

Running forever

Das Geheimnis lebenslangen Laufens



...e +++ Viel Vergnügen +++ Leseprobe +++ Viel Vergnügen +++ Leseprobe

Wolfgang W. Schüler & Klaus Richter (Hrsg.)

arete
Verlag

Wolfgang W. Schüler & Klaus Richter (Hrsg.)

Running forever

Das Geheimnis lebenslangen Laufens

Arete Verlag Hildesheim

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2017 Arete Verlag Christian Becker, Hildesheim
www.arete-verlag.de

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Dies gilt auch und insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen und die Einspeicherung sowie Datenvorhaltung in elektronischen und digitalen Systemen.

Layout, Satz und Umschlaggestaltung: Composizione Katrin Rampp, Kempten
Titelfoto: fotolia/blicsejo

Druck und Verarbeitung: TZ-Verlag & Print GmbH
ISBN 978-3-942468-82-4

Geleitwort

Gerne komme ich der Bitte von Herrn Schüler und Herrn Richter zur Abfassung eines Geleitwörteres nach. Die internationale Literatur über Laufbewegung explodierte geradezu in den vergangenen fünf Jahrzehnten. Es dürfte schwierig sein, Gesichtspunkte aufzufinden, die noch nicht erörtert wurden. Das vorliegende Buch stellt jedoch insofern eine Ausnahme dar, als die beträchtliche Anzahl von Autoren ihre Lebenserfahrung in Bezug auf das Laufen schildert. Man wird lange suchen müssen, um etwas annähernd Vergleichbares in der Literatur zu finden.

Der Autor dieser Zeilen begann 1949 mit experimentell fundierter Forschung in Verbindung mit dosierter körperlicher Arbeit. Die Worte „Gesundheit“ oder auch „Leistungsfähigkeit“ kamen uns damals nicht in den Sinn. Vielmehr bestand die Aufgabe darin, die Frage zu beantworten, wie sich Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel bei körperlicher Arbeit verhalten. Nicht einmal Trainingseffekte standen zur Debatte. Da auch international einschlägige wissenschaftliche Literatur kaum vorhanden war, betraten wir Neuland. In der gleichen Situation sahen sich vor allem skandinavische Forscher wie Christensen, Astrand und Saltin. Zwischen den Genannten und unserem Kölner Arbeitskreis entstand ein reger Informationsaustausch, der die Forschungsrichtungen beflogelte.

In den klinischen Untersuchungen über den Einfluss von längerer Bettlägerigkeit auf den gesunden und kranken Menschen ergaben sich bestürzende Ergebnisse: Schon wenige Tage absoluter Bettlägerigkeit reichten aus, im signifikanten Maße Herz, Kreislauf und Stoffwechsel negativ zu beeinflussen. Das veranlasste uns zu der Frage: Was macht denn gesundheitlich das Gegenteil von absoluter Ruhigstellung, nämlich Ausdauertraining? Im Laufe einiger Jahre gewannen wir die Erkenntnis, dass Ausdauertraining in der Lage ist, zahlreiche Schutzfaktoren gegenüber dem in den 1950er Jahren sich mehr und mehr herausbildenden Hauptübel, dem Herzinfarkt, entstehen zu lassen. Damit rückten die Faktoren „Gesundheit“ und „Vorbeugung (Prävention)“ immer mehr in den Mittelpunkt wissenschaftlichen Interesses. Schließlich gründeten wir 1966 eine siebenköpfige internationale Professorengruppe, die eine Petition an die Weltgesundheitsorganisation (WHO) richtete mit der Bitte, das international übliche Therapieverfahren der vier- bis sechswöchigen absoluten Bettruhe von Herzinfarktpatienten durch Frühmobilisation, Bewegungstherapie und rehabilitative Trainingsmaßnahme zu ersetzen.

Elf Jahre später, 1977, wurde diese Petition von der Weltgesundheitsorganisation voll übernommen.

In den späteren Teil dieses wissenschaftlich skizzierten Zeitraums fallen auch die Beschreibungen der Buchautoren über ihre lebenslangen Lauferlebnisse. Hierin unterscheidet sich das Buch vom Gros anderer Schriften. Laufen ein Leben lang – es lohnt sich.

Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h. c. mult. Wildor Hollmann

Lehrstuhlinhaber für Kardiologie und Sportmedizin (em.)

Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin (FIMS)

Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP)

Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin,

Deutsche Sporthochschule Köln

Inhalt

Geleitwort von Prof. Dr. Wildor Hollmann	5
Einleitung	9
Detlef Kuhlmann	13
Laufen ist mir nicht lästig. Eine Zwischenbilanz	
Bettina Richter	21
Laufen ist Lebensart	
Dieter Dinkhoff	27
Vom leistungsorientierten Athleten zum Gesundheitssportler	
Klaus Weidt	31
Laufen und laufen lassen	
Gerhard Uhlenbruck	38
Vom Trippeln zum Trabten	
Birgit Neumair	41
Ein Liebesbrief an mein Laufleben	
Horst Kaderhandt	48
Bericht eines Läufers im ewigen Mittelfeld	
Rupert Bechheim	53
Grenzen überschreiten	
Werner Sonntag	56
Von Neugier getrieben	
Sigrid Wulsch	63
Mein Weg zur Leichtathletik und der Sport als mein Begleiter bis heute	
Ludwig Schick	67
„Läuft bei mir!“	
Alexander Weber	73
Der lange Atem meines Lebens	

Manfred Steffny	83
Gelaufen bin ich eigentlich schon immer	
Beate Kommritz-Schüler	89
Ohne ihn wär's anders gelaufen	
Hubert Karl	92
Bewegung als Lebensprinzip	
Reinhold Volken	97
Laufen ist ein großer Teil meines Lebens	
Dietmar Kries	103
Einmal Läufer, immer Läufer	
Inge Umbach	110
Wie Laufen mein Leben bereichert	
Horst Preisler	117
Jeder Lauf ist eine Geschichte	
Heinrich Niemeyer	123
Im Sternzeichen des Widders	
Oliver Schulte	130
Die letzten 1000 m immer mit roter Nase – lachend laufen, laufend lachen	
Anita Kaderhandt	135
Vom Asthma-Inhalator zum Marathon-Erfolg	
Raphael Richter	139
Eigentlich bin ich unsportlich	
Günter Heidinger	146
Moveor ergo sum!	
Arwed Bonnemann	151
Chronologie meines Parallellebens als Läufer	
Nachlese	159
Über die Autorinnen und Autoren	163

Einleitung

In den 1960er Jahren steckte das Laufen als „Volkssport“ noch in den Kinderschuhen. Wer in seiner Freizeit Dauerlauf betrieb, erntete vielfach ungläubige Blicke und nicht selten Hohn und Spott. Ausdauernd zu laufen galt in der öffentlichen Meinung als eine Angelegenheit von Wenigen – Asketen und Sonderlingen – und zudem als ungesund. Anderslautende frühe Erkenntnisse der Sportmedizin, die der einsetzenden „Volkslaufbewegung“ den argumentativen Boden bereitet hatten, fanden nur schleppend mediales Interesse, allgemeine Verbreitung und Akzeptanz.

Ein Prozess des Umdenkens setzte in den darauf folgenden Jahrzehnten ein. Das Laufen entwickelte sich zu einem Massenphänomen, einer Breitensportart, die Millionen von Menschen erfasste. Viele „Volksläufe“ fanden nicht mehr nur am Strandrand und auf Waldkursen statt, sondern als „Cityläufe“ mitten in der Stadt. Dazu kamen Lauftrainings, die vermehrt in Parks, ja von der Haustür aus betrieben wurden. Laufen war gesellschaftsfähig geworden, allgegenwärtig, Alltagskultur.

Diese Entwicklung ging mit einem verstärkten Interesse der Forschung am Laufen einher. Das, was Läufer als Wirkung ihres Tuns an sich verspürten, wurde jetzt auf breitere wissenschaftliche Füße gestellt. Dabei kristallisierten sich drei zentrale Begriffe heraus: Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden. Die grundlegenden frühen Erkenntnisse von Prof. Dr. Wildor Hollmann und Dr. Ernst van Aaken auf dem Gebiet der Sportmedizin wie auch von Prof. Dr. Alexander Weber auf dem der Sportpsychologie hatten die Richtungen vorgegeben.

Auch heute noch ernten Läufer/innen ungläubige Blicke. Doch längst nicht mehr wegen der bloßen Tatsache, dass sie laufen. Erstaunlich erscheint Zeitgenossen vielmehr, wenn jemand seit Jahrzehnten, quasi ein Leben lang läuft. Verwundert äußern sich auch manche, die mit guten Vorsätzen das Laufen begonnen, aber wieder aufgegeben haben. Sie kennen die Durststrecken und Fallstricke der Motivation und wissen: Interesse schützt nicht vor Motivationsverlust und Aufgabe; die Rechnung „einmal Läufer – immer Läufer“ geht nicht zwingend auf.

Die Herausgeber dieses Buches zählen zu den sogenannten Lebensläufern. Wolfgang W. Schüler aus Wiesbaden läuft seit Kindheitstagen, im September 2017 bereits 50 Jahre, und gehört zur ersten Generation der „Volksläufer“. Klaus Richter aus Menden, der im Erwachsenenal-

ter zu laufen begann, ist knapp 40 Jahre läuferisch aktiv. Aber mehr als ihre Geschichten, die sie selbst am besten kennen, interessierten sie die Lebens-Läufe anderer Aktiver. Die Idee zu diesem Buch war geboren.

Dem Titel „Running forever“ liegt der Gedanke zugrunde, dass Menschen, die ausdauerndes Laufen seit Jahrzehnten betreiben, einen Erfahrungsschatz angesammelt haben, der es verdient, weitergegeben zu werden, um an konkreten Beispielen ablesen und verstehen zu können, wie sie sich die Freude am Laufen bewahrt haben und zu welchen „Konzepten“ lebenslanger Ausübung sie gekommen sind.

Alexander Weber hat Recht, wenn er sagt: „Laufen ist das, was jeder Einzelne daraus macht.“ Wir Menschen sind verschieden, unterschiedliche Persönlichkeiten mit je eigenen Vorerfahrungen, Neigungen und Interessen. Und so sind auch Lauf-Lebensgeschichten selten dieselben, sondern Ausdruck individueller Suche, Motive und Entwicklungen. So wie es *den Läufer* und *die Läuferin* nicht gibt, gibt es auch *den Lebensläufer* und *die Lebensläuferin* nicht.

Weil Laufbiografien Unikate sind, sind sie nicht zum bloßen Kopieren geeignet und Lebensläufer/innen nicht automatisch Modelle und Vorbilder. Ihre Erfahrungen können auf Andere faszinierend, aber auch befremdend wirken. Gleichwohl kann die Beschäftigung mit Laufbiografien zum Anreiz, ja Anstoß werden, sich mutig auf den Weg zu eigenen Erfahrungen zu machen bzw. an gegebenen Beispielen den eigenen Horizont zu weiten. Mit diesen Erwartungen haben wir, die Herausgeber, uns an die Arbeit begeben.

