

HEYNE <

ACHIM
ACHILLES

ACHILLES' VERSE

Mein Leben als Läufer

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Wichtiger Hinweis:

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlags oder Autors. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften
Zert.-Nr. 5G5-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
München Super liefert Mochenwangon.

6. Auflage

Originalausgabe 04/2006

Copyright © 2006 by SPIEGEL ONLINE GmbH, Hamburg und

Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2007

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München,

nach einer Grafik von Anna Korolewicz

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-60034-8

<http://www.heyne.de>

INHALT

You never run alone	7
---------------------------	---

ACHILLES' VERSE

1. »Schatz, leg dich wieder hin!«	13
2. Irrer im Regen	17
3. Quäl mich, du Sau!	21
4. Laufen allein genügt nicht	26
5. Dreh dich nicht um	30
6. Zwieback spritzen	34
7. Unterm Weihnachtsbaum mit George Clooney	39
8. Unendliche Weiten	44
9. Disteln im Schritt	48
10. Terroristen mit Stock	52
11. Der Menschenflüsterer	56
12. Zum Teufel mit der Nutellasehne	60
13. Frostschutz für Frustrierte	65
14. Goldene Schenkel, versilberter Ruhm	69
15. Dieses verdarmte Unbehagen	73
16. Angriff der Ballonseiden-Ossis	78
17. Aua	83
18. Folterkeller Fitnesscenter	88
19. Die Angst läuft immer mit	93
20. Die Renngräte und der Suppenkasper	97

21. Die Flaschen mit den Flaschen	102
22. Mentaliban gegen das Moppel-Ich	107
23. Power dank Pillen	111
24. Aus der Hose lugt die Otternase	117
25. Bett-Marathon mit Folgen	121
26. Läufer retten den Standort Deutschland	125
27. Pepe, die grunzende Walkerin	129
28. Markenfetischismus in XXXL	133
29. Orangenplantage in der Hose	137
30. Sting in Kittelschürze	141
31. Vorzeitiger Grußerguss	146
32. Ganz nackig	151
33. Versunken im Wadenmeer	155
34. Der Fluch des dicken Bademeisters	159
35. Schweden-Alarm	163
36. These shoes are made for running	167
37. Renner nach Maß	171
38. Beim ersten Mal tut's immer weh	175
39. Wie ich den Hamburg-Marathon überlebte	180
40. Das große schwarze Loch	185
41. Hawaii, ich komme	189
42. »Igitt, saukalt!«	193
43. Nackte Walker und ein wilder Wels	197
44. Brillen? Viel, Mann!	201
45. Im tiefen Tal der Beutelratten	205
46. Die Elite mit den Edding-Orden	209
47. Al-Sultan, du mein Läufergott!	213
48. Der Sonntag der lebenden Leichen	216
49. Das magnetische Sofa	220



Wer läuft, ist der Welt entrückt. Jeder, der auch nur einmal in seinem Leben an einem Volkslauf teilgenommen hat, fühlt dieses unbändige Verlangen, seine eigene Philosophie zu entwerfen. Wer je das süße Gift des Endorphins schmecken durfte, der glaubt, ihm sei Einsicht in letzte Wahrheiten gewährt worden. Kein Wunder, dass die Kirchen leer sind. Die Menschen feiern ihren Ersatzgottesdienst, indem sie am Sonntagmorgen durch die Grünanlagen hecheln.

Laufen ist gut, globaler Minimalkonsens, Weltreligion und findet immer mehr Anhänger. Über zehn Millionen Deutsche laufen regelmäßig, ebenso viele haben es schon mal versucht. Doppelt so viele würden gern anfangen oder sollten – ihr Arzt oder, schlimmer noch, der Partner hat es befohlen. Statistisch betrachtet besteht das halbe Land aus potenziellen Läufern. Und die andere Hälfte lacht darüber.

Gurus, Heilige, Pharisäer und Scharlatane gibt es reichlich und die entsprechende Menge Kampfliteratur: Bibeln, Katechismen und Litaneien, Abweichlerisches und Frevelhaftes. Deren Botschaften klingen für Freizeitläufer wie Peitschenhiebe aus dem Märtyrerhandbuch: Steh früher auf! Friss nicht so viel! Ruiniere deine Beziehung und alle Freundschaften! Leiste mehr! Verkneif dir das Bier! Halt die Klappe, laufe schneller! Öfter! Länger! Verschwende deine Wochenenden! Kaufe immer neue

Schuhe und Pillen! Fülle Tabellen aus! Zweifle an dir! Quäl dich, du Sau!

