

Joanna Zybon

DAS
Funkelein
DER
SCHWEIß-
PERLEN

Leseprobe

Geheimnisse einer Lauftrainerin

arete

Joanna Zybon

Das Funkeln der Schweißperlen

Geheimnisse
einer Lauftrainerin

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.

© 2025 Arete Verlag Christian Becker, Elisabethgarten 31, 31135 Hildesheim
www.arete-verlag.de; E-Mail: bestellung@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.

Umschlagfoto: Goldglitzer © mohamed abdelghaffar – pexels.com

Abbildungen: Lukas Rychvalsky – pexels.com (Sonne S. 14); Jill Wellington – pexels.com (Luftsprung S. 60); Mayumi Maciel – pexels.com (Straße des 17. Juni S. 72f.); pixabay – pexels.com (Eiskristalle S. 38, Weltall S. 78); Bogdan Krupin – pexels.com (Drachen S. 94); ธัญญะ ไทสงาส – pexels.com (Läuferin S. 105); Madison Inouye – pexels.com (Efeu S. 115); Kaboompics.com – pexels.com (Steinplatte S. 121); Anton Makarenko – pexels.com (Stoppuhr S. 132); Kaan Durmus – pexels.com (Läuferin S. 138)

Layout, Satz und Umschlaggestaltung: Composizione Katrin Rampp, Kempten

Druck und Verarbeitung: Plump Druck & Medien, Rheinbreitbach

ISBN 978-3-96423-137-6

Inhaltsverzeichnis

Willkommen im Laufbuch	7
Vorwort von Horst Milde	9
Einleitung: Vom Blues der Zweibeiner	11
Spaß – Ohne Preis kein Fleiß	15
Von Kopf bis Fuß	39
1. KOPF	39
Der Kopf ist der Chef	
2. HERZ	61
Sich ins Laufen verlieben	
3. BAUCH	79
Dein Pacemaker	
4. ARME	95
Schwung fürs ganze Leben	
5. OHREN	106
Laufharmonie	
6. AUGEN	116
Die Erfindung der Eitelkeit	
7. BEINE	133
Beinah entbehrlich	
Formel-, Rezept- und Liedsammlung	139
1. Marathon-Arroganz-Formel	139
2. Body-Spaß-Index	140
3. Finish-Fleiß-Balance / Ehrgeizometer	141
4. Rezept für genussvolles Laufen	142
5. Lied: Pack die Jogginghose ein	143
6. Lied: Lauffeuerstein	144

Alle Geheimnisse auf einen Blick	145
Was ist Sprache? – Ein Nachwort	152
Ergänzungen, Quellen und Zitate	153
Merci, Gracias, Arigato!	159

Willkommen im Laufbuch

Seid willkommen ihr Frühaufsteher und Nachteulen, ihr Suchenden und Gefundenen, ihr Frauen und Männer und Unbestimmte, ihr Einsamen oder Zweisamen oder Dreisamen, ihr Familientypen und Einzelgänger, ihr Geschöpfe Gottes oder des Regenbogens, ihr Töchter der Göttin oder Helden des Multiversums.

Hereinspaziert ihr Mauerblümchen und Alphetierchen, ihr Pummelfeen und Bohnenstangen, ihr Sportmuffel und Sportskanonen, ihr Gesundheitsapostel und Schlaraffenlandbewohner, ihr Fleischesser und Veganer, ihr Warmduscher und Eisschwimmer, ihr Melancholiker und Sonntagskinder, ihr Prinzessinnen und Kirchenmäuse, ihr Freigeister, Satansbraten, Lebenskünstler und alle meine Seelenverwandten.

Ich begrüße euch ganz besonders, wenn ihr es liebt, im Sternenlicht zu laufen, wenn ihr ab und zu mit Meerjungfrauen schwimmt, wenn ihr Schmetterlingen nachrennt, jedes Jahr euren Laufgeburtstag feiert, Schokolade nur tafelfeise verdreht und den ganzen Tag lang in eurem Lieblingslied wohnen könnt.

Schön zu wissen, dass Menschen mit allen denkbaren Lebensentwürfen und Berufen dieses Büchlein lesen werden: Hebammen, Polizistinnen, Arbeitslose, Lehrerinnen, Astronomen, Briefträger, Hausfrauen, Weltenbummler, Physiotherapeuten, Elektriker, Cellistinnen, Startup-Gründer, Friedhofswärter, Köche, Tagträumer, Programmierer, Richterinnen, Fensterputzer und Aussteigerinnen mit kreativem Input. Wer weiß, vielleicht lasst ihr euch gerade auf einem neuen Weg inspirieren.