Unser Anliegen war es, den Blick möglichst breit zu streuen, d. h. bei der Anfrage an Lebensläufer/innen darauf zu achten, dass unterschiedliche Seiten und Facetten des Laufens – Erlebnisdimensionen – ihren Ausdruck finden können. Dies umso mehr, als wir angesichts des geplanten Umfangs der Publikation nur einen Bruchteil der uns bekannten und benannten Lebensläufer/innen um ihre Laufbiografien bitten konnten. Unter ihnen finden sich auch einige aus unserem familiären und sozialen Umfeld. Alle Angefragten sollten Gelegenheit haben, gebührend zu Wort zu kommen.

25 Läufer/innen haben uns ihren Bericht zugesandt: Männer und Frauen, Jüngere und Ältere, Erlebnis- und Leistungsorientierte, ehemalige Spitzensportler/innen, Viel- und Wenig-Läufer/innen, „Nur“-Läufer/innen und „Allroundsportler/innen“, Läufer/innen aus der früheren BRD und DDR wie auch aus Österreich, Prominente und Nicht-

Prominente. Die meisten laufen seit 30, 40 Jahren, einige seit 50 Jahren und mehr. Alle waren und sind auf ihre Weise regelmäßig aktiv.

Wann spricht man eigentlich von einem/einer Lebensläufer/in; wie lange muss er/sie schon Läufer/in sein? Hierzu existiert a priori keine Definition. Wir meinen: Lebensläufer/innen sind diejenigen, die seit Jahrzehnten laufen. Wir halten eine regelmäßige Laufpraxis von mindestens 30 Jahren für angemessen – und schließen jene mit ein, die altersbedingt den Übergang vom regelmäßigen ausdauernden Laufen zum regelmäßigen ausdauernden Gehen vollzogen haben.

Wir hatten fünf Leitfragen vorgegeben:

1. Wie kamen Sie zum Laufen und mit welchen Auswirkungen? („Aller Anfang ist ...“)
 2. Welche Prioritäten haben Sie gesetzt und welche Entwicklungen genommen? („Der Appetit kommt beim ...“)
 3. Wie wurden auftretende Probleme, physische und/oder psychische, von Ihnen gemeistert? („Hals- und Beinbruch!“)
 4. Worin liegt für Sie der Sinn Ihres Laufens? („... verleiht Flügel!“)
- Und 5., nach vorne geschaut: Welche Wünsche, Erwartungen oder feste Vorhaben existieren für Sie? („Was ich noch zu sagen hätte“)

Geantwortet wurde in der Reihenfolge der Fragen wie auch nach eigenen konzeptionellen Vorstellungen. Entstanden sind sehr persönliche, anrührende, literarische Texte. Die Autoren/innen legten vor sich selbst Zeugnis ab und gewähren uns Einblicke in ihr Denken, Fühlen und Handeln, in ihre Gewissheiten, eigenen Fragen und Vorbehalte. Sie tun dies auf ebenso nachvollziehbare wie unterhaltsame Art und belegen einmal mehr: Leichtigkeit der Sprache und Tiefe der Inhalte müssen sich nicht ausschließen.

Lüftet sich hierüber „das Geheimnis lebenslangen Laufens“? – Jeder Beitrag repräsentiert eine gelebte Geschichte, jeder vermittelt eine Botschaft und bringt uns auf diesem Wege einer Antwort näher. Ob es *das Geheimnis, den Schlüssel* oder mehrere Schlüssel gibt, soll eine abschließende Gesamtbetrachtung zeigen.

Ein solches Vorhaben hätte ohne die Bereitschaft der *angefragten Läufer/innen*, uns Auskunft zu geben, nicht realisiert werden können. Insofern gilt ihnen unser besonderer Dank. Dies schließt Michael Schwarz und Alexander Griesser von „nachtschwärmerfilm Film- und Fernsehproduktion“

Einleitung

*tion, Mainz“ mit ein, die uns ein Läuferinterview zur weiteren Verwendung zur Verfügung gestellt haben, wie auch die Journalistin *Bettina Richter*, die bei der Suche nach Autoren und beim Redigieren der Beiträge geholfen hat, und *Dr. Raphael Richter* für den von ihm geleisteten „technical support“. Zugleich danken wir dem *Arete Verlag*, namentlich Herrn *Christian Becker*, für sein Interesse am Thema, die erfahrene Unterstützung und Veröffentlichung des Buches. Last but not least danken wir Herrn *Prof. Dr. Wildor Hollmann*, Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin (FIMS), der das Geleitwort geschrieben hat. Unseren Leseinnen und Lesern wünschen wir bei der Lektüre viel Erkenntnis und gute Unterhaltung.*

Wolfgang W. Schüler M.A.
Wiesbaden

Klaus Richter, D.Th. (Univ. of South Africa)
Menden

Laufen ist mir nicht lästig. Eine Zwischenbilanz

von *Detlef Kuhlmann*

Ob ich ein lebenslanger Läufer bin? Diese Frage habe ich mir noch nie zuvor gestellt. Inzwischen weiß ich dank dieses Buchprojektes über die Geheimnisse des lebenslangen Laufens, dass die Zuschreibung „Running forever“ schon für alle gilt, die mindestens 30 Jahre der Laufbewegung aktiv verbunden sind. Da fühle ich mich gern zugehörig. Ich will die Einladung zur Mitwirkung an diesem Buchprojekt daher für mich nutzen, eine erste kleine Zwischenbilanz zu ziehen. Sie lautet: Laufen ist mir nicht lästig ... Laufen ist mir zumindest bis heute nicht lästig geworden, sollte ich hinzufügen. Warum? Dazu will ich in diesem Beitrag etwas notieren.

Auf den Punkt gebracht, gibt es für mich zwei Gründe, warum mir das Laufen bisher nicht lästig geworden ist und warum es seit über 30 Jahren ein fester Bestandteil in meinem Leben ist: Da sind zum ersten all die Menschen, die mich beim Laufen begleitet haben, die mit mir zusammen gelaufen sind, die mich zum Laufen gebracht haben und die heute immer noch mit mir laufen, wenn ich nicht gerade allein unterwegs bin. Und da sind zum zweiten (Vorsicht: klingt vielleicht für manche überraschend) all die Bücher, die ich bisher über das Laufen gelesen habe und zuweilen immer noch lese. Menschen und Bücher sind so gesehen für mich die wichtigsten Sinnbegleiter auf dem Weg zum „Running forever“! Menschen und Bücher bilden gemeinsam das architektonische Fundament meiner anhaltenden Laufgewohnheit. Ich füge ein wenig prognostisch und zugleich provokant hinzu: Solange ich Bücher über das Laufen lesen kann, möchte ich laufen. Das soll auch umgekehrt gelten: Ich möchte weiterhin laufend mit anderen Menschen unterwegs sein, mit denen ich meine Laufgewohnheit teilen kann. Das Laufen soll nur nicht lästig werden.

Meine vorläufige Zwischenbilanz will ich daher zum einen allen Menschen¹ widmen, die bisher mit mir zusammen gelaufen sind bzw. denen

1 Ich kann mich natürlich nicht bei allen Menschen bedanken – stellvertretend seien jedoch in alphabetischer Reihenfolge der Nachnamen, auf die ich hier aber verzichte, einige wenige hier vornamentlich erwähnt, die mir besonders wichtig sind: Eckart, Dieter, Horst, Dirk, Burkhard, Sebastian, Wolf-Dietrich, Claudia, Volker, Dieter, Bernd,

ich mich über das Laufen irgendwie verbunden fühle und die mir das Laufen näher gebracht haben. Sie alle haben mir zum „Running forever“ verholfen. Und was die Autorinnen und Autoren der vielen Bücher angeht, die ich bisher über das Laufen gelesen habe: Aus ihren Werken² durfte ich zuweilen etwas schöpfen, worin ich mich selbst wieder gefunden habe und was mich dann fortan beim „Running forever“ immer wieder begleitet hat. An einigen ausgewählten Textbeispielen aus ganz wenigen Büchern, die ich für diesen Beitrag noch einmal zur Hand genommen habe, will ich das ein wenig zu unterstreichen versuchen.

Zuvor ein kurzer Blick zurück: Schon als Kind war mir Laufen – zumindest aus heutiger Erinnerung – nicht lästig. Im Garten drehten wir Runden auf dem selbst mit Holzstöckchen abgesteckten Rasen. Nach Einbruch der Dunkelheit mussten wir aufhören – auch mit dem Zählen. Wir hatten Vater überredet, ein paar Runden mit uns zu laufen. Am Tag danach mokierte er sich über die Spuren, die wir in den Kurven auf dem ausgetretenen Rasen hinterlassen hatten. In der Schule war der 1.000-m-Lauf auf der neuen Tartanbahn neben dem Fußballstadion zwar immer anstrengend, aber stets zielführend, auch wenn ich nicht – wie die Schnellsten – unter drei Minuten blieb und mich mit unter vier Minuten zufrieden gab. Beim ersten Volkslauf als B-Jugendlicher gab es noch Sollzeiten, Einlaufgassen in einem Zelt der britischen Besatzungsmächte und Textil-Startnummern zum Festbinden vor der Brust, die hinterher (ohne Pfandgebühr) wieder eingesammelt wurden. Der erste Hermannslauf kam als Student und dauerte über drei Stunden. Nie zuvor war ich über 30 km bzw. so lange am Stück gelaufen: „Lauf mit“ lautete damals der

Susan, Achim, Heinz-Peter, Sabine, John, Dietrich, Horst, Reinhard, Andreas, Hajo, Hajo, Werner, Rudi, Michael und nicht zuletzt meine Bielefelder Laufgruppe mit Achim, Andreas, Bernd, Hans-Hermann, Ingo, Mike und Roland und jenen, die vielleicht demnächst als (neue) Lebensläufer noch dazustoßen werden.

2 Ich weiß nicht, mit wie vielen Menschen ich gemeinsam gelaufen bin, aber nehmen wir einmal an, es seien von der Anzahl etwa genauso viele, wie ich Bücher über das Laufen besitze und mit denen ich mich etwas näher beschäftigt habe. Soviel steht fest: Bei 500 Büchern in meiner kleinen Bibliothek im „Berliner Zimmer“ habe ich aufgehört zu zählen. Für diesen Beitrag kann ich natürlich nicht alle Autorinnen und Autoren von A wie van Aaken über H wie Günter Herburger und M wie Haruki Murakami und S wie Werner Sonntag bis W wie Alexander Weber einzeln aufführen und all ihre wichtigen Werke würdigen. Ich möchte aber ausdrücklich vermerken, dass sie (zumindest bei mir, vermutlich aber auch bei vielen anderen Menschen) erheblich dazu beigetragen haben, dass es „Running forever“ hierzulande und überall auf der Welt gibt. Bei Widerspruch bitte mal melden!

Titel des vermutlich ersten deutschsprachigen Laufbuches von Manfred Steffny, das sich direkt an die immer größer werdende Zahl der (zukünftig) Aktiven in der modernen Laufbewegung jenseits der damals wenigen Vereins-Langstreckenläufer richtete. Es war im Oktober 1979 im Fischer Taschenbuch Verlag erschienen; ich fand es noch im gleichen Monat auf dem Büchertisch bei einem Kongress in Berlin, habe es gelesen und bin losgelaufen. Fortan wollte ich mitlaufen.

