Running forever
Wie Frauen zu lebenslangen Läuferinnen werden
Bettina Richter &
Beate Kommritz-
Schüler u.a. (Hrsg.)
arete
Verlag

Leseprobe

Beate Kommritz-Schüler/Bettina Richter/
Raphael Richter & Wolfgang W. Schüler (Hrsg.)

Running forever

Wie Frauen zu lebenslangen
Läuferinnen werden

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.

© 2021 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: imago images/MiS
Druck und Verarbeitung: CPI, Leck
ISBN 978-3-96423-051-5

Geleitwort

von Kathrine Switzer

Warum laufen Frauen, die laufen, ihr ganzes Leben lang?

Einige Frauen finden die Antwort, wenn sie 12 Jahre alt sind.
Andere, wenn sie 72 Jahre alt sind.
Wer nicht läuft, wird es nie wissen.

Wann immer Frauen diesen ersten Schritt machen, wollen sie auch den nächsten Schritt machen. Und den nächsten. Sie beginnen zu laufen und werden durch den Prozess verändert. Dieser Prozess wirkt sich positiv auf alles andere aus, was sie im Leben tun.

Sicher, es gibt wissenschaftliche Gründe, warum diese Veränderung stattfindet, und wahrscheinlich wird dieses Buch einige erklären. Ich selbst bin mit einer großen Antwort zufrieden: *Es passiert, weil es Magie ist.*

***

Als ich eine dünne, vorpubertäre 12-Jährige war, sagte ich meinem Vater, dass ich Cheerleader werden wollte, wenn ich im nächsten Jahr auf die High School gehen würde. Mein Vater war ein ziemlich konservativer Mann, aber er konnte erkennen, dass ich diese Wahl aus dem gleichen Grund getroffen hatte, aus dem alle Kinder manche Entscheidungen treffen: Ich wollte hübsch, beliebt und akzeptiert sein.

Also sagte er: „Das willst du nicht wirklich machen, Liebling. Cheerleader jubeln anderen Leuten zu. Du willst aber, dass die Leute für dich jubeln! Im Leben geht es ums Mitmachen, nicht ums Zuschauen." Bevor ich Zeit hatte, enttäuscht zu sein, sagte er, meine Schule habe eine neue Sportart für Mädchen namens Feldhockey; er wusste, dass es dabei ums Laufen ging und dass es viel mehr Spaß machen würde, Teil eines Teams als ein blöder Zuschauer zu sein. Er sagte, ich müsse trainieren, um es ins Team zu schaffen, indem ich mindestens einen Kilometer am Tag laufe, und wenn ich dies täte, wäre ich eine der besten Spielerinnen im Team! Er zeigte mir, wie man anfängt, und machte mir die Aussicht sowohl freudvoll als auch herausfordernd.

Ich lief den Kilometer jeden Tag, ich wurde für das Team ausgewählt, und ich war das glücklichste Mädchen der Welt. Ich liebte mein Team. Aber ich bin weiterhin diesen Kilometer am Tag gelaufen, ohne jemandem davon zu erzählen. Noch mehr als das Feldhockey war es das Laufen selbst, das mir meine Kraft gab. Das war der Sieg, den ich jeden Tag in der Tasche hatte, den mir niemand wegnehmen konnte. Wenn ich mit der Angst und Nervosität meines Teenager-Daseins konfrontiert war, konnte ich dennoch furchtlos Entscheidungen treffen. *Weil ich lief, hatte ich die Magie auf meiner Seite.*

Jetzt bin ich 74 Jahre alt und seit 62 Jahren am Laufen. Und jeden Tag, an dem ich gelaufen bin, habe ich die Magie dabeigehabt. Jedes neue Lebensjahrzehnt habe ich Dinge geschafft, die ich die zehn Jahre zuvor nicht für möglich gehalten hatte, und das, weil ich fühlte, dass ich alles erreichen konnte, solange ich lief. Tatsächlich, die ganze Wahrheit ist, dass das Laufen für mich über das Gefühl von Leistung hinausgeht; es hat mir alles gegeben: meine Gesundheit, Karriere, Selbstvertrauen, Kreativität, Religion, Liebe, Freiheit und Furchtlosigkeit. Vor allem aber hat mir das Laufen mich selbst gegeben. Im Gegenzug habe ich ihm meine volle Dankbarkeit gegeben; in der Tat habe ich ihm mein Leben geschenkt.

***

Vor 40 Jahren lernte ich eine wunderbare Frau namens Ruth Rothfarb kennen, die 72 Jahre alt war. Sie hatte ihr ganzes Leben lang hart gearbeitet und nun endlich beschlossen, in den Ruhestand zu gehen und in einer Seniorengemeinschaft zu leben. Es langweilte sie, mit allen über das Alter zu reden, und beschloss eines Tages, mit ihrem 45-jährigen Sohn joggen zu gehen. Sie liebte es und begann, jeden Tag zu joggen. Bald schon lief sie kleine Rennen. Mit 81 lief sie ihren ersten Marathon und lief weiter, bis sie mit 94 Jahren starb. Sie sagte immer, dass das Laufen ihr mehr als alles andere in ihrem Leben das Gefühl von Kraft und Freiheit gegeben habe, das sie immer wollte, und das, obwohl es eine späte Entdeckung ihres Lebens war, das Laufen ihr die besten Jahre ihres Lebens bescherte. Wie wir alle war sie dankbar.