Schließlich begrüße ich alle Lauftherapeuten und Lauftrainerinnen, sämtliche Lauforganisatoren und Helfer, die mit Herzblut dabei sind, alle Ausdauer Talente, Laufanfänger, Wiedereinsteiger, Wald- und Wiesenläufer, Marathonis, Ultraläufer, Stubenhocker, Lokalmatadoren, Rekonvaleszenten, Altersklassensieger, Handicap-Sportler und Schlusslichter sowie alle Laufgruppenleiter, die sich auch um die Schlusslichter kümmern. Am liebsten würde ich jede Läuferin und jeden Läufer persönlich begrüßen, denn Laufen ist nun einmal ein Individualsport. Da ich nicht alle eure Namen kenne, begrüße ich stattdessen alle eure Laufwünsche, die nicht so einzigartig sind wie ihr und unentwegt oszillieren: zwischen persönlichen

Bestzeiten, Flow, Entspannung, Gesunderhaltung, Natursehnsucht, Schlankheit, Abenteuerlust und – wenn auch oft unbewusst – dem uralten Traum vom Fliegen. Mögen sie sich erfüllen.

Vorwort von Horst Milde

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Läuferinnen und Läufer,

ich schreibe dieses Vorwort in der Vorfreude auf das 50-jährige Jubiläum des Berlin-Marathon. Bis dahin sind es nur noch wenige Wochen.

Es freut mich, dass der Berlin-Marathon in diesem Buch an einigen Stellen erwähnt wird. Dazu gehört ein sehr ungewöhnliches Interview. Ich hätte nicht erwartet, dass die Autorin einen derartigen Beitrag zum Laufsport – wo hunderte von Laufbüchern auf dem Markt zu finden sind – in einer so witzigen und auch zugleich spannenden Art und Weise schreiben kann. Sie ist eine wahre Wortkünstlerin der Sprache, die aufhorchen lässt und gleichzeitig verwundert, dass man nicht selbst schon so gedacht hat.

Wer kommt schon auf die Idee, mit der „Straße des 17. Juni“ (hier führt der Berlin-Marathon entlang) zu sprechen? – Doch das Buch dreht sich nicht etwa um den Marathon, sondern um die Frage, wie Läuferinnen und Läufer mehr Spaß am Laufen finden können.

Zu meinen Zeiten als Mittelstreckenläufer – beziehungsweise später als Marathon-Organisator und Renndirektor – war das Thema „Spaß beim Laufen“ eher nebensächlich. Da ich nun aber längst zu der Gruppe der Gesundheitsläufer gehöre, weiß ich aus eigener Erfahrung wie entscheidend der Spaßfaktor ist. Viele Menschen versuchen, sich das Laufen anzugewöhnen, schaffen es jedoch nicht, weil es ihnen keine Freude bereitet. Also lassen sie es wieder bleiben, da können Ärzte und Wissenschaftler reden, raten, empfehlen, schreiben und predigen, was sie wollen. Angesichts der vielen positiven Wirkungen des Laufens auf die körperliche und seelische Gesundheit, die wissenschaftlich unbestritten sind, müsste doch die komplette Nation laufen. Tut sie aber leider nicht. Sie sitzt lieber auf der Couch vor dem Fernseher, urteilt besserwisserisch über die Fußball-National-Mannschaft und vergisst dabei, dass die Jugend sportliche Vorbilder braucht. Auch in der eigenen Familie. Die Folge sind die dicken Bäuche und trägen Kinder.

Wenn ich in Interviews oder privat nach meinem eigenen Sporttreiben gefragt werde, antworte ich gerne. Ich bin stolz darauf, in meinem Alter noch sagen zu können: Jawohl, ich bin ein Läufer! Mir macht es Spaß, jeden zweiten Tag morgens durch die Tempelhofer Parks und Gartenkolonien zu joggen. Mir macht das Laufen Spaß, weil ich mich überhaupt an der frischen Luft bewegen kann. Das ist schon sinnhaft genug.

