

DIRK VON GEHLEN

MARATHON FITNESS

OHNE DRUCK AUF 42,195 KILOMETER
UND ZUM HALBMARATHON

DELIUS KLASING VERLAG

»GEWINNEN HAT
NICHTS MIT DEM LAUF
EINES RENNENS ZU
TUN. AN DEN MEISTEN
TAGEN GIBT ES
SOWIESO KEINE
RENNEN. BEIM
GEWINNEN GEHT ES
UM KAMPF UND UM
ANSTRENGUNG UND
UM OPTIMISMUS -
UND DARUM,
NIEMALS, NIEMALS,
NIEMALS
AUFZUGEBEN.«

Amby Burfoot
Profiläufer und Laufjournalist

VORWORT

🏃 Während ich diese Zeilen schreibe, weiß ich nicht, ob ich je einen Marathon laufen werde.¹ Vermutlich sind wir uns in dieser Unsicherheit nicht unähnlich. Wenn Sie wie ich von der Idee des Marathons fasziniert sind, kennen Sie dieses Gedankenspiel: Soll ich mich an einen Marathon wagen? Schaffe ich 42,195 Kilometer am Stück? Wird mich der »Mann mit dem Hammer« erwischen und mir nach 30 Kilometern einen schrecklichen Einbruch bescheren? Werde ich glücklich über die Ziellinie laufen oder muss ich aufgeben?

Diese Vorstellung habe ich im Kopf, seit im Frühjahr 2020 das Projekt *Minutenmarathon* startete, dessen erster Teil bereits als Buch erschienen ist und dessen Haltung die Grundlage für die *Minutenmarathon-Methode* in diesem Buch bildet.

42,195 ist in beiden Fällen die magische Zahl: auf die Dauer eines Laufs in Minuten übertragen, ist es das erste große Ziel für Anfängerinnen und (Wieder-)Einsteiger. Der erste Marathon, den man bewältigen kann, ist der *Minutenmarathon*. 42,195 Minuten am Stück zu laufen, ist ein sehr gutes Ziel für Laufstarterinnen und Beginner. Doch was kommt danach, wenn ich schon regelmäßig laufe und neue Ziele suche? Sollte ich mich dann an einen Marathon wagen? Oder einen Halbmarathon?

Bei der Antwort auf diese Frage begleitet Sie dieses Buch. Es bringt Ihnen Marathon-Fitness – und führt Sie in zwölf Trainingswochen auf Marathon- und Halbmarathon-Niveau! Und zwar mit dem gleichen Ansatz, der auch das *Minutenmarathon*-Training geprägt hat: Im Vordergrund steht nicht die Leistung, sondern das eigene Wohlbefinden. Neu ist in diesem zweiten Teil hingegen die Beschäftigung mit dem langen Lauf. Ich befasse mich mit der Faszination für den Mythos Marathon, werde mich aber auch dem Zweifel widmen, den Sie womöglich selbst kennen: Muss es wirklich ein Marathon sein? Wem will ich da etwas beweisen? Und vor allem: Ist das eigentlich gesund?

Sehr sicher kann ich Ihnen schon jetzt, am Beginn unserer gemeinsamen Reise, sagen: Das Marathon- und Halbmarathontraining, das Sie in diesem Buch vorgestellt bekommen, ist gesund.² Ich nutze selbst weite Teile davon in meinem Laufalltag. Wenn Sie die Einheiten, Intervalle und Kräftigungsübungen auf den kommenden Seiten regelmäßig verfolgen, sind Sie gesund und bleiben fit. Und nach zwölf Wochen sind Sie vermutlich so gesund und fit, dass Sie einen Marathon oder einen Halbmarathon laufen könnten, also Finisherin oder Finisher werden, wie es in der Laufcommunity heißt. Ihr Körper ist marathon-fit. Die Frage, die sich aber stellt: Will Ihr Geist sich der Herausforderung stellen? Oder raubt der Marathon Ihnen

¹ Wenn Sie es herausfinden wollen, lade ich Sie ein, in den kommenden zwölf Wochen mit mir für einen Marathon zu trainieren – auf Seite 112 unter dem Titel »Mein Marathon« erzähle ich Ihnen dann, wohin mich das Training geführt hat.

