

DERFOR LØBER VI BEDRE, NÅR VI LØBER I GRUPPE

# Den primitive hjernes magt

**F**or et par uger siden joggede jeg af sted på et løbebånd og kedede mig bravt. Tiden gik uendelig langsomt, jeg talte sekunderne og havde svært ved at motivere mig. Det føltes stik modsat af det, jeg oplever, når jeg løber i en gruppe. Og det slog mig, at alle de løbere, jeg kender, har sagt, at tiden går væsentligt hurtigere, når de løber med andre. Og at smerten føles mindre.

Det fik mig til at tænke på de sidste års eksplosion i antallet af motionsløb. Flere og flere løber i grupper. Hvorfor? Er det bare fordi, det er motiverende at være presset af andre? Eller er det mere end det?

En teori formede sig i mit hoved. Og det gik op for mig, at det er en kæmpe fordel at løbe i en gruppe. Lad mig skitsere hvorfor.

Det følgende er min personlige teori, den er endnu ikke efterprøvet empirisk, og den er udsprunget i et endorfinpumpet nu, på et løbebånd. Men jeg synes, den siger noget ret godt om os mennesker, so here goes.

## Sådan er den primitive hjerne

Meget simplificeret kan vi dele menneskehjernen op i to afdelinger. Der er neocortex, den ydre del af hjernen, vores rationelt tænkte hjerne, som evolutionært set er en forholdsvis ny udvidelse af menneskehjernen. Og under den ligger den anden del: Den primitive hjerne.

Den primitive hjerne er evolutionært set ældre, og simplificeret sagt er den interesseret i fire ting og fire ting alene: Overlevelse. Mad. Søvn. Sex. Og normalt i den rækkefølge.

(Medmindre man har store mængder testosteron i blodet, så kan rækkefølgen ændres. Derfor kan en fyr være i livsfare, være sulten og træt og stadig komme i tanke om: »Ah! Det tager ikke lang tid, så lad os få nummer fire på listen ordnet med det samme!«) Sådan er det ikke for piger, så hvis de mandlige læsere vil forføre kæresten oftere, så sørg for: 1. At hun er tryk. 2. At hun er mæt. 3. At hun har fået en lur. Er hun er stresset, træt og sulten, så er butikken bare lukket. Færdig).

Nå, det var et sidespring.

Det, vi skal hæfte os ved, er, at den primitive hjerne er interesseret i overlevelse før alt andet. Den overvåger hele tiden, om der er fare på færde.

Og det er her, løb kommer ind.

## Farligt at løbe alene

Mens jeg drøede af sted på løbebåndet den dag, kom jeg i tanke om en tur til Schweiz, hvor jeg en tidlig morgen havde været alene ude at løbe i et stort skovområde, og jeg havde været så freaked out, at mit hjerte pumpede med dobbelt fart.

Det var min primitive hjerne, der skreg: »Hør her, idiot! Du løber alene i et ukendt område, du aner ikke, hvad der gemmer sig herude! Det er mørkt, du kan ikke se en skid, og du LØBER og du LARMER! Du er helt grotesk synlig i terrænet!«

Vi mennesker er flokdyr, og det farligste, vi kan gøre, er at bevæge os alene i ukendt terræn. Det synes vores primitive hjerner i hvert fald. Den føler sig bare langt bedre tilpas ved at løbe i en gruppe. Gruppen giver os styrke. Følelsen af, at her kommer vi, 20 mand stærk, intet kan stoppe os. Derfor virker maraton-løb så stærkt på folk. I et maraton er vi blandt 2000 sæt fødder, der taktfast dunderer i asfalten. Vi bliver en del af den her enorme organisme og ender i en trancelignende tilstand af trampende fødder. Det giver styrke i den primitive hjerne!

## Tiden forsvinder

I tidernes morgen foregik jagt og transport i grupper. Det var ikke usædvanligt for vores forfædre at løbe fire til otte timer ad gangen i grupper, deres primitive hjerne har sikkert forstået: »Well, det her er offentlig transport. Vi er på vej fra a til b,« og det er ikke utænkeligt, at der kan være en effekt, hvor hjer-



» Vi mennesker er flokdyr, og det farligste, vi kan gøre, er at bevæge os alene i ukendt terræn. Det synes vores primitive hjerner i hvert fald. Den føler sig bare langt bedre tilpas ved at løbe i en gruppe. Gruppen giver os styrke.

det gode liv  
MED CHRIS MACDONALD

nen slog tidsfølelsen fra for at mindske det uudholdelige i at løbe i fire timer i streg. Holder den teori, så kan gruppe løb altså give en fornemmelse af, at tiden går hurtigere.

Derudover er fremmed terræn mindre skræmmende i en gruppe. Vi behøver ikke kende vejen hjem. Vi følger bare de andre. Den primitive hjerne føler sig simpelthen bare tryk i gruppen.

Undtagen i et tilfælde.

Da jeg første gang løb i en gruppe, opdagede jeg, at det var kun rart, hvis jeg var i lige så god form som de andre. Det var skamfuldt ikke at kunne følge med. Men jeg tror også, det har at gøre med en helt anden basal følelse i vores primitive hjerne, der hyler: »Hør her, glatnakke, vi kan ikke holde det her tempo, vi falder bagud! Og vi er ude i åbent terræn, vi har brug for gruppen for at overleve!« Vores hjerne ved, at det dyr, der falder fra gruppen, er dyret, der bliver ædt. Så når vi kommer ind i en gruppe, som er hurtigere end os, så mærker vi straks ubehag.

## Hvad kan vi så lære af det?

Dermed har vi forklaringen på, hvorfor vi løber bedre, hurtigere og lettere i grupper: Den primitive hjernes kraft.

Det er interessant, for vi kan godt lide at tænke, at vores rationelle hjerne er så stærk. Men i det skjulte spiller vores primitive hjerne en enorm rolle. De to

hjerner tilsammen er som en mand, der rider på en hest. Manden styrer hesten. Lige indtil hesten bliver skræmt fra vid og sans, og så er der ikke meget, manden kan gøre. Hestens kræfter er uanede. Sådan er det også med vores primitive hjerne. Den er som en hund. Den kan dresseres, men det er stadig bare ikke smart at tage den med til åben grillefest med velduftende koteletter overalt.

Så lektionen er: Den primitive hjerne er stærk og svær at styre, men vi kan vinde meget ved at kende dens mønstre. Bonuslektionen er: Løb i grupper (og deltag evt. i FriLøbet næste søndag). Din primitive hjerne vil måske elske det!

lordag@berlingske.dk

LØB NU.DK STIL SPØRGSMÅL TIL CHRIS OG  
MEST FOR LØBERE LÆS MERE OM MOTION OG LØB

FRI.dk/chris

LÆS ALLE CHRIS' TIDLIGERE KLUMMER