Meine persönliche Geschichte als Lauforganisator spielt natürlich auch hinein. So erfreue ich mich an den Laufveranstaltungen, die ich vor mehr als einem halben Jahrhundert aus der Taufe gehoben habe. Es gibt sie immer noch, den Berlin-Marathon, den Frauenlauf, die City-Nacht, den Halbmarathon, die 5x5-Kilometer-Staffel und andere Läufe. Jedes Mal, wenn wieder eine solche Laufveranstaltung bevorsteht, freue ich mich darauf. Diese Vorfriede beflügelt auch meine private Lauferei, die meiner Frau und der gesamten Familie mit Kindern und Enkeln.

Was ich nun aus dem vorliegenden Buch mitnehme, ist der Begriff „spaßrelevanter Parameter“. So nennt Joanna Zybon jene Faktoren, die für die Spaßfindung beim Laufen zuständig sind. Ein wichtiger spaßrelevanter Parameter ist für mich eben die Vorfriede auf jene Laufveranstaltungen, die ich begründet habe, aber auch auf die, die ich immer wieder bei anderen findigen Organisatoren entdecken kann. Es ist so schön zu erleben, dass sie heute noch so viele Menschen begeistern!

Nicht jeder kann den Berlin-Marathon erfinden, so viel ist klar, das ging nur einmal. Allerdings hat jede Läuferin ihre eigenen und jeder Läufer seine eigenen spaßrelevanten Punkte. Jede und jeder kann seine Parameter individuell abklopfen und – das ist die Krux – verändern. Ich habe bislang in keinem anderen Laufbuch eine so nützlich-humorvolle Anleitung dazu gefunden.

„Das Funkeln der Schweißperlen“ hat nicht nur einen fröhlichen Titel, sondern ist ein sehr unterhaltsamer Schmöker und Ratgeber. Von anderen Laufbüchern hebt es sich allein schon dadurch wohltuend hervor, weil es nicht in Ich-Person geschrieben ist. Außerdem regt es die Bauchmuskulatur an – die vielen lustigen Ideen haben mich zum Schmunzeln, Lachen und Staunen gebracht. Staunen vor allem deshalb, weil ich nicht erwartet habe, noch so oft überrascht zu werden.

Wenn dieses Buch erscheint, steht wieder ein Marathon bevor. Oder ein anderer Lauf. Es steht immer ein Lauf bevor – es muss ja kein Wettkampf sein. Und wenn man einfach nur trainiert, um zu trainieren. Mit Spaß, versteht sich.

Horst Milde, Berlin

Einleitung

Vom Blues der Zweibeiner

Womit läuft der Mensch, wenn er läuft?

Was für eine seltsame Frage.

„Na, mit den Beinen, womit denn sonst?“, würden die meisten Leute antworten. Falsch gedacht.

Denn die Beine haben mit der Laufhandlung so gut wie nichts zu tun.

Zugegeben, sie sind daran beteiligt, aber nicht maßgeblich.

Es reicht völlig, wenn der Kopf nicht will, schon wird nichts aus dem Training, egal wie muskulös, frisch und bereit die Beine sind.

Und was ist mit Herz, Bauch, Armen? – Auch wenn diese nicht mitspielen, stehen die Beine ganz schön blöd da.

Denn die Beine laufen nicht, sondern sie *werden* gelaufen. Sie sind Soldaten des Körpers und führen lediglich Befehle aus.

Das Problem vieler Läuferinnen und Läufer: Sie trainieren ihre Beine, vergessen aber den Rest, vor allem:

Kopf, Herz, Bauch, Arme, Ohren und Augen.

Diese sechs Körperteile mit ihren Aufgaben und zugehörigen Sinnen stehen auf der Liste der wichtigsten menschlichen Laufwerkzeuge über den Beinen, die Beine kommen erst an letzter Stelle. Wie prominente Beispiele im Spitzensport belegen, sind Beine aus Fleisch und Blut zum Laufen oder Springen gar nicht erforderlich. Carbon-Prothesen tun es auch. Außerdem haben menschliche Beine keine symbolische Kraft wie zum Beispiel das Herz. Im Vergleich zu anderen Organen sind Beine eher primitiv aufgebaut, ihr Laufschrift provoziert seit jeher die Ausrufe vieler Passanten: „Eins – zwei, eins – zwei, eins – zwei, eins – zwei“.

