

5

tipps für mehr natürliche power

„Rausgehen und machen“ ist einer der Lieblingsratschläge von MEN'S FITNESS Chefredakteur Christo Foerster. In seinem neuen Buch erklärt er, warum das so wichtig ist – und wie wir unsere urreigene Natur nutzen können, um stärker zu werden

Wenn du wissen willst, was wirklich wichtig ist, musst du dich damit beschäftigen, wo du herkommst. Für Christo Foerster bedeutet das auch: Du musst dich mit dem Thema Evolution auseinandersetzen. Von der Natur und damit auch von dem, was in uns steckt, können wir unglaublich viel lernen. Christos neues Buch „Neo Nature“ (siehe auch unten rechts) liefert jede Menge Inspiration, über dein Lebensmodell nachzudenken und Dinge zu verändern. Es ist kein Workout-Guide, setzt aber wichtige Trainingsimpulse. Impulse für ein gesundes, erfolgreiches Leben. Impulse für eine bessere Selbstführung.

Was mühen wir uns oft an der Oberfläche ab, beschäftigen uns mit „Skills“, die uns besser machen sollen, lernen „Tools“ und hoffen, in wichtigen Situationen auf diese zurückgreifen zu können. Dabei zieht ein Mann wie ein Baum seine Energie aus den Wurzeln. Sie versorgen uns mit allen Nährstoffen, die wir brauchen, um zu wachsen, um zu einer in sich ruhenden Erscheinung zu werden, die die Landschaft um uns herum prägt. Egal wie groß ein Baum ist – sind die Wurzeln zu schwach, wird aus den Blättern nie etwas. So ist es auch bei uns: Wir versuchen unsere Blätter zu päppeln und wundern uns, dass die Probleme und Sehnsüchte bleiben. Also: Ran an die Wurzeln! Hier sind 5 erste Tipps.



Natürlich fit Christo Foerster trainiert am liebsten draußen. Mit dem, was er vor Ort findet. Das macht ihn nicht nur stark, sondern auch glücklich

1

Bewege dich wild!

Der Mensch ist das vielseitigste Tier der Welt. Klar, der Löwe ist stärker, der Gepard schneller. Aber kein Tier beherrscht so eine Bandbreite an Bewegungen. Und um unser volles körperliches Potenzial zu entfalten, müssen wir unserer Natur folgen und rennen, springen, kriechen, klettern, kämpfen, heben, tragen – und zwar das alles (und gerne noch mehr)! Wie Kinder es tun, solange sie noch nicht von uns versaut sind. Hast du schon mal ein kleines Kind gesehen, dass freiwillig im immergleichen Tempo um die Häuser trabt? Kein Wunder, das liegt nämlich nicht in unserer Natur.

2



„

Je mehr Natur wir um uns herum haben, desto wohler fühlen wir uns. Weil die Natur unser ursprünglicher Lebensraum ist. Wir fühlen uns „zu Hause“, auch wenn dieses Gefühl oft unbewusst bleibt. Du fährst doch im Urlaub sicher gerne in die Natur, oder? Ans Meer, in die Berge oder so? Wenn du eine anstrengende Phase im Job hinter dir hast, dann wünschst du dir bestimmt, endlich mal rauszukommen, das Gefühl von Weite zu haben. Wir hinterfragen das selten, aber das ist die Sehnsucht nach unserem ursprünglichen Lebensraum.

SO BRINGST DU MEHR NATUR IN DEIN LEBEN:

Immer(!) draußen trainieren, einmal im Monat einen kompletten Tag draußen verbringen, mal wieder unter freiem Himmel schlafen, Pflanzen ins Büro, Naturmotive an die Wand (ja, selbst das macht erwiesenermaßen gesünder!)

„

3

Warst du schon mal in einem Hochseilgarten? Da oben rumzuturnen ist ganz schön heftig. Trotzdem haben wir immer im Kopf, dass wir im Zweifel gut gesichert sind.

GUT ABGESICHERT SIND WIR IM LEBEN ABER SOWIESO SCHON STÄNDIG!

Versuch mal, in nur einem oder zwei Metern Höhe über einen Baumstamm zu balancieren, ohne Sicherung. Dalernst du, deine Fähigkeiten einzuschätzen und wirklich Verantwortung für dein Handeln zu übernehmen, weil die Folgen direkt sind.

UND WENN DU FÄLLST - MACHST DU ES BEIM NÄCHSTEN MAL BESSER.

So sammelst du Schritt für Schritt Vertrauen in dich selbst. Du brauchst nur Geduld, denn das Vertrauen entsteht nicht von heute auf morgen. Also, Sicherungen raus! Bergsteigerlegende Reinhold Messner wettet sogar gegen das ständig fortschreitende Einschlagen von Haken in den Bergen: „Es würde viel weniger passieren, wenn die Leute nur so weit gingen, wie es ihre Fähigkeiten erlauben.“



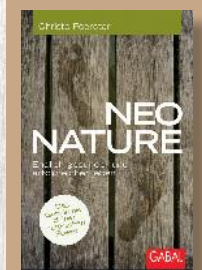
4

Natur folgt immer einem Rhythmus. Entdecke deinen!

Tag und Nacht, Ebbe und Flut, die Jahreszeiten – alles in der Natur verläuft rhythmisch. Umso gefährlicher ist es, wenn wir unser Leben immer mehr von Dingen bestimmen lassen, die keinem Rhythmus folgen, sondern rund um die Uhr „on“ sind: Handys, Computern, Autos usw. Denn so lange an uns noch nicht technologisch rumgefummelt wird, sind wir Natur! Und deshalb ist es wichtig, dass wir uns Auszeiten nehmen und ein feines Gefühl für das Wechselspiel zwischen Belastung und Entlastung entwickeln. Beim Training ist es doch genauso: Die Muskeln wachsen in den Ruhephasen.

5

vertraue deinem Körper! Wir lassen uns heute viel zu sehr vom Verstand steuern. Echte Balance wirst du erst finden, wenn dein Körper wieder mehr übernimmt. Setze alles daran, ihn zu spüren.



DAS NEUE BUCH VON CHRISTO FOERSTER

MEN'S FITNESS Chefredakteur Christo Foerster beschreibt in „Neo Nature“ sehr persönlich und anhand von vielen Praxisbeispielen, was in unserem Leben heute schief läuft – und wie wir das Geheimnis unserer natürlichen Power (wieder) entdecken. 24,90 Euro, Gabal Verlag, christofoerster.com; facebook.com/christofoerster