

**Willfried Achilles**

# **Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen**

**oder das Laufen zu lernen,  
ohne sich zu fürchten**

**K.A.T.Zentrum® Birkenstein**

Copyright: © 2021 Willfried Achilles  
Lektorat: Erik Kinting – [www.buchlektorat.net](http://www.buchlektorat.net)  
Umschlag & Satz: Erik Kinting

Verlag und Druck:  
tredition GmbH  
Halenreihe 40-44  
22359 Hamburg

978-3-347-24142-8 (Paperback)  
978-3-347-24143-5 (Hardcover)  
978-3-347-24144-2 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

Vorwort .....	5
Kapitel 1: Einfach laufen .....	6
Kapitel 2: Von einem der auszog ein Läufer zu werden.....	7
Kapitel 3: Sie wollen laufen.....	8
Kapitel 4: 2011 – der Saale-Rennsteig-Marathon .....	10
Kapitel 5: Warum laufen wir überhaupt?.....	15
Kapitel 6: Rennen .....	16
Kapitel 7: Wir müssen ja auch nicht der Schnellste sein .....	18
Kapitel 8: Sie können mit dem Laufen beginnen .....	20
Kapitel 9: Das K.A.T.Prinzip .....	23
Kapitel 10: Sicherheit und Sicherung .....	24
Kapitel 11: Jetzt gehts los .....	29
Kapitel 12: Was versteht man unter der individuellen anaeroben Schwelle, der individuellen Grenze des aerob-anaeroben Übergangs? .....	34
Kapitel 13: Übersicht zur zeitlichen und körperlichen Belastung, die ein Lauftraining in den ersten sechs Monaten erfordert.....	37
Kapitel 14: Langstreckler sind Bewegungsidioten.....	39
Kapitel 15: Das Jahr 1970 – die Geburtsstunde des K.A.T.Konzeptes.....	41
Kapitel 16: Es gibt keinen Grund, sich zu bewegen.....	44

Kapitel 17: Die Motivation und das Ziel .....	45
Kapitel 18: Trainingsplan – was ist das? .....	47
Kapitel 19: Der Trainingsaufbau .....	53
Kapitel 20: Wie man als Läufer auf den Hund kommen kann.....	55
Kapitel 21: Ziel: Marathon unter 3 Stunden .....	57
Kapitel 22: Wissen Sie, wann laufen beginnt Spaß zu machen? ....	62
Kapitel 23: Erfolgsrezepte im Sport .....	63
Kapitel 24: Nach dem <i>Wie</i> setzen wir das Training jetzt in die Tat um.....	65
Kapitel 25: Wie kann man das falsche Training verhindern? .....	68
Kapitel 26: Worauf Sie vorbereitet sein müssen .....	73
Kapitel 27: Energievorgänge in der Zelle.....	75
Kapitel 28: Zweites Vorwort oder Praxisteil .....	79
Kapitel 29: Wann, wo, wie und wie lange sollte man laufen?.....	81
Nachsatz.....	97
1970–2020: 50 Jahre erfolgreiche Entwicklungsarbeit .....	99

## **Vorwort**

Die nachfolgenden Texte sind Teile aus Manuskripten von 1970 bis heute, die hier für den Start in ein auf Gesundheit ausgerichtetes Training zusammengestellt wurden. Daraus ergeben sich nicht immer zusammenpassende Schnittstellen der Texte. Der sportliche Einstieg wird hier am Beispiel eines Lauftrainings behandelt. Dabei kann er auf andere Bewegungsformen transformiert werden und hat somit nicht den Anspruch, Laufen sei das allein selig machende Mittel. Das stimmt sowieso nicht! Bestimmte Inhalte der Texte wurden für das Laufen geschrieben, setzt man sich aber mit dem Thema auseinander, erhält man Empfehlungen und Anregungen für andere Lebensbereiche.

Wichtiger Hinweis: Grundsätzlich hat sich jeder Läufer durch einen geeigneten Mediziner, der über sportmedizinische Erfahrung verfügt, untersuchen und beraten zu lassen. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die im Text genannten Hinweise nur unter fachlicher Anleitung genutzt werden sollten. Es wird keinerlei Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen, wenn dieses Material zur eigenen Trainingsplanung und Durchführung genutzt wird. Auch dann nicht, wenn es sich nur um Teile der Empfehlungen handelt.

