

Martin Schramm

Lauffeuer

Das Laufbuch für Körper, Seele und Geist

 R.Brockhaus

Die Edition **A U F A T M E N**
erscheint in Zusammenarbeit
zwischen dem R. Brockhaus Verlag Wuppertal
und dem Bundes-Verlag Witten
Herausgeber Ulrich Eggers

Die zitierten Bibeltexte ohne Quellenhinweise wurden der Übersetzung »Hoffnung für alle« (Brunnen Verlag Basel und Gießen) entnommen, Copyright © 1996/2002 by International Bible Society. Alle anderen Bibelzitate entstammen »Neues Leben. Die Bibelübersetzung«, © 2005 by Hänssler Verlag, D-71087 Holzgerlingen.

»Deine Liebe« von Albert Frey
© 2006 Gerth Medien Musikverlag, Asslar

»Ganz einfach« von Gerhard Schöne, BuschFunk Musikverlag Berlin

© 2006 R. Brockhaus Verlag Wuppertal
Umschlag: Dietmar Reichert, Dormagen
Fotos im Innenteil: Martin Schramm
Satz: Satz & Medien Wieser, Stolberg
Druck: Ebner & Spiegel, Ulm
ISBN-10: 3-417-24498-6
ISBN-13: 978-3-417-24498-4
Bestell-Nr. 224498

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	
Auf die Plätze – fertig – los!	9
Ich laufe einfach gerne	15
Was Sie über das Laufen wissen sollten	
Lauffreude bricht aus	23
Laufen neu lernen	37
Von Kopf bis Fuß auf Laufen eingestellt	62
Ernährungstipps für Läufer	77
Mit dem Herzen laufen	88
Lauftraining leicht gemacht	101
Laufen ohne Schmerzen	118
Durchhalten will gelernt sein	127
Laufen ist mehr	
Das große Bild vom Laufen	149
Reinhard Deichgräber: Laufen ist Leben!	152
Christof Klenk: »Runner's high«	154
Hans Heidelberger: Den Berg des Leidens überwinden ..	156
Peter Aschoff: Wenn ich alleine laufe, dann bete ich	160
Was wir vom Laufen lernen können	
Freude, nichts als Freude	165
Über Mauern springen	172
Die ersten Schritte machen	178
Erleichtert leben	184
Die Geschwindigkeit beachten	191
Durststrecken überstehen	201
Gesund ernähren	208
Zielgerichtet trainieren	215
Gemeinsam unterwegs sein	226

Aus dem Herzen leben	233
Heilung erfahren	240
Das Ziel erreichen	249
Gemeinsam laufen	
Vom Reiz, gemeinsam zu laufen	257
You'll never walk alone	262
Schlussgedanken	269

Vorwort

Es gibt Läufer – und Nicht-Läufer. Ich bin einer davon. Aber das Laufen würde mir vermutlich Spaß bringen – wenn mir jemand nur genau und vertrauenswürdig sagen würde, wie man am besten anfängt. Und worauf man achten muss. Was einen so erwartet – und wie die ersten Schritte aussehen.

Martin Schramm ist ein Läufer, das wusste ich. Immer wenn wir uns bei einem Seminar auf dem Dünenhof trafen, hatte er seine Laufschuhe mit. Und rannte allein oder mit Freunden durch die herrliche Küstenlandschaft hier oben bei uns an der Nordsee.

Martin Schramm ist zugleich ein guter Autor. Schon oft hat er für unser Magazin AUFATMEN Artikel verfasst, die sehr ehrlich und persönlich Erfahrungen geteilt haben. Martins besonderes Talent ist es, mit dem Herzen zu sehen und hinter die Fassade zu schauen – auch hinter die eigene. Mit seiner Ehrlichkeit und seiner Leidenschaft für einen Glauben, der tiefer wachsen soll und mehr verstehen möchte, ist er mir zu einem guten Freund geworden. Zu einem geistlichen Weg-Gefährten.

Nur beim Laufen, da komme ich nicht mit. Vielleicht war das der Hintergrund für die Idee: Wie wäre es, wenn solch ein Freund, in dessen Herz ich über die Jahre ein wenig sehen konnte, ein Buch über das Laufen schreiben würde? Ein ganz praktisches für Anfänger wie mich. Und natürlich auch ein richtig professionelles – für Leute, die wie er schon länger laufen und sich auf den verschiedenen Marathons der Republik tummeln. Und dann ein Buch, das auch geistliche Aspekte mit einbringt. Nicht trocken und theoretisch, sondern mitten aus der Alltagserfahrung eines Christen auf der Langstrecke. Denn Glaube hat etwas von einem Marathonlauf. Das Neue Testament benutzt das Bild vom Laufen, vom Durchhalten und Siegen häufig, um damit geistliche Geheimnisse deutlich zu machen.

