

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Mike KleiB

Laufwunder

Wie sie
dein Leben
verändern

Gütersloher Verlagshaus

*Für meine Großmutter,
die immer eine Mutter war.*

Inhalt

Vorwort	11
1. Wer Beziehung und Liebe kann, kann auch laufen	21
2. Der schönste Marathon meines Lebens	28
3. Lass mich! Lass mich laufen!	36
4. Unter Läufern sind wir alle gleich: die Geschichte von Bassam	46
5. Warum wir Männer wie Rocky laufen müssen	53
6. »Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren«: Von der Querschnittslähmung zum Halbmarathon	59
7. Wenn es mit der Seele nicht mehr läuft, dann lauf doch!	65
8. Warum wir mit den Vätern laufen müssen und dadurch besser werden	73
9. Laufen wie Frau Budde: So werden Sie fit fürs ganze Leben	82
10. Warum es wichtig ist, beim Joggen nicht auf die Uhr zu sehen	88

11. Es gibt keine Zeit zu verlieren	93
12. Laufen heißt, auch mal stehen zu bleiben und zuzuhören. Meine Begegnung mit Otto	99
13. Echte Läufer grüßen gefälligst!	105
14. Urban Running um sechs Uhr morgens: Laufwunder erleben, wenn die Stadt erwacht!	112
15. Entschuldigung, ich laufe! Wer läuft, sich gesund ernährt, ist verdächtig	119
16. Um zu leben, musste ich verlieren	126
17. Lauftreffs müssen nicht oldschool sein	132
18. Warum Laufen nicht nur ein Trend ist: Laufen als wichtige Konstante des Lebens	138
19. Vegan laufen: der Versuch	144
20. Vegane Ernährung und Laufen: Offenbarung oder zum Scheitern verurteilt?	154
21. Echte Läufer laufen mit Pulsuhr	163
22. Laufen bei Erkältung?	169
23. Aller Anfang ist ... wie fange ich überhaupt an?	173

24. Hören Sie auf zu denken: Laufen Sie einfach los, mit Liebe!	177
25. Von alten und neuen Freuden: Laufgedanken	181
26. Laufen mit vier Pfoten: die Signale der Hunde	188
27. Auf ein Schnitzel mit Oma!	194
28. Wenn leise und sensible Worte stark machen können: von der Hoffnung	201
29. Hört auf zu posen: Werdet Lebensläufer!	207
30. »Wir laufen zusammen und reden über alles, wie es Freunde eben tun. Das Laufen rettet mich oft.«	214
 Danksagung	 219

Vorwort

Ich komme gerade von einem meiner sehr langen Läufe, so wie ich sie oft am Wochenende mache. Es ist Frühling. Das Jahr hat erst begonnen. Es ist bereits das vierte Jahr als Läufer, und ich laufe noch immer täglich. Und es tut mir noch immer gut. Das Laufen hat mein Leben verändert.

Wie alles 2012 begann, das habe ich in meinem ersten Buch »More Power. Lauf Dich frei« aufgeschrieben. Und damit einiges in Bewegung gesetzt. Bei mir, aber auch – und das ist viel wichtiger – bei vielen tausend Leserinnen und Lesern. Hätte ich geahnt, dass ich tatsächlich in der Lage bin, andere in Bewegung zu bringen, ich hätte nicht so lange damit gewartet. All die wunderbaren Rückmeldungen von glücklichen Menschen, die sich auf den Weg gemacht haben, das gibt mir bis heute unendlich viel. Täglich landen in meiner Mailbox digitale Briefe von Menschen, die losgelaufen sind. Bei denen es heute viel besser läuft. Alle haben unterschiedliche Geschichten zu erzählen. Jeder ist den Weg auf seine Weise gegangen. Aber es gibt eine doch gemeinsame Schnittmenge: Jeden hat das Laufen verändert. Und zwar im durchaus positiven Sinn. Jeder kann von Laufwundern erzählen, von Dingen und Begegnungen, die etwas angestoßen haben. Und genau diese Laufwunder haben Veränderungen angestoßen. Solchen Laufwundern ist dieses Buch gewidmet. Um all denen Motivation zu geben, die noch nicht laufen. Die ihre Laufwunder noch nicht erlebt haben.