Dieses Buch ist anders. Es will weder befehlen, umerziehen noch zwangsbeglücken. Dennoch, oder gerade deswegen, bietet es Lebenshilfe für Läufer, für die, die es werden wollen, für ihre bemitleidenswerten Angehörigen und zuletzt für jene, die die stetig wachsenden Horden karnevalsbunter Strammwaden im deutschen Unterholz verständnislos bis amüsiert beobachten.

Seit Herbst 2004 erscheinen *Achilles' Verse* jeden Dienstag auf SPIEGEL ONLINE. Hunderttausende von Freizeitläufern lesen und leiden mit einem von ihnen, der sich nur manchmal besser macht als er ist. Sie mailen ihm ihre Sorgen, Freuden, Erlebnisse, sie hassen, sie verachten und sie lieben ihren Achilles. Denn er gibt seinen Lesern immer wieder das Gefühl: You never run alone. Da sind Millionen anderer wie du, die genau in diesem Moment auch keine Lust haben, sich aus dem warmen weichen Bett zu schälen, um in die klammen Schuhe zu rutschen. Laufen ist kein Spaß, sondern jedes Mal aufs Neue eklige Überwindung.

Sie halten das Tagesbuch eines Läufers in den Händen, geschrieben mit dem Blut wund gescheuerter Innenschenkel, dem Schweiß hunderter Trainingskilometer, mit Tränen der Freude darüber, etwa einmal im Jahr so schnell ins Ziel zu kommen, wie insgeheim erhofft. Hier geht es zu wie im wahren Läuferleben; manchmal ehrgeizig, manchmal träge, oft ungerecht und engstirnig, zuweilen fröhlich und unbeschwert, aber immer lehrreich.

Dieses Buch ist ein Freund. Es weint, es lacht, es spinnt, es leidet, es hasst, es fabuliert, es hofft mit dem Läufer. Es handelt von kleinen Erwartungen und großen Enttäuschungen, von der Jagd nach dem Glück und dem permanenten Scheitern dabei. Es kennt jede Ausrede, warum es mit der Spitzenleistung wieder nicht geklappt hat, und liefert noch neue: das Wetter, die Flasche Rotwein vom Vorabend, ein verdächtiges Ziepen in der Wade, ein Rudel Walker, das den Weg blockiert, Magendrücken oder der mentale Knock-out, wenn eine ältere Dame unvermittelt überholt.

Gleichwohl verströmt die älteste Fortbewegungsart des homo sapiens im Zeitalter von Totalmobilität und Standheizung eine nie da gewesene Faszination, die schnell in Abhängigkeit umschlägt. Dieser Sucht ist auch Achim Achilles erlegen. Achim ist in den Vierzigern, er bewältigt tapfer Beruf und Familie. Irgendwann kamen der Job, Mona, die Kinder, der Rotwein, das schöne weiche Sofa und der weniger schöne weiche Ring an der Hüfte. Seine Frau Mona findet, ihr Mann sollte ein Hobby haben. Aber Achim mag keine Hobbys. Wozu gibt es die »Sportschau«?

Vor 20 Jahren war Achim sportlich, wobei die Legenden von seinen Heldentaten, die er seinem Sohn Karl aufischt, mit der Realität nicht immer übereinstimmen. Aus der unspektakulären Siegerurkunde bei den Bundesjugendspielen 1975 wird da in der Rückschau schon mal die Teilnahme an »Jugend trainiert für Olympia«. Inzwischen ist Achim träge geworden, etwas zu dick, viel zu bequem.

Eines Tages war es schließlich so weit. Am Morgen war er beim Arzt gewesen, weil er sich schon seit Monaten unerklärlich schlapp fühlte. Der Doktor, ein sehniger Bursche, hatte ihm einen Klaps auf die Schulter gegeben und »etwas mehr Bewegung an der frischen Luft« verordnet. Nachdenklich hatte Achim die Praxis verlassen. Beim Mittagessen hatte er erstmals seit Jahren auf den gewohnten Nachschlag verzichtet. Abends schließlich warf er die alten Gürtel weg, die seine Frau ihm vorwurfsvoll über den Schreibtischstuhl gehängt hatte. Er hatte es satt, immer neue Löcher ins Leder zu bohren.