Ein praktisches und geistliches Laufbuch – wäre das nicht ein tolles Projekt? Als ich Martin Schramm danach frage, zündet die Idee sofort. Ich merke, wie er innerlich schon strukturiert, sam-

melt und schreibt. Das Werden dieses Buches habe ich mitverfolgt. Erstaunlich, wie viele Christen laufen! Und erstaunlich, wie viele geistliche Autoren das Laufen als ein faszinierendes geistliches Bild nutzen! Durchhalten, nicht aufgeben, wirklich ans Ziel kommen, das Auf und Ab unterwegs verarbeiten, die Freude am Ziel erleben – all das sind ja auch Bilder für unsere Erfahrungen mit dem Glauben an Jesus.

Ich freue mich sehr auf dieses Buch! Und bin gespannt darauf, was Martin – der Läufer, Autor und Mit-Christ – entdeckt und aufgeschrieben hat. Vielleicht lerne ich ja nicht nur etwas darüber, wie man geistlich durchhalten kann, sondern auch darüber, wie man vom Schreibtisch-Sitzer oder Bürgersteig-Geher zum Feld-, Wald- und Wiesen-Läufer wird. Ich wünsche Martin (und mir ...) und Ihnen, dass sein Lauffeuer zum ansteckenden Flächenbrand wird!

Ulrich Eggers, Cuxhaven
Bundes-Verlag/Redaktionsleitung AUFATMEN

Einleitung

Auf die Plätze – fertig – los!

Wir schreiben das Jahr 51 nach Christus. Korinth ist in heller Aufregung. Die Isthmischen Spiele, der unbestrittene Höhepunkt des Jahres, haben begonnen. Von weit her strömen die Athleten und Zuschauer in die Stadt, um an den Spielen teilzunehmen, die man regelmäßig zu Ehren des Gottes Poseidon veranstaltet. Paulus ist schon seit einiger Zeit in Korinth. Er beobachtet gespannt, wie die Spiele das Leben in der Stadt bestimmen. Auch sein Alltag verändert sich. Er arbeitet bei dem Zeltmacher Aquila und fertigt jetzt Zelte für die Wettkämpfer und Zuschauer. Manchmal bekommt er direkten Kontakt zu den Athleten, wenn er vor Ort die Wettkampfszelte auszubessern hat. Er sieht sie bei den Mahlzeiten im Versorgungszelt und in ihren Ruhezelten. Was für ein Unterschied zum übrigen Leben in der Stadt! Die Bewohner Korinths genießen ihren Wohlstand in vollen Zügen. Die Mahlzeiten sind in der Regel sehr reichhaltig – es wird so lange gegessen, bis es nicht mehr geht. Manchmal auch darüber hinaus. Bei den Athleten sieht es anders aus: spärliche Kost mit Obst und Gemüse. Auch der griechische Wein, der sonst überall in Strömen fließt und entsprechende Wirkungen hinterlässt, fehlt in den Verpflegungszelten der Athleten. Dort steht tatsächlich reines Wasser auf dem Tisch, und es wird von den Wettkämpfern sogar getrunken. Noch etwas fällt Paulus auf: In den Athletenzelten finden sich keine Prostituierten, die in Korinth sonst überall anzutreffen sind. Das Leben der Athleten ist anders. Paulus ist begeistert. Was für ein wohlthuender Unterschied.

Wenn er an den Zelten arbeitet, kann er den Athleten beim Training zusehen. Sie trainieren den ganzen Tag. Auch in der prallen Mittagssonne drehen sie im Stadion ihre Runden. Glücklicherweise weht manchmal ein frisches Lüftchen vom Meer herüber, um die aufgeheizten Körper abzukühlen. Paulus hört, wie die

Trainer immer neue Kommandos rufen und ihre Schützlinge antreiben. Gnadenlos. Runde für Runde. Eine geht noch. Sie lassen sich antreiben. Sie sind motiviert. Sie sind mit Leidenschaft bei der Sache. Versuchen immer schneller zu laufen, weiter zu springen und weiter zu werfen.