Laufen ist mir nicht lästig, auch wenn ich bei jedem Lauf bis heute (fast immer) die gelaufene Zeit stoppe, aber nie in einem Lauftagebuch oder anderswo festhalte. Früher hatte ich eine Handstoppuhr mit Armband und grünem Knopf für Start und rotem für Stopp, auf dem schwarzen wurde die Zeit zurückgedreht. Heute tut es immer noch eine einfache Casio (F-91F). Der ganze Hightech-Schnickschnack spricht mich nicht so sehr an – ganz abgesehen von der Instrumentalisierung, die damit einhergeht. Aber warum stoppe ich die Zeit? Beim Laufen – wie beim Sport überhaupt – binde ich mich an Raum und Zeit. Das ist meine Zeit. In dieser Zeit bin ich aktiv. Ich schaffe etwas, auch wenn ich hinterher ohne ein Produkt dastehe, das ich in der Hand halten und anderen vorzeigen kann. Lediglich die gestoppte Zeit ist die vermessene, aber für niemanden sichtbare Spur, auf der ich unterwegs war. Sie bleibt in Ziffern – für mich. Kurz danach habe ich sie vergessen. Ich kann gar nichts anderes festhalten von dem, was ich da erlebt habe. Das ist im Sport generell so und beim Laufen ganz speziell: Wir wissen, was wir getan haben, aber wir sehen das Geschehnis nie wieder. Wir bleiben allenfalls im Ergebnis und Erlebnis verfangen. Beim Laufen ist der Vergleich mit sich selbst konstitutiv und zentral: Ich bin heute 45:54 gelaufen. Ich habe etwas geleistet. Diese Zeit – nein, was ich in der Zeit erlebt und für mich getan habe – kann mir keiner nehmen. Davon darf ich eine Weile zehren, vielleicht bin ich auch ein wenig zufrieden und manchmal stolz, und zwar einfach nur darüber, dass ich mir diese Zeit genommen habe.

Wenn ich allein unterwegs bin, habe ich Zeit, mir Gedanken zu machen – auch ein Produkt? Ich muss mich auf nichts konzentrieren, außer auf das Laufen. Ich bewege mich gedanklich zeitweise im Abseits der Strecke. Das geschieht nicht auf Bestellung und auch nicht an einer ganz bestimmten Stelle meiner gewöhnlichen Strecken. Es kommt einfach und bewegt mich dann. Ich sehe neue Aspekte bei Themen, die mich gerade beschäftigen, kann plötzlich klare Arbeitsschritte an Projekten benennen, über die ich vorher noch intensiv am Grübeln war. Dabei erinnere ich mich

immer wieder an Daniel de Roulet (Die blaue Linie. Zürich 1996: Limmat Verlag), wie er damals während des New York City Marathon seine Erlebnisse von der Strecke festhält: Er trägt „am Handgelenk ein Spielzeug mit zwei Knöpfen, der eine für die Stoppuhr, der andere, der per Fernsteuerung die Telefonnummer seiner Wohnung wählt. Eine Vorrichtung zum Aufnehmen der Zeichen, die er im Vorbeilaufen zur Erinnerung festhält“ und von seinem Anrufbeantworter daheim aufgezeichnet werden. Solche Simultanbeschreibungen mögen bei ihm während des Laufens und für sein Buchprojekt hervorragend funktioniert haben, aber ich bin sicher, würde ich ein ähnliches Verfahren (z. B. per Stenorette) anwenden und unterwegs meine Gedanken, nicht das, was ich gerade sehe, diktieren: Es käme nichts dabei heraus. Ich würde buchstäblich daherstolpern und daherstottern. Das will ich nicht. Und dann wird mir mal wieder klar: Wenn ich laufe, bin ich nicht auf Arbeit. Laufen ist mir nicht lästig.

Aber mir ergeht es manchmal wie Péter Nádas (Der Lebensläufer. Ein Jahrbuch. Reinbek 1998: Rowohlt), angezogen von einem Streben nach Gleichmut, einem von allen äußeren Einflüssen unberührten ruhigen Gemütszustand, den die Griechen – wie er schreibt – als „Ataraxia“ bezeichnen haben. Ich fühle mich eins mit mir selbst und mit der Strecke, die ich laufe. Diese perfekte und stetige Übereinstimmung zwischen sich und seinem Weg, das sei sogar das Ziel des Lebensläufers schlechthin. Er verweist dann an anderer Stelle auf den Ich-Körper-Welt-Bezug und die Harmonie als Lösung für alle Laufwege. Der Lebensläufer horcht in seinen Körper hinein und hört sich sprechen – wörtlich: „Den Weg kenne ich recht gut, nur mich selbst kenne ich nicht“. Der Lebensläufer – so Nádas weiter – versucht Innen und Außen zur Deckung zu bringen, erst dann ist ein Lauf ein guter Lauf. Nach einem guten Lauf denkt der Lebensläufer nicht an sich selbst, sondern an den gelaufenen Weg, genießt nicht seine Spannkraft oder Schnelligkeit, sondern die perfekte Übereinstimmung zwischen sich und seinem Weg. Das Geheimnis des Lebensläufers liegt wohl darin, seine Laufstrecke so zu genießen wie das Leben selbst und umgekehrt – Laufen und Leben, alles nur eine Frage des Genießens? Genießen ist mir nicht lästig.

Péter Nádas bringt mich unmittelbar zu Volker Schlöndorff (Licht, Schatten und Bewegung. Mein Leben und meine Familie. München 2008: Hanser). Immer wenn Volker Schlöndorff nicht daheim, sondern irgendwo in der Welt unterwegs ist, so lässt er uns auf den wenigen Seiten seiner Biografie wissen, wo es um seine spät entdeckte Laufgewohn-

heit geht, dann gibt es für ihn nur eine Möglichkeit, hier vorübergehend heimisch zu werden: „Bis zu dem Augenblick, wo ich das Hotel verlasse, bin ich ein Fremder an diesen Orten; wenn ich dann vom Gehen ins Laufen wechsle, gehört die Strecke mir. Weg da! Weg da! signalisiere ich den Passanten, und sie machen mir Platz. Die Fremden sind jetzt sie, laufend gehöre ich hierher. Es ist ein wunderbares Gefühl.“ Mir geht es ähnlich, nicht erst, seitdem ich mich durch Schlöndorff bestätigt fühle. Ganz besonders intensiv erlebe ich dieses wunderbare Gefühl bei den unzähligen Winter- und Sommerurlauben, aber auch bei kürzeren Aufenthalten: Ich bin erst dann richtig angekommen, wenn ich eine kleine Runde gedreht und die fremde (oder wiederentdeckte) Gegend laufend vermesse habe, ganz davon abgesehen, dass die Last der vorausgegangenen Anreise abfällt. Ich kann mir gut vorstellen, dass viele Lebensläuferinnen und Lebensläufer diese Gewohnheit beim (anderswo) In-der-Welt-sein teilen.

Zuhause habe ich verschiedene Laufrunden, die ich allesamt von der Wohnung ohne Anfahrt starten kann, nur ganz wenige Straßen muss ich dabei unterwegs überqueren, schon bin ich im Wald. Das ist schon Luxus gegenüber den rund 20 Jahren, wo ich in Berlin entweder erst Häuserblocks umrunden oder mit dem Auto in den Grunewald fahren musste. Ich bin kein Frühmorgensnüchternvordemfrühstückläufer, lieber am Abend nach getaner Arbeit als Übergang in den Feierabend oder am Mittag. Dann laufe ich eine kleine Runde vom Institut aus durch den Georgenpark in Richtung Herrenhäuser Gärten – „anstatt Mensaessen“, wie ich mich dann immer entschuldigend abzumelden pflege, wenn sich Kollegen mit „Mahlzeit“ in eine andere Richtung verabschieden. Diese Läufe, die heute in der Regel nicht länger als 30 Minuten dauern, sind für mich wie ein „Break“ ... sie machen mich „verrückt“ in einer Weise, dass ich meistens in völlig neuer Tagesform an den Arbeitsplatz zurückkehre und mich dann zuweilen selbst bespiegle, wie „völlig losgelöst“ ich in das nächste Seminar gehe, wie mich so schnell nichts aus der inneren Ruhe bringt und ich aufpassen muss, dass ich bei den Studierenden nicht den Eindruck erwecke, ich sei nur deswegen so euphorisch gut drauf, weil ich mich allein mit einem Läufchen auf die Lehrveranstaltung vorbereitet habe.

Manchmal verabrede ich mich ganz gezielt mit Menschen, die ich (auch vom Laufen) gut kenne, um bestimmte Dinge während eines Laufes zu besprechen. Wir legen einen Treffpunkt und einen groben Zeitrahmen

fest, einer übernimmt dann grob die Richtungs- und Streckenführung; kurz nach dem Start wird die Tagesordnung vereinbart und dann geht die Reise los: „Running meeting“ ... „Runners Conference“ – oder wie könnte man das nennen? Darüber habe ich in Büchern noch nichts gefunden, oder nur noch nicht gründlich darin gelesen oder einfach wieder vergessen. Manchmal gibt es aber auch gar nichts Konkretes zu bereden, auch gut. Egal – das führt mich noch einmal zurück zu den vielen Läufen, bei denen ich allein unterwegs bin.

Flow lautet das seit Jahrzehnten populäre Allerweltswort, das bei Nádas im oben genannten Text nicht explizit auftaucht, aber mitgemeint sein könnte. Flow ist jener Terminus technicus, den Mihaly Csikzentmihalyi (Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart 1992: Klett-Cotta) in vielen Veröffentlichungen bei uns eingebracht hat. Flow kann sich nicht nur, aber eben auch beim Laufen einstellen. Andernorts ist immer wieder darüber zu lesen. Eine Eigenschaft von Flow ist, dass man sie nicht messen oder vorzeigen kann. Man mag Flow unterwegs empfinden und hinterher darüber Auskunft geben, wie es z. B. bei Andreas M. Marlovits (Lauf-Psychologie. Dem Geheimnis des Laufens auf der Spur. Regensburg 2004: Lauf- und Ausdauersportverlag) nachzulesen ist. Ob ich Flow erlebe? Ich behaupte: ja. Aber erst, wenn ich länger unterwegs bin, mindestens über eine Stunde. In meiner Erinnerung hat sich jenes gerade Kammstück im Teutoburger Wald nördlicherseits zwischen der Aussichtsplattform Schwedenschanze und dem Restaurant Peter auf'm Berge bei mir im Kopf eingemeißelt, wo ich einmal so euphorisch unterwegs war, dass sich wunderbare Vorstellungen des (anschließenden) Genießens fortwährend von links und rechts auf den vor mir liegenden Laufpfad in herrlicher Verführung so hochbeamten, dass ich sie am liebsten gleich ausgekostet hätte. Das ist Jahre her, aber immer wenn ich dort mal wieder vorbeikomme, was saisonal höchstens fünf-, sechsmal der Fall ist, dann erinnere ich mich daran, dann stellt sich hier zwar nicht automatisch ein neues Flow-Gefühl mit Genuss-Geschmack ein; allenfalls eine kurze Reflexion des damals erlebten Flows, inzwischen als Reflexion der Reflexion der Reflexion ... in der Meta-Flow-Endlosschleife! Ist das vielleicht ein besonderes Geheimnis des Lebensläufers, zwischen Flow und der Reflexion über Flow immer mal wieder switchen zu können? Um nicht falsch verstanden zu werden: Wenn ich laufe, warte ich nicht auf Flow. Es kommt ... manchmal schon dann, wenn ich kurz zusammenzucke und etwas hilflos in die Gegend starre, weil ich für eine Sekunde nicht ganz genau weiß,

auf welchem (bekannten) Streckenabschnitt ich gerade unterwegs bin. Aber diese Sekunde ist mir nicht lästig, sie zeigt mir nur an, dass ich gut unterwegs war.