Kurz vor dem Einschlafen war ein Entschluss gefallen, der sein Leben verändern sollte. Ab morgen würde er laufen, vielleicht nicht täglich, aber mehrmals die Woche. Er raunte es seiner Frau Mona zu. Die lachte nur: »Du doch nicht.« Sein Ehrgeiz war geweckt. Seiner Mona würde er es zeigen, und dem Rest der Welt dazu.

Die Leser begleiten Achim auf seinem Weg in ein geheimnisvolles Paralleluniversum der Laktate und Aminosäuren, von den ersten

schweren Schritten bis zum Marathon. Sie erfahren über den Sinn (oder Unsinn) von Tempoläufen im Herbststurm, sie durchleiden die Langeweile von dreieinhalbstündigen Ausläufen und quälenden Motivationstiefs.

Laufen, das ist die universellste und einfachste Sprache der Welt, ob barfuß in den Slums oder auf 350-Dollar-Sohlen in Malibu. Andererseits ist Laufen furchtbar kompliziert: jede Woche eine neue Studie zu korrekter Atmung oder falscher Technik. Der Bedarf an Orientierung ist so gewaltig wie die stille Hoffnung, einen Schuh, ein Hemd, einen Zaubertrank zu entdecken, der einen etwas schneller macht.

Achilles kommentiert gnadenlos die Absurditäten einer milliardenschweren Fitnessindustrie. Zugleich ist er »Power-Shopper«, der an kaum einem neuen Produkt vorbeilaufen kann: Diesmal könnte es ja tatsächlich helfen. Seine Selbstversuche haben so manchem Läufer schon unsinnige Ausgaben erspart. *Achilles' Verse* ermutigen zur Skepsis gegenüber dem Fitness- und Schönheitsterror mit seinen dreisten Lügen.

In einer Schicksalsgemeinschaft mit seinen Lesern arbeitet Achim Trainingspläne ab, er testet Pillen und Pülverchen, friert auf vereisten Pfaden, trotz dem Durst im Hochsommer und wundert sich über allerlei rätselhafte Körpervorgänge. Natürlich träumt Achim wie nahezu alle Läufer davon, eines Tages einen Marathon in einer halbwegs akzeptablen Zeit zu bestehen, jenem allseits anerkannten Nachweis von Härte, Zähigkeit und Leistungswillen. Was Achim erlebt, das kennen Millionen von Freizeitläufern, vom Olympioniken bis zum Walker mit 45 Kilogramm Übergewicht: die Qual des Aufstehens, die Motivationstricks, die alle nicht funktionieren, die fragenden Blicke der Nachbarn, der selbst gemachte Druck, die Freude, sich wieder überwunden zu haben.

Achilles macht keinen Hehl daraus, dass ihn nicht Glück treibt oder Freude, sondern das schlechte Gewissen. Laufen, das ist nicht orgiastische Erfüllung, wie mancher Guru behauptet, son-

dern schlichtweg das kleinste Übel, um in einer leistungsgeilen, diätungrigen Sixpack-Gesellschaft einigermaßen zu bestehen. Dieses Laufbuch ist für alle da. Für den Anfänger, der mit Interesse verfolgt, was dieser seltsame Achilles treibt, für den Fortgeschrittenen, der Achims Sorgen, Hoffnungen und Nöte bestens kennt und für den Profi, der sich amüsiert über die ungelungenen Versuche, ein bisschen besser zu werden. Und schließlich sind da noch die Partner, die wahren Helden im Laufkosmos, die in stillem Heldentum Entspannungsbäder vorbereiten, Berge kohlenhydratreicher Speisen anrichten, übel riechende Socken und verdreckte Laufschuhe überall in der ganzen Wohnung erdulden und Schränke voll gestopft mit hässlichen Finisher-T-Shirts.