Ruth und ich waren ganz gewöhnliche Frauen. Aber wenn gewöhnliche Frauen laufen, werden sie außergewöhnlich. Das liegt daran, dass das

Laufen für Frauen verändernd ist; es wirkt sofort verstärkend. Das ist die Geschichte dieses Buches: Wie gewöhnliche Mädchen und Frauen liefen, gestärkt wurden und das Unmögliche erreichten.

Die Geschichten hier erzählen davon, wie ein bescheidener Kilometer pro Tag zum Marathon wurde, und vielleicht, wie man Weltmeister wurde oder sich zumindest wie ein Weltmeister fühlte, als man mit dem Rauchen aufhörte, 25 Kilo abnahm, die *Jungfrau* hochlief und dem rücksichtslosen Partner den Laufpass gab. Darüber, wie man beschloss, die Vergangenheit wegzuwerfen, neu anzufangen, die Ausbildung zu beenden, einen angemessenen Job zu bekommen und eine bessere Mutter zu sein. Und wie man den ganzen Krempel aus der eigenen Vergangenheit sowieso nicht mehr haben wollte. Und wie eine virtuelle Armee von Frauen zum Laufen gebracht wurde, bei dem es nicht mehr wirklich darum geht, zu laufen, sondern darum, unser Leben zu verändern. Gemeinsam haben wir eine soziale Revolution geschaffen. Millionen von Frauen laufen jetzt, Millionen weitere fangen an, und Millionen von uns werden niemals aufhören.

Das sind wir! Wir sind außergewöhnlich. Wir haben die Kraft und die Magie und gemeinsam verändern wir die Welt. Schritt für Schritt, allein und gemeinsam, begrüßen wir Sie auf der größten Reise Ihres Lebens.

Kathrine V. Switzer, *geb. 1947, US-Amerikanerin, schrieb Sportgeschichte, als sie 1967 als erste Frau offiziell am Boston-Marathon teilnahm. 1972 organisierte sie den ersten reinen Frauenlauf in New York, 1978 die erste inoffizielle Marathon-WM für Frauen in Atlanta. 1977 überzeugte sie die Kosmetikfirma „Avon" mit dem Konzept einer internationalen Frauenlaufserie. Sie leitete die Kampagne zur Anerkennung des Frauen-Marathons als olympische Disziplin und gründete die Organisation „261 Fearless". Sie wirkt als Rednerin, TV- und Radio-Kommentatorin und wurde für ihre Sportberichterstattung u. a. mit dem Emmy Award ausgezeichnet. Ihre Bücher „Marathon Woman" (2007) und „Running And Walking For Women Over 40" (1998) wurden internationale Bestseller.*

Inhalt

Geleitwort von Kathrine Switzer 5

Einleitung 13

Ellen Wilde 18
Rote Laufschuhe

Anita Horn 22
Laufen und laufen lassen

Karin Severin-Lenz 29
Liebenswertes Läuferleben – oder wie aus dem Bedürfnis sich zu bewegen ein Lebensweg wird

Gabriele Bayer 36
Viel besser konnte es nicht gelaufen sein als selbst den Weg zu finden

Christa Vahlensieck 43
Laufen, die schönste Nebensache der Welt

Judith Aeschlimann-Fitze 51
Gemeinsames Laufen macht Spaß

Regina Vollbrecht 56
Mein besonderer Duathlon

Daniela Schädler 63
Lebenslauf

Jutta Philippin 68
Von 0 auf 100

Birgit Schönherr-Hölscher 74
Mein Lebenslauf – Ein Laufleben

Ulla Chwalisz 81
Laufen – Wunsch und tägliche Freude

Joanna Zybon 88
Den Body-Spaß-Index finden

Sylvia Schenk 95
Lebens-Lauf

Katrin Dörre-Heinig 108
Laufen – besser als jede Medizin

Manuela Bünger 115
Wie Laufen mein Leben veränderte

Dr. Erdmute Nieke 120
Laufen ist Medizin und Lebensfreude pur

Dr. Martina Münch 127
Eine späte Liebe fürs Leben

Prof. Dr. Sabine Mertel 133
Laufen – Bewegung heißt Veränderung

Silke Pfenningschmidt-Gläsker 140
Von der Liebe zum Laufen in den Bergen & mit Baby(Bauch)