Zu meiner Laufbiografie gehören bis heute zuweilen Wettkämpfe, in den letzten Jahren allerdings mit stetig absteigender Anzahl pro Jahr: Dazu gehören ein paar Läufe, die ich schon Jahre und Jahrzehnte regelmäßig besuche – fast eine Art Pflichtprogramm ohne Lästigkeitsfaktor. Die Ansprüche sind jedoch längst andere geworden. Aber nicht so sehr die sinkenden Ansprüche beschäftigen mich. Es ist vielmehr die Frage, wie lange ich noch an Wettkämpfen, die neuerdings – folgt man dem Kölner Kollegen Ingo Froböse (Volkslaufbuch. München 2016: Südwest) – wieder Volksläufe heißen dürfen, teilnehmen möchte und kann: Könnten mir die Wettkämpfe vielleicht irgendwann mit zunehmenden Alter doch lästig werden? Muss ich eigentlich mit 70 (im Jahre 2024) immer noch Marathon laufen? Sollte ich nicht schon längst vermehrt kürzere Wettkampfstrecken wählen? Wann ist der Zeitpunkt gekommen, diese wettkampfbezogene Facette der Laufbiografie abzuschließen? Diese Fragen nehme ich zuweilen mit auf die Piste. Die Antwort am Ende eines Laufes ist eindeutig und wiederholt sich: Na klar, erstmal weitermachen! Und dann bin ich ganz bei Matthais Politycki (42,195. Warum wir Marathon laufen und was wir dabei denken. Hamburg 2015: Hoffmann und Campe) und bei dem, was er über das Überqueren der Ziellinie beim Marathon schreibt: „Schon während wir sie passieren, wartet irgendwo auf der Welt die nächste Ziellinie auf uns.“ Und zwei Seiten weiter philosophiert er über den Rest eines bestandenen Marathontages: „Für diesen einen Tag ist jeder ein besserer Mensch. Nichts ist mehr vorstellbar, um das man noch kämpfen würde. Gäbe es nur Läufer auf der Welt, es käme nirgendwo mehr zum Krieg – jedenfalls solang man die Läufer am Laufen hält.“

Volksläufe und Wettkämpfe hin oder her: Wenn ich die neuere Entwicklung der Laufbewegung richtig deute und mich dabei insbesondere auf Autorinnen und Autoren aus der Nachwuchsgeneration mit ihren jüngeren Werken beziehe, dann lese ich da Aufforderungen zum „Lässig Laufen“ (Sven Lorig. Köln 2016: Bastei Lübbe) oder einen Aufruf wie „Bewegt Euch! (Hajo Schumacher. München 2012: Ludwig). „Die Glücks-Philosophie des Achim Achilles“ macht das Laufen zu einem Ort der Besinnung. Hajo Schumacher reflektiert seine eigene Laufkarriere als Achim Achilles sehr selbstkritisch: „Abkehr vom Leistungsfetischismus“ und „Steuерungsfantasien vergessen“ heißen übersetzt vier Seiten später: „Nimm

die Lauferei nicht so ernst“ und „Verbissenheit verhindert Glück“. Wer als Lebensläufer reüssieren will, sollte seine Hinweise ernst nehmen.

Und dann gibt es da noch die „Laufwunder. Wie sie dein Leben verändern“ von Mike Kleiß (München 2016: Gütersloher Verlagshaus). Er spricht tatsächlich auf Seite 211 vom „neuen Laufen“. Warum das? Seine Selbst-Beobachtung lautet an einer Stelle so: „Ich vermisste den Spaß. Ich vermisste eine gesunde und gute Haltung zu unserem Sport. Von mir aus nennen Sie mich ab sofort oldschool, aber: Ja, ich vermisste die Werte des Laufens“. Das Ganze steht im Kapitel mit der Überschrift: „Hört auf zu posen: Werdet Lebensläufer!“ Lebensläufern – das ist zumindest meine Folgerung daraus – wird das Laufen nicht lästig.

Laufen ist Lebensart

von Bettina Richter

Aller Anfang ist ...

Die besten Entschlüsse in meinem Leben habe ich immer dann gefasst, wenn ich eine einmal getroffene Entscheidung spontan und voller Elan „über Bord geworfen“ habe. Dies gilt sowohl für meine Entscheidung zum Langstreckenlauf als auch für die Wahl meines Lebenspartners und heutigen Ehemannes Raphael Richter. Aber immer schön der Reihe nach ...

Freude an der Bewegung habe ich, solange ich denken kann. Unvergesslich die zahllosen Nachmittage, die ich mit den rund 20 Nachbarskindern in meiner Heimatstadt Nordhorn beim Völkerballspiel, Fangen oder Verstecken zubrachte. Herrlich, die Erinnerung an heiße Sommernachmittage, an denen wir als Jugendliche wie selbstverständlich ins Freibad oder an einen der nahegelegenen Seen in der näheren Umgebung fuhren. Ebenso bewegungsintensiv die schönen Urlaube im Kreise der Familie: Wahlweise ging es in den Osterferien auf die Skipiste nach Österreich oder im Sommer nach Italien ans Meer. Doch besonders ausgeprägte sportliche Ambitionen zeigte ich lange Zeit nicht. Im Gegenteil: Von meinen Aktivitäten beim sogenannten „Freitagsturnen“ im ortsansässigen Sportverein LC Nordhorn ist vor allem überliefert, dass meine Freundin Sonja und ich die Turnstunde gerne mal schwänzten. Nicht selten bogen wir noch vor dem offiziellen Beginn beim „Tante-Emma-Laden“ an der Ecke ab, um uns mit Süßigkeiten einzudecken. Diese verzehrten wir dann mit großem Behagen auf der Tribüne der Sporthalle – während die anderen Kinder versuchten, am verhassten Reck oder dem ehrfurchtgebietenden Stufenbarren eine gute Figur abzugeben.

Erste „Gehversuche“ in Joggingschuhen machte ich dann 1979 bei einem von meinem Vater Reinhold Volken und seinem Sportsfreund Heinrich Niemeyer ins Leben gerufenen Lauftreff. Hier joggte ich gemeinsam mit meiner dreieinhalb Jahre älteren Schwester in einer altersgemischten Laufgruppe bis zu einer halben Stunde ohne Pause durch den Wald. Das Training ging recht spielerisch über die Bühne und war umrahmt von einem bunten Gymnastikprogramm. Doch schon bald fanden wir das Ganze ziemlich eintönig und wollten nicht mehr mit.

Als der Boris-Becker-Boom aufkam, folgte auch in meiner Familie eine etwa dreijährige Phase, in der wir uns am Tennisspiel versuchten. So richtig

Feuer gefangen habe ich allerdings nie. Dazu waren mir die „Verkleidung“ (weißes Dress, bei den Mädchen häufig mit Rock!), der Ablauf (man benötigte einen Trainingspartner) und die damit verbundenen Verpflichtungen (nach dem Spiel musste man den Tennisplatz wieder in seinen Ursprungszustand bringen) wohl zu aufwändig.

Und so habe ich mich kurz vor meinem 13. Lebensjahr voller Überzeugung wieder vom Tennisclub abgemeldet. Langeweile kam bei mir keine auf, denn ich hatte ja auch genug mit mir selbst zu tun: Die Hormone sprießen, ich war „auf Krawall gebürstet“ und ging keiner Diskussion aus dem Wege. Gerne trug ich weite Indian-Röcke, baute Fahrräder zu Rallye-Rädern um und kümmerte mich nicht im Geringsten darum, was diese Abmeldung für meine allgemeine Fitness bedeuten könnte.

Das Ergebnis ließ nicht lange auf sich warten. Ein gutes Jahr später war ich nicht nur kräftig in die Höhe, sondern auch ein wenig in die Breite „gewachsen“. Beim Schulsport schaffte ich plötzlich die Mindestanforderungen zum Erwerb des Sportabzeichens nicht mehr. Nach dem Übergang aufs Gymnasium und der Trennung von meiner besten Freundin Sonja, die zur Realschule wechselte, musste ich mich auch schulisch umstellen. Die Konzentration fiel mir schwer und so hangelte ich mich mehr schlecht als recht durch die siebte Klasse.

Im Herbst des Jahres 1983 platzte meinen Eltern der Kragen. Sie wollten unbedingt, dass ich wieder mit dem Sport anfing. Nie werde ich meine „Schnupperstunde“ im ortsansässigen Handballverein vergessen. Die schrankgroßen Spielerinnen wirkten auf mich wie wahre „Mannsweiber“. Das Rauchen in der Umkleidekabine gab mir dann den Rest. Damit war meine sportliche Karriere vorerst beendet.

Der Appetit kommt beim ...

Als meine Sportlehrerin mir schließlich den „Deal“ anbot: „Wenn du 2000 Meter am Stück auf dem Sportplatz läufst, bekommst du nicht nur das Sportabzeichen, sondern auch eine Eins“, war der „Knoten geplatzt“: Sie hatte mich buchstäblich „auf dem richtigen Fuß“ erwischt. Von Stund’ an trainierte ich – zunächst gemeinsam mit meinem Vater, der einige Jahre zuvor ebenfalls den Langstreckenlauf für sich entdeckt hatte. Aber wie mühsam waren die ersten Runden auf der Aschenbahn! Ich hatte ja ein ganzes Jahr keinerlei sportliche Bewegung gehabt und mir stattdessen abends reihenweise Chips und Flips reingehauen ... Daher war die

Freude groß, als ich es schließlich doch noch hinbekam, die angepeilten fünf 400-Meter-Runden ohne Pause und am Ende sogar in einer vernünftigen Zeit zu rennen. Damit war es aber noch nicht genug. Nun war ich auf den Geschmack gekommen, stellte schon bald einige positive Nebeneffekte fest und ertappte mich plötzlich dabei, wie ich schon donnerstags abends meine Laufschuhe in den Tornister quetschte, um am Freitag nach Schulschluss noch alleine auf den Sportplatz zu gehen. Dort drehte ich dann vor dem Mittagessen ganz für mich alleine meine Runden, zunächst fünf, später zehn und am Ende spielend leicht zwölf.