Gemeinsam mit Aquila besucht er schließlich sogar die Wettkämpfe. Er will sehen, wofür sich die Athleten so sehr gequält haben. Der Höhepunkt der Spiele ist das Pentathlon. Ein Fünfkampf, der aus Stadionlauf, Sprung, Diskus-, Speerwurf und Ringen besteht. Wer diesen Wettbewerb gewinnt, erntet für sich und seine Vaterstadt hohen und vor allem dauerhaften Ruhm. Er ist und bleibt ein Held. Sein Leben lang. Kein Wunder, dass die Athleten so hart trainieren. Diesen Wettkampf kann man nur bestehen, wenn man hundertprozentig fit ist. Paulus hört die Schreie, wenn die Athleten mit voller Wucht den Diskus oder Speer werfen. Er sieht die Enttäuschung in ihren Gesichtern, wenn der Sprung nicht so weit war, wie sie gehofft hatten. Er erlebt aber auch die Härte und Brutalität, mit der sie beim Ringen zur Sache gehen. Der eigene Sieg kann nur gelingen, wenn die anderen eine Niederlage erleiden. Gerade beim Ringen beenden viele Athleten den Wettkampf und gehen mit gesenktem Kopf, geschlagen und unter dem Spott der Zuschauer aus dem Stadion. Verlierer zählen nichts mehr. Nur dem Sieger gebühren Ehre und Ruhm.

Am meisten beeindruckt Paulus aber der Stadionlauf. Bis zu vierundzwanzig Mal müssen die Wettkämpfer das Stadion durchlaufen. Paulus beobachtet die Gesichter der Läufer. Von Runde zu Runde verändern sich ihre Gesichtszüge. Anfänglich können die Läufer noch auf die Zuschauer reagieren, wenn sie ihnen aufmunternd zurufen. Ab und zu entdeckt Paulus sogar ein entspanntes Lächeln. Schließlich haben sie ja gerade für den Laufwettbewerb besonders oft trainiert. Das Feld der Läufer zieht sich auseinander. Die Hinteren wirken bereits erschöpft. Die führenden Läufer zeigen eine verbissene Miene. An ein Lächeln ist nicht mehr zu denken. Sie kämpfen. Erst auf der Zielgeraden lösen sich die Gesichtszüge des Führenden. Paulus erkennt etwas Beseeltes, unbeschreiblich Glückliches im Ausdruck des Läufers auf der Zielgera-

den. Er reißt die Arme hoch und schreit seine Freude heraus. Er hat es geschafft. Er ist ein Held. Er ist angekommen: im Himmel auf Erden. Für ihn, nur für ihn hat sich die Quälerei gelohnt. Paulus lässt sich von der Begeisterung anstecken. Er springt auf, jubelt dem Sieger zu.

Der ist im Ziel zusammengebrochen. Sofort strömen Helfer herbei. Sie reichen ihm Wasser. Richten ihn auf. Führen ihn zu den Zelten, die Paulus so genau kennt. Sie bereiten ihn für die Siegerehrung vor. Er wird gewaschen und neu eingekleidet. Während der Sieger im Zelt versorgt wird, sieht Paulus auf die anderen Läufer, die später ins Ziel gekommen sind. Sie bleiben liegen. Zu ihrer Erschöpfung kommt Enttäuschung hinzu. Sie haben verloren. All die Mühen waren umsonst. Keiner kümmert sich um sie. Erst als der Sieger in einem Triumphzug durchs Stadion geführt wird, verlassen sie die Laufbahn. Wie gerne wären sie jetzt an seiner Stelle. Der Triumphzug endet unter dem Jubel der Zuschauer an einer großen Statue des Gottes Poseidon. Die beeindruckende Leibesfülle des Meeresherrn steht in deutlichem Gegensatz zur asketischen Figur des Athleten. Paulus kann sich den Gedanken nicht verkneifen, dass Poseidon auch etwas mehr Bewegung gut tun würde ...

Der Sieger wird von den wartenden Priestern gestenreich in Empfang genommen. Er ist der Held, der für den »dicken Poseidon« gekämpft hat. Anschließend kommen einige weiß gekleidete »Tempeldamen« dazu. Sie bringen den Lorbeerkranz für den Sieger. Ganz normale Lorbeerblätter, wie sie sonst in der Küche verwendet werden. Unter dem Jubel der Zuschauer wird dem Sieger der Kranz auf den Kopf gesetzt. Er genießt den Applaus der Menge.

Paulus hat sich zurückgehalten. Die Siegerehrung macht ihn nachdenklich. Was für ein armseliger Siegeskranz. In wenigen Monaten hat er seinen bescheidenen Glanz verloren und hängt irgendwo an der Wand. Was für ein armseliger Sieger. Paulus ahnt, dass sich sein Leben nach dem großen Sieg wieder ändern wird. Er hat sein Ziel erreicht. Warum soll er jetzt noch anders leben? Paulus ahnt, dass der Sieger heute Abend mit den »Tempel-

damen« feiern wird. Was für ein armseliger Sieg. Was für ein vergängliches Ziel.