## Kapitel 1:

### Einfach laufen



*Eine vom Großvater des  
Autors gefertigte Lehr-  
lingsarbeit*

Laufen ist die älteste und natürlichste Bewegung der Menschen. Laufen ist einfach und klar konzipiert. – Doch kaum jemand kann noch vernünftig laufen! Und das Komischste: Nur wenige haben Freude am Laufen!

Die einen laufen krankhaft neurotisch und reden sich die Quälerei auch noch schön; sie sollten die Zeit lieber nutzen, um zum Psychiater zu gehen! Anderen wird eingeredet, sie müssten Sport treiben, laufen, und erleben in ihrem Umfeld Herzinfarkte und Schlaganfälle. – Von *Sport ist Mord* bis zu verbrämter Schönrederei ist alles vertreten. Dabei

leben wir nicht, um Sport zu treiben, sondern wir bewegen uns – was manche *Sport* nennen –, um zu leben!

Vergessen Sie alles, was Sie über das Laufen bisher gehört oder gelesen haben. Erobern Sie sich das Laufen selbst und gehen Sie dann in die Theorie! Versuchen Sie, die Frage zu beantworten: Gibt es einen Unterschied zwischen einer Stunde laufen und einer Stunde sitzen? Bei dem Versuch, die Frage zu beantworten, vergessen bereits viele, dass sie eigentlich laufen wollten und bleiben sitzen. Können Sie sich vorstellen, nach einem Monat Lauftraining lieber eine Stunde durch den Wald zu laufen, als eine Stunde irgendwo rumzusitzen?

## Kapitel 2:

### Von einem der auszog ein Läufer zu werden



*Der Autor beim Saale-Rennsteig-Marathon*

Ich war einmal ein Läufer, aber kein besonders guter. Die Besseren liefen mir weg. Die Schlechteren warteten auf mich. Der Sinn oder das *Warum*, in einem Jahrzehnt über 36.000 Kilometer gelaufen zu sein, ist schwer zu erklären. Trotzdem lohnt es sich, einen Teil der Strecke zu versuchen.

Mein letzter Marathon liegt 35 Jahre zurück. Im April 2011 wurde ich gefragt: »Willst du nicht noch einmal

einen Marathon laufen?« Kein Aprilscherz. Die kommenden Zeilen stellen eine Brücke zwischen 1960 und 2011 dar. Warum lief ich damals und vor allem: wie? Gelingt es nach Jahrzehnten der Laufruhe, gemütlich einen Marathon zu laufen? Das erfordert Vorbereitung.

Es gibt erstklassige Publikationen für Langstreckenläufer. Moderne Artikel über Trainingslehren aller Fachgebiete rund ums Laufen liegen vor. Warum also noch eine weitere Lektüre übers Laufen? Nun, einfach um die immer wieder gestellte Frage zu beantworten: *Warum tust du dir das an?* Auf diese Frage, nach einem Marathon gestellt, kam von meiner Frau die abstrakteste Antwort: »Um mich die restlichen 364 Tage im Jahr wohlzufühlen.«

Die kommenden Zeilen sollen als leichte, manchmal amüsante Lektüre rund ums Laufen verstanden werden. Wenn anschließend ein Leser mit dem Laufen beginnt, neue bis dahin unbekannte Charaktere kennen und schätzen lernt, sich später nach und nach eigenes Wissen aneignet, ist das Ziel dieses Buches erreicht.

## Kapitel 3:

### Sie wollen laufen

»Das ist gut, da nimmst du wenigstens ab«, reagieren Ehepartner, Eltern, Freunde. »Senkt den Blutdruck, steigert das Wohlbefinden«, säuselt von oben herab der Hausarzt. »Was, du willst in sechs Monaten einen Halbmarathon laufen?«, bewundern Sie geliebte Menschen. Aber die interessieren Sie weniger. Wichtiger sind für Sie Ihre Widersacher, Neider und Konkurrenten. Die sollen Ihnen endlich Anerkennung zollen! Oder?