Nach den Läufen fühlte ich mich regelmäßig erfrischt, sauerstoffdurchflutet, aufnahmefähiger und vor allem: Gut gelaunt! Die oft recht zähflüssigen Gespräche mit meinen Eltern zu dieser Zeit fielen mir plötzlich leichter. Und so ging ich dazu über, auch an anderen Wochentagen öfter mal zu laufen. Da ich damals häufig direkt nach der Schule Klavier spielte und bei den anschließenden Hausaufgaben dann sehr schnell ermüdete, gewöhnte ich mir an, ein- bis zweimal pro Woche nach einer kurzen Hausaufgaben-Einheit gegen 16 Uhr oder 16.30 Uhr in die Laufschuhe zu springen und von unserem Haus aus eine etwa vier Kilometer lange Rundstrecke für mich zu joggen. Die überraschende Erkenntnis: Wenn ich nach diesen Läufen abends aus der Dusche kam, konnte ich ohne Probleme noch bis 20 Uhr am Schreibtisch sitzen, Vokabeln lernen, Geschichtsdaten pauken oder ganz einfach lesen, lesen, lesen!

Was nun geschah, muss ich nicht weiter erklären: Mit den Schulnoten ging's jetzt steil bergauf, denn ich konnte ja mehr aufnehmen, war strukturierter und mit mehr Freude dabei. Nach einer Statistenrolle in der Theatergruppe meines Gymnasiums bot man mir meine erste „richtige“ Rolle an. Im Anschluss an meine Waldläufe verschwand ich gerne noch ein halbes Stündchen im Geräteschuppen unseres Gartens, um dort Texte auswendig zu lernen und meine Rolle einzustudieren. Anschließend beendete ich in meinem Zimmer mit leichter Hand meine Hausaufgaben. Wunderbare „Belohnung“ für meine sehr guten schulischen Leistungen während dieser Phase war der Zuschlag der vom Deutschen Bundestag geförderten Austauschorganisation „Youth for Understanding“, die mich für ein Jahr in die USA schickte. In meiner amerikanischen Gastfamilie in San Diego (Kalifornien) gab es Gelegenheiten genug, mein neu entdecktes läuferisches Talent weiter zu fördern. Die High School nahm mich in ihr Cross Country Team auf. Tägliche Trainingseinheiten mit der Schulmannschaft und wöchentliche Wettkämpfe im Schul-Trikot führten dazu, dass ich nach meiner Rückkehr nach Deutsch-

land spielend leicht zehn Kilometer laufen konnte. Und während ich zuvor zu meinem Vater im Brustton der Überzeugung gesagt hatte: „Zum Lauftreff bringen mich keine zehn Pferde mehr – der ist doch langweilig“, schloss ich mich nun begeistert der schnellsten Gruppe des Lauftreffs an: Ab sofort lief ich regelmäßig sonntags eine 13-Kilometer-Runde mit.

Hals- und Beinbruch!

Kaum war ich aus den USA zurückgekehrt, trat ich einer Laufgruppe im nahegelegenen Bad Bentheim bei. Mit der Langstreckenlauf-Mannschaft der SG Bad Bentheim trainierte ich ein- bis zweimal wöchentlich, wir bekamen Trainingspläne von unserem Trainer Dieter Dinkhoff und starteten bei zahllosen Wettkämpfen auf Kreis-, Regional- und Landesebene. Schon bald hing mein Foto mit der Überschrift: „Die schnellste Läuferin der Grafschaft“ im Schaukasten des LC Nordhorn. Das konnte sich sehen lassen!

Verletzungen im klassischen Sinne habe ich beim Laufen nie davongetragen. Das überrascht mich bis heute. Mag sein, dass es Menschen gibt, die von ihrem Muskelaufbau und ihrer Gesamtkonstitution her besser für den Langstreckenlauf geeignet sind als andere. Fakt ist, dass wir uns bei unseren umfangreichen Trainingseinheiten nie geschont haben. Wer über zehn Kilometer eine Zeit von knapp vierzig Minuten läuft, geht hier und da gewiss an seine Grenzen und wahrscheinlich auch darüber hinaus. Doch das alles hat mir körperlich nicht geschadet.

Für mich galt es jedoch, andere Hürden zu nehmen, speziellere Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Und diese hatten weniger mit Muskeln, Sehnen und Gelenken zu tun als vielmehr mit meinem zarten Nervenkostüm und einem besonders empfindlichen Rücken.

Solange ich denken kann, spielte bei mir das Thema „Magen“ eine Rolle. Ich erinnere mich an eine Situation, als ich in der fünften Klasse unter heftigen Magenschmerzen litt, weil ich nach einer Mathearbeit ein „schlechtes Gefühl“ hatte. Außerdem gab es einen Weihnachtsabend, den meine Familie mit mir beim Notarzt verbringen musste, weil ich vor lauter Sorge um die Geschenke Magenkrämpfe bekam. Dieser Schwachpunkt wurde noch ausgeprägter, als ich anfing, mich für den Leistungssport zu interessieren. Im Training konnte ich die tollsten Zeiten rennen, doch sobald ein Wettkampf in Sicht war, kam mir mein Magen in die Quere.

Heute weiß ich, dass ich keinen organischen Schaden habe. Mein Magen ist topfit, vielleicht sogar ein Elefanten-Magen. Als Kind habe ich einmal ver-

sehentlich Plastik gegessen und das ohne größere Blessuren überstanden. Aber offensichtlich ist mein Nervenkostüm anders gestrickt als das meiner Mitläufer. Während diese vor Wettkämpfen ganz einfach „die Zähne zusammenbissen“, verbrachte ich allzu oft einen Großteil der Zeit auf der Toilette. Aus diesem Grund konnte ich den Wettkämpfen – trotz bester Ergebnisse und Titeln wie „Niedersachsenmeisterin im Halbmarathon“ und „Norddeutsche Meisterin im 15-Kilometer-Straßenlauf“ – meist nicht besonders viel abgewinnen.

Und ein weiteres Handicap hatte ich im Laufe meines Läufer-Lebens zu bewältigen: Das „Kreuz“ mit dem Kreuz. Früher vertrat man die Devise „Laufen lernt man nur vom Laufen“. Daher rannten sich viele Läufer der 80er- und 90er-Jahre die Lunge aus dem Leib, ohne jedoch ihre Rumpfmuskulatur zu trainieren. Zum Glück ist die Lauf-Theorie heute weiter. Inzwischen weiß man, dass trainierte Beine nur an einem trainierten Oberkörper voll leistungsfähig sind. Diese Erkenntnis musste ich mir allerdings mühsam erarbeiten. Zahlreiche Blockaden der Rückenmuskulatur haben mir bei allzu hochfliegenden Trainingsplänen oft einen Strich durch die Rechnung gemacht. Weil dieses Manko aber recht stark zutage tritt, werde ich wohl bis ans Ende meiner Zeit ein Augenmerk auf das Training meiner Rückenmuskulatur haben und das Lauftraining entsprechend reduzieren müssen.

... verleiht Flügel!

Das größte Glück meines Lebens war, wie sollte es auch anders sein, die Begegnung mit meinem heutigen Lebenspartner, Raphael Richter, im Jahre 1996. Eigentlich hatte ich mir ja ins Tagebuch geschrieben, angesichts der bevorstehenden Abschlussprüfungen für mein Magisterstudium keine fremden Leute mehr anzusprechen. Doch auch hier gilt: Kaum war der Entschluss gefasst, wurde er von mir beherzt verworfen. Und das war auch gut so.

Mein Mann und ich sind uns im wahrsten Sinne „über den Weg gelau-
fen“. Er trainierte damals mit seinem Freund Gerrit Tempoläufe am Aasee,
während ich von einem längeren, gemütlichen Lauf zurückkehrte. Wir alle
kamen am vorderen Teil des Aasees zum Stehen. Wie es der Zufall so wollte,
sprach ich die beiden an. Man unterhielt sich über Gott und die Welt, das
Wetter, das Training und tauschte beiläufig Telefonnummern aus. Eine
Woche später erhielt ich einen Anruf. Raphael Richter meldete sich. „Ob

wir uns mal zum Laufen treffen könnten?“ Aus diesem Telefonat wurden zunächst wöchentliche, gemeinsame Laufeinheiten, bevor wir uns im Jahr 2000 endgültig das Ja-Wort gaben. Inzwischen haben wir eine Kinderlaufgruppe ins Leben gerufen und unsere nunmehr 12-jährige Tochter Sara läuft auch mit – Strecken bis zu sieben Kilometer.

An der Seite meines Mannes habe ich Erkenntnisse, die ich im Rahmen vieler Lauf-, Yoga- und Meditationseinheiten gewonnen habe, noch weiter vertiefen können. Wir laufen für unser Leben gern, soviel steht fest. Er immer ein wenig wettkampforientierter als ich, aber darum nicht minder begeistert. Gemeinsam ist uns die Einstellung zum Langstreckenlauf: Laufen ist für uns Lebensart! Es ist aus unserem gemeinsamen Leben nicht mehr wegzudenken. Hier und da werde ich von irgendwelchen Menschen, die keine Ahnung haben, leicht besorgt gefragt: „Läufst Du denn immer noch?“ So, als sei es eine Krankheit, eine schlechte Angewohnheit, ein Laster, das man mit gehobenem Alter ablegen müsse. Für mich ist klar, dass das Laufen mir zeitlebens eine Menge gegeben hat und weiterhin geben wird.

Was ich noch zu sagen hätte

Laufen in Kombination mit Meditation, welcher Art auch immer (Yoga, Zen, Thai Chi), ist für mich der Inbegriff der Selbsterfahrung. Durch das Laufen bin ich zu mehr Lebensfreude und Ausgeglichenheit und letztlich „zu mir“ gekommen. Als gelernte Journalistin war ich beruflich nicht immer „auf Rosen gebettet“. Der Markt für Journalisten ist hart, ständige Neuorientierung ein Gebot der Stunde. Das Laufen hat mich gelehrt, den Glauben an mich selbst nie aufzugeben, nach dem Hinfallen immer wieder aufzustehen und weiterzulaufen. Im Berufsleben sehe ich viele Menschen mit geringer Kondition, die schnell ermüden, häufig unzufrieden sind mit sich selbst und leicht mit ihren Mitmenschen aneinandergeraten. Ihnen möchte ich zurufern: „Steht auf, geht laufen, und Ihr werdet sehen, dass es Euch besser geht!“ Und allen Eltern gebe ich den Tipp: „Lasst auch Eure Kinder laufen. Lasst sie laufen, aber treibt sie nicht zu Höchstleistungen an!“ Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Und jedes Kind benötigt seine eigene Zeit, um seinen Rhythmus zu finden. Wenn wir den Kindern mit dieser Zuversicht und diesem Vertrauen begegnen, wird es sie stark machen, und das wird auch der Gesellschaft dienen. Schließlich gilt: Diese Welt braucht starke Menschen!

Vom leistungsorientierten Athleten zum Gesundheitssportler

von Dieter Dinkhoff

Aller Anfang ist ...