Läufer sind weder Ästheten noch Visionäre. Sie sind knallharte Realisten. Oder werden es spätestens nach der Lektüre von *Achilles' Verse*. Wie jeder Läufer hat auch Achim die Hoffnung begraben müssen, mit einem Waldlauf könne man einer bösen Welt entfliehen. Laufen, das ist so gemein und widersprüchlich wie das ganze Leben. Nirgendwo ist die Freiheit so grenzenlos wie in Laufschuhen, nirgendwo gelten zugleich die Gesetze der Leistungsgesellschaft unbarmherziger. Der Wert eines Menschen wird in Zehntelsekunden bemessen, keine Ausrede gilt. Hinter vordergründigem Sportsfreund-Getue herrscht soziale Kälte von sibirischen Dimensionen.

Davon lässt sich Achim Achilles nicht unterkriegen. Er ist ein Kämpfer, ein stiller Held des Alltags, ein Gebrauchsphilosoph. Auf kleinen Läufen durchdenkt er die ganz großen Probleme der Menschheit. Darf man ausschließlich zum Zwecke der Selbstqual in Laufschuhe zu 150 Euro steigen, die am anderen Ende der Welt zu Hungerlöhnen zusammengenäht wurden? Sind Politiker, die laufen, die besseren Volksvertreter? Ausdauersportler die besseren Liebhaber? Und warum muss man bei Trainingsläufen immer genau dann auf die Toilette, wenn man am weitesten von einer entfernt ist? Achim Achilles motiviert ohne zu drängeln, er lehrt ohne zu schulmeistern, er hilft ohne zu quälen.

Dieses Buch verkündet keine endgültigen Wahrheiten, es versucht es nicht einmal. Dennoch gibt es Tipps und Hinweise für ein ganzes Läuferjahr, vom mühsamen Leistungsaufbau im Winter bis zum Feilen am Tempo vier Wochen vor dem Wettkampf des Lebens. Am Ende jeder Kolumne erfahren Anfänger Grundsätzliches und Fortgeschrittene womöglich noch etwas Neues. Diese Tipps und Anregungen fügen sich zu einer Laufschule für halbwegs systematisches, womöglich sogar erfolgreiches Training.

Ob diese Hinweise wirklich helfen, muss jeder Läufer an sich selbst ausprobieren. *Achilles' Verse* sind so individuell wie jeder einzelne Läufer. Eine Erfahrung ist jedoch allen gemein: Wer einmal anfing, der absolviert nicht nur zwei, drei, zehn Stunden Galopp die Woche, sondern beginnt ein neues Leben.

Laufen ist die große Freiheit, jedenfalls manchmal, für ein paar Sekunden. Nirgends ist das Leben leichter und unkomplizierter als auf einem strammen Schlusspurt. Jeder Athlet ist frei zu entscheiden, ob er Materialschlachten und Zehntelsekundenjagden mitmacht oder ob er in den alten ausgebeulten Jogginghosen jahrelang die immer gleiche Runde abzockelt. Jeder Läufer kann jederzeit aufhören. Und jeden Tag aufs Neue wieder anfangen. Laufen, das ist die größte Massenbewegung der Welt. Millionen Verrückte sind dabei. Achim Achilles ist einer von ihnen.



Der Vorsatz ist ein guter. Mal wieder etwas für die Fitness tun. Aber warum ausgerechnet früh am Morgen? Geht es nicht etwas später? Nein, keine Ausrede. Heute muss es sein.

Plöpp ... plöpp ... plöpp. Dieses Plöppen kann kein Traum sein. Habe ja die ganze Nacht nicht geschlafen. Bei diesem Stechen in der Lunge. Und dann das tückische Ziehen in der rechten Wade. Die gruselgrüne Anzeige des Weckers steht auf halb sechs. Plöpp ... plöpp. Und jetzt auch noch Regen. War ja klar. Ausgerechnet am ersten Tag. Meinem Neustart. The morning of a new beginning.

Plöpp ... plöpp ... plöpp. Was ist, wenn der Regen stärker wird? Und noch Wind aufkommt? Es ist November. Saugefährlich, das nasse Laub auf den Wegen. Lieber im Bett bleiben. Kein Risiko eingehen beim ersten Mal nach dreieinhalb Jahren. Ich leide an Morbus Fischer: Ich dachte auch mal, Laufen ist mein Leben. Dann kam die Arbeit. Das Rotwein-Seminar. Dieses Ziehen in der Wade. Die Familie. Die Müdigkeit.

