

Die Selbstgerechtigkeit der Traditionalisten Teil 1

Wie ich im Neujahrsmail 2011 versprochen habe, möchte ich in den folgenden Internas erzählen, was ich und wir letztes Jahr in Zusammenhang mit meinem Bauchmuskelbuch (welches damals ja noch nicht mal auf dem Tisch lag) und dem Antara-Konzept mit unseren ausländischen Mitbewerbern erlebt haben.

Ich finde es besonders deshalb sehr spannend, weil sich etwas wiederholt, was ich bereits vor 10, 12 Jahren, in der heissen Stretching-Diskussions-Phase, schon mal 1zu1 erlebt habe. Heute nenne ich das:

Die Selbstgerechtigkeit der Traditionalisten

Damals ging es ums Dehnen, um die Fragen; Wirken Dehnungen? soll man Vordehnen? darf man wieder dynamisch dehnen? Sind Dehnungen eine Verletzungsprävention? Heisst mehr Beweglichkeit mehr Sarkomere? Oder verändert sich das Titin? Können Dehnungen einen Kraftreiz vermindern? oder würde er diesen gar optimieren?? Was passiert mit der Beweglichkeit, wenn man sie nicht pflegt? Ist das gesund?

Die Diskussionen waren unglaublich emotional, verletzend, abwertend und, für mich persönlich der Auslöser, dass ich meine eigene Schule gegründet habe.

Damals habe ich noch für die zwei grössten Anbieter in der Schweiz und in Deutschland gearbeitet und am Schluss der Diskussion wurde mir gesagt, solange nicht jede meiner Aussagen 10 Jahre lang bewiesen ist, wird alles so unterrichtet wie bisher – „wo kämen wir denn sonst hin?“, die Chefin sagt (und die war damals ja nicht ich), was Sache ist, und zwar nicht weil sie die besseren Argumente hat, sondern weil sie die Chefin war.

Das Stretching-Expertenhand-Buch von Stefan Meyer und mir gab es bereits, natürlich hatten es die Damen nicht gelesen, die eine war mit Esoterik beschäftigt und die andere hatte ja schliesslich Sport studiert

So weit so gut, auf was will ich hinaus? Damals habe ich das sehr persönlich genommen und ich konnte erkennen, dass es in scheinbar so sachlichen Fragen gar nicht um die Sache geht.

Ich habe in diesen Jahren oft mit Prof. Jürgen Freiwald gesprochen (aus wissenschaftlicher Sicht hat Freiwald viel Ordnung und Wissen in die Dehn-Diskussion gebracht, bei der praktischen Umsetzung, hat er meiner Meinung nach viel Unordnung, viele Missverständnisse geschaffen, schade, aber, er ist ja auch kein Praktiker). Ich habe Freiwald einmal gefragt wie es sein kann, dass, obwohl die Faktenlage deutlich ist, sich die Ausbilder nicht vom Fleck bewegen und er hat mir geantwortet, dass es 1 ½ Generationen dauert, bis sich eine etablierte Lehrmeinung ändert!?!)

Das hat mich umgehauen, aber es scheint zu stimmen Nur wenige Kollegen haben weiter gefragt.

Gefragt, **wie** muss man Dehnen, dass sich die Beweglichkeit verbessert? **Für wen** machen Vordehnungen Sinn? **Welchen** Muskeln tun Dehnungen gut? Dass Dehnungen vor der Leistung Verletzungen nicht verhindern können haben wir längst verstanden, aber, **wie** kommt der Sportler zu der Beweglichkeit, die er für seine Leistung braucht? Und, wenn er sich diese antrainiert hat (was ja mit Dehnen einhergeht), ist das dann auch **eine Art Verletzungsprävention?** Hat man das untersucht, **kann** man das untersuchen? **Wie** muss man Nachdehnen, dass die Regeneration gefördert wird und **wie**, dass der Kraftreiz optimiert wird? Und so weiter und so fort nicht viele Kolleginnen und Kollegen sind dran geblieben.

Brauchtum, Gewohnheit und Veränderung

Obwohl ich den Autoren intensiv gesucht habe, konnte ich ihn nicht finden, seine Beschreibung der Dynamik von Veränderung finde ich jedoch äusserst interessant, ich werde ihn also unbekannterweise ungefähr zitieren: Umgang der „Traditionalisten“ mit Veränderung:

Schritt 1 – nicht ernst nehmen, lächerlich machen

Schritt 2 – dagegen kämpfen, den anderen schlecht machen, Meinungen für das eigene

Rechthaben einholen

Schritt 3 – stillschweigend übernehmen und so tun, als hätte man es selbst erfunden

..... und genau so habe ich es damals in den Dehndiskussionen erlebt und jetzt wieder, mit Antara und dem Bauchmuskelbuch:

- Zuerst wird Anderes nicht ernst genommen, „eine Einzelmeinung einer Aussenseiterin“
..... „das mag ja für eine bestimmte Randgruppe nett sein“

- dann kommt Wut und Ärger „eine Einzelmeinung einer kleinen Gruppe ohne wissenschaftlichem Beweis“ „es kann nicht sein, dass das was wir alle schon immer gemacht haben, jetzt plötzlich falsch sein soll“ „wir kennen wichtige Leute, die bestätigen, dass wir Recht haben“ „hütet Euch“

- und dann, als dritter Schritt kommen still und leise kleine Anpassungen und auf Nachfrage die Antwort; „das haben wir schon immer so gemacht“ !!?

..... es war damals so, beim Dehnen und es ist heute wieder so, bei den Themen Core, Körperhaltung, Bauchmuskeltraining, LWS-Belastungen, Beckenbodenbelastungen, Atmung, bei der Schulter sind wir noch nicht, das kommt dann in 2 Jahren auf den Tisch ? -

Darauf war ich gefasst, aber mit welcher Bissigkeit, mit welcher überheblichen Giftigkeit die Diskussion *teilweise* diesmal geführt wurde, das hätte ich mir nie vorstellen können.

Warum das so ist weiss ich nicht, vielleicht weil der Mensch so tickt? Vielleicht weil der narzisstische Mensch sehr so tickt? Vielleicht weil viele Praktiker auf extrem unsicheren anatomischen Füßen stehen? Vielleicht weil es nicht um Lernen sondern um Rechthaben geht?

Der Mechanismus mag psychologisch einfach nachvollziehbar sein, aber er erzeugt Befangenheit, Intrigen und Aggressivität. Wie immer, ich nenne es:

Die Selbstgerechtigkeit der Traditionalisten

Fortsetzung folgt