

BRENDAN LEONARD

Ich hasse Laufen, und du kannst das auch



GOLDMANN

BRENDAN LEONARD

**ICH
H  SSE
LAUFEN,
UND DU KANNST
DAS AUCH**

*Wie du es trotzdem für dich entdeckst, dranbleibst
und vielleicht sogar lieben lernst (manchmal)*

Aus dem amerikanischen Englisch
von Bettina Spangler

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel
»I HATE RUNNING AND YOU CAN TOO: How to Get Started, Keep Going,
and Make Sense of an Irrational Passion« bei Artisan Books,
einem Imprint von Workman Publishing Co., Inc., New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen
und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.

Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich
zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der
schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen
sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2022

Copyright © 2021 der Originalausgabe: Brendan Leonard

Copyright © 2022 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Brendan Leonard

Umschlag: Uno Werbeagentur, München, nach einer Gestaltung von Suet Chong

Umschlagmotiv: Wayhome Studio/Shutterstock, Inc.

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: PBTisk, a.s., Pribam

Printed in Czech Republic

KW · IH

ISBN 978-3-442-17962-6



**FÜR ALLE, DIE WISSEN WOLLEN,
OB SIE ES NOCH EIN
STÜCKCHEN WEITER SCHAFFEN.**

INHALT

START
EINLEITUNG:
ES IST
KOMPLIZIERT

9

1
FANG
KLEIN AN,
FANG
JETZT AN

21

2
GEHEN IST
AUCH LAUFEN

33

3
AUS LANGSAM WIRD
(IRGENDWANN)
SCHNELL

45

4
MISS DICH
(MIT DIR
SELBST)

59

5
GEWÖHN
DICH AN DAS
UNBEQUEME

71

LAUFEN MACHT DICH
ZUM LÄUFER

87

6



QUELLEN 178

DANK 180

REGISTER 182

EINLEITUNG

ES IST KOMPLIZIERT

Ich hasse Laufen. Eigentlich sogar ziemlich oft. In der Regel drei bis vier Mal pro Woche.

Laufen ist nicht immer gleich schlimm – es gibt diese kurzen Momente, da genieße ich es sogar. Wenn ich es hinter mir habe zum Beispiel. Dann finde ich es gut, gelaufen zu sein. Es gibt nur so viele Dinge, die ich einfach lieber mache. Pizzaessen zum Beispiel oder ein Nickerchen machen.

Ich hasse das Laufen über Dutzende von Kilometern, Woche für Woche, über Tausende von Kilometern, Jahr für Jahr. Ich hasse die fünf Kilometer durch den Park bei mir ums Eck jeden Dienstag nach der Arbeit, ich hasse die 42 Kilometer beim New York City Marathon, ich habe die 160 Kilometer durch die Berge von North Carolina gehasst, genauso wie die Läufe durch Wyoming und Colorado.

Ich bin kein Profiläufer, nicht mal ein eingefleischter, langjähriger Hobbyläufer. Tatsächlich habe ich das Laufen erst mit Mitte 30 quasi wiederentdeckt, aus reiner Neugier auf den Ultramarathon. Als Outdoor- und Abenteuerjournalist hatte ich sehr viel Zeit in den Bergen verbracht und alle möglichen Sportarten ausprobiert – Bergsteigen, Tourengehen, Klettern, Rucksackreisen, Radfahren, Wandern, Bikepacking und Wildwasser-Rafting –, aber mit Traillaufen war ich bislang kaum in Berührung gekommen. Natürlich hatte ich davon gehört, dass manche über die übliche Marathonstrecke hinaus laufen – 50 Kilometer, 100 Kilometer, sogar 150 Kilometer und mehr. Immer wieder ertappte ich mich bei der Überlegung, ob ich das auch schaffen könnte.