Plöpp ... plöpp ... plöpp. In gut fünf Monaten ist Marathon in Hamburg, vier Wochen später mein 42. Geburtstag. Und ich habe acht Kilo zu viel. Mindestens. Ich werde in Hamburg starten. Dafür habe ich ein ambitioniertes Trainingsprogramm aus dem Internet geladen. Der Start ist HEUTE. Mona weiß nichts

davon. Niemand weiß davon. Nur Klaus Heinrich, mein Trainingspartner. Er ist auch für Hamburg gemeldet.

Plöpp ... plöpp ... plöpp. Seit gestern Abend habe ich dieses Kratzen im Hals. Für ein paar Kilometer lockeres Eintraben sollte man keine Lungenentzündung heraufbeschwören. Und dieses Ziehen in der Wade. Fühlt sich gar nicht gut an. Das ist nicht nur eine Muskelverhärtung. Da ist mehr, das spürt man gleich. Geht ja schnell. Eine unbedachte Bewegung. Und zack. Adduktoren wahrscheinlich. Morgen reicht auch.

Plöpp ... plöpp ... plöpp. Mona grunzt ins Kopfkissen. »Du läufst ja doch nicht«, hatte sie gestern Abend gesagt, »ist ja noch dunkel um halb sieben.« Ich hatte nicht geantwortet. Was auch? Eine entschlossene Replik wäre riskant gewesen, bei so einer labilen Wade. Grinsen hätte auch nicht geholfen. Lose-Lose-Situation.

Mona gehört zu den Menschen, die nie das Durchhaltevermögen entwickelt haben, das Läufer auszeichnet, diesen Biss, den Willen dranzubleiben, das Sich-quälen-Können. Mona ist ein Wellness-Mensch; sie glaubt, dass Walken Fett verbrennt und dass ein Balance-Duschbad was mit Meditieren zu tun hat.

Mona trinkt grünen Tee. Mona wollte auch mal laufen, vorletztes Jahr, mit einer Frauenlaufgruppe, die erstmal eine Stunde herumgestretcht hat, bevor sie einmal um den Ententeich getrabt ist. Ihre Freundin Sybille hat ihr erzählt, sie sei eineinhalb Stunden beim Laufen gewesen. Das hat meine Frau abgeschreckt. Mona kauft jede Zeitung, in der steht, dass man ohne Sport fit wird.

Plöpp ... plöpp ... plöpp. Es regnet nicht mehr. Es pladdert. Ach, du Schreck: meine neuen Schuhe. Der Verkäufer im Ausdauerempel hatte doch sinngemäß etwa gesagt, dass diese neue High-techfaser so gut wie keinen Regen verträgt, oder? Der Wecker steht auf 10 nach 6. Die Wade schmerzt höllisch. Langsam verschwindet das Plöppen. Sooo müde.

Dingelingdingding. »Es ist 6 Uhr 30. Sie hören die Nachrichten im Deutschlandradio. Berlin: Der Regierende Bürgermeister

Klaus Wowereit ...« Meine Handkante fährt über den Nachttisch. Der Wecker fällt leise zu Boden. Er ist auf den Laufklamotten gelandet, die ich gestern Abend schon mal rausgelegt habe. Als Gedächtnisstütze.

Plöpp ... plöpp ... plöpp. Wo ist die Schwimmweste? »Leg dich hin«, raunzt Mona aus dem Kopfkissen. »Ich geh laufen«, entgegenne ich und huste leise. Wenn Mona mich wirklich liebte, dann würde sie jetzt sagen: »Aber Schatz, bei dem Wetter holst du dir ja eine Lungenentzündung. Geh doch heute Abend oder morgen.« Aber sie sagt nichts. Ich huste noch mal, etwas deutlicher. Sie schnarcht schon wieder. Natürlich schnarcht sie nicht richtig. Aber es klingt so.