² Alle Inhalte dieses Buches wurden in vertrauenswürdigen Quellen recherchiert und mit Expertinnen und Experten besprochen. Dennoch ist dieses Trainingsprogramm kein Ersatz für eine medizinische Beratung, zu der wir jeder Läuferin und jedem Läufer vor einem Trainingsprogramm raten. Mehr zur Perspektive auf Gesundheit in der *Minutenmarathon-Methode* (Punkt 1, Seite 18).

vielleicht den wichtigsten Antrieb fürs Laufen: die Freude? Ich bin seit fast zwei Jahren immer mal wieder im Marathontraining, gelaufen bin ich ihn aber (noch) nicht. Denn für mich ist die Freude mindestens so wichtig wie das Finishen – vielleicht sogar wichtiger. Oder wie es der US-Philosoph Ralph Waldo Emerson mal formuliert haben soll: »Das Leben ist eine Reise, keine Destination.«

Die unterschiedlichen Aspekte, die mich bei der Beantwortung der »Soll ich einen Marathon laufen?«-Frage beschäftigen, habe ich auf den kommenden Seiten zusammengetragen. Aber bevor ich damit begonnen habe, habe ich diese Zeilen hier geschrieben – aus dem Gefühl heraus, das uns vielleicht verbindet: Es ist der Zweifel und der Zauber an der magischen Zahl: 42,195!

Sollten Sie weder den Zweifel noch den Zauber nachfühlen, können Sie das Buch dennoch sehr produktiv nutzen: Es zeigt Ihnen zusätzlich taugliche Trainingspläne fürs Halbmarathontraining und versammelt im ersten Teil 42 wissenswerte Punkte rund ums ambitionierte Lauftraining. Dieses Konzept habe ich mir vom ersten Teil des *Minutenmarathons* abgeschaut, in dem Sie nachlesen können, was Sie zum Start benötigen. Hier folgen nun 42 Punkte, die Sie kennen sollten, wenn Sie besser werden wollen.

Und der schönste Erfolg, den Sie erreichen können, wenn Besserwerden das eigene Ziel ist, lautet: Selbstwirksamkeitserfahrung (SWE). Um diese nicht nur zu spüren, sondern schwarz auf weiß vor Augen zu haben, ist das wichtigste Kapitel auch in diesem zweiten Buch der *Minutenmarathon-Methode* noch ungeschrieben: Das Abschlusskapitel ist Ihr Trainingskalender für ein Laufjahr, schreiben Sie es selbst. Notieren Sie dort Ihre Trainingserfolge und nutzen Sie die Kraft dessen, was ich »Trainingspläne rückwärts lesen«³ nenne: Lassen Sie sich von dem motivieren, was Sie bereits erreicht haben.

Bei all dem gilt, was seit der ersten Folge der Laufkolumne der *Süddeutschen Zeitung* unter den Texten stand: Hören Sie auf Ihren Körper und laufen Sie gut!

Ihr Dirk von Gehlen

³ Siehe dazu das Buch: *Minutenmarathon. Von 0 auf 42,195 Min in acht Wochen.*

INHALT

1 / 10

WISSEN

INTERVIEW MIT DEM AUFTRITTSKOACH BORIS BEIMANN
ÜBER SPIELFREUDE BEIM LAUFEN / 12
42 PUNKTE, DIE SIE IM HALBMARATHON- UND
MARATHONTRAINING WISSEN SOLLTEN. / 18

2 / 84

LAUFEN

ZWÖLF WOCHEN LAUFTRAINING FÜR HALBMARATHON UND MARATHON.
MEIN MARATHON.

3 / 114

DOKUMENTIEREN

IHR LAUFTAGEBUCH, UM IHREN
FORTSCHRITT FESTZUHALTEN.