Aus welchem Grund denken Sie darüber nach, mit dem Laufen zu beginnen? Es gibt unendlich viele Argumente, die dafürsprechen, aber wollen Sie überhaupt laufen? Oder redet Ihnen der Zeitgeist das nur ein? Die Frage ist nicht unberechtigt. Um 1990 kamen die sogenannten SUV, große protzige Fahrzeuge auf den Markt. Wie viele kauften sich solch ein Ding (der Autor auch) und begründeten die Notwendigkeit, dass man genau den Wagen brauchen würde. *Gebraucht* haben ca. 70 Prozent der Fahrer diese Wagen nicht. – Mit dem Laufen und anderen Dingen ist es genauso.

Suchen wir im nächsten Kapitel nach dem Anlass, scheinbar sinnlos Kalorien zu vergeuden. Im April 2011 wurde ich im 67. Lebensjahr dazu überredet, den Saale-Rennsteig-Marathon noch einmal mitzulaufen. Ich hatte da seit 35 Jahren keinen ernsten Langstreckenlauf mehr gemacht, geschweige Laufen trainiert – was jedoch nicht heißen soll, dass ich gar nichts getan habe. Regelmäßiges Training in anderen Sportarten zwei- bis dreimal die Woche im gemütlichen Bereich habe ich schon betrieben, durchschnittlich zweimal im Jahr ging es ins Hochgebirge, 2010 am Kilimandscharo z. B. bis auf 5.400 Meter Höhe. Aus Gründen der Vernunft habe ich mich nicht



zum Gipfel *tragen* lassen, sondern bin lieber auf eigenen Füßen zurück; nach Abklingen der Höhenprobleme ging es dann noch, bergab zu traben. Aber einen Marathon laufen? Die Königsstrecke, der Wunsch vieler Sportler, die Strapazen, das Wissen um den 35. Kilometer? Das ist was ganz anderes ...

Sie wissen nicht, was der 35. Kilometer ist? Es gibt böse, böse Unholde, vielleicht die letzten Kobolde aus den Mythen und Märchen unserer Vorfahren. Diese Ungeheuer treffen sich bei allen Marathonläufen dieser Welt und warten am 35. Kilometer auf einen. Die Läufer versuchen immer wieder aufs Neue, den Unholden zu entgehen. Keiner hat eine Chance! Mit mörderischer Wucht schlagen sie auf die armen Läufer ein – und sie treffen immer! Dem einen hauen sie in die Knie, einem anderen in den Magen, sodass dem armen Wicht ganz übel wird. Anderen springen sie ins Kreuz, ganz unglücklich knickt so manche Wirbelsäule ein. Der Heimtückischste aller Wichte aber setzt sich ins Ohr und flüstert: »Warum tust du dir das an? Hör auf, sicher wirst du bleibende Schäden davontragen, wenn du nicht augenblicklich mit dem Quatsch aufhörst.«

Hinweis für angehende 100-Kilometer-Läufer: Haben Sie die Unholde beim 35. Kilometer nicht erwischt und laufen über die 42,195 km Ihrem 100-km-Ziel entgegen, sind die Unholde außer sich vor Wut. Jetzt warten sie beim 75. Kilometer auf Sie. Das ist die Hölle auf Erden! Überstehen Sie das, gibt es im täglichen Leben nur noch wenig, was Sie aus der Fassung bringen kann.

## Kapitel 4:

### 2011 – der Saale-Rennsteig-Marathon

Das alles sollte ich mir also noch einmal antun? Ich kannte die notwendige Vorbereitung, hatte zur Genüge von allen Schattierungen der körperlichen Schmerzen eines Marathonlaufes erfahren. Aber mir waren auch noch meine ersten Trainer aus Kinder- und Jugendtagen mit Namen geläufig. Sie haben mich zu dem gemacht, der ich heute bin. *Lebe für deine Schüler!* Gibst du deinen Schülern etwas, geben dir die Schüler mehr zurück, als sie je ahnen werden. Also gab ich meine Zusage, noch einmal für einen Marathon zu trainieren.

Erst waren wir zwei, dann drei und zum Schluss standen neun Läufer/innen am Start über 2, 9 bis hoch zu 25 km und dem eigentlichen Marathon. Weitere Laufinteressierte gesellten sich nach und nach dazu. Den Marathon mitzumachen quitierten sie zwar mit dem Zeigefinger an der Stirn, aber das Training machte ihnen Spaß. Damit galt für mich das ganze Unternehmen bereits als ein Erfolg. Das nur noch glimmende Lauffeuer in unserem Verein begann wieder aufzuflackern.