Wie in meinem ersten Buch geht es auch dieses Mal nicht um Marathonpläne. Es geht nicht um das Erreichen von besseren Zeiten, und es wird nicht um Superdiäten gehen. Ebenso wird auch dieses Buch nicht das Buch des nächsten Laufexperten sein. Experten – davon bin ich noch immer überzeugt – haben wir genug. Vielleicht sogar zu viele. Es geht nicht um Trainings- oder Selbstoptimierung. Meine Kolumne »So läuft es«, die zuerst bei der »Welt« zu Hause war und seit einiger Zeit in Print und Online beim »Tagespiegel« veröffentlicht wird, gab mir immer wieder Inspiration für das vorliegende Buch. Im Mittelpunkt all meiner Texte, all meiner Gedanken zum Thema Laufen stehen immer der Körper, die Seele und der Geist. Und immer ist für mich ein Leitsatz entscheidend: »Es ist nicht wichtig, was oder wie viel man beim Laufen leistet. Sondern was leistet das Laufen für mich!? Was macht es mit mir? Was kann es für mich tun?« Jeder Arbeitstag ist eine einzige Herausforderung, eine »Challenge«. Die Arbeitswelt wird von der Ellenbogengesellschaft diktiert. Wer nicht mitmacht, der verliert. Das Alltagsleben dreht sich immer schneller, der Stress nimmt zu. Wir achten immer weniger auf Ernährung und Bewegung, und Zwischenmenschliches findet nur noch zwischen Tür und Angel statt. Wir sind wenig achtsam mit uns selbst. Das Laufen kann und soll ein Tool sein, um sich selbst zu entschleunigen, um wieder zu sich selbst zu finden.

Gut, das ist nicht neu, könnten Sie sagen. Und Sie haben recht. Vielleicht auch deshalb, weil damit oft Tipps einhergehen, wie man denn nun am besten mit dem Laufen beginnt. Und wie die ersten Schritte aussehen müssen. Und

schon ist man wieder gefangen in einem dieser langweiligen Ratgeber-Bücher. Ich verspreche Ihnen: Dieses Buch ist ganz anders. Hier geht es um Laufwunder und darum, wie sie unser Leben verändern. Und es sind nicht die Geschichten von Menschen, die ganz besondere Höchstleistungen beim Sport erbringen. Ich will Ihnen gerne von all den kleinen Laufwundern berichten, die jeder von uns erfahren kann, wenn er nur losläuft. Dabei will ich ehrlich zu Ihnen sein. Und ich habe es bereits angedeutet: Durch das Laufen kann man in der Tat auch sein blaues Laufwunder erleben. Denn es wird Menschen geben, geliebte Menschen, die nicht verstehen werden, warum Sie plötzlich »davonlaufen«. Gerade Ehe- oder Beziehungspartner reagieren oft verwundert, wenn der Partner in Bewegung kommt, sich bewegt, sich verändert, in eine andere Richtung läuft. Das macht Angst. Das schafft Unsicherheiten. Gerade vor einigen Tagen schrieb mich eine ehemalige Kollegin an, die beim Jugendladio des SWR arbeitete. Sie war der Sonnenschein bei DAsDING, und mir war schon damals klar, dass sie ihren Weg gehen würde. Und dass er nicht beim Radio für sie enden würde. Und so kam es auch. Sie ist heute eine gefragte TV-Moderatorin. Und noch dazu mit einer enormen Ausstrahlung gesegnet. Sie hat den Mann ihrer Träume geheiratet, bekam mit ihm drei Kinder, erfolgreich im Beruf, beliebt. Sie las oft meine Kolumnen, meine Einträge in den sozialen Netzwerken, bis sie ... bis sie eines Tages endlich loslief. Ohne es zu wissen, hatte ich sie mit positiver Laufenergie so lange bespielt, bis sie endlich die Laufschuhe schnürte. Und sie fand Spaß daran, wurde ehrgeizig, und sie wurde viel freier. So frei, dass sie schließlich ausbrach. Aus der gewohnten Welt, die sie sich