Viele Laufmenschen haben sich schon darüber geärgert, aber Hand aufs Herz, was soll man sonst dazu sagen? Das eine Bein macht Bewegung Nummer eins, das andere Bewegung Nummer zwei. Eins, zwei, vorbei. Wenn die unteren Extremitäten auf den Asphalt aufschlagen, ist eben nach eins und zwei das mechanische Prinzip voll erkannt. Versuchen Sie mal, die Funktionsweise eines anderen Körperteils beim Laufen auf so eine stupide Formel zu bringen. Es wird nicht klappen. Kopf, Herz, Bauch, Arme, Ohren und Augen arbeiten viel komplexer, folglich bieten sie aber

auch mehr Schwachstellen, die das Laufvorhaben scheitern lassen können. Diese Schwachstellen sind gleichzeitig Stellschrauben, mit deren Feintuning individuelle Probleme von Läuferinnen und Läufern lösbar sind. Dabei handelt es sich oft um Spaßprobleme. Leider. Wenn das Laufen keinen Spaß bringt, liegt die schlimmste aller Laufverletzungen vor: die Verletzung der Sportfreude. Viele Leute versuchen dieses spezielle Problem zu lösen, indem sie ihre Beine antreiben, kommen so aber buchstäblich nicht vom Fleck, weil die Beine eben *nicht* das Problem sind. Der Blues der Zweibeiner! Vier-, acht- oder tausendbeinige Geschöpfe haben zumindest den Vorteil, innerhalb ihrer Bein-Phalanx mehr Schwung und Pluralismus aufbieten zu können, aber Zweibeiner balancieren ihr gesamtes Ich auf lediglich zwei Stelzen.

Beine von Zweibeinern sind außerdem Hochstapler: Sie erwecken den Eindruck, die tüchtigsten und flinksten Körperteile zu sein, aber weit gefehlt. Zugegeben, sie können ganz schön sexy sein, vermutlich ist ihre erotische Ausstrahlung der Grund für all die Irrtümer über sie. In der körpereigenen Befehlskette stehen sie jedenfalls ganz unten. Deshalb können sie nichts dafür, wenn ihr Besitzer sich mal wieder nicht an seine Vorsätze hält. Sein *Kopf* könnte die Entscheidung treffen, mal wieder eine Runde im Park zu drehen. Seine *Ohren* könnten ihr dringendes Verlangen nach Naturgeräuschen und Vogelgezwitscher anmelden. Sein *Bauch* könnte lauthungrig knurren und versuchen, seinem Eigentümer per Instinkt zu signalisieren, dass er nicht nur zum Verdauen da ist. Seine *Augen* könnten sich nach der Farbe Grün sehnen und diese Sehnsucht dem Hirn zurufen, so dass es gar keine Chance hat, die Erfüllung dieser Sehnsucht zu verweigern. Aber die *Beine*? Die Beine sind meistens faul und selbst im bewegungsbereiten Zustand so gut wie nutzlos, denn sie sind bloß Ausführende. Ganz weit weg von der Chefetage. Unterste Hierarchiestufe. Wie Dienstboten. Ohne Anweisung von oben passiert gar nix.

Dieses Buch widmet sich den Körperteilen, die direkten Einfluss auf menschliche Laufentscheidungen haben. Es ist eine Anleitung zum Laufen von Kopf bis Fuß, allerdings keine konventionelle Anleitung. Auch keine ironische. Vielleicht sogar eher eine *Umleitung*. Eine Umleitung, die eine Abkürzung nimmt. Abgekürzt wird der für Ratgeberliteratur typische Teil mit Ratschlägen, die in diesem Werk nicht vorkommen sollten, weil sich eh niemand daran hält. Falls sich doch aus Versehen irgendwo – vielleicht auch nur zwischen den Zeilen – ein Ratschlag eingeschlichen hat, empfiehlt es sich, das Gegenteil zu tun, denn beim Thema Laufsport ist ein guter Tipp oft genauso nützlich wie sein Gegenteil.

Laufen ist eine Individualsportart, schon gemerkt? Wenn ein Tipp nicht auf eine ganz bestimmte Laufpersönlichkeit mit ihren individuellen Bedürfnissen gemünzt ist, ist er ein Anwärter auf ein schönes Plätzchen im Papierkorb. Allgemeine Tipps sollten im Laufbereich tabu sein.