144

INTERVIEWS

ZWEI GESPRÄCHE MIT DER HISTORIKERIN UND MARATHONLÄUFERIN
BRIGITTE HAAS-GEHARD ÜBER DEN MYTHOS MARATHON UND
MIT DEM SPORTMEDIZINER MARTIN HALLE ÜBER AUSDAUER UND
GESUNDHEIT

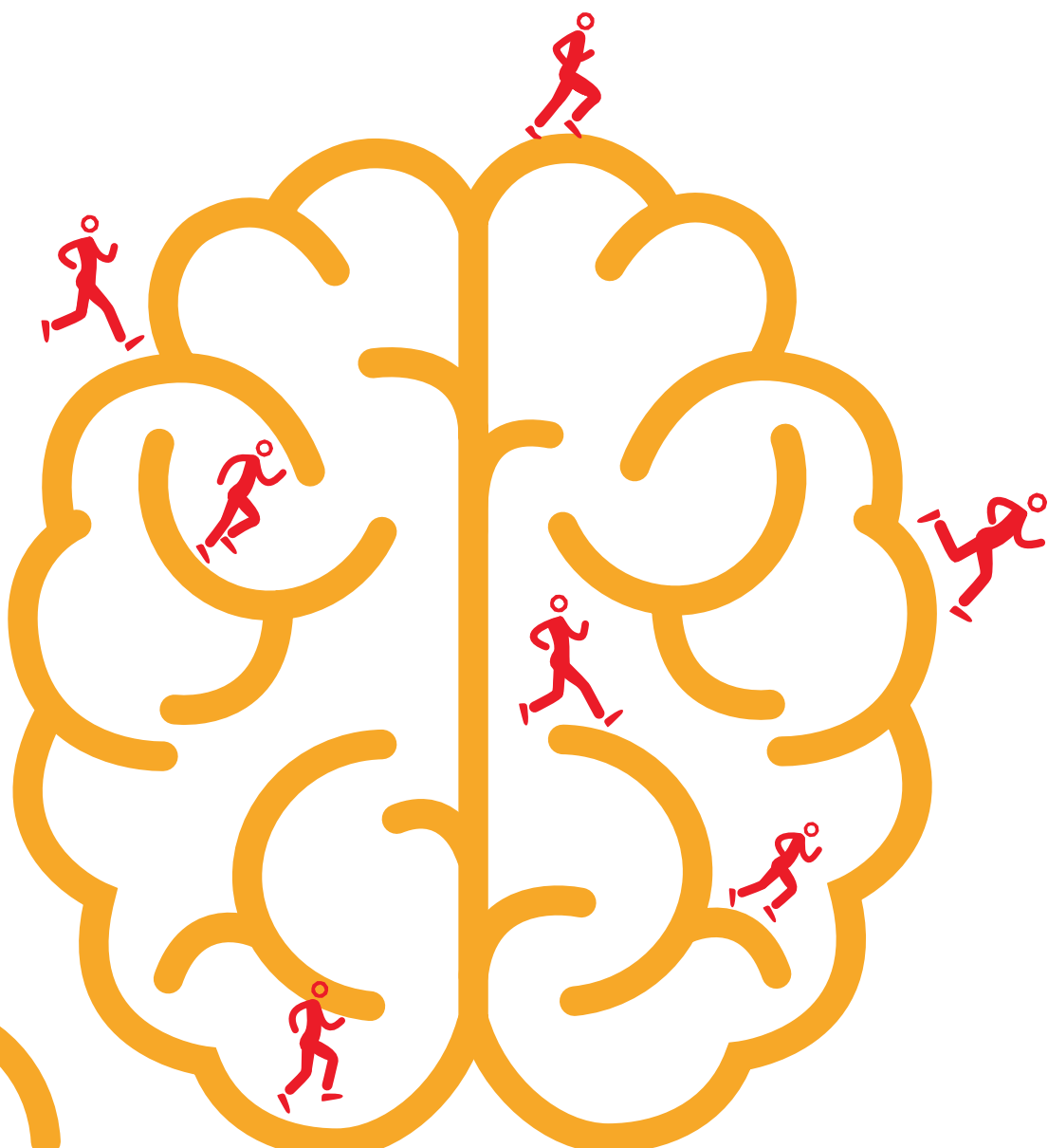
155

ANHANG

INDEX / 156
DANK / 158

WISSEN





»ES IST GENERELL BESSER, MIT MEHR LEICHTIGKEIT RANZUGEHEN«

INTERVIEW MIT DEM AUFTRITTSKOACH BORIS BEIMANN ÜBER SPIELFREUDE BEIM LAUFEN

Du bereitest auch Profisportler auf deren Auftritt oder Wettkampf vor. Gibt es Methoden, die man auch als Hobbysportler nutzen kann, selbst wenn man kein Bundesligaspiel oder ein wichtiges Rennen vor der Brust hat?