aufgebaut hatte. In einem Nebensatz erwähnte sie, dass ihr Partner in der Tat sehr irritiert war. Dass ihm ihre neue Entwicklung zu schaffen machte. Er deutete es als eine Art von Weglaufen. Und seine Angst wurde recht deutlich. Anstatt zu erkennen, dass seine Frau ein Laufwunder geworden war, dass sie etwas für sich tat, dass sie glücklicher wurde, dass es ihr besser ging, war er irritiert. Man kann ihm keinen Vorwurf machen. So passiert es beinahe jeden Tag. Und vielleicht ist dieses Buch gerade deshalb wichtig. Um all denen, die von Laufwundern irritiert sind, oder gar verängstigt, zu sagen: Freuen Sie sich über Laufwunder! Es wird auf keinen Fall zu Ihrem Schaden sein. Jeder, der sich in Bewegung setzt, jeder, der sich auf den Weg macht, hat unseren Respekt verdient. Und jeder wird sich auf seine Art verändern. Wir sollten jedoch lernen und endlich akzeptieren, dass Veränderung etwas Gutes ist. Veränderung ist immer eine Chance. Und zwar für alle, die mit dieser Veränderung zu tun haben.

Aber – wissen Sie was? Sollte Sie das Laufen und all die Laufwunder, die Sie erfahren werden, verändern – keine Bange! Sie sind in guter Gesellschaft. Auch mich hat der Sport verändert. Auch mit mir hat er Dinge angestellt, auf die ich im Leben nicht gekommen wäre. Er hat zum Beispiel sehr besondere Freundschaften geschaffen. Freundschaften, die durch das Laufen überhaupt erst entstanden sind. Und diese Verbindungen haben eine ganz andere Qualität als früher. Sie sind in der Tat inniger, aufrichtiger, klarer, sensibler, vertrauensvoller. Eine von diesen neuen Freundschaften ist die zwischen Peter Tauber, dem Generalsekretär der CDU, und mir. Als rechte Hand der Kanz-

lerin hat Peter keinen wirklich einfachen Job. Aber er liebt ihn, ohne Wenn und Aber. Was ihm jedoch ebenso wichtig ist, sind Freundschaften. Ähnlich wie ich hat er nicht viele davon. Aber die, die er hat, die pflegt er. Und für Freunde ist Peter immer da. Wir haben uns kennengelernt, als der Spiegel, BILD und Focus über ihn herfielen und öffentlich die Frage stellten: »Kann Merkels General laufen, seine Ergebnisse twittern und bei Facebook posten, und noch seinen Job gescheit machen?« Mich regte diese Kampagne derart auf, dass ich ihn einfach anmailte. Um ihm unter Läufern zu sagen, was ich von dieser Kampagne halte. Nämlich nichts. Man stelle sich das einmal vor: Wir wollen Politiker, die man greifen kann. Wir wollen Politiker, die transparent und erreichbar sind. Mit denen man diskutieren kann. Und gibt es einen davon, ist es auch wieder nicht in Ordnung. Ja, man stellt sogar seine Kompetenz in Frage. Ob man die Partei nun mag oder nicht, das ist völlig nebensächlich. Peter Tauber stellt sich den Diskussionen. Man erreicht ihn bei Facebook und bei Twitter, und er hat seine eigene Laufgruppe, die man in den sozialen Netzwerken unter #laufpeter erreicht. Er lädt immer wieder persönlich zu gemeinsamen Läufen in Berlin ein. Und während der Läufe spricht er mit jedem, der will, über Politik. Und über das Laufen. Natürlich. Über die ursprüngliche Negativkampagne der Medien ist eine Freundschaft entstanden. Der erste Lauf mit Peter Tauber in Berlin hat uns beide in gewisser Weise verändert. Wir konnten uns als Peter und Mike begegnen, ganz offen, ohne große Distanz. Wir spürten die vielen Kilometer gar nicht, die wir abspulten. Weil wir uns viel zu sagen hatten. Es entstand so etwas wie Nähe und Vertrautheit, ohne dass wir uns wirklich kannten. Ein