Abgesehen von seltenen Ausreißern – manchmal schreibt sich eine Textpassage wie von selbst und keine auktoriale Macht der Welt kann daran etwas ändern – ist dieses Werk also ein Laufratgeber ohne Ratschläge. Das läuferische Leistungsniveau der Leserschaft spielt keine Rolle, denn es ist wahrlich ein *Buch* und kein Trainingsgerät. Ein Buch kann von jedermann und jederfrau ohne Warm-Up gelesen werden. Sie brauchen weder Talent noch einen sportlichen Eignungstest, noch nicht einmal den Vorsatz oder die Lust zum Laufen. Lesen Sie quer oder Seite für Seite oder stöbern Sie in den Geheimnissen. Grundlage für alle Erkenntnisse und Aha-Effekte sind die „spaßrelevanten Faktoren“, die gleich im ersten Kapitel vorgestellt und in jedem weiteren vertieft werden, denn „Laufspaß“ ist kein Spaß, sondern der wichtigste, beste, nachhaltigste und vor allem erfolgreichste Lehrmeister, den das Laufen nur haben kann.

Haben Sie Spaß, auch beim Lesen.

Das Wichtigste steht ohnehin im Buchtitel: Es ist das Funkeln.

IM MITTAGSTAU

laufen im frühtau kann jeder

aber im gleißen
im grell
im kegel des
sonnengottes?

ohne
einen tropfen
nur der schweiß
glitzert
reflektiert
den staub
der sommerengel

bis alles denkbare
weggespült ist
nur noch
perlen
übrig bleiben

wenn die sonne
am höchsten steht

Spaß – Ohne Preis kein Fleiß

Läufer sind Hedonisten. Genießer, Lustmenschen, Glückssucher. Es gibt keinen Grund, diese Leute dafür zu bewundern, dass sie drei-, fünf-, zehn- oder wie-oft-auch-immer- mal pro Woche durch die Landschaft rennen, denn sie tun es aus reiner Lust. Wenn es ihnen keinen Spaß machen würde, würden sie sich nicht jahre- oder gar jahrzehntelang, manchmal sogar lebenslänglich, immer wieder zu einer reinen Pflichtübung zwingen. Laufen im Sinne von Joggen und Rennen ist für die meisten, die es praktizieren, genau so schön wie Schokolade, Sex, Urlaub, Pizza oder ein Glas Wein, wobei die hier aufgezählten Vergnügungen symbolisch für all das stehen, was Menschen gemeinhin Freude bereitet.

Wer muss sich schon – nur mal so als Beispiel – zum Schokoladeessen überwinden? Falls Sie zu jenen gehören, die keine Schokolade lieben, aber gerne Schokoliebhhaber wären, folgt nun ein Trainingsplan, der eigenständig umgesetzt werden kann.

Trainingsplan: richtig Naschen

Montag: Pausieren

Dienstag: 1 Schokoriegel am Nachmittag
Tempo: langsam genießen

Mittwoch: 2 Schokomuffins zum Kaffee im Büro
2 Intervalle, Puls: so niedrig wie möglich

Donnerstag: 1 Tafel Marzipanschokolade (oder eine andere Sorte) abends
Tempo: Supersauerstoffgenuss, jedes Stück einzeln auf der Zunge zergehen lassen

Freitag: Kuchen backen mit Blockschokolade
Beim Speed-Einkauf Zutaten nicht vergessen
Am Nachmittag Kaffee und Kuchen (maximal 2 Stück)

Samstag: 1 Nutella-Brötchen zum Frühstück
3–4 Lieblingskekse als Fahrtspiel während der Zugfahrt

Sonntag: 2 große Stücke Schokoladentorte bei Geburtstagsfeier
Längster Genuss der Woche, anschließend Regeneration

Die Lust an der Lust

Halten wir fest: Läufer sind meist Lustläufer, wobei die Spezies sich unterteilt in jene, die schon während der Aktivität Freude empfinden, und solche, die sich erst danach so richtig super fühlen, wenn die körperliche Erschöpfung ihnen einen herrlich entspannten Zustand beschert. Es gibt sehr viele Vertreter der zweiten Gruppe. Sie denken gar nicht erst darüber nach, *nicht* zu laufen, sondern folgen automatisch ihrem eingefleischten Trainingsrhythmus, zum Beispiel fünf Mal wöchentlich 30–70 Minuten rennen. Diese Laufzeit spulen sie einfach ab und nehmen in Kauf, dass das Training an sich nicht so toll ist und ihnen *direkt nichts* gibt, sie sich jedoch *danach für* den Rest des Tages unbeschreiblich wohl fühlen.