Ja klar, Mensch bleibt Mensch – und der Stress, die Anspannung und Aufregung sind bei Profis wie Hobbysportlern gleich.

Gibt es umgekehrt auch Profisportler, die ihren inneren Schweinehund überwinden müssen?

Dieses Thema der Überwindung teilen Profis wie Hobbysportler natürlich auch, und in beiden Fällen würde ich sagen, dass es generell besser ist, mit einem Tick mehr Leichtigkeit ranzugehen als mit zu großer Anspannung. Und da hilft es oft, zu fragen, warum hast du das eigentlich mal angefangen? Also wenn der Sport, den man als Kind oder Jugendlicher angefangen hat, zu ernst wird, hilft oft eine Erinnerung an die Spielfreude. Und das ist für mich ein Begriff, der wird beim Laufen vielleicht weniger verwendet, aber ich finde der hat etwas Zentrales. Das Ziel ist, an die Spielfreude, mit sich und dem, was man da so macht, dranzukommen. Damit in Verbindung zu kommen. Das kann auch das Drumherum, der Kontext, sein: Strecke, Natur, Stadt, Mitlaufende.

Beim Laufen kommt das Fahrtenspiel vielleicht am ehesten an diesen sehr guten

Begriff der Spielfreude heran. In jedem Fall ist die Erinnerung an den Grund, weshalb man sich mal für diesen Sport entschieden hat, ein wichtiger Punkt. Bei manchen Läuferinnen und Läufern führt das Ziel Marathon dazu, dass sie vergessen, dass sie eigentlich mal fitter, gesünder und zufriedener werden wollten, durchs Laufen – und nicht auf Ergebnisse oder Distanzen schauen wollten. Deswegen würde mich interessieren: Was gibt es denn für Techniken, an diese Spielfreude wieder ranzukommen?

Ich arbeite da immer mit dem Körper als Rahmen. Und da nehme ich das Bild, dass wir zwei Skalen in Bezug auf die Bewertung der Situation haben, wie zwei Regler an einem Mischpult. Das entspricht auch stark vereinfacht dem, was in unserem Gehirn passiert. Ich möchte den Leuten zeigen, wie sie selbst an diese Regler rangehen können. Der eine Regler ist Vorfreude, und der andere ist Vorsicht. Und das Mischverhältnis sollte so sein, dass ich da bei einem Lauf an den Start gehen kann und selbstbewusst und ohne Angst sage: »Ich mach' das jetzt.«

Ob die Regler dann bei 80/20 stehen oder bei 70/30, das muss man selbst rausfinden und regulieren. Im Verlauf eines Marathons gibt es Kilometer, wo keiner mehr zuguckt, wo es hart wird oder wo dann doch noch mal die lange Steigung kommt, da hilft es total, wenn man auf die Regler zurückgreifen kann.

Du gehst dabei von einem Skalensystem aus, das nicht on oder off ist, sondern das sich immer in Wellen bewegt, oder?

Ja, die beiden Seiten hängen immer voneinander ab. Ich habe mal mit einer Marathonläuferin gearbeitet, die sagte: »Ich hasse Kilometer 14.« Und in unserer Arbeit ging es dann darum, an diese Stelle oder diese Vorahnung ranzugehen, dass die nicht so stresst.

Was habt ihr mit dem Kilometer 14 dann gemacht?

Ich nenne diesen Kilometer 14 eine negative Auftritts- oder Wettkampfstrategie, die im Kopf herumspukt. In einem Teil der Arbeit geht es immer darum, die herauszuschreiben, also das Konfetti im Kopf loszuwerden. Dazu nutze ich Klopftechniken, die helfen, den Stress herauszukurbeln und dem Körper Sicherheit zu vermitteln (er fängt an, kreisende Bewegungen mit der linken Hand unter dem rechten Schlüsselbein zu machen), und zwar richtig körperlich ...