Barbara Pfenningsberg 147
Vom Wieder-und-wieder-Beginnen

Prof. Dr. Andrea Löw 150
Einmal um die Welt laufen

Dr. Michelle Haintz 157
„Wach-Laufen" – Erwachendes Laufen

Hera Lind 169
Das Laufen hat mich gerettet

Über die Autorinnen 183

Personenregister 189

Einleitung

Zur Vorgeschichte dieses Buches

Als Wolfgang W. Schüler und Dr. Klaus Richter das Buch „Running forever. Das Geheimnis lebenslangen Laufens“ – erschienen 2017 im arete-Verlag – konzipierten, schwebte ihnen eine ausgewogene Verteilung der Beiträge zwischen Läuferinnen und Läufern vor. Womit sie nicht rechneten, war, dass die Angefragten tendenziell unterschiedlich reagieren würden. Die Männer sagten spontan zu, die Frauen waren zurückhaltend. Auch ersatzweise Anfragen an weitere Läuferinnen führten nicht zum letztlich gewünschten Ergebnis. Um in etwa im Zeitplan zu bleiben, wurden schließlich die verbliebenen Beitragslücken durch zusätzliche Läufer gefüllt. Final standen 19 Beiträgen von Läufern sechs Beiträge von Läuferinnen gegenüber.

Diese Diskrepanz war der einzige Wermutstropfen zu einem Buch, das von Rezensenten sehr gut aufgenommen wurde und Zuschreibungen wie „kurzweilig, lehrreich und unterhaltsam“, „anregend und motivierend“ oder „spannend“ erhielt. Gleichwohl wirkte die ungleiche Verteilung der Geschlechter bei den Herausgebern und dem Verlag nach; ja, sie weckte in ihnen den „sportlichen“ Ehrgeiz, mit einem reinen Frauenlaufbuch in eine zweite Runde des „Running forever“ zu gehen. Tatsächlich konnte eine Frauen-Anthologie im gleichen Umfang wie dem des Erstlingswerks realisiert werden.

Einer konnte dieses Projekt nicht mehr mitkonzipieren, bearbeiten, geschweige denn sich über dessen Ergebnis freuen: Klaus Richter. Er verstarb in 2018 in seinem 82. Lebensjahr. An seine Stelle als Mitherausgeber trat sein Sohn Dr. Raphael Richter. Erweitert wurde das Team durch Bettina Richter und Beate Kommritz-Schüler. Alle drei Lebensläufer*innen waren bereits im ersten Band mit eigenen Beiträgen vertreten.

Frauenlauf im Aufwind

Dass Laufen keine Frage des Geschlechts ist, zeigen die letzten Jahrzehnte. Sowohl im Alltagsbild als auch bei Laufveranstaltungen ist der Anteil der Frauen kontinuierlich gestiegen. Im Streckenbereich von fünf bis 10 Kilometern liegt er mancherorts heute sogar über dem der Männer. Zudem sprechen die zunehmende Zahl und Größe reiner Frauenläufe für sich.

Auch wenn Männer, wie Umfragen verdeutlichen, im Durchschnitt längere Strecken und wettbewerbsorientierter laufen, finden sich unter den Läuferinnen nicht wenige, denen das Bewältigen längerer Distanzen sowie das Erreichen bestimmter Laufzeiten und Platzierungen genauso wichtig ist. Über die statistisch unterschiedlichen Merkmalsausprägungen hinweg behalten die Laufmotive jedoch ihre generelle Gültigkeit. Spaß, Geselligkeit, Gesundheit, Fitness, Entspannung, Wohlbefinden oder Leistungserfolg finden sich sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Das große Plus der Bewegungs- und Sportart Laufen scheint hinsichtlich ihrer Breitenwirkung gerade darin zu bestehen, dass sie Vieles zulässt, wonach Menschen streben.

Die Konzeption des Buches

Prof. Dr. Alexander Weber formulierte einmal: „Laufen ist das, was jeder Einzelne daraus macht." Genau hier lag das Erkenntnisinteresse der Herausgeber*innen: Was motiviert Frauen zu laufen, gar lebenslang zu laufen? Wie erleben sie dabei sich selbst, ihre Mitmenschen, ihre Umwelt? Welche persönlichen Umstände und Motive treiben sie nachhaltig an, welche individuelle Erfüllung finden sie in ihrem Tun? Was macht ihr Laufen unverwechselbar?

Dreiundzwanzig Frauen, die unterschiedlicher kaum sein könnten, haben ihre Erfahrungen niedergeschrieben und eingereicht. Ihre Laufmotive, -philosophien und -praxen - eingebettet in den jeweiligen Lebenskontext – stehen beispielhaft für die Vielfalt weiblichen Laufens und seiner Faszination.

Um eine Vergleichbarkeit der Beiträge herstellen zu können, waren die Autorinnen gebeten worden, beim Schreiben folgende Leitthemen zu berücksichtigen:

(1) „Aller Anfang ist …" (Beginn und Auswirkungen ihres Laufens)
(2) „Der Appetit kommt beim …" (Gesetzte Prioritäten und genommene Entwicklungen)
(3) „Hals- und Beinbruch!" (Überwindung von Schwierigkeiten)
(4) „Unbeschreiblich weiblich!" (Laufen als Teil des Frau-Seins)
(5) „… verleiht Flügel" (Sinn des Laufens und Lebens-Laufs)
(6) „Was ich noch zu sagen hätte" (Aussichten, Wünsche, Vorhaben)