Mitte Mai ging es dann nach Thüringen, die Strecke kennenlernen. Mit dem Veranstalter wurde über das Zeitlimit gesprochen. Über vordere Plätze braucht man nicht zu sprechen. Die Endzeit gemeinsam zu besprechen, verlangt die eigene Verantwortung. Zu viele überschätzen sich und der Veranstalter hat dann das Problem. Diesbezüglich sei an die Unvernunft einiger Läufer mit tödlichem Ausgang beim Zugspitz-Extrem-Lauf oder beim Berlin-Marathon erinnert.

Aus der Besichtigung des Streckenprofils im Juni erstellte ich einen Leistungstest als Grundlage und darauf aufbauend im Juli ein Konditionierungstraining in 2.000 bis 3.500 m Höhe. Es folgte die Fein-

planung und 14 Tage vor dem Lauf ging es noch mal ins Hochgebirge. Letzte Zeitplanvarianten wurden erarbeitet. Es blieb dabei: Der größte Unsicherheitsfaktor lag im Streckenprofil: 1.300 Höhenmeter. Die einzelnen Streckenabschnitte fuhr ich noch mal mit dem Auto ab.

Sonntag 25. September 2011. Start: 9.00 Uhr. Eine Stunde vor dem Start wurden im Startbüro die Startunterlagen geholt und wir liefen uns ein. »Die Strecke ist lang genug, da muss man sich nicht einlaufen«, mag man da einwenden. Natürlich braucht man sich nicht einzulaufen. Man kann auch zwischendurch Pilze sammeln gehen, in Ruhe einkehren und mittagessen. Was zählt, ist die persönliche Ehrlichkeit. Meine Definition der Ehrlichkeit sieht so aus: Schließen Sie sich im Badezimmer ein, verkleben Sie das Schlüsselloch und schauen Sie in den Spiegel. Wenn keiner zuhört und Sie mit sich alleine sind, beantworten Sie diese Frage: *Hätte ich, wenn ich gewollt hätte, schneller laufen können? Ja oder nein? Oder: Ich habe mein Bestes gegeben. Neidlos erkenne ich an, die anderen waren besser und schneller konnte ich nicht laufen!*

Bei der Betrachtung der ankommenden Starter/innen stellte ich mit Wehmut fest: *Die Marathonwelt kennst du nicht mehr.* Es hatte sich seit den 60/70er-Jahren des vorherigen Jahrhunderts vieles verändert. Auffällig waren die Vielzahl und das Selbstbewusstsein der Läufer/innen, was diese auf der Strecke mit ihren Leistungen auch kraftvoll unterstrichen. Ich kannte noch Zeiten, in denen ein Dr. Ernst van Aaken am 16. September 1967 einen Marathonlauf organisierte, bei dem er heimlich zwei Frauen (für Frauen gab es bis dahin ein Marathonverbot) mitlaufen ließ. Eine von ihnen errang den 3. Platz in der Gesamtwertung. Genauso erfreulich: In einer Welt der Jungen am Arbeitsmarkt sind jetzt wesentlich mehr Ältere mit respektablen Leistungen in sportlichen Wettkämpfen vertreten.

Und es gibt keinen Gestank mehr. Früher erkannte man eine Läufergruppe an dem alles betäubenden *Schlangengift*.

Das Starterfeld gefiel mir. Es folgte eine kurze, nicht verstandene Rede (das war auch früher so), dann Countdown runterzählen und Start. Der Schuss fiel und augenblicklich flog das Feld auseinander. Man erkannte die Spitzengruppe, eine Zwischengruppe, das Hauptfeld, dahinter etwas zerrissen eine kleinere Gruppe – danach kamen wir. *Wir* bedeutete in diesem Fall: eine Frau mit Stöcken und ich. Wie oft hatte ich mir in den letzten Wochen eingeimpft: *Bleib in deinem Pulsbereich, wenigstens die erste Stunde!* Dass ich damit Letzter war, hatte ich allerdings nicht gemeint! Interessanterweise blieb die Reihenfolge der Läufer annähernd konstant. Daraus kann geschlussfolgert werden: Jeder wusste genau, was er tat. Die Läufer hatten sich gründlich auf diesen Lauf vorbereitet.