... das heißt, deine Klienten machen diese Bewegung an ihrem Schlüsselbein?

Genau, und wir gehen dann gemeinsam die negativen Wettkampfstrategien durch, die dich blockieren. »Gut sein wollen« oder »100 Prozent bringen müssen« sind auch Klassiker stressender Wettkampfstrategien. Technisch ist das, was ich mache, ein brutales Reframing. Ich schmeiße sehr unterschiedliche Perspektiven auf den Satz, der dich blo-

ckiert, und biete Interpretationen an, die dir entweder gefallen oder nicht. Und wenn dir ein Satz passt, sprichst du ihn mir laut nach.

Welche Rolle spielt die Hand da an der Brust?

Es gibt sehr viele Techniken, die man ausprobieren kann, den Körper in mentale Arbeit nicht mit einzubeziehen halte ich liebevoll ausgedrückt für Verschwendung und nicht mehr zeitgemäß. Der Vorteil an Klopftechniken ist, dass sie sowohl zum Auflösen belastender Emotionen und (Verletzungs-)Traumata genutzt werden können und so einfach als Selbsthilfe-Werkzeug. Der körperliche Aspekt ist der entscheidende, weil da auf einmal Dinge in der Geschwindigkeit prozessiert werden, die nur beim Reden nicht passieren. Ich sage dann auf das Problem mit Kilometer 14 zum Beispiel: »auch wenn mir eigentlich vollkommen klar ist, dass es nur einer von 42 Kilometern ist«. Aber dadurch, dass ich das vorschlage und der Körper mit reinkommt, gibt es manchmal so Überraschungsmomente, und die brechen dann das negative Schema, das sonst abläuft.

Eine Art Heureka-Moment?

Es gibt Heureka-Momente oder auch ganz humorvolle Momente. Wenn ich zum Beispiel sage: »auch wenn ich weiß, dass ich mit Kilometer 14 eigentlich maßlos übertreibe«. Die Klientin oder der Klient spricht das dann nach, wenn meine Interpretation zu dem

Problem passt. Und wenn wir so einen Satz finden, dann kann man den immer dann benutzen, wenn wieder so ein Problem wie der Kilometer 14 kommt. Die Logik ist immer: »Auch wenn ich gerade Stress habe, schätze ich mich und bleibe bei mir.« Aber der Satz ist immer total individuell. Den nehmen wir dann, schreiben ihn auf, und den empfehle ich dann zu trainieren: also mit dem körperlichen Impuls (er reibt wieder an seiner Brust) und ihn laut auszusprechen, weil der tut ja gut.

Kann man das ein Mantra nennen, das du den Klienten schenkst?

Man kann es so nennen, wie man möchte. Ich mache da keine Vorgaben. Ich finde, man sollte es nur nicht zu sehr aufladen. Denn manchmal ist es einfach nur der doofe Kilometer 14 – und dann ist es kein Mantra, sondern einfach nur eine positive Wettkampfstrategie für diese spezielle Situation. Am Ende geht es mir um Freiheit. Um die Freiheit, dich von den negativen Wettkampfstrategien zu lösen. Denn wenn ich mich frei fühle, das heißt, wenn ich auch freie Entscheidungen treffen kann, dann geht es mir nicht nur gut, dann gehen die Sachen auch mit einer größeren Leichtigkeit.

Ein Aspekt, der manchmal Leichtigkeit raubt, scheint mir der eigene Anspruch zu sein. Also dass Läuferinnen und Läufer sich selbst stark unter Druck setzen.

Dem anderen geben wir die Hand, wenn wer am Boden liegt, wir selbst treten dann auf uns drauf, weil wir es für Versagen halten. Sich da selbst zu verzeihen oder den Ärger rauszulassen, ist wichtig. Enttäuscht zu sein ist okay, aber Ärger kostet richtig Energie und nimmt Motivation. Milde zu sich sein, auch regenerativ, ist wirklich wichtig. Wer denkt er müsse 100 Prozent bringen, der hat meistens Stress und Anspannung im Körper, insbesondere im Wettkampf.