Die Beiträge

Manche Autorinnen nutzten diese „Fragen" als Gliederungspunkte ihres Beitrags, andere gestalteten ihn nach eigenen Vorstellungen. Welcher formale Weg auch eingeschlagen wurde – die Beiträge eint, dass sie den Schluss zulassen:

Lebenslanges Laufen ist ein dynamischer Prozess, der je nach Lauf- und Lebens- bzw. Altersphase Wandlungen unterliegt. Diese können in einer Erweiterung, Verschiebung oder Reduzierung bisheriger Lauforientierungen und -motive bestehen. Gelingen jene, ob frei- oder unfreiwillig herbeigeführten Anpassungen, ist Neu-Erleben von Stimmigkeit und Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns möglich; die Freude bzw. Bereitschaft zu laufen bleibt erhalten.

Das identitätsstiftende Moment des Laufens gewinnt vor dem Hintergrund weiblicher Selbstbestimmung zusätzliche Bedeutung. Insbesondere trägt es für diejenigen, die aus der ehemals männerdominierten Laufbewegung heraus selbst zum Fall des Frauen-Tabus Ausdauerlauf beigetragen haben, befreiende, ja emanzipatorische Züge.

Die Autorinnen

Sie beschreiben, wie sie zu lebenslangen Läuferinnen geworden sind und welche Entwicklungen – Kontinuitäten und Wandlungen – sie in den Jahrzehnten ihrer Praxis genommen haben. Neben den Beiträgen werden sie am Ende des Buches in Kurzportraits vorgestellt.

Keine der Läuferinnen wäre mit nur einem Schlagwort zutreffend charakterisiert. Und doch sei an dieser Stelle je ein Blitzlicht auf sie geworfen, das den Horizont der angesprochenen Themen und Aspekte auszuleuchten vermag.

So beschreibt *Karin Severin-Lenz* u. a. die Anläufe, die sie genommen hat, bis das Laufen stimmig in ihren Berufs- und Familienalltag passte – und welche Rolle dabei die Laufgruppe und ihr Hund für sie spielten.

Auch *Barbara Pfenningsberg* erzählt von mehreren Einstiegen. Ihre Laufgeschichte ist die einer wechselvollen On-Off-Beziehung.

Ellen Wilde, Daniela Schädler und *Hera Lind* heben den Genuss des naturverbundenen, meditativen Laufens hervor; es ist ihnen Rückzugsgebiet und Zeit innerer Ruhe.

Die Österreicherin *Dr. Michelle Haintz* spricht von der Kunst, regelmäßiges Laufen mit Inhalten zu füllen, die der persönlichen Weiterentwicklung und Selbstverwirklichung dienen können.

Prof. Dr. Sabine Mertel und *Joanna Zybon* unterstreichen in mal wissenschaftlicher, mal praktischer Perspektive den therapeutischen Wert des Laufens; sie bieten Lauftherapiekurse speziell für Menschen mit Befindlichkeitsstörungen an.

Manuela Bünger nutzt in ihrer Pfarrgemeinde das Laufen als ein Element seelsorgerischer Arbeit. Die Laufübungen, die sie dazu entwickelt hat, dienen der Einübung von Wegen in die christliche Spiritualität.

Anita Horn verbindet Laufen und ökologisches Engagement. Der Umwelt etwas Gutes zu tun und auf die Müllproblematik aufmerksam zu machen, gelingt ihr mit ihrer Laufgruppe „Plogging Cologne".

Ulla Chwalisz und *Dr. Erdmute Nieke* verbindet, dass sie Läufe ausrichten. Die eine veranstaltet seit Jahren einen Branchenlauf, die andere Läufe kulturellen Erinnerns.

Regina Vollbrecht und die Schweizerin *Judith Aeschlimann-Fitze* sind angesichts von Sehbehinderung und Blindheit beim Laufen auf Guides angewiesen; diese ermöglichen ihnen, regelmäßig zu trainieren und an Laufveranstaltungen teilzunehmen.

Silke Pfenningschmidt-Gläsker liebt es, auf Trails unterwegs zu sein; immer wieder ist sie überwältigt vom Erlebnis Laufen in Mittel- und Hochgebirgen.

Dr. Martina Münch und *Prof. Dr. Andrea Löw* verbinden Reisen und Laufen. Weltweit haben sie an Marathon- bzw. Ultralangstrecken- und Mehretappenläufen teilgenommen.

Gabriele Bayer gehört zu den Pionierinnen des Frauenlaufs. Ihr biografischer Rückblick kommt einer laufhistorischen Zeitreise einer ambitionierten Breitensportlerin gleich.

Sylvia Schenk, Christa Vahlensieck und *Katrin Dörre-Heinig* haben auf der Mittel- bzw. Marathonstrecke Laufgeschichte geschrieben. Sie errangen nationale und internationale Spitzenplätze, mithin Meisterschaften, Weltrekorde und Olympisches Edelmetall.

Jutta Philippin und *Birgit Schönherr-Hölscher* haben dem 100-km-Lauf ein Gesicht gegeben. Viele Einsätze im Nationaltrikot und Meisterehren bis zur europäischen Krone waren der Lohn ihres ausdauernden Trainings.