Mit den Laufsachen unterm Arm schlurfe ich ins Wohnzimmer. Karl schläft natürlich noch. Er hat erst zur zweiten Stunde. Beim Schuhezubinden zerreißt es mir fast die Wade. Ich setze die Mütze von früher auf. Keine Schrift. Nur ein A, für: Achim, coole Sau. Ich ziehe die Wohnungstür leise ins Schloss. Der Regen peitscht mir auf die Bronchien. Gerade kommt der Zeitungsbote in den Innenhof. Er ist Afrikaner. Ein Laufwunder wahrscheinlich, der es in Kenia nicht bis nach ganz oben geschafft hat. Er guckt mich verwundert an. »Moin«, sage ich, »wir sehen uns jetzt öfter.«



Keine Lust

Das Problem an jedem Motivationstrick ist: Man kennt ihn schon. Er funktioniert höchstens einmal – und dann nie wieder. Was wirklich hilft: Verabreden. Absagen per SMS in aller Frühe, das erfordert schon Dreistigkeit und gefährdet nach dem zweiten Mal jede Sportfreundschaft. Der Laufpartner weiß: mit großer Wahrscheinlichkeit gelogen. Was auch hilft: zu Laufwettbewerben anmelden. Wenn in ein paar Wochen der Crosslauf, ein Halbmarathon oder die »5 Kilometer von Worpsswede« drohen, dann treibt schon die nackte Panik vor dem Versagen den Athleten in die Botanik. Was vor allem bei Anfängern funktioniert: jeden Abend auf die Waage.



Läufer sind anspruchsvolle Menschen. Nur so rumzujoggen ist profan, darum muss es Ziele geben. Mindestens eine Dreiviertelstunde klingt nicht schlecht. Blöd nur, dass bereits nach ein paar Schritten das große Japsen einsetzt. Manchmal bringt Kreativität bei der Zeitnahme die Rettung.

Es ist kalt. Der Wind peitscht ins Gesicht. Der zweite Schritt landet in einer tiefen Pfütze. Gut, dass Mona den Kreditkartenbeleg für die neuen Laufschuhe nicht gesehen hat, als sie mir gestern mal wieder Bargeld aus der Brieftasche mopste. 140 Euro für diese Treter aus Fortschrittsfaser, die nicht mal wasserdicht sind. Die nassen Socken in den nassen Schuhen schmatzen wie Aliens. Gudrun späht aus ihrem Kiosk. Wahrscheinlich ruft sie gleich die Polizei. »Kommen Sie schnell! Und bringen Sie das Betäubungsgewehr mit! Da läuft so 'n Irrer durch den Regen!« Gudrun raucht und steht sieben Morgen die Woche um halb sechs in ihrem Zeitungsladen. Wer seine Zeit mit Laufen vertrödelt, »der hat se doch nicht alle«, sagt sie.

Seit Jahren hat Gudrun nicht mehr ausgeschlafen. Mir wird es auch so gehen. Die nassen Kunstfasern kleben luftdicht am Körper. Von wegen Membran, die die Feuchtigkeit ausschließlich von innen nach außen transportiert. Das Gegenteil ist der Fall. Mir ist kalt. Ich bin müde. Mir ist schlecht. Ich kann nicht mehr.

Ein Blick auf die Uhr: 4 Minuten 28 Sekunden, und noch nicht mal am Eingang des Volksparks. Wenn ich jetzt umdrehe, wäre ich nach neun Minuten wieder zu Hause. Ich wäre überzeugend nass und dreckig, aber Mona würde nachrechnen und sich schlapplachen. Laufen, Achim, immer weiterlaufen.

Läufer sind erstklassige Kopfrechner. Denn sie rechnen pausenlos, wie lange sie noch laufen müssen, um bei ihren Mitmenschen Eindruck zu schinden. Ich zum Beispiel muss noch mindestens 12 Minuten laufen, bevor ich umdrehe. Die Rechnung ist ganz einfach: 4 gelaufene plus 12 zu laufende macht 16 mal 2 gleich 32 Minuten, eine gute halbe Stunde.

Daraus wiederum lässt sich folgender Dialog mit Mona konstruieren:

Sie (scheinbar gelangweilt, in Wirklichkeit aber lauernd): »Naaa, wie lange warste denn unterwegs?«

Er (tut so, als ob er es nicht ganz genau wüsste und guckt auf die Uhr): »Mal rechnen« – leises Zahlenbrummeln – »so 'ne Dreiviertelstunde ungefähr.«

Mona überlegt, wann der Wecker geklingelt hat, weiß nicht, dass ich beim Anziehen getrödelt habe – und kann mir nicht widersprechen. Dreiviertelstunde, das ist die magische Größe. Eine halbe Stunde klingt wie 20 Minuten, die Dreiviertelstunde dagegen hat den Sound der Fast-Vollen-Stunde.