Laufwunder, das bis heute immer wundersamer geworden ist, und das ist sehr positiv gemeint. Wir sehen uns oft zum gemeinsamen Lauf. Wir reden über Politik, die Menschen hinter der Macht. Wir reden über unsere Sorgen, über Frauen, über Liebe. Wir reden über Ängste und das, was uns bewegt. Wir machen gemeinsame Läufe, wie den Brüder-Grimm-Lauf in Peters Heimat Gelnhausen. Und kochen bei ihm zu Hause Nudeln. Wir wissen: Es ist nicht selbstverständlich, dass sich zwei Männer derart nahekommen können, ohne dass sie eine Beziehung führen. Dass ich so etwas erleben darf, das ist für mich ein Laufwunder. Und ich lerne derart viel durch diese Freundschaft. Und kann viele Gedanken und Anregungen stets mit in meinen Alltag nehmen, wenn sich Peters Wege und meine für eine Zeit trennen. Und ich freue mich bei der Verabschiedung bereits auf ein Wiedersehen. Auf den Espresso in seinem Büro im Konrad-Adenauer-Haus.

So gibt es unzählige Begegnungen und Laufwunder, die mich verändert haben. Meine Einstellung zum Leben und zu den Menschen. Aber auch meine Sicht und Einstellung zu Emotionen, zur Liebe, zum Umgang mit meinem Umfeld. Es gibt Veränderungen, die die Menschen um mich herum spüren oder gar direkt mitbekommen. Es gibt jedoch auch Veränderungen, die nur mir gehören. Die nur ich sehen und spüren kann. Und gerade die sind besonders wichtig. So hat sich unter anderem mein Verhältnis zu meinem Vater sehr verändert. Dad ist ein 68er-Revoluzzer. Er hat in Marburg studiert, damals eine der Hochburgen der Studentenrevolten. Und Dad hat nichts ausgelassen, nichts. Ich lebte die ersten Jahre bei meinen Großeltern in Dillen-

burg, ganz behütet. In einer Kleinstadt in Nordhessen. Und ich genoss die Rinderrouladen meiner Großmutter, das leckere Sauerteigbrot der Bäckerei Stoll, den Apfelsaft von den eigenen Bäumen. Mein Großvater hatte eine Buchhandlung und versorgte mich mit Kinderliteratur. Alles wirkte friedlich, wenn auch sehr überschaubar. Mein Vater und meine Mutter gingen recht früh getrennte Wege. Sie ließen sich nach einem Jahr scheiden. Beide zu jung, beide zu wild, beide aus komplett anderen Welten. Mein Vater ist nur 20 Jahre älter als ich. Und je älter ich werde, desto geringer bleibt der Altersunterschied. Dad ist seit letztem Jahr in Rente. Und in ihm kehrt ein wenig mehr Ruhe ein. Der Revoluzzer von damals ist achtsamer geworden. Mit sich und mit der Welt. Wir hatten lange ein Mischverhältnis. Mal war es durch den geringen Altersunterschied eher so wie zwischen Brüdern, dann wieder war es doch eher das klassische Vater-Sohn-Verhältnis. Das machte es zwar immer spannend, aber nicht unbedingt leichter. Es gab eine Zeit, da hatten wir keinen Kontakt. Und ich weiß, wir beide haben darunter unendlich gelitten. Keiner von uns beiden war jedoch in der Lage, sich zu bewegen, sich auf den anderen zuzubewegen. Es war einmal mehr meine Großmutter, die mahnend zur Versöhnung aufrief. Nein, sie ermahnte mich! Ich solle auf Vater zugehen. Es sei ganz klar meine Aufgabe. Denn ich sei derjenige, der für den Graben zwischen uns gesorgt hatte. Ich weiß nicht, wie lange ich mit den Zähnen geknirscht habe, aber ich nahm am Ende doch den Telefonhörer in die Hand. Kurze Zeit später lief ich los. Und ich lief täglich. So ist es bis heute. Und Dad und ich laufen oft zusammen, wenn wir seine Mutter, meine Großmutter, besuchen. Es ist ein Gehen. Wir gehen durch die