Viel zu schnell kam der erste Anstieg. Das Streckenprofil im Kopf, konzentrierte ich mich nur auf den Höhenanstieg hinter Saalfeld, dem Startpunkt zum 25-km-Lauf. Pulskontrolle und konstant laufen. Nach den ersten Anhebungen habe ich bergab einen Läufer überholt. Nicht lange, dann war ich wieder hinten und dieses Überholmanöver sollte auch das einzige bleiben. Einige Minuten lang sah ich noch zwei, drei Läufer/innen vor mir. Später war es bis zum Ziel nur noch ab und an einer.

Was mich beruhigte: Die erste Stunde, meine Angststrecke, verlief reibungslos. Das Streckenpanorama erlaubte ein genussvolles Laufen. Ein wenig überforderte mich der Abstieg nach Saalfeld. Aufgrund des Gefälles verlor ich zu viel Kraft in den Fußgelenken, die ja zum Abfedern unbedingt notwendig sind. In meiner Vorbereitung auf den Lauf hatte ich eine Vorfreude auf den Lauf an der Saale entlang entwickelt. Die Realität entsprach dem leider nicht. Die ständige Ablenkung durch Radfahrer, Fußgänger oder spielende Kinder störte beim Abschalten während des Laufs.

Am Startpunkt der 25 km vorbei, ging es jetzt fast schon dem Ziel entgegen. Und dann stand noch eine bedrohliche Herausforderung bevor: der Aufstieg zur Eyba. Immer wieder hatte ich mir in den letzten Wochen vorgenommen, ohne abzusetzen im leichten Traben bergauf zu laufen. Das sollte jedoch nur der Beginn einer großen Achterbahn sein. Die Beine wollten nicht schneller – nicht einmal bergab.

So um die 30 km spürte ich ein leichtes Brennen in den Ober-Unterschenkelmuskeln. Das war normal und nicht beunruhigend. Unruhig ließen mich die Mittelfüße werden, besonders der linke. Eine alte Verletzung aus dem Jahre 1968 (wegen Dummheit, Ermüdungsbruch). Die Füße erklärten mir den Krieg. Sie wollten zwar von der Straße weg, aber nicht mehr auf den Boden zurück. Mussten sie aber. Beruhigend wirkte dagegen die Tatsache, dass mein Pulsbereich bilderbuchartig verlief – ab abwärts, gerade oder bergan. Der Puls hielt sich konstant und wären nicht die Schmerzen gewesen, wäre es ein wunderschöner Tag, zum Laufen mehr als geeignet. Als dann endgültig der *Lumpensammler* (bei jedem Marathon werden die Reste der Läufer eingesammelt, mit Fahrrad oder Krankenwagen) neben mir herfuhr, war das schon nervig. Der Letzte zu sein, hatte ich bei der Planung der vorangegangenen Monate nicht unbedingt in Erwähnung gezogen.

Irgendwo zwischen dem Start- und Zielpunkt wurden beim Begleitfahrzeug die Schuhe gewechselt. Danach wurde es merklich besser; sollte aber nicht zur Gewohnheit werden. Man muss unbedingt im Winterhalbjahr die Fußschwäche trainieren und nicht durch Schuhe kompensieren.

Nun ist das Großhirn unter Belastung nicht gerade hoch belastbar, daraus ergab sich ein unlösbares Problem: Die Strecken- und Pulsuhr am Handgelenk war so eingestellt, dass beim Stehenbleiben die gemessene Zeit auch anhielt. Nun muss bei so einem langen Lauf

schon mal Pause gemacht werden. Einmal, um das zu erledigen, was sich einige verkneifen können – ich nicht –, zum anderen an den Getränkestellen, dann noch für den Schuhwechsel. Das zweite Problem: Die Schilder an der Strecke waren aus dem vergangenen Jahr. Daraus folgte, dass durch den veränderten Zieleinlauf etwas nicht mehr stimmte. Die größte Problematik bestand darin, dass die Schilder für den Zieleinlauf der 25 km teilweise eine Differenz von 1–2 km zum Zieleinlauf des Marathons auswiesen. Natürlich verhielt sich mein kleines *Ich* so, wie im Training allgemein üblich: Die für mich günstigste Variante zählte.