Unser Dank

Er gilt zunächst den *Autorinnen.* Manche hatten in ihrer knapp bemessenen Zeit auf einige Laufrunden verzichtet, um ihren Beitrag schreiben zu können. Ebenso sei ihnen für die herzliche Kommunikation in Telefonaten und Mails gedankt.

Dies schließt Laufikone *Kathrine Switzer,* USA im Besonderen mit ein. Es erfüllt uns mit großer Freude, dass sie von ihrem Zweitwohnsitz in Neuseeland aus das Buchprojekt mit Zuspruch und einem Geleitwort unterstützt hat.

Zugleich danken wir *Christian Becker,* Verleger von arete in Hildesheim, der uns Herausgeber*innen mit offenem Ohr, Rat und Zutun bestens begleitete. Das Thema „Running forever" war bzw. ist bei ihm, der selbst Lebensläufer ist, perfekt aufgehoben.

Last but not least gilt unser Dank den *Leserinnen,* aber auch Lesern dieses Buches. Möge es ihnen in der einen oder anderen Weise Inspiration und Motivation sein, auf ihrem Weg des persönlichen „Running forever" fortzufahren, dabei von einzelnen Erfahrungen der Autorinnen zu profitieren und gegebenenfalls für sich selbst ein neues Laufkapitel aufzuschlagen.

Beate Kommritz-Schüler
Wolfgang W. Schüler
Wiesbaden

Bettina Richter
Dr. Raphael Richter
Münster

Über die Autorinnen

Judith Aeschlimann-Fitze, geb. 1979, wohnt in Magden bei Rheinfelden (Schweiz). Sie ist gelernte Agogin und Sozialarbeiterin/FH. Seit 2019 arbeitet sie als Berufsbeiständin/Berufsbetreuerin mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Sie hat eine Seheinschränkung und läuft seit 2014 regelmäßig.

Gabriele Bayer, geb. 1945, wohnt in Alsbach an der Bergstraße. Der Beruf medizinisch-technische Assistentin führte sie in das Forschungszentrum Jülich und später für viele Jahre an die TU Darmstadt bis zum Ruhestand. Sie ist Läuferin seit 1974 und war in den Klassen der Seniorinnen sehr erfolgreich. Mit der Interessengemeinschaft der Langstreckenläufer/IGL e.V. war sie eng verbunden und hatte im Laufe der Jahre in deren Laufmagazin „Condition", später „Laufzeit & Condition", für die IGL viele Texte verfasst.

Manuela Bünger, geb. 1966, wohnt in Lahnau (Lahn-Dill-Kreis) und ist Pfarrerin der Ev. Kirchengemeinden Dorlar und Atzbach. Sie läuft seit 2007 und hat Laufen mit seinen gesundheitsfördernden und spirituellen Aspekten für sich entdeckt. Sie ist Lauftherapeutin (DLZ) und bietet meditative Laufkurse an. Ihre Erfahrungen damit hat sie in „Gemeinde laufend in Bewegung. Lauftherapie und Gemeindearbeit – eine pastorale Herausforderung" (2015) dargelegt. Hierüber doziert sie am Deutschen Lauftherapiezentrum.

Ulla Chwalisz, geb. 1959, wohnt in Bamberg und ist Inhaberin von „Publishing Solutions – Digitale Kompetenz für Fachverlage". Sie wirkt als Vize-Präsidentin im Bayerischen Triathlon Verband und als Beauftragte für Sportentwicklung der Deutschen Triathlon Union. Seit 1995 betreibt sie Langstreckenlauf mit Teilnahmen an diversen Meisterschaften, seit 2010 zudem Triathlon (deutsche AK-Vize-Meisterschaft 2019 auf der Olympischen Distanz). Sie ist Mitausrichterin des „Bücherlaufs" für die deutsche Verlagsbranche und Autorin und Fotografin der Bücher „Laufen in München" (2004) und „Laufen in Stuttgart" (2007).

Katrin Dörre-Heinig, geb. 1961, wohnt in Erbach (Odenwald), studierte Medizin. Sie begann ihre leistungssportliche Karriere in der DDR,

lief Marathon 21x unter 2:30 Std., gewann viele Stadtmarathons, schaffte Hattricks in London und Frankfurt, errang zahlreiche nationale Meistertitel, wurde mehrfache Europacup- sowie Bronze-Medaille-Gewinnerin bei den Olympischen Spielen 1988 und bei den Weltmeisterschaften 1991. Ihre Weltkarriere hat sie im Buch „Leidenschaft Marathon" (2006) beschrieben. Es folgten u. a. Aufgaben als Kampfrichterin, Landestrainerin Hessen und DLV-Bundestrainerin im Bereich Marathon.