Oder eher *beschreiblich* wohl?

Erstens: Der *Geist* fühlt sich gut an. Negative Gedanken und Gefühle sind verschwunden, dafür haben die Sportler plötzlich gute Ideen, sind mental gestärkt, innerlich aufgeräumt und mit guter Stimmung aufgeladen. Diese gute Laune ist manchmal *verblüffend* gut, vor allem wenn sie konträr steht zu all dem negativen Emotionssumpf, der sonst den Tag beherrschte. Wer es nicht kennt, glaubt es kaum: Ein kurzes Läuferchen von 30–40 Minuten reicht aus – schon ist eine unangenehme, schmerzhaft, schwere Gefühlsmelange verschwunden. Um unser Gefühlsspektrum zu beschreiben, stehen uns glücklicherweise auch Wörter in allen Spektralfarben zur Verfügung, doch merkwürdigerweise wählen wir für die Bewertung unseres Innenlebens nach einer läuferischen *Belastung* ausgerechnet Synonyme für seelische *Entlastung*: Wir verwenden dann Attribute wie „entspannt“, „entstresst“, „entkrampft“, „aufgehellt“, „gelöst“, „befreit“, „beruhigt“, „angstfrei“, „gelassen“, „harmonisch“, „froh“, „im Einklang mit sich selbst“ oder „einfach gut drauf“.

Zweitens: Der *Körper* fühlt sich gut an. Sogar wenn orthopädisch nicht alles tipp-top sein sollte, weil beispielsweise ein Knöchel oder ein Knie drückt, ist der Körper auf eine angenehme – weil eben körperliche Weise – erschöpft. Es ist viel schöner, körperlich müde zu sein, als sich immer nur psychisch ausgelaugt zu fühlen. Diese schönen Zustände resultieren aus den biologischen Abläufen im Körper, der auf eine Ausdauerbelastung mit der Ausschüttung von glücklich machenden Hormonen reagiert.

Aber macht denn *das Laufen an sich* keinen Spaß? Na klar! Sehr viele Läuferinnen spüren die Freude, den Spaß, den Spirit, den Flow schon während des Trainings ... aber eben längst nicht alle. Das Gute daran: Wer nicht schon *während* des Laufens Spaß hat, ist in den allermeisten Fällen zumindest *hinterher* glücklich und kann sich leicht einbilden, die ganze Zeit Spaß gehabt zu haben.

Erstes Geheimnis: Läufer sind Lügner

- Viele Läufer tun oft so, als ob sie beim Laufen die ganze Zeit Spaß
- hätten, aber das stimmt nicht. Warum bräuchten sonst so viele
- von ihnen feste Verabredungen in Lauftreffs? Warum hat das Leis-
- tungs-niveau vieler angeblich Laufverrückter während der Pande-
- mie, als Gruppentraining verboten war, so stark nachgelassen?
- Warum brauchen viele Läufer rund ums Jahr Wettkämpfe, um bei
- der Stange zu bleiben?

Lügen haben kurze Beine

Haben Läuferlügen lange Beine?

Schwer zu sagen, denn Lügen sind unsichtbar. Aber nicht unhörbar. „Das Laufen macht solchen Spaß!“ – diese Aussage ist leider manchmal gelogen. Wenn auch nicht bewusst und erst recht nicht in böser Absicht (mehr zu den Hintergründen der läuferischen Eitelkeit im Kapitel 6).

Nur mal so am Rand: Ein weiteres Lieblingsthema ambitionierter Dauerläufer, das auch zum Flunkern genutzt wird, ist die eigene Gesundheit. Beziehungsweise die vielen Krankheiten, Verletzungen und Malaisen, unter denen sie leiden. Wer die läuferische Tiefstapelei noch nicht kennt: Stellen Sie sich circa zwanzig Minuten vor einem Marathonstart ins Läuferfeld und führen ein paar Unterhaltungen mit den Marathonis. Sie werden sich wundern. So wie die Wettkämpfer ihre Gesundheit darstellen, müssten sie auf einer Intensivstation, im Sterbehospiz oder mindestens im Unfallkrankenhaus liegen, gehörten aber auf gar keinen Fall in den Startblock eines Marathonlaufs.

**Weitere Titel und Leseproben
finden Sie auf arete-verlag.de**

arete
Verlag