Ich gucke auf die Uhr. 7 Minuten und 13 Sekunden, macht zusammen 14,26. Differenz bis zur Zielzeit knapp 20, also noch 10 Minuten. Der Volkspark Wilmersdorf ist unheimlich. Hier wurde vor Jahren mal ein Jogger umgebracht. Der Täter wurde nie ermittelt. Wahrscheinlich seine Ehefrau. Ihr Mann hatte ihr erzählt, er laufe eine Dreiviertelstunde. Eines Tages hat sie ihn verfolgt und mitgestoppt. Sie kam auf nur 32 Minuten. Jahrelang hatte er sie betrogen. Mona hat zum Glück Angst vor Schusswaffen.

Ein Blick auf die Uhr. 9 Minuten und 48 Sekunden. Fast ein Drittel. Lauf, Achilles, du musst laufen. Die Lunge reißt. Sie ist diese

übermenschlichen Belastungen nicht mehr gewohnt. Ich bin zu schnell. Meine Beine werden schwer. Meine Beine? Was ist eigentlich mit der rechten Wade? Ach, du Schreck, völlig vergessen. Ich spüre in die Wade. Nichts. Ich fühle genauer. Gar nichts. Sie läuft wie ein Schiffsdiesel, kräftig, präzise, unverwüstlich. Echte Sportler können kleinere Verspannungen einfach weglaufen, habe ich mal gelesen. Tja, Achilles, du bist schon ein harter Bursche. Training bei Wind und Wetter, du beißt dich durch, gibst alles.

Die Uhr zeigt 29 Minuten und 11 Sekunden, als ich wieder in unsere Straße einbiege. Vor unserem Haus steht Roland, unser Nachbar. Er wartet auf das Taxi zum Flughafen. Dreimal im Jahr schickt ihn seine mittelmäßige PR-Agentur auf eine größere Dienstreise. »Am 2. November muss ich in aller Herrgottsfrühe zum Flieger«, erzählt er schon im September.

Wer »Flieger« sagt, sagt auch »supi« oder »Tschau« – wie Roland. »Achim, alte Schnecke«, brüllt Roland über die Straße, »du kommst aber spät aus der Kneipe.« Ich sage nichts und gucke wie Bruce Willis in »Stirb langsam«. »Wo warste?«, fragt Roland. »Ooch, kleine Runde durch den Volkspark, nur 'ne knappe Dreiviertelstunde«, sage ich lässig. Erfolglos versucht Roland, seine Bewunderung zu zügeln. Ihm fällt nichts Gehässiges ein.

»Komm doch mit morgen früh«, sage ich. »Nee«, erwidert er, »ich hab da seit Wochen so ein Drücken im Knie, Meniskus oder so.« Ich gucke mitfühlend: »Das kann man weglaufen, so ganz auf locker.« Das Taxi biegt um die Ecke. »Nee, lass mal, 'ne Dreiviertelstunde ist mir eh zu viel«, sagt Roland beim Einsteigen. »Wenn du mal nur 'ne halbe Stunde machst, sagst du mir Bescheid.« Ich sage: »Ja, klar.« – »Tschau«, sagt Roland. Die Uhr zeigt 31 Minuten und 37 Sekunden. Tja, Mona, jetzt du.



Wie lange laufen?

Ab wann kann ein Läufer von einem wirklichen Training sprechen? Schult eine Viertelstunde Zockeln bereits die Ausdauer? Oder ist alles unter einer Stunde nutzlos? Die Antwort heißt wie immer: Kommt darauf an. Der Anfänger sollte darauf hinarbeiten, eine halbe Stunde durchgehend laufen zu können, was um die 4 Kilometer bedeutet. Alles darunter ist zu wenig, denn der Körper braucht schon eine knappe Viertelstunde vorsichtigen Trab, um auf Betriebstemperatur zu kommen. Für Fortgeschrittene gilt: Eine Stunde oder 8 bis 12 Kilometer sind eine ordentliche Übungseinheit. Wer mehr will als dreimal die Woche zum Erhalt von Fitness und Gewicht zu laufen, der sollte darauf achten, die Trainingseinheiten zu variieren. Grundsätzlich gilt: lang und langsam und kurz und schnell. Insofern kann eine Dreiviertelstunde mit Tempoläufen, die nur von kurzen Pausen unterbrochen sind, ein hartes Stück Arbeit bedeuten. Auf keinen Fall gilt die Faustregel: Wer die meisten Wochenstunden läuft, absolviert das beste Training. Dazu später mehr.