Dr. Michelle Haintz, geb. 1950, wohnt in Wien. Sie absolvierte Studien der Philosophie, Psychologie und Theaterwissenschaft, Ausbildungen in der Schauspielschule Prof. Krauss und der Wiener Kunstschule sowie das Studium der Medizin mit Promotion 1984. In den letzten 30 Jahren war sie als Persönlichkeitstrainerin in über 300 Seminaren sowie als Autorin von bisher 50 Büchern, u. a. „Wach-Laufen" (2009), aktiv. Sie läuft seit 2000.

Anita Horn, geb. 1982, wohnt in Köln. Sie studierte Sozialpsychologie und Geografie in Bochum, ist Journalistin, Buchautorin („Happy Trips Reiseführer"), Event-Moderatorin, Bewegungs- und Ernährungstrainerin. Sportlich trat sie als Läuferin, Triathletin, Ironman-Finisher 2018 und Eiger Ultra Finisher 2019 hervor.

Hera Lind, geb. 1957, wohnt in Salzburg (A), war nach Lehramtsstudium und Staatsexamen in Germanistik und Theologie sowie Gesangstudium an der Kölner Musikhochschule 16 Jahre als Konzert- und Opernsängerin tätig. Sie moderierte TV-Shows und ist seit 1989 Autorin von Bestsellern (u. a. „Ein Mann für jede Tonart", „Das Superweib", „Champagnerdiät", „Schleuderprogramm"), zuletzt ausschließlich von Tatsachenromanen, aber auch von Kinderbüchern – Gesamtauflage über 12 Millionen. Einige ihrer Werke wurden verfilmt. Seit 1997 ist sie konsequente regelmäßige Hobbyläuferin, ausdrücklich privat und zur Entspannung. Sie ist Botschafterin für die Deutsche José Carreras Leukämie-Stiftung.

Prof. Dr. Andrea Löw, geb. 1973, wohnt in München, ist Historikerin, stellvertretende Leiterin des Zentrums für Holocaust-Studien am Institut für Zeitgeschichte in München, Honorarprofessorin an der Universität Mannheim und Verfasserin mehrerer Bücher zur Geschichte des Holocaust. Über ihre Laufabenteuer bloggt sie unter www.runninghappy.de,

2019 ist ihr Laufbuch „Happy Running. Laufend die Welt entdecken“ erschienen.

Prof. Dr. Sabine Mertel, geb. 1964, wohnt in Hildesheim. Sie ist Professorin für Empirische Sozialforschung an der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK), Hildesheim, lehrt und forscht zu Biografizität, Gender und Körper. Sie ist Projektleiterin der Weiterbildung Multimodale Lauftherapie (MML) an der HAWK und Gleichstellungsbeauftragte der Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit. Daneben wirkt sie u. a. als Multiplikatorin beim Bündnis gegen Depression Hildesheim e.V. Sie läuft seit Mitte der 1990er Jahre und ist ausgebildete Lauftherapeutin (DGVT).

Dr. Martina Münch, geb. 1961, wohnt in Cottbus. Sie ist verheiratet und hat 7 Kinder. Von Beruf Ärztin, geriet sie auf Umwegen in die Landespolitik, war von 2004 bis 2019 Landtagsabgeordnete in Brandenburg, in dieser Zeit fast 9 Jahre Ministerin für Wissenschaft, Forschung und Kultur und von 2010 bis 2014 für Bildung, Jugend und Sport. Seit 2020 ist sie für das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg tätig.

Dr. Erdmute Nieke, geb. 1970, wohnt in Berlin-Heiligensee, ist Ev. Theologin, Religionslehrerin und Schulseelsorgerin an einer Beruflichen Schule, promovierte 2008 („Religiöse Bilderbogen aus Neuruppin. Eine Untersuchung zur Frömmigkeit im 19. Jahrhundert“), läuft seit 2010 (9 Marathonläufe – Stand Juni 2020) und verfasst regelmäßig Texte auf germanroadraces.de.

Barbara Pfenningsberg, geb. 1974, wohnt in Wiesbaden. Sie ist Juristin und arbeitet im Einkauf von Kinderprogrammen. Neben Pilates betreibt sie Laufen und Eislaufen. Von ihrem sechsten bis zum zwölften Lebensjahr übte sie Eiskunstlauf als Leistungssport aus und wurde Hessenmeisterin.

Silke Pfenningschmidt-Gläsker, geb. 1982, wohnt in Bielefeld. Seit ihrem Lehramtsstudium unterrichtet sie die Fächer Englisch, Biologie, Deutsch und Sport am Öffentlich-Stiftischen Gymnasium Bethel. Sie hat die C-Trainer-Lizenz für Leichtathletik und bereitet regelmäßig sportbegeisterte Kinder/Jugendliche im schulischen Kontext auf Wettkämpfe

vor. Laufen begeistert sie in unterschiedlicher Ausprägung seit mehr als 20 Jahren. Als (Ultra-)Trailläuferin erlief sie die Deutsche Meisterschaft und international vordere Plätze.