Im kleinen münsterländischen Ochtrup, Ende der 1950er Jahre des vergangenen Jahrhunderts geboren, gab es für einen motorisch unruhigen und bewegungsfreudigen Jungen wie mich nur wenige Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. Mein Vater, als früherer Fußballer und Schiedsrichter auf vielen Sportplätzen der Region (Kreis Steinfurt) unterwegs, war Ansporn und Vorbild zugleich. Also begann ich mit dem Fußballspielen, wie so viele andere Jungen auch. Beim Training glänzte ich weniger durch Ballgefühl, Technik oder Torinstinkt, wohl aber bei den Laufeinheiten und dem allgemeinen Konditionstraining. (Durchgeführt übrigens von einem aus Ochtrup stammenden heutigen Fußball-Bundestrainer im DFB.) Hier war ich meinen damaligen Mitspielern deutlich überlegen. Daraus entstand die Motivation, sich den Leichtathleten des SC Arminia Ochtrup anzuschließen, die damals mit einigen Athleten im überregionalen Fokus der Sportpresse standen. Eine 100 m-Hürdenläuferin und ein 3000 m-Hindernisläufer gehörten zur deutschen Spitze. Ich fand vor: eine Leichtathletikabteilung, engagierte Trainer, gut funktionierende Strukturen und etliche Gleichgesinnte. So begann für mich der Einstieg in den Laufsport.

Nach wenigen Wochen lief ich als Dreizehnjähriger die damals häufig gelaufene 1000 m-Strecke in 3:05 Min. und im Jahr darauf bereits unter 2:50 Min. Viele vordere Platzierungen und etliche Meistertitel der damaligen Zeit sind mir in Erinnerung geblieben, besonders aber die Trainingstage an bestimmten Wochenenden in Telgte (Münsterland), wo wir als Nachwuchsläufer zusammen mit Harald Norpoth und Franz-Josef Kemper (zwei der damals weltbesten Mittelstreckler) trainieren konnten. Dies waren Highlights, die mich anspornten, den Laufsport leistungsmäßig weiter zu intensivieren. Die Erfolge blieben nicht aus, und so gehörte ich in den Schüler- und Jugendjahren zu den besten Mittelstrecklern und Hindernisläufern in Nordrhein-Westfalen.

Damals gab es viele Zeitgenossen, die nur mit Kopfschütteln reagierten, wenn sie hörten, dass wir 15, 20 oder gar mehr Kilometer laufend im

Wald oder auf der Straße unterwegs waren. Der Laufsport auf den langen Strecken war zu jener Zeit noch nicht „hip“. Wir galten als Exoten, aber wir waren stolz darauf, zum einen, weil wir dennoch häufig in der regionalen Presse Erwähnung fanden, aber auch, weil uns andere Kinder und Jugendliche nacheiferten. In der Nachbetrachtung sicher auch, weil wir uns von der Masse abhoben.

Der Appetit kommt ...

Im Laufe der Jahre wurden die Trainingsläufe deutlich ausgedehnter und die Wettkampfstrecken immer länger, sodass ich nach und nach vom Mittel- zum Langstreckler avancierte. Bereits für mich als Zwanzigjährigen waren die langen, langsamen Läufe über 2 Stunden meine Lieblingsläufe. Hier konnte man seinen Gedanken freien Lauf lassen. Fast jeder lange Lauf war ein Genuss, ein Erlebnis, durch das man sich mehr entspannte als anstrengte. Erst sehr viel später erkannte ich die schon damals wirk samen somatischen, psychohygienischen und therapeutischen Aspekte des Laufens. Schon während der Schulzeit war ich als Übungsleiter und später auch als Coach und Trainer für Mittel- und Langstreckenläufer verantwortlich.

Beruflich zog es mich in die soziale Arbeit, zunächst in die Kinder- und Jugendhilfe und nach der therapeutischen Ausbildung in die Arbeit mit behinderten Menschen. In der Jugendhilfe war das Laufen mit den benachteiligten, mental und sozial schwer zu steuernden oder zum Teil auch traumatisierten Jugendlichen damals insofern hilfreich, als dass sie bereits sichtbar nach wenigen Wochen des erfolgreichen Trainings ein verbessertes Selbstwertgefühl zeigten, auf das sich auch pädagogisch aufbauen ließ.

Mein eigenes Lauftraining veränderte ich im Lauf der Jahre kontinuierlich: höherer Umfang und geringere Intensität bei größtmöglicher Flexibilität. Fahrtspiele (Fartlek), lockeres Hügeltraining, Crescendotraining sowie lange und langsame Läufe zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmekapazität bildeten die Grundlage und solide Basis für mich als Allrounder für Cross-, Bahn- und Straßenläufe aller Art bis hin zum Marathon. Mit dieser Form der Trainingsgestaltung konnte ich auch als Trainer einer Reihe von Läufern und Läuferinnen zu Bestzeiten und Meisterschaften verhelfen. Bei den von mir betreuten Athleten und Athletinnen standen und stehen aber die individuellen Voraussetzungen im Vordergrund.

Erst nach eingehender Befundung werden Trainingsplanungen erarbeitet und mit den Athleten besprochen. Eine Trainingsgruppe, Mitte der Neunzigerjahre im Leichtathletik Club Nordhorn, bestehend aus sechs jungen Frauen, war zum damaligen Zeitpunkt, nach kontinuierlichem Aufbau, in der Lage, die 10 km-Strecke zwischen 34 Min. und 39 Min. zu absolvieren. Für einen kleinen Verein von weniger als 500 Mitgliedern und höchstens 50 aktiven Läuferinnen und Läufern war dies damals ein Erfolgsmodell. Viele norddeutsche und Landes-Meisterschaften sowie vordere Platzierungen auf Bundesebene sollten in den Jahren darauf folgen.

Hals- und Beinbruch!

War ich bis zu meinem 40. Geburtstag von Verletzungen weitestgehend verschont geblieben, so musste ich doch älter werdend zur Kenntnis nehmen, dass bei gleichbleibendem Lauftraining (fast täglich) die ein oder andere kleine muskuläre Dysbalance, Muskelverhärtung oder auch Zerrung auftraten. Diese mehr oder weniger kleinen Verletzungen häuften sich mit der Zeit. Auch die Genesung dauerte zumeist länger als in jungen Jahren. Im Jahr 2014 erlitt ich einen Bandscheibenvorfall, der mir das Laufen für mehrere Monate unmöglich machte. Während dieser Zeit stieg ich auf das Rad um und unternahm Touren auf dem Mountainbike oder Rennrad, um körperlich in Form zu bleiben. Nachdem diese erstmalig große verletzungsbedingte Laufpause ausgestanden war, begann ich wieder mit moderatem Training. Eine halbe Stunde locker im Bereich von 6:00 Min./km war der Beginn. Nach wenigen Wochen konnte ich wieder meine gewohnte Trainingsgeschwindigkeit von ca. 4:45–5:00 Min./km aufnehmen. Heute versteh ich mein Training als Gesundheits- und Breitensport. Trotz des noch relativ hohen Leistungsniveaus plane ich nur noch gelegentliche Ausflüge in den Wettkampfsport. Auch die Belastung im Training ist eher der Gesunderhaltung geschuldet als dem Aufbau von Schnelligkeit, Tempohärte oder Kraftausdauer.

... verleiht Flügel!

Es ist müßig, in Läuferkreisen über die Besonderheiten, Vorteile und medizinischen Gesetzmäßigkeiten des langen Laufens zu schreiben oder zu sprechen, denn jeder Läuferin, jedem Läufer, die/der diesen Sport kontinuierlich betreibt, sind die kardiovaskulären, kardiopulmonalen, stoff-

wechselanregenden, für intramurale Entschlackung der Gefäße sorgenden somatischen Effekte, um nur einige zu nennen, bekannt. Genauso wichtig, wenn nicht gar bedeutender, sind die psychischen Veränderungen, die sich durch langes Laufen häufig zeigen. So ist es nicht selten, dass es Läufer/innen gelingt, depressiven Stimmungen davonzulaufen. In meiner eigenen langjährigen Laufbiografie ist es mir oft so ergangen, dass ich nach schwierigen Arbeitsphasen, problematischen Patientengesprächen, stressbetonten administrativen oder personalbedingten Entscheidungsfragen schon während einer Trainingseinheit kreative Ideen hatte oder sich das Problem nach der Laufeinheit deutlich geringer anfühlte und ich angemessen darauf reagieren konnte. Leider haben die vielfältigen positiven Eigenschaften des Laufens noch nicht in dem Maße in den Indikationskatalog unserer Schulmedizin Einzug gehalten, wie sie es meines Erachtens verdient hätten.

Was ich noch zu sagen hätte

Neben den soeben beschriebenen positiven Aspekten des Laufens möchte ich nicht versäumen, darauf hinzuweisen, dass es kaum eine Sportart gibt, erst recht keine institutionell geschaffene Organisation, in der man generationsübergreifend aus unterschiedlichen sozialen, religiösen, politischen oder ethnischen Gruppierungen kommend, in gleicher Weise sportlich aktiv sein kann, wie dies beim gemeinsamen Lauftraining möglich ist.

Nachlese

Vorliegendes Buch soll mit einer Nachbetrachtung der präsentierten Laufbiografien enden. Uns interessierte: Wie sind Läufer/innen zu Lebensläufern/innen geworden? Wir danken an dieser Stelle noch einmal allen Autoren/innen, die uns dazu ihre Lauf-Lebensgeschichte aufgeschrieben haben – 25 an der Zahl. Welche Rückschlüsse lassen ihre Geschichten nun zu? Und was verbindet diese im Hinblick auf unsere Ausgangsfrage?

Für lebenslanges Laufen ist notwendige und gleichzeitig hinreichende Bedingung die Regelmäßigkeit der Ausübung. Diese Bedingung kann bereits als erfüllt gelten, wenn jemand einmal pro Woche läuft. Durch Regelmäßigkeit entwickelt sich ein Alltagsritual, das bald nicht mehr hinterfragt und stets neu begründet werden muss. Durch stetige Wiederholung wird das Laufen in die Lebensführung integriert. Regelmäßigkeit ist in unterschiedlicher Ausprägung in allen Laufbiografien vorzufinden.

Die Regelmäßigkeit der Übung scheint unabhängig von den Motiven zu sein, die jemanden zum/zur Lebensläufer/in werden lassen. Sowohl zu Beginn als auch im Verlauf des „Läuferlebens“ können ganz unterschiedliche Motive eine Rolle spielen: Gesundheit, Fitness, Leistung, Erlebnis, Geselligkeit ... Nicht selten sind es mehrere Motive, die zum Tragen kommen. So kann ein Leistungsläufer seine Gesundheit mit in den Blick nehmen und das Laufen in der Gruppe schätzen. Oder denken wir an die gesundheitsorientierte Läuferin, die ab und zu bei einem Volkslauf ihre Leistungsfähigkeit überprüft und das „Bad in der Menge“ genießt, im Alltag jedoch lieber allein läuft.

Bezogen auf die Gesamtdauer eines Läuferlebens fällt auf, dass zum einen die Anfangsmotivation erhalten bleibt, wir also von einer Kontinuität der Motivation sprechen können. Zum anderen findet ein Motivwandel oder eine Motiverweiterung statt. Diese können sich auf das Laufen im engeren Sinne beziehen oder auf die allgemeine Lebensorientierung. Oft spielt auch die jeweilige Lebensphase eine Rolle.

Dazu einige Beispiele: Für nicht wenige Leistungsläufer bleibt das Grundmotiv, sich mit anderen zu messen, erhalten, auch wenn altersbedingt ihre Leistungsfähigkeit sinkt. Andere verabschieden sich dann vom Wettkampf mit seinen Anstrengungen und geben einem Laufen zwischen Schonung und Leistung den Vorzug.