Kein Schritt ohne Guru. Wessinghage, Steffny, Karraß, Hauptsache Inspiration. Neuester Trend: Ein gewisser Herr Greif weiß es am besten. Er motiviert auf die herz hafte Art. Da kann man sich schon an den Drill bei der Fremden legion erinnern fühlen. No pain, no gain.

Jeder Läufer hat seinen Meister. Joschka Fischer zum Beispiel glaubte an Herbert Steffny. Der hat ihn beim Hamburg-Marathon gleich auf unter vier Stunden gebracht. Und heute? Ist Fischer so dick wie eh und je. Steffny? Out. Klaus Heinrich war bei Dr. Thomas Wessinghage, auch so eine Hungerharke, die grinsend mit Rentnern durch den Ostseesand von Damp 2000 trabt. Klaus Heinrich fand das Essen schlecht, Wessinghage desinteressiert und viel zu lasch, und mit den anderen konnte man nur über mikrofeine Risse im Meniskus reden, die man einfach haben musste. Wessinghage? Out.

Mona hatte im Laufladen den Flyer einer Berliner Leichtathletik-Trainerin namens Luise gefunden. Luise bat nur Damen einmal die Woche zu sich, ließ sie eine Stunde stretchen und trabte dann 20 Minuten mit ihnen durch den Park. Mona fand das klasse und fühlte sich sportlich. Denn sie war nicht die langsamste. Es waren auch Walker zugelassen. Luise? Doppel-Out.

Oder Doktor Strunz, Papst des Vorderfußlaufens, broilerbrauner,

kunsthahniger Aktivbolzen, das Dolly Buster der Jogging-Szene. Sorry, Dolly, Strunz ist vielmehr der Roy Black der Laufbewegung, ein Schmalzofant für einsame Töchter, reifere Damen und höchstens noch Rheinländer. Strunzens Gute-Laune-Appelle lösen bei mir nur den Wunsch aus, nie wieder laufen zu müssen. Triple-Out!

Am allerschlimmsten aber ist Ole Petersen. Der ist schuld, dass ich vor drei Jahren aufgehört habe zu laufen. Petersen hat mich veräppelt. J'accuse. Petersen gehört zu diesen weicheiigen Bücherschreibern aus der Fischer-Fraktion: Dicker, chronisch schlecht gelaunter, einsamer Mann geht zum Arzt und erfährt, dass er nur noch kurze Zeit zu leben hat, wenn er weiterfrisst und -säuft. Dann hat er eine Erleuchtung. Fortan bewegt er sich nur noch joggend durchs Leben. Erst 50 Meter, dann 100, dann Marathon. Er verliert 20, 30 Kilo, die Frauen pfeifen ihm hinterher, plötzlich hat er nur noch Erfolg im Leben, wird Modell, Minister oder beides und schreibt ein Buch über das totale Glück des Dauerläufers.

Der perfide Petersen behauptet, dass man kaum Zeit und Anstrengung brauche. Seine Bücher heißen: »In vier Stunden zum Marathon« und »In acht Stunden zum Ironman«. Blöd und gutgläubig wie Läufer sind, habe ich natürlich beide Werke erstanden. Petersen schwört auf gaaaanz langsames Laufen und vor allem auf »Visualisierung«: Das ist eine Art Zen-Übung, bei der man sich vorstellen muss, beim Marathon in 3 Stunden und 59 Minuten durchs Ziel zu rennen. Der Geist lasse den Körper dann schnell genug laufen.

Bei mir war es umgekehrt: Die Gedanken folgten dem Körper. Und der fühlte sich schlapp, spürte fehlendes Training und visualisierte Krämpfe bei Kilometer 32. Der psychologische Effekt war verheerend: Ich fühlte mich nicht wert, ein paar Laufschuhe zu tragen. Mentalmäßig war ich erledigt, am Ende, zerstört. Vor ein paar Monaten habe ich zum ersten Mal wieder ans Laufen gedacht. Das mag an Mona liegen, die mir in die Hüfte zu kneifen pflegte und »Naaaa« sagte.