Jutta Philippin, geb. 1960, wohnt in Malmsheim nahe Stuttgart, ist Steuerfachgehilfin. Sie läuft seit 1985 ohne wesentliche Unterbrechungen. Im 100-km-Straßenlauf errang sie 1995 und 1996 die Deutsche Meisterschaft sowie 1997 die Vize-Europameisterschaft. Als Teilnehmerin des Deutschen Nationalteams startete sie mehrere Jahre international, u. a. in Japan. Sie hat einen Trainerschein im Triathlon und trainierte einige Jahre Kinder in diesem Bereich.

Daniela Schädler, geb. 1966, wohnt in Eltville am Rhein, ist Dipl.-Sozialarbeiterin, M.A. in der Fachrichtung Management in Social Organizations und als Sachgebietsleiterin im Amt für Soziale Arbeit Wiesbaden tätig. Sie läuft seit Mitte der 1990er Jahre und nimmt gelegentlich an Laufveranstaltungen teil.

Sylvia Schenk, geb. 1952, wohnt in Frankfurt, ist Juristin. Sie war von 1989 bis 2001 hauptamtliche Stadträtin (Dezernentin) von Frankfurt a. M., von 2006 bis 2013 Mitglied des Vorstands von Transparency International Deutschland e.V. und seitdem dortige Leiterin der Arbeitsgruppe Sport. Sie erhielt den Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland für ihr herausragendes Engagement gegen Doping und für einen integren Spitzensport. Als Läuferin wurde sie Deutsche Meisterin 1972 über 800 m und 1974 im Kurzstrecken-Cross, startete bei den Leichtathletik-Europameisterschaften 1971 und 1974 sowie bei den Olympischen Spielen 1972; 1971 stellte sie im Team einen Weltrekord in der 4-mal-800-m-Staffellauf. In späteren Jahren lief sie auch Marathon.

Birgit Schönherr-Hölscher, geb. 1968, wohnt in Witten (NRW), ist Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Heilpädagogin, Lauftherapeutin (DLZ), Heilpraktikerin (i.A.). Sie ist ehemalige Europameisterin und Vize-Europameisterin im 100-km-Lauf und errang WM/ EM-Gold, -Silber und -Bronze mit dem deutschen Nationalteam, daneben zahlreiche nationale Titel im Marathonlauf, über 50 km, 6 Stunden und 100 km. Dreimal gewann sie den Mallorca Marathon. Auch im Triathlon erzielte sie vordere Plätze, beim Ironman Frankfurt Platz 8. Sie ist mehr als 35 Jahre aktive Läuferin.

Karin Severin-Lenz, geb. 1964, wohnt in Kassel, ist Arzthelferin, Fachwirtin im Sozial- und Gesundheitswesen sowie Lauftherapeutin (DLZ), Nordic Walking Instructor, Yogalehrerin und Klangmassagetherapeutin. Sie betreibt die „Laufschule Kassel" und das „Yoga Himmelreich" und ist in einer psychologischen Akutklinik tätig. Sie läuft seit weit über 20 Jahren mit wandelnder, jetzt geringerer Intensität und schreibt zu Themen der Lauftherapie und der Verbindung von Laufen und Yoga.

Christa Vahlensieck, geb. 1949, wohnt in Wuppertal, ist von Beruf Kaufmännische Angestellte und heute Rentnerin. Von 1973 bis 1989 gehörte sie zur absoluten Weltklasse der Langstreckenläuferinnen. Sie lief 2mal Weltbestzeit im Marathon (1975 in Dülmen 2:40:15 Std., 1977 in Berlin 2:34:47 Std; persönliche Bestzeit 2:33:22 Std) und zahlreiche Weltbestzeiten/-rekorde auf den Unterdistanzen, aber auch über 100 km. 18mal wurde sie Deutsche Meisterin. Seit 21 Jahren ist sie im Verein WiN, Wuppertaler in Not, ehrenamtlich tätig.

Regina Vollbrecht, geb. 1976, wohnt in Berlin, ist Sozialarbeiterin (Dipl.) mit zahlreichen Zusatzqualifikationen und Beauftragte für Menschen mit Behinderung von Berlin-Reinickendorf. Sie ist vollblind seit ihrer Geburt, läuft seit Kindheitstagen, nahm 2004 an den Paralympischen Spielen von Athen teil und stellte mehrere Weltbestzeiten u. a. im Marathonlauf für Blinde auf, in 2010 mit 3:15:49 h. Sie ist Botschafterin für die Christoffel Blindenmission.

Ellen Wilde, geb. 1959, wohnt in Wiesbaden, ist Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin für Senioren und Menschen mit Bewegungseinschränkungen, Verfahrensbeiständin für Kinder und Jugendliche und arbeitet im Amt für Soziale Arbeit in der Abteilung Eingliederungshilfe und Teilhabe. Dort ist sie mit ihrem Kollegen und Laufmentor Wolfgang W. Schüler im jahrelangen Austausch über das „Glück zu laufen". Sie läuft seit ihrer Jugend in unterschiedlicher Intensität.