Endlich Einlauf in Piesau. Ich hörte durch Lautsprecher verkündet: »Jetzt wird es langsam knapp für den Letzten der Läufer.« Die letzten 1000 m wurden die schnellsten in diesem Rennen.

Resümee: Vor 35 Jahren lagen meine Zeiten bei durchschnittlich 2:45 h beim Marathon, aber richtig zufrieden war ich damals nie. Idiotisch, wie ich in diesen Jahren war, wollte ich mehr erreichen. Heute, mit meinem hart erkämpften letzten Platz, war ich glücklich und rundum zufrieden. Alle meine neun Mitstreiter hatten auf ihren Strecken ihr Ziel erreicht und wollten weitermachen. Und ich würde mich auf den nächsten Marathon vorbereiten. Normalerweise sollte man nie jemanden, der gerade am Marathon-Ziel angekommen ist, fragen, wann er den nächsten Marathon läuft. Mich konnte man fragen.

## Kapitel 5:

### Warum laufen wir überhaupt?

Glaubt man den Archäologen, so begannen unsere Vorfahren vor rund 4,5 Millionen Jahren im heutigen Tansania, der Wiege der Menschheit, mit dem Gehen auf zwei Beinen. Vor 4,5 Millionen Jahre existierten auch irgendwo zwei Menschen, die unsere Vorfahren sind. Ihre und meine. Hätten die beiden und alle weiteren Nachfahren auch nur einen Überlebensfehler gemacht, gäbe es Sie und mich heute nicht. Der Zweig wäre ausgestorben.

In unserem Kopf sind unzählige Informationen hinterlegt, die uns lebensfähig machen. So viele Menschen es gibt, so viele Erbinformationen sind vorhanden. Nur – die wenigsten von ihnen kommen an die Fähigkeiten des Gehirns heran. Es gibt viele Möglichkeiten das Leben zu meistern. Der eine ist Kraftsportler, der andere wird Langstreckenläufer und es gibt Menschen, die treiben gar keinen Sport. Alle führen ein gutes Leben. Allerdings gibt es auch viele, denen an ihrem Leben einiges nicht gefällt. Gesundheitsprobleme? Langeweile? Kleidergrößen? Lebensumstände? Kurzgefasst: Die Lebensqualität könnte besser sein.

Unsere Vorfahren verhielten sich läuferisch nicht als Überflieger, gingen leicht nach vorn gebeugt und etwas holprig. Nach und nach besiedelten sich die Kontinente, immer auf der Suche nach etwas Fressbarem. Psychologen behaupten: Der Fresstrieb wirkt vor dem Sexualtrieb; das glaube ich auch. War die Horde im Laufe der Zeit oben oder unten angekommen, drehte sie um. Das nannte man erst *Völkerwanderung*, später *Kreuzzug*, danach *Krieg*. Letztendlich ging es immer ums Fressen. Fressen war das Ziel. Irgendwann änderte sich das allerdings in einigen Teilen der Welt. Es entwickelten sich Tourismus und Globalisierung. Essen holt man mit dem Auto,

weitere Gehhilfen sind Fahrrad, Zug, Flugzeug. Und das Internet, Bestellung via Netz: Kartoffeln werden nach Hause gebracht. Unverständlicherweise sind einige Leute auch noch stolz auf diese Er rungenschaft. Nach kleinen Veränderungen an der Wirbelsäule und dem übrigen Stütz- und Bewegungsapparat von damals bis heute, genannt *Evolution* oder *Anpassung an die Umwelt*, gingen wir jedenfalls recht passabel und konnten sogar richtig rennen.

## **Kapitel 6:**

### **Rennen**

Bis zu diesem Zeitpunkt gab es keinen Grund zum Rennen. Wandern reichte aus, um neue essbare Pflanzen zu finden. Aber es gab etwas, was uns rennen ließ: Raubtiere, die ganz schön schnell sein können. Die Fachleute unter uns wissen, dass bei keinem anderen Lebewesen, außer den Primaten (und zu denen zählen wir ja) die Hinterbeine so idiotisch konstruiert wurden. Unsere Knie knicken nach hinten ein; wenn man fällt, kann man sich die Kniescheibe zertrümmern. Der Strauß sammelt mit seiner bewundernswerten Konstruktion bei jedem Schritt Energie, wenn das Bein gebeugt wird, und gibt diese in der Streckung ab.