Ein Motivwandel kann Ergebnis einer freiwilligen Entscheidung sein, aber auch durch andere Umstände (z. B. Verletzungen, Krankheiten)

erforderlich werden. Oft entwickeln sich anfängliche Gesundheitsläufer mit fortschreitender Fitness zu Leistungsläufern und schätzen später wieder die Freude an der rein gesundheitsorientierten Bewegung.

Wir nehmen wahr, dass Lebensläufer/innen oft auf mehreren Motivebenen agieren. Diese können über das eigene Laufen im engeren Sinne hinaus auch andere laufaffine Bereiche einschließen, z. B.: Mitarbeit im Sportverein, Organisation von Wettkämpfen, Spendenläufe oder laufpublizistische Tätigkeiten.

Je umfangreicher das Motivbündel ist und je mehr Motivebenen ins Spiel kommen, desto intensiver – so scheint es – ist die innere Bindung an das Laufen. Je stärker die so entwickelte „intrinsische Motivation“ ist, umso unabhängiger wird der/die Läufer/in von äußeren Stimuli. Externe Angebote, Anforderungen und Trends verlieren an Bedeutung; die Innensteuerung dominiert.

Das Laufen hat, auch wenn es der Vorbereitung auf einen zukünftigen Wettkampf dient, einen deutlichen Gegenwartsbezug. Das unmittelbare Tun birgt eine aktuelle Erlebnis- und Erfahrungsqualität. Im Idealfall eröffnet sich für den/die Läufer/in die Chance, die augenblickliche Situation konzentriert wahrzunehmen, sei es als beglückend, befreiend und friedvoll oder als überlagert von körperlichen und seelischen Spannungen und Störungen. Achtsam wahrgenommen geben auch bzw. gerade solche Erfahrungen Anstöße für Entwicklungsprozesse mit neuen Lösungen.

Übungen zur Achtsamkeit liegen heute im Trend. Das ausdauernde Laufen bietet sich dazu als Erfahrungsraum an. Wer sich wie viele Lebensläufer/innen darauf einlassen kann, dem öffnet sich die Möglichkeit, in einen meditativen Zustand der Selbstversenkung zu gelangen. In ihm kommt das diskursive Denken allmählich zur Ruhe, während der Geist völlig wach und klar wird. Es entwickelt sich eine neue Bewusstheit in der Wahrnehmung der Körpersignale, oft bieten sich Ideen zur Lösung von bisher unbeantworteten Fragen und unbewältigten Problemen an. Achtsamkeit führt schließlich zu größerer Selbstakzeptanz und damit zur verbesserten Selbstfürsorge, auch im Hinblick auf Risikoreduzierung in Training und Wettkampf.

Laufen wirkt. Dies gilt in mehrfacher Hinsicht. Viele Lebensläufer/innen bezeichnen es als Quelle, aus der sie Kraft schöpfen für die Anforderungen des Alltags, insbesondere für die körperlichen und seelischen Belastungen im Beruf. Auch stellten nicht wenige ihre Ernährung um und

verzichteten auf das Rauchen. Dies sind Beispiele für die grundsätzliche Möglichkeit der Optimierung des eigenen Lebensstils durch Laufen.

Nicht zu vergessen sind diejenigen, denen durch die Lauferfahrung der Anstoß zu weitergehenden Lebensveränderungen gegeben wurde. Einige machten ihr Hobby Laufen zum Beruf oder zu einem Teil ihrer Berufstätigkeit.

Was treibt Menschen an, sich auf Prozesse der Wandlung und Veränderung einzulassen? Vielleicht ist es die Sehnsucht nach einem zufriedenstellenden, sinnerfüllten Leben, die Rückkehr zu einer Ganzheit, das Erkennen des sogenannten Lebensziels.

Kann die Körperübung Laufen auf diesem Wege eine substanzelle Hilfe sein? Gibt es so etwas wie eine spirituelle Dimension des Laufens? Den Berichten unserer Autoren/innen nach sind beide Fragen mit „Ja“ zu beantworten. Manche lernten neu, sich in ihrer Körperlichkeit als Teil der Schöpfung zu erfahren. Viele wurden sensibel für das Naturerleben. Sie genießen das Laufen wie das Leben selbst. Im Bewusstsein, Teil eines größeren Ganzen zu sein, öffnet manche/r sich für seine Mitmenschen, engagiert sich auf soziale Weise und übernimmt Verantwortung, teils auch über Ländergrenzen hinweg. Einzelne verbinden Laufen und Beten ausdrücklich miteinander.

Wir sehen: Lebensläufer/innen begegnen uns auf mannigfaltige Art und Weise. Ihre Biografien sind Unikate, Spiegelungen subjektiver Erlebnisse und Erfahrungen, die interpersonal nur bedingt vergleichbar sind. Dabei erscheint das Laufen selbst als eine Möglichkeit, die vielfältige Formen der Ausgestaltung zulässt.

Das „Geheimnis lebenslangen Laufens“ entzieht sich deshalb einer schnellen und schlüssigen Deutung. Gleichwohl lassen sich bei einer Spurensuche Elemente bzw. Charakteristika entdecken, die eine Beibehaltung der Körperübung Laufen begünstigen. Hierzu zählen wir: Alltagsverankerung, Gegenwartsbezug, intrinsische Motivation, Lebenshilfe, Sinnstiftung.

In einer immer komplexer werdenden Welt überzeugt das Laufen durch seine Einfachheit. Die Bewegungsform ist monoton-rhythmisches. Laufen ist weitgehend zeit- und ortsungebunden, in Dauer und Intensität an Alter und Leistungsvermögen der Läuferin/des Läufers anpassbar. Wenn dabei die Kardinaltugend des Maßhaltens (nicht zu viel, nicht zu wenig) eingehalten wird, sind gute Voraussetzungen für die Konstanz der Übung gegeben. Zur Einfachheit als Handlungsregel erklärte Albert

Einstein: „Es geht darum, alles so einfach wie möglich zu machen, aber nicht einfacher.“

Eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt auch die soziale Eingebundenheit der Läuferin/des Läufers. Die soziale Unterstützung (social support) durch die Familie (besonders durch den/die Partner/in), Freunde und Mitglieder einer Laufgruppe festigt den Entschluss, „bei der Stange“ zu bleiben und steigert das persönliche Wohlbefinden.

„Lifetime-Runners“ – dies kann man abschließend festhalten – folgen nicht einfach einer guten Gewohnheit, sondern praktizieren aus Freude an der Bewegung ein Ritual, das über sich hinaus weist und Lebenssinn stiftet bzw. Modellcharakter fürs Leben hat.

Wolfgang W. Schüler & Klaus Richter

Über die Autorinnen und Autoren

Rupert Bechheim (geb. 1941) wohnt in Olpe, ist kath. Pfarrer i.R., Läufer seit den 1970er Jahren, Begleiter von Gruppen mit spiritueller Führung, z. B. auf dem „Franz Hitze Pilger- und Erlebnispfad“ und auf dem „Kreuzweg in Wenden-Heid“.

Dr. Arwed Bonnemann (geb. 1938) wohnt in Schinkel, ist Dipl.-Psychologe, Wiss. Direktor a. D., Läufer seit Ende der 1970er Jahre, Lauftherapeut (DLZ) und hat über 100 Marathons absolviert. Er ist Mitherausgeber des Buches „Laufen und Lauftherapie“ (2006).

Dieter Dinkhoff (geb. 1959) wohnt in Nordhorn, ist Pädagoge und Therapeut, Leiter eines interdisziplinären Therapiezentrums sowie einer Autismusambulanz der Lebenshilfe in Nordhorn/Niedersachsen, Läufer seit 1972, Trainer seit 1979, Lauforganisator und Vorstandsmitglied im Leichtathletik-Club Nordhorn.

Dr. Günter Heidinger (geb. 1964) wohnt in Wien, studierte Germanistik, Philosophie, Psychologie und Pädagogik (Lehramt), unterrichtet an verschiedenen Schulen, ist Web-Journalist u.a.m. Er ist Läufer (Marathon und 100 km) und war Mitglied des österreichischen Triathlon-Nationalteams (1989–1992) und Rad-Nationalkaders (1981–1982). Ihn begeistern fernöstliche Religionen und Philosophien, bes. der ZEN-Buddhismus. 2008 veröffentlichte er das Buch „ZEN-Running“.

Anita Kaderhandt (geb. 1950) wohnt in Möhnesee, ist Pensionärin mit früherer Berufstätigkeit als Lehrerin, Läuferin seit 1977 mit u. a. 25 Marathons, ein paar davon um die vier Stunden und knapp darunter, sowie einigen 50- und 60-km-Läufen.

Horst Kaderhandt (geb. 1941) wohnt in Menden, war 1966 bis 2005 Lehrer in Bönen und ist jetzt Pensionär, Läufer seit 1976, Mitbegründer des Marathon-Clubs Menden, zunächst als zweiter, seit 2001 als erster Vorsitzender.

Hubert Karl (geb. 1958) wohnt in Zeil am Main, ist Läufer seit 1983, Ultraläufer mit über 160.000 Laufkilometern, 20-facher Finisher des

Spartathlon (245 km), Lauftrainer und Lauftherapeut (DLZ) sowie Autor des Buches „Lebensprinzip Bewegung“ (2016).

Dietmar Knies (geb. 1951) wohnt in Leipzig, ist gelernter Diplom-Mathematiker und mittlerweile Rentner, Läufer seit 1965, ehemaliger Leistungssportler, mehrfacher DDR-Vizemeister (10.000 m und Marathon) und Rennsteiglaufsieger, mit Bestzeiten von 2:17:05 h (42 km) und 6:49:18 h (100 km), seit 1990 freier Mitarbeiter des „Laufmagazin Spiridon“ und Autor mehrerer Bücher rund ums Laufen.

Beate Kommritz-Schüler (geb. 1959) wohnt in Wiesbaden, ist Diplom-Sozialpädagogin und in einer Kindertagesstätte tätig. Sie läuft seit Mitte der 1980er Jahre Strecken bis 10 km.

Prof. Dr. Detlef Kuhlmann (geb. 1954) wohnt in Bielefeld und ist Hochschullehrer am Institut für Sportwissenschaft der Leibniz Universität Hannover. Davor lehrte er in Berlin, Bielefeld und Regensburg. Er läuft seit 1978 und absolvierte den Berlin-Marathon bereits 29mal. Er ist Begründer und seit 1990 Leiter des „Literatur-Marathons“ beim Berlin-Marathon und redaktioneller Mitarbeiter u. a. beim Magazin „Laufzeit&Condition“. Zu seinen Laufbuchveröffentlichungen zählen „Das LaufLESEbuch“ (1993), „Berlin-Marathon. Eine Liebeserklärung“ (2007, zusammen mit B. Hübner) und „Lit. Berlin-Marathon. Texte von der Strecke“ (2013).