Während meiner Zeit im Leichtathletikteam der Highschool war ich die totale Niete bei Strecken über 200 Meter. Nachdem ich mich einige Male an 400-Meter-Sprints versucht hatte, wo ich jedes Mal dachte, ich müsste gleich meine Lunge auskotzen, erklärte ich meinem Trainer, ich sei nicht für Langstreckenläufe geschaffen. Von da an ging ich nur noch bei Rennen von maximal 200 Metern an den Start. Nach meinem Highschoolabschluss gab ich das Laufen mehr oder weniger ganz auf und stieg auf Kettenrauchen um. Sechs Jahre lang qualmte ich wie ein Schlot, jeden Tag eine Packung. Keine gute Idee, wie sich im Nachhinein raus-

stellte. Mit 26 dämmerte mir, dass ich dringend mit dem Rauchen aufhören musste. Also meldete ich mich für einen Marathon an, weil ich dachte, das würde mich automatisch dazu bringen, die Finger von den Kippen zu lassen. Immerhin musste ich für die 42 Kilometer trainieren. Und tatsächlich, es klappte. Ich brachte den Marathon hinter mich und belohnte mich dafür mit einer neunjährigen Pause von allem, was mit regelmäßigem Laufen zu tun hatte. Ich war aber weiterhin aktiv und ging allen möglichen anderen Outdoor-Aktivitäten nach, darunter auch gelegentliche Trailläufe, bis es mich 2015 plötzlich wieder in den Füßen zu jucken begann. Immer wieder überlegte ich, ob ich wohl einen Ultramarathon schaffen würde. Ich wollte es wissen und meldete mich für einen 50-Kilometer-Lauf an. Bei 40 Kilometern war ich kurz davor, das Handtuch zu werfen, weil ich höllische Schmerzen im linken Knie hatte. Aber ich konnte immerhin noch gehen, also massierte ich mein Läuferknie, trabte langsam weiter und schaffte es zu guter Letzt doch noch über die Ziellinie. Und nicht mal zwei Jahre später nahm ich an einem Hundert-Meilen-Lauf (das sind etwa 160 km) teil, den ich ebenfalls meisterte, wenn auch mit Hängen und Würgen.

Seither bin ich Dutzende von Ultramarathons und Marathons gelaufen und habe mehrere Tausend Kilometer Strecke gemacht. Ich habe mich mit den verschiedenen Arten

des Laufens befasst, von den kurzen, einsamen Feierabendrunden unter der Woche über den New York City Marathon mit 53 000 Teilnehmern bis hin zum Hundert-Meilen-Elendslauf über steinige Bergpfade. Ich packe es an wie alles, was etwas Zeit und Mühe erfordert, und ich spreche zu jeder sich mir bietenden Gelegenheit vor Publikum über die Parallelen zwischen Arbeit und Laufen. Dabei schwöre ich meine Zuhörer darauf ein, dass es überhaupt kein Beinbruch ist, eine Abneigung gegen das Laufen zu haben – weil es mir nicht anders geht: Ich hasse es.

Jetzt stellt sich vielleicht manch einer die Frage: Warum freiwillig etwas tun, das man hasst? Und das auch noch regelmäßig? Eine mehr als berechtigte Frage. Ich schätze, als Erwachsener musste ich mir irgendwann eingestehen, dass es für meine körperliche und seelische Gesundheit nicht ohne regelmäßige Bewegung geht. Laufen schien mir da die beste Option. Ja, ich hasse es, zumindest meistens, aber bei jedem Lauf ertappe ich mich immerhin flüchtig bei dem Gedanken, dass es doch gar nicht so übel ist.

Der eine oder andere mag denken: Was ist dieser Typ für ein kranker Masochist? Wenn ich meinem Sitznachbarn im Flieger erzählen würde, wie oft ich laufe, und der würde darauf kontern mit »Was für ein Scheißhobby«, würde ich ihm sogar recht geben. Weil ich im Grunde nicht anders denke.