Gedankenversunken geht er zurück zur Arbeit an den Zelten. Das Bild der Läufer lässt ihn nicht mehr los. Einerseits die Begeisterung beim Training und Wettkampf. Andererseits die Armseligkeit der Siegesfeier. Geht es ihm nicht in gewisser Weise ähnlich? Er müht sich ab und nimmt Entbehrungen in Kauf. Er ist auch ein Athlet, der sich zur Ehre Gottes alle erdenkliche Mühe gibt. Aber sein Gott und der ihm verheißene Siegespreis sind unvergleichlich größer als die Armseligkeiten, um die sich die »Kollegen« in Korinth abmühen. Sein Einsatz lohnt sich wirklich.

Einige Jahre später, als er von Ephesus aus einen Brief an die Gemeinde in Korinth schreibt, erinnert er sie an diese Eindrücke von den Wettkämpfen. »Wisst ihr noch, damals bei den Spielen? Das unermüdliche Training und die verbissenen Wettkämpfe. Noch nie hatte ich so viel Leidenschaft erlebt. Die Läufer waren Feuer und Flamme. Sie kämpften. Bissen sich durch. Opferten alles für den Sieg. Das war mehr als Freude am Sport. Das war Leidenschaft. Das war Feuer. Genauso sollten wir unterwegs sein. Voller ansteckender Begeisterung. Die Leidenschaft der Läufer sollte uns ein Vorbild sein. Setzt alles dafür ein, dass ihr das Ziel des Glaubens auch erreicht. Denn dieses Ziel ist es wirklich wert, dass wir uns dafür mühen. Zeigt eure Freude, eure Begeisterung und eure Leidenschaft. Jeder Einsatz ist gerechtfertigt. Kein Überschwang ist peinlich. Ihr seid nicht verrückt, sondern auf dem richtigen Weg. So wird eure Freude und Begeisterung zu einem Lauffeuer, das andere mit sich zieht und in Brand setzt.«

An dieser Stelle setzt dieses etwas andere Laufbuch an. Es ist ein Laufbuch für Körper, Seele und Geist. Es soll Begeisterung für das Laufen wecken. Das nötige Handwerkzeug, oder besser »Laufwerkzeug« vermitteln, um das Laufen einmal selber auszuprobieren. Es soll Anstöße dazu geben, der Bildhaftigkeit des Laufens, die schon Paulus begeisterte, nachzuspüren. Es soll dazu dienen, uns mit Freude in Bewegung zu setzen. Kein normales Laufbuch mit »frommem Schluss« – sondern ein »frommes Laufbuch«. Ein

Buch von einem geistlichen Spurensucher für geistliche Spurensucher.

Sie sollten nach der Lektüre zumindest neugierig werden und es einmal probieren, die Laufschuhe zu schnüren und sich auf den Weg zu machen. Sie werden eine Fülle von konkreten, leicht verständlichen Anregungen und Tipps erhalten, die Ihnen den Einstieg in Ihr persönliches Laufabenteuer erleichtern können. Es geht darum, die Höhen und Tiefen des ganz normalen »Läuferalltags« zu beschreiben. Mut zum Durchhalten zu machen, auch wenn es schwer fällt. Schritte zu zeigen, wie sich die Freude am Laufen voll entfalten kann.

Dieses Buch wendet sich deshalb zunächst an Laufeinsteiger. An diejenigen, die vom »Lauffieber« angesteckt wurden. Die der Faszination des Laufens nachspüren und nebenbei ihre körperliche Fitness verbessern wollen. Aber auch erfahrene Hobbyläufer werden auf ihre Kosten kommen – denn ein Läufer lernt eigentlich nie aus.

Dabei will ich gleich zu Beginn darauf hinweisen, dass hier nicht der grassierenden »Gesundheitsreligion« Vorschub geleistet werden soll. Manfred Lütz, ein katholischer Theologe und Psychologe, kritisiert zu Recht, dass das Laufen vielfach dazu missbraucht wird, um der »Gesundheit« als dem höchsten Gut des Menschen nachzurrennen.¹ Dieses Laufen wird Mittel zum Zweck und bekommt selbstquälerische Züge. Ich laufe, weil es mir Freude macht. Weil ich die Bewegungsmöglichkeiten genieße, die Gott mir geschenkt hat. Ich laufe nicht, weil ich meine Gesundheit und Jugend für immer bewahren will, wie es der selbsternannte Gesundheits- und Fitnesspapst Ulrich Strunz seinen gutgläubigen Lesern verkauft. Diese Illusion habe ich mit Mitte vierzig sowieso schon fröhlich zu den Akten gelegt.

Im Übrigen: Zu Risiken oder Nebenwirkungen des Laufens fragen Sie Ihren Arzt oder Seelsorger. Sie können sich natürlich auch an den Autor wenden. Wir können uns dann zu einer gemeinsamen Laufrunde verabreden.

¹ Manfred Lütz: Lebenslust. Pattloch Verlag, München 2002