Joanna Barbara Zybon, geb. 1970, wohnt in Berlin, ist hauptberufliche Lauftherapeutin (DLZ) sowie Personal-, Fitness- und Gesundheits-Trainerin mit vielfältigen Einsatzbereichen, z. B. in Justizvollzugsanstalt, Sportverein und eigenem Unternehmen „Berliner Laufmasche". Nebenbei schreibt sie als freie Journalistin über verschiedene Laufthemen mit

Veröffentlichungen u. a. in „Spiridon", „Runner's World", „Urban Sports", „Tagesspiegel" und auf germanroadaces.de. Sie ist Mitglied im Jubilee-Club des Berlin-Marathon.

Die Herausgeber/innen

Beate Kommritz-Schüler, geb. 1959, wohnt in Wiesbaden, ist Diplom-Sozialpädagogin mit Zusatzausbildung in Montessori-Pädagogik (DMV) und in einer Kindertagesstätte tätig. Sie läuft seit Mitte der 1980er Jahre Strecken bis 10 km und ist ausgebildete Running-Guide von sehbehinderten und blinden Läufern (LbB/CH).

Bettina Richter, geb. 1970, wohnt in Münster und ist ausgebildete Tageszeitungsjournalistin, Redakteurin und „Referentin für die digitale Bildung" 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. Er ist Autor und Herausgeber diverser Beiträge zur Lauftherapie.

Wolfgang W. Schüler, geb. 1958, wohnt in Wiesbaden, ist Sozialpädagoge (Diplom), Pädagoge (M.A.) und tätig im Amt für Soziale Arbeit Wiesbaden. Er läuft seit 1967, ist Lauftherapeut (DLZ), Lauftherapeut h.c. (IART/USA), Running-Guide von sehbehinderten und blinden Läufern (LbB/CH), seit 1995 Dozent am Deutschen Lauftherapiezentrum (DLZ). Er ist Gründungsmitglied des Verbandes der Lauftherapeuten (VDL) und seit 2011 dessen Beauftragter für Internationale Kontakte. Als Autor hat er ein gutes Dutzend Bücher zum gesundheitsorientierten Laufen und zur Lauftherapie geschrieben bzw. herausgegeben. Zu seinem Lebenswerk zählt „Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen" (2014, 432 S.).

Personenregister

Aaken, Ernst van 36ff., 44f., 49
Angenvoorth (geb. Preuß), Manuela 44f.
Angenvoorth, Paul 45
Aeschlimann-Fitze, Judith 16, 51ff., 183
Bayer, Gabriele 16, 36ff., 183
Bayer, Peter 38
Bazlen, Svenja 85
Becker, Barbara 178
Bikila, Abebe 46
Bünger, Manuela 16, 115ff., 183
Chnoupek, Bohuslav 47
Chwalisz, Ulla 16, 81ff., 183
Cierpinski, Waldemar 46, 134
Comăneci, Nadia 29
Dörre-Heinig, Katrin 16, 108ff., 183
Fliege, Jürgen 169, 173
Forsberg, Emelie 143, 145
Frost, Anna 141, 143, 145
Genscher, Hans-Dietrich 47
Haintz, Michelle 16, 157ff., 184
Heepe, Willi 121, 125
Heuss, Theodor 151
Hübner, Bernd 121f., 124
Jornet, Kilian 143
Kaihata, Kazuko 153
Kerner, Johannes B. 173
Kochmünster, Günther 68
Kries, Jennifer 179
Krodel, Tanja 178
Lambert, Arthur 37, 40
Lind, Hera 15, 169ff., 184
Lorenz, Konrad 171
Lövenich, Monika 48
Löw, Andrea 16, 150ff., 184
Mastropietro, Sandra 154
Mertel, Sabine 16, 133ff., 185
Messner, Reinhold 133
Milde, Horst 125
Milke, Ralf 60
Nieke, Erdmute 16, 120ff., 185
Pawlak, Erich 36
Pfenningsberg, Barbara 15, 147ff., 185
Pfenningschmidt-Gläsker, Silke 16, 140ff., 195
Philippin, Jutta 16, 68ff., 186
Pohl, Stefan 83
Radke, Lina 36
Richter, Dr. Klaus 13, 90
Rosenbaum, Adi 43
Rothfarb, Ruth 6, 9
Schade, Herbert 47
Schädler, Daniela 15, 63ff., 186
Schenk, Sylvia 16, 95ff., 186
Schönherr-Hölscher, Birgit 16, 74ff., 186
Severin-Lenz, Karin 15, 29ff., 187
Steffny, Herbert 134
Steinruck (geb. Heinig), Katharina 111, 114
Strunz, Ulrich 158ff., 169ff.
Switzer, Kathrine 5ff., 17, 49, 123, 154
Szirt, Gabor 55
Teske, Charlotte 48
Vahlensieck, Christa 16, 40, 43ff., 187
Vokueva, Zhanna 141
Vollbrecht, Regina 16, 56ff., 187

Waitzer, Heribert 157
Wanyoike, Henry 125
Weber, Alexander 14, 89
Weyer, Claudia 123
Wilde, Ellen 15, 18ff., 187
Winter, Liane 45
Zátopek, Emil 47
Zátopková, Dana 47
Ziegler, Ernst-Andreas 46f.
Zybon, Joanna 16, 88ff., 125, 187

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

arete
Verlag