Wälder unserer Kindheit, während Oma einen Mittagschlaf macht. Sie nennt es »die Beine für einen Moment hochlegen«. Diese Zeit nutzen wir. Um uns zu bewegen. Schließlich müssen die Rinderrouladen, der Blumenkohl und der Feldsalat abtrainiert werden. Dieses Gehen und Reden hat uns freier werden lassen. Wir sind offener miteinander geworden. Beinahe so, wie es Brüder untereinander sind, wenn sie sich gut verstehen. Oder beste Freunde. Wir hatten dieses Verhältnis früher auch. Nur ist es heute viel echter. Und viel offener. Wir erfahren Dinge über den anderen, die wir so noch nie gehört haben. Das ist nicht nur ein großes Geschenk, auch das ist für mich schlicht ein Laufwunder. Wenn sich durch das Laufen, oder in diesem Fall durch das Gehen, das Leben verändert, dann kann man dies bestimmt als Wunder bezeichnen. Selbstverständlich ist es jedenfalls nicht. Hätten Dad und ich uns nicht bewegt, wäre unser Verhältnis vielleicht wieder in Ordnung. Es hätte aber auch ganz sicher nicht diese Qualität. Von meinem Großvater haben Dad und ich die Liebe zur Sprache erlernen dürfen. Von meiner Großmutter haben wir Herzlichkeit und Wärme gelernt. Und deshalb werden diese beiden Menschen für immer in unseren Herzen sein. Großmutter hat den Anstoß für eine bessere Beziehung zwischen mir und Dad gegeben, der Rest ist durch das Laufen entstanden. Allein deshalb werde ich nie mit der Lauferei aufhören. Denn es gibt noch so Vieles zu besprechen zwischen Vater und mir.

So verändert sich durch das Laufen mein Leben ständig. Und durch jedes Laufwunder verändert sich mein Horizont. Manchmal, das muss ich zugeben, hat Bewegung je-

doch auch etwas mit Abschieden zu tun. Man rennt nicht davon, aber man läuft seinen Weg weiter. Und nicht jeder – das werden Sie feststellen – ist in der Lage, diesen Weg mitzugehen. So ist es in meinem Fall mit Bekannten und Freunden von damals. Teilweise sind sie schlicht zu genervt von all der Lauferei. Und das gilt es zu akzeptieren. Auch meine treuen Begleiter Spagna und Dante, die beiden wunderbaren Hunde aus einem italienischen Tierheim, die mich von Anfang an täglich begleiten, kommen langsam in die Jahre. Ich kann sie nicht länger jeden Tag diese langen Strecken mitnehmen. Und Sie dürfen mir glauben: Es fällt mir unendlich schwer zu akzeptieren, dass es nur fair ist, sie immer öfter zu Hause auf ihren warmen Decken zu lassen. Aus Respekt und tiefer Dankbarkeit für all das, was sie mir gegeben haben. Ich lerne jedoch auch hierbei wieder. Ich lerne den Abschied auf Zeit. Ich lerne, dass es wichtig ist, den eigenen Weg trotzdem weiterzugehen. Und zwar nicht ohne dabei die nötige Rücksicht zu verlieren. Doch muss ich diese beiden kleinen Laufwunder zurücklassen. Auch wenn mir das unendlich wehtut. Jedes Mal, wenn ich von meinem Lauf ohne sie zurückkehre, spüre ich die Freude der beiden Hunde. Und die Dankbarkeit darüber, dass ich sie gelassen habe. Nichts ist so echt wie ihre Dankbarkeit. Und allein dieser Lernprozess verändert mich.

