

Was mich am Laufen hält und bewegt.

Eigentlich weiß ich schon gar nicht mehr, was mich vor vielen Jahren, in einem anderen Leben, dazu bewogen hat, meinem sportkritischen Körper so etwas wie eine Jogginghose zuzumuten und in verstaubte Sportschuhe zu steigen, die sich beim Auszug von zu Hause in einen der Umzugskartons gemogelt haben müssen.

Meine Lebenspläne und Prioritätenlisten kannten das Wort Sport nicht. Sport, und allem voran Laufen, war etwas für die anderen. So hatte ich das gelernt, erfahren und irgendwann auch geglaubt und verinnerlicht.

Ich weiß also nicht mehr, wie es trotz besseren Wissens passieren konnte, dass ich es an diesem Tag einfach getan habe: Ich bin losgelaufen.

Und? Ich hatte Recht! Kein Ah-Erlebnis, kein Endorphinrausch und ganz realistisch betrachtet war das auch eher ein Slow- als ein Flow-Erlebnis. Aber immerhin die Bestätigung: Laufen läuft bei mir nicht.

Und so lief über Jahre nichts. Bis ich einen Sportwissenschaftler geheiratet habe und meine Mutter aus heiterem Himmel mit dem Laufen beginnen wollte – ausgerechnet mit meiner Unterstützung.

Und was soll ich sagen... Gewappnet mit der Lauffängertheorie meines Mannes und der natürlichen Bremskraft meiner Mutter hat sich das Laufen über ein ungeahntes Hintertürchen doch wieder in mein Leben geschlichen, ganz sachte und langsam. Kilometer für Kilometer.

Statt zu Kaffee und Kuchen trafen wir uns jeden Samstagnachmittag zum Laufen und Lachen. Mit der Zeit blieb genug Luft und Strecke für ausführliche Gespräche, Klatsch und Tratsch aber auch für gemeinsames Schweigen und Nachdenken im Gleichschritt.

Die Freude am Laufen hatte sich in unserem Leben einen Platz auf dem Siegereppchen ergattert. Und auch wenn wir längst nicht mehr gemeinsam laufen, wird mir diese Zeit immer, immer in Erinnerung und voller Dankbarkeit in meinem Herzen bleiben.

Nicht jeder Wendepunkt gibt sich ja sofort als solcher zu erkennen. Rückblickend kann ich aber sicher sagen, dass der Laufimpuls meiner Mutter einer der wichtigen Wendepunkte meines Lebens war. In homöopathischen Dosen habe ich dank ihrer Hilfe meine Bewegungsunverträglichkeit geheilt.

Warum ich das alles schreibe? Aus Dankbarkeit und aus Freude – am Laufen und am Schreiben. Und als Erklärungsversuch an all diejenigen, die nicht müde werden, meine ausdauernde

Begeisterung mit bloßem Fanatismus gleichzusetzen, mit einer Art Abnormalität. Schließlich könne das alles doch gar nicht mehr gesund sein. Und überhaupt... in meinem Alter!

Manchmal habe ich den Eindruck, es fände größere Akzeptanz, ich würde mir jeden Abend eine Flasche Wein hinter die Binde kippen und zufrieden meinen erhöhten Cholesterinwerten zuprosten, als täglich laufen zu gehen.

Nicht zu vergessen die tiefenpsychologische Feststellung, ich liefе doch sicherlich vor irgendetwas, irgendjemandem oder sowieso vor allem davon. All jenen sei gesagt: ich bin bisher noch immer wieder zurückgekommen.

Meist etwas endorphinbeschwipst aber ganz bestimmt immer mit einem klaren Kopf und wachem Geist. Und nicht selten hab ich unterwegs ein paar meiner vermeintlichen Probleme, unbegründeten Sorgen und schweren Gedanken ganz frech auf der Strecke zurückgelassen.

So läuft das bei mir.