. Über das Freilaufen lernt Rocky, schwach und weich sein zu dürfen. Durch das Erleben einer unbekanntenen Leichtigkeit im Lauf kann Rocky spüren, wie gewinnbringend es ist, angreifbar zu werden. So kann Vertrauen zu anderen Menschen möglich werden.



02

WONDERWOMAN

WICHTIGSTES UTENSIL: Die To-do-Liste.

LAUFSTIL: Große Bewegungen, sportlich, gespielte Mühelosigkeit.

WONDERWOMANS HAUPTANTREIBER: Beeil dich!

DAVOR HAT WONDERWOMAN ANGST: Zeit verschwenden, Unerledigtes.

WODURCH WONDERWOMAN FREUDE EMPFINDET: Haken hinter den erledigten Aufgaben.

DAS FEHLT WONDERWOMAN: Stehen bleiben zu dürfen. Pause.

Für Wonderwoman zieht ihren Wert aus dem Erledigen von Aufgaben. Das ganze Leben besteht für sie aus einer unendlichen Aneinanderreihung von Aufgaben. Laufen zu gehen ist eine von vielen Aufgaben, die es zu erledigen gilt, um neben der Yogaklasse, dem Pilates und ihrer Power-Meditation auch das Cardio-training in ihrem strengen Wochenplan zu absolvieren.

Generell fällt es ihr schwer, sich regenerative Pausen zu gönnen. Sie erträgt die Langsamkeit anderer nur schwer und versucht, sich und andere ständig zu optimieren. Für Spontanität ist am Freitagabend ein Zeitfenster von exakt drei Stunden vorgesehen. Länger geht's nicht, denn samstags findet um 7:00 Uhr im Anschluss an Pilates der Business-Brunch statt.

WAS KANN WONDERWOMAN AUS DER FREILAUF-METHODE MITNEHMEN?

Einer der Hauptgründe, warum Läuferinnen und Läufer Beschwerden beim Laufen haben, sind fehlende oder zu kurze Pausen. In der Freilauf-Methode bauen wir aktiv Pausen ins Laufen ein. Und zwar nicht erst am Ende des Tages, wenn alles abgehakt ist, sondern mittendrin. Als bewusste Unterbrechung in den Momenten der größten Belastung. Wonderwoman erfährt dadurch, wie hochtourig sie die ganze Zeit unterwegs ist. Über das Freilaufen tritt sie wieder in Kontakt mit sich und ihrem Körper und bekommt die Möglichkeit, die Lust im und am Leben wiederzufinden. Ihre Fassade der unerschütterlichen Powerfrau darf sich in Ruhe auflösen.

Alle Übungen auf einen Blick

- ✓ Schuh-Selbstversuch 35
- ✓ Stabilitäts-Übung 36
- ✓ Die ersten Schritte 42
- ✓ Gute Orte für den Start ins Barfußlaufen 43
- ✓ Die eingebaute Winde 44
- ✓ Pre-Test 49
- ✓ Re-Test 49
- ✓ Übungen für die Zehen 49
 - Mobilisierung des großen Zehs 50
 - Großer Zeh nach oben 50
 - Großer Zeh nach unten 52
 - Großen Zeh dehnen 52
 - Großer Zeh zur Seite 54
 - Kleinen Zeh spreizen 56
 - Die „Gecko“-Zehen 58
- ✓ Einbeinstand 60
- ✓ Die Sprunggelenke aktivieren 63
- ✓ Zeitlupengehen 64
- ✓ Der Neun-Minuten-„Fuß-Spaziergang“ 68
- ✓ Gehgeschwindigkeits-Übung 76
- ✓ Gangverhalten-Reset 82
 - Einfach nur gehen 82
 - Gehen mit Atmung 82
 - Spazieren gehen 83
- ✓ Die Bleistiftspitzen-Übung 85
- ✓ Entspannungs-Übung 113
- ✓ Finde deinen Rhythmus 114
- ✓ Übung zur (inneren und äußeren) Haltung 116
- ✓ Stehen bleiben 124
- ✓ Hidden Beautys 124
- ✓ Aufhören, wenn es am schönsten ist 126
- ✓ 100-Meter-Barfußsprint 129
- ✓ Tschüss, Tracking! 132
- ✓ Laaangsamkeit 132
- ✓ Völlig von der Rolle 133





*Viel Spaß beim Laufen -
egal ob barfuß oder mit
Schuhen.*



Endlich Hilfe bei Hallux Valgus, Problemen mit der Achillessehne oder vermeintlich grundlos schmerzenden Füßen!

Dir schmerzen beim Gehen, Wandern oder Joggen die Füße? Du hast das Gefühl, du kommst nicht in den Rhythmus? Der Rücken tut weh? Bewegung macht keinen Spaß (mehr)?

Dann ist es Zeit etwas zu verändern!

Ich bin Emanuel Bohlander und ich weiß aus eigener Erfahrung wie es ist, wenn die Füße nicht mehr mitspielen.

Ich zeige dir, wie du ohne Leistungsdruck und Rekorddenken endlich wieder ein Gefühl für deine Füße, deinen Körper, deine Motivation und, ja!, sogar dein Leben bekommst. Mein Prinzip der Entschleunigung beim Gehen und Laufen hilft dir dabei genauso wie das Barfußlaufen oder das Laufen mit Minimalschuhen. Und damit du ganz einfach loslegen kannst, findest du in diesem Buch viele, viele Übungen, Anregungen und Anleitungen.

*Niemand sollte dir vorschreiben,
wie weit und wie schnell du laufen sollst.
Auch nicht du selbst.*



ISBN 978-3-7088-0820-8
www.styriabooks.at