Birgit Neumair (geb. 1966) wohnt in Düsseldorf und ist Sportpädagogin, ausgebildete Journalistin und Redakteurin. Sie läuft seit 1986, ist Lauftherapeutin (DLZ) und betreibt „Lauftherapie Düsseldorf“ für Menschen, die körperlich und/oder psychisch belastet sind.

Heinrich Niemeyer (geb. 1937) wohnt in Nordhorn und blickt auf eine bewegte Schul- und Berufslaufbahn zurück: Grundschule, Handwerkslehre, Meister im Handwerk, Hochschulreife autodidaktisch mit anschließendem Pädagogikabschluss, Referendariat, Lehrer an einer Berufsschule, später Fachleiter am Studienseminar bis zu Pensionierung. Er läuft seit 1954.

Horst Preisler (geb. 1935) wohnt in Hamburg, war Leiter der Personalabteilung eines Unfallkrankenhauses und u.a. 25 Jahre ehrenamtlicher Richter beim Arbeits- und Landesarbeitsgericht Hamburg. Er ist Läufer seit 1974 mit rund 1900 Marathon- und Ultraläufen, war von 1995 bis 2011 Weltrekordhalter in der Zahl gelaufener Marathons und erzielte folgende persönliche Bestzeiten: 42 km – 2:54:39 h, 100 km – 8:15:38 h, 24 h – 214 km.

Bettina Richter (geb. 1970) wohnt in Münster und ist ausgebildete Tageszeitungsjournalistin, Redakteurin und „Referentin Veranstaltungmanagement“ beim Interessenverband Deutscher Zeitarbeitsunternehmen (iGZ e.V.). Sie läuft seit 1979 und hat gemeinsam mit ihrem Mann Raphael Richter eine Laufgruppe für Kinder ins Leben gerufen.

Dr. Raphael Richter (geb. 1969) wohnt in Münster und ist seit 1984 leistungsorientierter Läufer auf allen Langstrecken bis Marathon. Am Wohnort leitet er den Standort eines IT-Software-Unternehmens. Neben dieser Beschäftigung ist er als Laufgruppenleiter (DLZ) für Kinder und als Dozent am Deutschen Lauftherapiezentrum tätig.

Dr. Ludwig Schick (geb. 1949) ist seit 2002 Erzbischof von Bamberg und wirkte zuvor als Generalvikar und Weihbischof in Fulda sowie als Professor für Kirchenrecht an der Theologischen Fakultät Fulda. Er hat zahlreiche theologische Bücher geschrieben und Ehrungen erfahren. Läufer ist er seit Anfang der 1980er Jahre.

Oliver Schulte (geb. 1967) wohnt in Hemer und ist Physiotherapeut, Masseur, medizinischer Bademeister, Aqua Fitness System Instructor, Lauftherapeut (DLZ), Personal Trainer, Dozent für Physiotherapie/Sport, Running Clowndoctor – all das nach dem Besuch der Fachschule für Farbenlehre/Raumgestaltung/Design. Er läuft seit 1973.

Werner Sonntag (geb. 1926) wohnt in Ostfeldern bei Stuttgart, war Redakteur (17 Jahre bei der „Stuttgarter Zeitung“, Mitarbeiter der „Zeit“) und verfasst seit 1968 Kommentare zum Laufgeschehen. U.a. hat er die Bücher „Irgendwann mußt du nach Biel“ (1978), „Spaß am Laufen. Jogging für die Gesundheit“ (1979) und „Mehr als Marathon“ (1985, Neufassung 2013) geschrieben. Er ist Läufer seit 1966 mit 339 Marathons und

Ultramarathons, Gründungsmitglied der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung und des 100 Marathon Clubs. Er wurde mehrfach ausgezeichnet, u. a. mit dem „Horst-Milde-Award“.

Manfred Steffny (geb. 1941) wohnt in Erkrath, ist Journalist, Begründer, Herausgeber und Chefredakteur des „Laufmagazin Spiridon“, Läufer seit den 1950er Jahren, Marathon-Olympiateilnehmer 1968 und 1972 und hat eine Marathon-Bestzeit von 2:16:45 h. Er ist Autor zahlreicher Laufbücher, u. a. „Lauf mit“ (1974), „Lebens-Lauf. Laufen als neue Erfahrung für Körper und Psyche“ (1979), insb. aber des Standardwerks „Marathon-Training“ (15. Aufl. 2001), das in mehrere Sprachen übersetzt wurde. Er wirkt als Lauftrainer und Laufseminarleiter und wurde mehrfach ausgezeichnet, u. a. 2016 für sein lebenslanges Wirken als „Laufpionier“ und „Geburtshelfer“ der modernen Laufbewegung in der Bundesrepublik Deutschland mit dem „Horst-Milde-Award“.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbrück (geb. 1929) wohnt in Köln, ist international renommierter und mehrfach ausgezeichneter Mediziner und Biochemiker und war Direktor des Instituts für Immunbiologie an der Universität Köln. Er begann in den 1950er Jahren mit dem Laufen und dem Schreiben über sportmedizinische Aspekte des Ausdauertrainings unter besonderer Berücksichtigung der immunologischen Abwehrkräfte. Daneben erschienen von ihm über 40 eigene Aphorismenbände.

Inge Umbach (geb. 1953) wohnt in Ellscheid/Eifel und ist Industriekauffrau, Sozialwirtin, Bilanzbuchhalterin und Lauftherapeutin (DLZ). Sie ist Läuferin seit Mitte der 1980er Jahre mit Strecken derzeit bis Halbmarathon. Sie wirkt als Lauftherapeutin und Volkslaufveranstalterin.

Reinhold Volken (geb. 1939) wohnt in Nordhorn und war von 1954 bis 1994 beim Landkreis Grafschaft Bentheim in Nordhorn beschäftigt. Seit 1964 ist er in der Kommunalpolitik aktiv. Seit den 1970er Jahren ist er Mitglied und seit den 1990er Jahren Vorstandsmitglied in einem Leichtathletik-Club sowie etliche Jahre im Sportverband aller Nordhorner Sportvereine. Er läuft seit 1975.

Prof. Dr. Alexander Weber (geb. 1937) wohnt in Bad Lippspringe, ist Pädagoge und Diplom-Psychologe und war von 1974 bis 2002 als Hoch-

schullehrer an der Universität Paderborn tätig. Er ist Läufer seit 1968, Initiator und Vorsitzender des Deutschen Lauftherapiezentrums (DLZ) und seit 1991 Begründer und Leiter der dortigen Aus- und Weiterbildung zum Lauftherapeuten. Er entwickelte ein Konzept für mehrtägige Laufworkshops, die er seit Ende der 1970er Jahre an der Nordseeküste leitet. Seit 1982 führt er für das „Laufmagazin Spiridon“ Laufschihtests durch. Er ist Autor unzähliger Beiträge und mehrerer Bücher zum gesundheitsorientierten Laufen und zur Lauftherapie.

Klaus Weidt (geb. 1936) wohnt in Berlin und ist Sportjournalist. Er war Mitinitiator der DDR-Laufbewegung und läuft selbst seit 1979. Er ist Mitbegründer und war Chefredakteur des Journals „Laufzeit“ und hob mit seiner Lauftouristikagentur „Reisezeit“ u. a. den Ägypten-Marathon, den Aphrodite-Halbmarathon (Zypern) und den Mongolia-Marathon aus der Taufe. Er hat mehrere Bücher geschrieben, u. a., „Jogger und Sieger“ (1994, zusammen mit Waldemar Cierpinski), „Haile Gebrselassie“ (2008), „Ein Engel lässt laufen“ (2013).

Sigrid Wulsch (geb. 1953) wohnt in Menden, ist Architektin und mittlerweile Rentnerin. Das Laufen hat sie als „Freizeitläuferin mit maximalem Erfolg“ betrieben. Sie begann als Hürdensprinterin und kam über die Mittel- und Langstrecken zum Marathon. Ihre größten Erfolge waren der Gewinn der Deutschen Marathonmeisterschaft und die Teilnahme an 3 Länderkämpfen.

Der Verfasser des Geleitwortes

Prof. mult. Dr. med. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann (geb. 1925) wohnt in Brüggen, ist emeritierter Universitätsprofessor für Kardiologie und Sportmedizin (DSHS Köln), Ehrenvorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention sowie des Weltverbandes für Sportmedizin. Er befasst sich seit 1949 in experimenteller Forschung mit dem Einfluss von Arbeit und Training sowie dem von Bewegungsmangel auf den gesunden und kranken Menschen unter besonderer Berücksichtigung der Alterungsvorgänge. In seine Untersuchungen bezog er u. a. Langstreckenläufer mit ein und war in den 1970er Jahren an der Trimm-Bewegung des DSB beteiligt. Er erhielt höchste nationale und internationale Forschungsauszeichnungen und wurde 2005 vom Int. Biografie-

zentrum Cambridge/England in die Reihe „international bedeutendste präventivmedizinische Persönlichkeiten“ gewählt. Er hält auch heute noch Vorlesungen und betreut Doktoranden. Sein Leben beschrieb er 2013 in „Ziel und Zufall. Ein bewegtes Leben als Arzt, Universitätsprofessor, Forscher und Manager“ (390 S.).

Die Herausgeber

Klaus Richter, D.Th. (Univ. of South Africa), (geb. 1936) wohnt in Menden, ist Industriekaufmann und wirkte nach Studium der Wirtschaftswissenschaften, Pädagogik und Katholischen Theologie als Studiendirektor an einer berufsbildenden Schule. Seit 45 Jahren ist er als röm. kath. Diakon tätig. Er läuft seit 1978, ist Lauftherapeut und Dozent für Lauftherapie (DLZ). Er hat langjährige Erfahrung in der ZEN-Meditation und gibt zusammen mit seiner Frau Meditationskurse. Daneben ist er Ernährungsberater und ärztlich geprüfter Fastenleiter (dfa). Er hat mehrere Bücher veröffentlicht, u. a. „Meditation und Laufen“ (1995), „Laufen und Lauftherapie“ (2006, Hg., zusammen mit A. Bonnemann und J. Grell), „Lauftherapie nach dem Paderborner Modell“ (2013, zusammen mit A. Weber und W. W. Schüler).

Wolfgang W. Schüler (geb. 1958) wohnt in Wiesbaden, ist Sozialpädagoge (Diplom) und Pädagoge (M.A.) und tätig im Amt für soziale Arbeit Wiesbaden. Er läuft seit 1967, ist Lauftherapeut und Dozent für Lauftherapie (DLZ & IART/USA) sowie Running-Guide von sehbehinderten und blinden Läufern (LbB/CH). Er ist Gründungsmitglied des Verbandes der Lauftherapeuten (VDL) und dessen Beauftragter für Internationale Kontakte. Als Autor hat er mehrere Bücher zum gesundheitsorientierten Laufen und zur Lauftherapie geschrieben bzw. herausgegeben, u. a. „Warum Cooper Aerobics erfand“ (2005, zusammen mit A. Weber), „Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen“ (2014), „Bibliografie Lauftherapie“ (2015, zusammen mit K. Richter).

Schauen Sie doch öfter nach Leseproben vorbei!

Sie finden alle verfügbaren Titel
unter

Downloads

rete-verlag.de +++ Bis bald +++ www.arete-verlag.de +++ Bis bald +++ www.