Wir reden alle immer darüber, den inneren Schweinehund zu überwinden. Müsste man ihn dann im Sinne deiner beiden Regler nicht auch manchmal ein bisschen kultivieren?

Es gibt immer beide Seiten, die man entwickeln muss. Und es gibt manche, die sehr gut darin sind, Härte gegen sich zu entwickeln, die kennen dann aber keine Weichheit sich selbst gegenüber. Und ich finde, es braucht beides. Man kann sehr intensiv arbeiten und weich zu sich selbst bleiben.

Wie kann man lernen, das gut zu dosieren?

Ich würde immer empfehlen, mit jemand anderem daran zu arbeiten. Denn sobald ich anfangen, mich mit meinem belastenden Thema auseinanderzusetzen, bin ich schon in meinem Modus und in meinem Stress. Und dann eine Lösung zu finden, ist echt anspruchsvoll. Im Stress habe ich immer

weniger Ideen, weil mein Blick ein anderer ist. Da hilft es, eine externe Perspektive zu haben. Es geht dann darum, rauszufinden, welche innere Ampel ist auf Rot, die es noch nicht erlaubt, da – ich sage mal – milder, weicher mit sich umzugehen. Das heißt, man definiert ein Ziel, z. B. »Ich würde aber am Morgen gern gelassener laufen oder wieder mehr Spielfreude haben«, und dann lässt man die Klienten Test-Sätze in Bezug auf das Ziel aussprechen und guckt, ob die Ampel rot, gelb oder grün ist. Also ob es sich stimmig anfühlt, ob der Körper reagiert oder nicht. Und es gibt Sätze, die kann man nicht aussprechen. Und dann versucht man mit Kopf und Körper an der Ampelschaltung etwas zu ändern. Das hat etwas Therapeutisches: Probebohrungen, ohne dass man wühlen muss. Am häufigsten im Sport nutze ich das nach Verletzungen. Wenn Sportler nach einer Verletzung wieder zurückkommen wollen – und Körper und Kopf wieder in eine Einheit kommen sollen ...

... um die Angst zu überwinden und wieder Spielfreude aufzubauen?

Ja, das kann man so nennen. Das ist auf jeden Fall mehr als nur das Denken. Das ist kein aktiver Denkprozess, sondern eher ein Korrelat des Denkens. Deshalb finde ich Mindset auch einen schlechten Begriff, weil wir dann nur gedanklich arbeiten. Wenn man dafür einen Begriff sucht, würde ich Mind-and-Body-Set sagen.

Weil es ums Körpergefühl geht?

Genau. Denn wenn es uns gut geht, sind die Gedanken ja manchmal auch echt egal.

Und dann werden wir auch besser.

Ja, weil es um die optimale Spannung geht und nicht um Anspannung. Da gibt es diese wunderbare Geschichte des Sprinters Asafa Powell, der Weltklassezeiten laufen konnte, aber in Finalrennen immer mit Einbrüchen leben musste. Und bei der WM 2007 in Osaka läuft er das Finale und führt bei rund 60 Metern. Tyson Gay, sein Kontrahent, läuft so ein bisschen auf, in der Spur neben ihm. Und du siehst Powells wunderschönen Lauf, gerade und er ist ganz bei sich – und auf einmal geht der Aufmerksamkeitsfokus kurz nach rechts zu Gay. Ab dem Zeitpunkt verzieht sich sein Gesicht, er läuft super angestrengt und wird am Ende sogar nur Dritter. Und nachher hat man dann nachgemessen, wie er auf den letzten 25 Metern eingebrochen ist: Seine Schrittlänge hat sich von 2,70 Meter auf 2,40 Meter verkürzt, also um 30 Zentimeter. Und nachher hat man ihn gefragt: »Was ist da passiert?« Er hat dann gesagt: »Ich habe Panik bekommen. Ich wollte nur noch weg.« Wenn man in Stress kommt, dann arbeiten die Muskeln nicht mehr alternierend, sondern die Amplituden überlagern sich. Kocktivität der Muskeln nennt man das. Das wäre so, als würde man gleichzeitig die Muskeln anspannen und dabei wegsprinten wollen. Powell ist da nicht mehr in seinem Prozess geblieben,