Bei jedem Rennen, das ich mitgelaufen bin, ist mir allerdings eines aufgefallen: Erstaunlich viele Menschen laufen. Sind das wirklich alles kranke Masochisten? Ein kleiner Funke Wahrheit mag wohl dran sein, aber das allein ist es nicht. Wir alle laufen unterschiedlich schnell, sind verschieden gebaut und unterschiedlich groß, aber eines haben wir gemeinsam: Nämlich dieses Jucken, das wir bekämpfen, indem wir laufen. Ich kann bestimmt nicht für alle Läufer dieser Erde sprechen, aber eins kann ich für mich sagen: Das Wissen, dass es so viele gibt, die diese irrationale Leidenschaft für Langstreckenläufe teilen, gibt mir das Gefühl, nicht allein zu sein. Das macht es mir leichter, etwas zu tun, das ich eigentlich hasse – aber manchmal sogar ganz gerne tue.

Seit das Laufen in den 1970er- und 80er-Jahren einen wahren Boom erlebte, hält es sich hartnäckig als beliebteste Form des Ausdauersports, und das überall auf der Welt – eine Aussage, die sich problemlos durch FitBit-Daten untermauern lässt. Die Frage ist also, *warum* wir laufen. Nun, zum einen ist Laufen kostengünstiger als die Anschaffung eines Hometrainers. Und man kann jederzeit damit loslegen. Abgesehen von einem Paar Laufschuhen braucht man nämlich nichts (und manche behaupten sogar, nicht einmal die wären nötig). Noch ein Vorteil: Laufen kann man so gut wie überall. Es steht einem frei, wie lange man läuft und wie

schnell, ob allein oder mit Freunden, ob um fünf Uhr morgens oder um Mitternacht. Beim Laufen hat man Zeit für sich und die eigenen Gedanken, und es ist etwas, das man nur für sich selbst tut. Außerdem kann man mit dem Laufen in jedem Lebensalter beginnen, ob man nun sechs oder 60 Jahre alt ist.

Und noch eins ist mir an uns leidenschaftlichen Läufern aufgefallen: Wenn man bei einem Marathon, einem 10K- oder einem 5K-Lauf antritt, ist der Großteil der Teilnehmer – so wie ich auch – weit davon entfernt, sich in absehbarer Zeit für die olympischen Spiele zu qualifizieren. Sicher, ein paar Dutzend, vielleicht sogar mehrere Hundert ganz vorne an der Spitze mögen herausragende Athleten sein und unheimlich schnell, aber der Rest von uns sind einfache Leute mit ganz normalen Jobs und Familien und Hypotheken, die nur das gemeinsame Hobby eint, nämlich möglichst weit zu laufen. Wir trainieren wochen- und monatelang, um eine Strecke in Angriff zu nehmen, die zu laufen viele (auch ich) für hirnrissig halten, sofern man nicht gerade von einem Bären oder einem Löwen oder einem anderen Vertreter der fleischfressenden Megafauna verfolgt wird.

Wenn man Laufen als »Spaß« bezeichnen würde, würde man das Wort missbrauchen. Man kann das Laufen genießen. Man fühlt sich jünger, wenn man läuft. Aber man kann eigentlich nicht sagen, dass das Laufen – im eigentlichen Sinn des Wortes – »Spaß« macht.

**DEAN KARNAZES, Ultramarathon Man:
Aus dem Leben eines 24-Stunden-Läufers**

Ich habe ja den starken Verdacht, dass die meisten von uns Läufern eine eher zwiespältige Beziehung zum Laufen haben – man könnte es wohl als Hassliebe bezeichnen –, aber ich glaube, dass da noch viel mehr mit reinspielt. Wenn Laufen ein Date wäre, hätte ich dieser unsäglichen Person längst den Laufpass gegeben. Für mich ist Laufen eher ein schräger Vogel, mit dem ich befreundet bin: Ich hänge gern mit ihm ab, weil mir seine Gesellschaft guttut, auch wenn er die meiste Zeit tierisch nervt. 2017 prägte ich für diese Hassliebe den Slogan I H♥TE RUNNING. Das wollte ich mir auf ein T-Shirt drucken lassen, um ganz offen zu zeigen, wie ich zum Laufen stehe.