Neben dem Kniegelenk besitzen wir auch noch einen Fuß, bestehend aus dem Knöchel als Gelenk und dem höchst kompliziert gebauten Mittelfuß. Genau diese Gelenkkonstruktion erlaubt es, eine optimale Dämpfung aller nachfolgenden Gelenke wie Knie, Hüfte und Wirbelsäule zu erreichen. Nach ausreichendem Training ist sogar eine Energiespeicherung beim Auftreten möglich, die beim



Abdrücken wieder als kinetische Energie freigegeben wird. Allerdings; die wenigsten Langstreckler laufen regelmäßig barfuß (auf Naturboden). Der Grund: Zeit und Raum bilden eine Einheit. Die *verlorene* Trainingszeit für die Fußgelenke kann durch modernes Schuhwerk ausgeglichen werden und es besteht die Möglichkeit andere Elemente, die zu einer Weltklassezeit und damit zum Sieg führen, zu trainieren.

In unsere Reha-Sport-Gruppen kam eine Frau und meinte, sie sei operiert worden, mehrere Eisenteile wären nun in der Wirbelsäule verteilt. Sie könne sich nur noch eingeschränkt bewegen. Meine Frage lautete: »Osteoporose, also Knochenfraß?« Antwort: »Nein, Leistungssport Turnen!« Über Trainingsauffassungen kann man streiten, ich wähle immer ein gesundes erfülltes Leben.

Der Normalläufer, und hier sind Marathonzeiten zwischen zweieinhalb und drei gemeint, hat genügend Zeit, seinen Körper von den Fußsohlen an für den Lauf zu trainieren. Liegen die Zeiten zwischen drei und fünf bis sieben Stunden, müssen erst recht alle Körperteile trainiert werden. Ich habe mit diesen zweieinhalb bis drei Stunden jetzt bestimmt ins Wespennest gestochen. »Ich bin beim Bosten-Marathon unter fünfeinhalb Stunden gelaufen! Das ist eine starke Leistung!« Dem stimme ich zu. Es ist eine Anerkennung wert – für einen Volks- oder Hobbyläufer!

Erinnert sei an die Werbeaussagen von Schuhverkäufern: »Entscheiden Sie sich für dieses Modell. Mit diesem Schuh trainiert der Weltmeister.« Wie oft sieht man auf der Straße *Rennmaschinen* im Wert eines Kleinwagens: aerodynamisch gestylter Helm, ein gelbes Trikot des Spitzenfahrers der Tour de France und darunter ein dicker Bauch von einem Menschenkind, das mit hochrotem Gesicht seinen Kindheitsträumen nachjagt und sie doch nie erreichen wird. Das Bemerkenswerte am Laufen ist: Man bleibt mit den Füßen auf dem Boden. Da sollte auch der Kopf bleiben.

Schlussfolgerung: Im Allgemeinen können wir und konnten auch unsere Vorfahren selten einem Raubtier entkommen. Die sind einfach schneller.

## **Kapitel 7:**

### **Wir müssen ja auch nicht der Schnellste sein**

Auch wenn es moralisch verwerflich klingen mag: In der Horde muss man nicht Erster sein, es reicht völlig, wenn auch nur ein Einziger aus der Gruppe langsamer ist – vorausgesetzt, es ist nur ein einziges Raubtier hinter der Gruppe her. Jagen einen zwei Säbelzahn tiger, sollte man schon zwei bis drei seiner Sippe hinter sich lassen. Noch während unsere Angehörigen gefressen werden, können wir in unmittelbarer Nähe wieder unserem wichtigsten Trieb nachgehen und Früchte sammeln.

Der Antwort auf die Frage *Warum muss bei Laufwettbewerben unbedingt gesiegt werden?* sind wir indes noch nicht nähergekommen. Einen Grund gab es für unsere Vorfahren, unbedingt Erster zu werden: Sie standen nicht am Ende der Nahrungskette. Wehe ein Pflanzenfresser war langsamer. Den konnte man kriegen, vorausgesetzt, kein anderer aus der Horde lief schneller. Derjenige, der die Beute machte, konnte seinen Fresstrieb befriedigen. Gab er davon etwas an die anderen ab, auch seine weiteren Triebe. Mit *Beute* ist heute nicht der alte Kanten Brot gemeint, sondern Klamotten kaufen, Schmuck kaufen, Autos kaufen.