1. KAPITEL

WISSEN

12

»ES IST GENERELL BESSER, MIT MEHR LEICHTIGKEIT RANZUGEHEN«

BORIS BEIMANN

01 / 18

DIE MINUTENMARATHON-METHODE

02 / 20

EIN DUTZEND RATSCHLÄGE -
UND EIN VORSATZ

03 / 24

WER LÄUFT HIER EIGENTLICH?
ÜBER ANTRIEBE UND MOTIVATION

04 / 26

DAS GROSSE ZIEL -
UND EINE HALBE IDEE

05 / 28

DIESES BUCH NIMMT IHNEN
GEWICHT AB

06 / 30

GRUNDLEGENDES TRAININGSPRINZIP:
SPIELFREUDE

07 / 32

ZEIT ZUM LAUFEN: DIE LAUFUHR

08 / 33

LERNEN SIE IHREN HÜFTBEUGER KENNEN

09 / 38

BRAUCHE ICH
KOMPRESSIONSSTRÜMPFE?

10 / 39

EASY-PACE:
WIE ERMITTELE ICH MEINE BELASTUNG?

11 / 40

AUF GEHT'S!
SUPPORT AM STRASSENRAND

12 / 42

MEINE SACHEN (AUF LANGEN LÄUFEN)
TRANSPORTIEREN

13 / 43

AQUAJOGGING

14 / 45

DAS (ZUSATZ-)LOCH IM SCHUH:
MARATHONSCHNÜRUNG

15 / 46

WICHTIGER ALS DIE VERPACKUNG:
UNSERE FÜSSE

16 / 48

KANN MEINE UHR MEINE
VO₂MAX MESSEN?

17 / 49

ACHT UNGEWÖHNLICHE LAUFHERAUS-
FORDERUNGEN (ZUM SELBERMACHEN)

18 / 51

WIE KOMME ICH ZU EINEM
MAJOR-MARATHON?

19 / 52

UNANGENEHME DETAILS

20 / 52

KEINE VERGLEICHE

21 / 53

MINUTENMARATHON-PLAYLIST

22 / 56

WIE SCHAUEN SIE AUF DIE
ZWEITE HÄLFTE?

23 / 57

RUN EAT SLEEP – REPEAT

24 / 58

RUN EAT SLEEP – REPEAT

25 / 60

RUHETAGE ERMITTELN MIT
DER FOSTER-REGEL

26 / 60

LEISTUNG ERMITTELN MIT
DEM COOPER-TEST

27 / 61

ABKÜRZUNGEN

28 / 63

SIND WIR BALD DA? LONGRUNS!

29 / 64

DIE BEINE LEICHT MACHEN:
DEHNEN SIE IHRE FEDER!

30 / 66

ANGENEHME DETAILS

31 / 67

ATMUNG

32 / 68

WEITERFÜHRENDE LAUFSCHULE

33 / 71

GERÄTSCHAFTEN ZUM LAUFEN

34 / 72

WEIBLICHES LAUFEN –
INTERVIEW MIT NICOLE BLATT

35 / 75

JA, RENN NUR NACH DEM GLÜCK –
VERLETZUNGEN

36 / 76

VIER TRICKS FÜR EIN GUTES LAUFEVENT

37 / 78

LAUFEN IM ALTER

38 / 79

LAUFEN WIE IN FINNLAND:
WAS IST SISU?

39 / 80

LAUFEN WIE IN JAPAN:
WAS SIND EKIDEN?

40 / 81

ZWEI ARTEN VON SCHMERZ

41 / 82

LAUFEN ALS LÖSUNG

42 / 83

DER PERFEKTE MARATHON-WETTKAMPFAG

DIE MINUTENMARATHON- METHODE

🏃 »Wer sich im Zielbereich eines Marathonlaufs aufhält, stellt fest, dass etliche der Finisher offensichtlich leiden«, schreibt der Arzt und Fitnesstrainer Kelly Starrett in seinem empfehlenswerten Beweglichkeitsbuch *Werde ein geschmeidiger Leopard*.