Jeder sollte es zumindest mal mit Laufen versucht haben. Und wenn ich sage *versuchen*, meine ich, lange genug zu

laufen, um den Part hinter sich zu lassen, wo es eine einzige Qual ist. Man sollte wenigstens einmal in die Phase kommen, wo man glaubt, es würde Spaß machen. Denn bei jedem Lauf gibt es diesen einen kurzen Moment, wo es sich tatsächlich gut anfühlt. Dann vergisst man für ein paar Minuten, wie scheiße man sich fühlt, und findet seinen Rhythmus, erkennt vielleicht sogar eine gewisse Anmut in den Bewegungen, fühlt sich stark und selbstbewusst. Und das ist doch ein sehr guter Grund, es mit dem Laufen zu probieren.

EINE IRRE LEIDENSCHAFT, DIE IRRE STRECKEN BEZWINGT

Reden wir Klartext: Wenn man nicht gerade viel zu spät dran ist und einen Bus oder Flieger erwischen muss, wäre es Blödsinn zu laufen. Uns stehen so viele effiziente Mittel der Fortbewegung zur Verfügung, und wenn man überwiegend zu Fuß unterwegs ist, reicht es, ganz normal zu gehen. Man gelangt genauso gut ans Ziel.

Ich bin die irrwitzigsten Strecken gelaufen, von einem Kilometer bis 165 Kilometer. Dabei ist mir eines aufgefallen: Hat man erst mal angefangen mit dem Laufen, kommt es

einem gar nicht mehr so unsinnig vor. Vor dem Start mag einem die Strecke wahnsinnig weit erscheinen, vielleicht auch noch mittendrin, aber ein, zwei Tage danach ertappt man sich bei dem Gedanken, dass es ja doch gar nicht so furchtbar war, wie man dachte. Und vielleicht fängt man dann an zu überlegen, welche Strecke man als Nächstes in Angriff nehmen könnte.

WENN DU AKTUELL DAS SCHAFFST	SCHAFFST DU LOCKER AUCH	ABER NUR EIN KOMPLETTER PSYCHO WÜRD DAS PACKEN
0 KM	2 KM	5 KM
2 KM	5 KM	10 KM
5 KM	10 KM	20 KM
10 KM	20 KM	42,195 KM
20 KM	42,195 KM	50 KM
42,195 KM	50 KM	80 KM
50 KM	80 KM	100 KM
80 KM	100 KM	160 KM
100 KM	160 KM	> 160 KM
160 KM	> 160 KM	?

Ich persönlich verwende »Langstrecke« nicht als objektiven Begriff. Wer aktuell noch nicht regelmäßig läuft, sollte alles, was über ein simples dem Bus Hinterherrennen hinausgeht, als Langstrecke betrachten. Für jemanden, der gerade erst einen 5k-Lauf absolviert hat, ist Langstrecke alles, was weiter ist. Wer bereits einen Halbmarathon schafft, bezieht sich damit auf alles, was die einundzwanzig Kilometer übersteigt. Und so weiter und so fort.

Wenn du in diesem Buch liest und über den Ausdruck »Langstrecke« stolperst, darfst du dir gern aussuchen, welche Strecke du für dich als Herausforderung siehst.

WAS DIESES BUCH BIETET UND WAS NICHT

Was du hier in der Hand hältst, ist kein Nachschlagewerk und keine Anleitung fürs Laufen, es sind auch nicht die Memoiren eines besonders erfolgreichen Läufers, der schon des Öfteren auf dem Siebertreppchen stand. Es verrät nichts darüber, wie man für einen Marathon trainiert, wie man sich vor, während und nach einem Lauf optimal ernährt oder welche Schuhe oder Klamotten man braucht. Auch um Dehn-