Auch Sie werden sich verändern: Auch Sie werden durch die Laufwunder, die Ihnen passieren, Ihr Leben verändern. Sie werden leistungsfähiger werden, einige von Ihnen werden wunderbare Zeiten laufen, vielleicht sogar Bestzeiten beim ein oder anderen Marathon. Und alles ohne Laufpläne, Ernährungspläne und Expertentipps. Sie werden durch

pure Eigenmotivation eine neue Einstellung zum Leben bekommen. Und Sie werden durch dieses Buch eventuell fit und gesund durch das ganze Leben kommen. Geben Sie den Laufwundern eine Chance! Finden Sie Ihre ganz eigenen! So läuft es.

1.

Wer Beziehung und Liebe kann, kann auch laufen

Es ist so ein Ritual geworden. Nach einem Sonntagslauf und einer langen Dusche mümmele ich mich immer mit einem dreifachen Espresso auf die Couch. In Wohlfühlklamotten. Kaputt, aber glücklich. Zurzeit läuft es irgendwie nicht. Nicht ganz rund. Es ist wieder so eine Phase, die jeder Läufer kennt: Da will es nicht so richtig. Da werden 30 Kilometer zu einer echten Qual. Da will der schnöde Körper eigentlich nicht mal mehr fünf Kilometer. Und die Knie quengeln, und die Beine sind Betonbeine, und es regnet. Und es ist Sonntag. Und es laufen super Filme im Fernsehen. Und es liegen gute Bücher herum, die man gekauft hat. Die man bis jetzt noch nicht lesen konnte, von denen jedes einzelne schreit: »Lies mich, lies mich!« Es ist eine Phase, da ist einem alles egal. Und doch stürzt man sich raus. Und quält sich, und am Ende macht es doch Spaß. Oder vielleicht auch nicht. So läuft es bei mir gerade jeden Tag. Und ich weiß, es werden auch wieder andere Tage kommen. Aber in so einer Phase, auch das kennt jeder Läufer, könnte man manchmal heulen. Vor Wut. Über den eigenen Körper. Und man wird echt gefühlig. Kennt Ihr das? Mir geht das so. Und dann fällt mir ein eigentlich wunderbarer Vergleich ein. Den würde ich gerne aufschreiben. Dabei geht es um Liebe. Wrooaam. Ja, um Liebe. Liebe und das Laufen, das hat etwas mitein-

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Mike KleiB

Laufwunder

Wie sie dein Leben verändern

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-579-08650-7

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: September 2016

Laufen: das Bild des Lebens

Wer losläuft, wird jeden Tag sein kleines Laufwunder erleben. All diese Laufwunder führen zu Bewegung. Nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Und sie können das Leben verändern – man muss sie nur finden. Wer nicht losläuft, der findet auch nichts.

Dieses Buch ist voller Geschichten, die das Laufen schreibt, und voller Begegnungen, die so nur beim Laufen passieren. Laufen ist ein Energiefeld, eine konstante Säule, die fest im Alltag verankert ist, die Halt gibt und sogar Leben retten kann. Diese »Message« schimmert in jeder Kolumne von Mike KleiB durch, ist sein Leitfaden, seine Philosophie. Lassen auch Sie sich einfangen.

 [Der Titel im Katalog](#)