Vor langer, langer Zeit, kurz nachdem wir von den Bäumen herunterkamen, gab es noch keine Pädagogik, Entwicklungspsycholo-

gie und anderes Zeug. Das war auch nicht nötig. Die damaligen Eltern konnten nicht lesen und waren sowieso doof. Das ist doch die Meinung des modernen Menschen, wie wir unsere Vorfahren sehen wollen und müssen. Viele angeblich unverzichtbare Produkte würde der normale Menschenverstand ablehnen zu kaufen. Unsere ganze Weltanschauung würde zusammenbrechen, wenn die Jagd nach dem Paradies sich als Irrtum erweisen würde. Es ist schon ein Wunder, dass die Menschheit sich soweit entwickeln konnte. Ganz ohne Gesetze, Verordnungen, Hinweise, Anleitungen, Lehrer, Psychologen, Ärzte, Berater. Bevor Schulpsychologen das ADHS erfanden, hat irgendetwas in der Natur, im Universum entschieden, Kinder mit einem Bewegungsdrang auszustatten, den sie unbewusst in spielerischer Form ausleben konnten. Die Kinder hatten einen genialen Trainingsplan von der Natur mitbekommen. Diese bewegungsaktiven Kinder können Eltern, Lehrer und Erzieher aber schon ganz schön nerven und deshalb müssen die Kinder kalt- beziehungsweise mit Medikamenten ruhiggestellt werden. Das sind die wörtlichen Formulierungen eines Schulpsychologen vor Fachleuten, die sich im Auftrag der Krankenkassen als Übungsleiter weiterbilden ließen! Unvorstellbar: Erwachsene und Kinder wussten ohne Lehrbücher, wie man trainieren muss, um am Leben zu bleiben, und – noch unvorstellbarer: Sie konnten ohne Lehrbücher Kinder machen, Kinder bekommen und großziehen. Fachleute behaupten, dass wir genetisch vor etwa 25.000 Jahren stehen geblieben sind und uns seither nicht mehr weiterentwickeln. Das Aussterben beginnt.

Noch ist es aber nicht soweit. Vor 25.000 und auch noch vor 50 Jahren liefen wir täglich im Durchschnitt 15–25 km. Es gibt sogar noch einige unter uns, die können sich daran erinnern, dass ihre Großeltern erzählten: Im Sommer gingen wir barfuß zur Schule und im Winter mit Stiefeln. Diese 15 km sollten wir wiederbeleben. Der ganze Fortschritt hat das Leben verlängert. Die Ärzte vollbringen

wahre Wunderwerke. Es würde den Krankenkassen und damit den Gesundheitskosten sehr guttun, wenn jeder von uns selbst Verantwortung übernehmen und seine Gesundheit durch das Wissen in unserem Kopf aktiv fördern würde. Dazu braucht man keine Ärzte. Wenn die Ärzte sich auf die tragischen, unumgänglichen Tragödien beschränken könnten und jeder Einzelne von uns sich sicher sein dürfte, dass die Ärzte im Falle eines Unfalls, einer Krankheit, einer genetisch bedingten Problematik parat stünden, kämen wir der Sache näher.

## **Kapitel 8:**

### **Sie können mit dem Laufen beginnen**

Nach über 50 Jahren als Trainer/Berater behaupte ich: *Sie brauchen keinen Trainer. Sie sind Ihr eigener Trainer!* Würden Sie sich das zutrauen? Es gibt Vorbehalte: *Ich habe kein Wissen ... Es gibt Trainer, die sind ja nicht umsonst da ...* Halt! Wie kommen diese Gedankengänge zustande? Irgendwo stand einmal: Es gab ein nicht lösbares Problem. Ein Team formierte sich, forderte, nein begründete Unsummen von Fördergeldern und forschte und forschte. Das Problem konnte nicht gelöst werden! Da kam ein junger Mann, nahm sich des Problems an und löste es. Man hatte vergessen, dem jungen Mann zu sagen, dass es ein unlösbares Problem sei. Sollte man darüber nicht einmal nachdenken und auf sein eigenes Verhalten schauen?

Sie nehmen sich vor, einen Marathon zu laufen? Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Es gibt einen Katastrophenfall und Sie müssen um