

Mein „Laufpartner in Crime“ prügelte mich mit seiner freundlichen Art ins Ziel

[Mike Kleiß](#)

**Kolumne: "So läuft es" Suchen Sie sich Verbündete -
aber laufen Sie nicht zu oft mit demselben Partner**

23.07.2020 | 15:32

•

Ob man gerade erst am Anfang der Laufkarriere steht, oder ob man schon viel Erfahrung gesammelt hat, unser Kolumnist ist fest davon überzeugt: Ohne den „Partner in Crime“ geht es einfach nicht.

Ich gebe es gerne zu: Ich liebe die Momente der absoluten Stille am Morgen. Wenn die Stadt noch schläft, die Sonne scheint, kein Mensch unterwegs ist. Nur meine Laufschuhe und ich. Eventuell auch meine beiden [Hunde](#) Spagna und Bilbo. Dann noch eine schöne Laufstecke, mehr braucht es für mich einfach nicht. Kaum etwas macht mich glücklicher. Alleine zu laufen, bedeutet für mich Freiheit.

Ich kann denken, was ich will, ich kann spüren was ich will, kann fluchen, wann ich will, und kann laufen, wie mir gerade ist. Ich kann einfach sein. So wie ich bin, so wie

mir gerade ist. Und darf auf nichts weiter achten, als auf meine Bedürfnisse. Wann hat man das am Tag sonst schon? Eben! Unter anderem deshalb laufe ich.

Ich bin nicht gerne alleine, doch beim Laufen genieße ich die Einsamkeit. Mal länger, mal kürzer. Lange war ich mir sehr sicher: Es liegt nicht im Bereich des Möglichen, dass ich in meiner Lauf-Einsamkeit etwas vermissen könnte. Ich muss sehr naiv gewesen sein.

Kurzbiografie Mike Kleiß

Mike Kleiß treibt seit seiner Kindheit Sport. „Wer sich bewegt, erreicht mehr“, ist sein Lebensmotto. Das Laufen war immer sein Lieblingsthema. Seit sieben Jahren läuft er nahezu täglich zwischen 15 und 20 Kilometern, oft Marathon, manchmal Ultra-Marathon. Bisher hat unser Kolumnist zwei Bücher zum Thema Laufen veröffentlicht. Er ist Gründer und Geschäftsführer der [Kommunikationsagentur GOODWILLRUN](#). Mike Kleiß lebt mit seiner Familie in Hamburg und in Köln. Er schreibt hier jeden Donnerstag über das Laufen.

Manchmal braucht es etwas „freundliche Prügel“

Es gab immer wieder Situationen, da wäre ich ohne den „Laufpartner in Crime“ nie so richtig von der Stelle

gekommen. Lieber Klaas Hamstra, erinnerst Du Dich? Ohne Dich hätte ich den Mainz Halbmarathon niemals geschafft. Damals, 2012. Es war mein erster Wettkampf überhaupt. Und dann gleich 21 Kilometer.

Ich war zu dieser Zeit noch viel zu dick für eine solche Strecke, ich hatte nicht einmal die richtigen Laufsachen. In Mainz lief ich in Outdoor-Sachen. Ich war mir sicher: Atmungsaktiv würde reichen. Bis Kilometer 15 war ich gut beisammen. Klaas und ich machten auf der Strecke lustige Videos und schickten sie in die digitale Welt. Bei Kilometer 16 war der Ofen bei mir aus.

Und die letzten fünf Kilometer wurden zu einer reinen Muskelschlacht. Ich taumelte ins Ziel. Immer motiviert durch Klaas, der heute Lauftrainer ist. Kein Job passt besser zu ihm als dieser. In 2012 war er derjenige, der mir wertvolle Tipps gab, er lief mit mir zusammen, er prügelte mich mit seiner freundlichen Art ins Ziel.

Es genügt nicht, alleine zu laufen

Er war der Verbündete der ersten Stunde. Und ich bin noch heute dankbar, dass es ihn gab. Und dass es ihn heute für seine Laufschüler gibt. Würde ich noch in Baden-Baden leben, würde ich ihn sicher öfter als „Partner in Crime“ nutzen. Denn in entscheidenden Situationen reicht es eben nicht, alleine zu laufen. Gerade, wenn man am Anfang steht, braucht es ab und an einen Verbündeten. Damit es weiterläuft.

In meinem Leben hatte ich das große Glück, dass es immer Verbündete gab, die an entscheidender Stelle wie ein Motor wirkten. Sven zum Beispiel, der mit mir in einer sehr schlechten Phase 15 Kilometer durch [Berlin](#) lief. Mir Kreuzberg und Neukölln zeigte, und das Tempelhofer Feld.

- **Lesetipp: Alle neuen Entwicklungen zum Ausbruch des [Coronavirus](#) lesen Sie [im News-Ticker](#)**

Er war es, der diese Laufkolumne vor Jahren bei einem großen Online-Medium ins Gespräch brachte. Der quasi so dafür sorgte, dass ich den ein oder anderen zum Laufen motivieren durfte, virtueller Verbündeter werden konnte. Sven war damals ein toller Läufer, und ist es noch heute. Wir sehen uns kaum, leider. Aber immer, wenn ich in Berlin bin und laufe, laufe ich wenigstens in Gedanken mit ihm. Verbunden kann man auch im Geist sein. Alleine das kann helfen.

Es entsteht diese besondere Verbundenheit

Da gibt es Tim. Immer, wenn ich 16 Kilometer laufen will, ohne die Distanz wirklich zu spüren, dann ist er der perfekte Verbündete. Die drei Kilometer zu ihm brauche ich noch zum alleinigen Abschalten. Die 10 Kilometer mit ihm sind immer geprägt von Verbundenheit. Es gibt einfach keine anderen 10 Kilometer in meinem Leben, die

so schnell vorbeigehen. Wir haben uns derart viel zu erzählen, dass wir eigentlich 20 Kilometer bräuchten, oder 30, oder...! Es sprudelt aus uns heraus.

Mit ihm bespreche ich Dinge, die ich – wenn überhaupt – nur mit mir selbst teile. Und deshalb ist Tim so wichtig. Nicht nur, dass wir im gemütlichen Tempo laufen, nicht nur, dass wir viele ähnliche Sichtweisen teilen, es ist immer eine angenehme nie ausgesprochene Verbundenheit zwischen uns. So, jetzt ist es raus.

Mehr zum Coronavirus

Suchen Sie sich unbedingt einen „Laufpartner in Crime“. Oder auch mehrere. Laufen Sie nicht jeden Tag mit ihr oder ihm. Es muss etwas Besonderes bleiben. Aber diese wertvollen Verbündeten werden Ihre heimlichen Helfer sein, wenn es beim Laufen alleine nicht mehr weitergeht. Da fällt mir ein: Ich muss unbedingt Tim anrufen. So läuft es.

[Lesen Sie hier alle Kolumnen von Mike Kleiß](#)

Faszien-Training: 17-Minuten-Workout gegen Muskelkater mit der Blackroll

PCP Faszien-Training: 17-Minuten-Workout gegen Muskelkater mit der Blackroll