Starrett bezieht sich mit dieser Beobachtung aber nicht nur auf die Anstrengung des langes Laufs, er beschreibt die grundlegende Haltung zum Erreichen großer Aufgaben, im konkreten Fall der Marathonziellinie: »Sie sehen aus, als seien Sie vom Auto überfahren oder von einer schweren Krankheit niedergestreckt worden. ›Ja‹ sagen Sie, ›aber Sie haben das Ziel erreicht.‹ Klar, vom Erfüllen einer Aufgabe besessen zu sein, hat seine Berechtigung – in einem olympischen Finale, einer Weltmeisterschaft oder dem Super Bowl. Doch selbst dann ist der Preis womöglich zu hoch. Und wenn man den unbedingten Willen, eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen, mit dem reduzierten Schmerzempfinden in Bewegung verbindet, versteht man, wie sich Sportler in so tiefes Verderben bringen können.«¹

Dass ein Marathonlauf Schmerzen mit sich bringt, war mir klar. Dass er aber sogar tiefes Verderben oder gesundheitliche Probleme nach sich ziehen kann, überraschte mich, als ich mit der Recherche zum langen Lauf, zur Fortsetzung des Einsteigerprogramms *Minutenmarathon*, begann. Zum ersten Mal stockte

ich, als ich las, dass es in der Marathonvorbereitung unüblich sei, einen Probelauf über die volle Distanz zu machen. Weil die Belastung für den Körper zu hoch sei, empfehlen alle Trainingspläne, maximal 30 Kilometer am Stück zu laufen. Aus dem Verdacht, dass das große Ziel Marathon nicht so unbestritten ist wie gedacht, erwuchs eine Haltung, als mir der Kollege Ronald Reng (siehe Punkt 2, Seite 24) den Ratschlag schickte, für einen Marathon zu trainieren, ihn dann aber nicht zu laufen.

»Das ist ein sehr vernünftiger Ratschlag«, sagt auch der Sportmediziner Martin Halle, den ich zum optimalen Marathontraining interviewte. Ich fragte, ob aus gesundheitlichen Gründen eigentlich mehr für oder gegen einen Marathon spreche, und er gestand: eher dagegen (Interview S. 152).²

Deshalb habe ich die *Minutenmarathon-Methode* für lange Läufe fortentwickelt. Sie basiert auf dem Trainingsprogramm, das ich für (Wieder-)Einsteigerinnen und Anfänger als Laufnewsletter für die *Süddeutsche Zeitung* notierte. Die Freude am Laufen steht dabei vor dem Finishen einer Distanz. Es geht stets darum, sich nach dem Lauf besser zu fühlen und gesünder zu sein.

»Erinnern Sie sich daran, dass einer der Hauptgründe, warum Menschen laufen, ihre Gesundheit ist«, schreibt die Yogaexpertin Christine Felstead in ihrem Buch *Yoga for*

¹ Zitiert nach *Werde ein geschmeidiger Leopard*, Kelly Starrett, S. 21/22.

² Weshalb der Marathonlauf dennoch für so viele Menschen ein Ziel darstellt, erklärt der Laufautor Hajo Schumacher in einem Interview mit *Deutschlandfunk-Kultur* vor dem *Berlin-Marathon 2022*: »Es gibt keinen vernünftigen Grund. Es ist nicht gesund. Jeder Orthopäde sagt, es ist zu weit. Es ist dieser Mythos des Marathon und es ist Sozialprestige: Wenn ich in meinem Umfeld sage, ›ich lauf einen Marathon‹ oder ›ich trainiere für einen Marathon‹, dann bin ich sofort ein guter Mensch. Weil ich bin diszipliniert, ich bin leistungsorientiert. Ich habe ein Ziel.«

Runners. »Ein gesunder Körper ist verletzungs- und größtenteils schmerzfrei. Ein gesunder und fitter Körper bewegt sich leicht, hat Energie für die Abenteuer des Lebens und die Kraft, die körperlichen Anforderungen des Lebens zu erfüllen.« Und dann fragt sie mit Blick auf die Marathondistanz von 26 Meilen: »Mit dieser Definition im Hinterkopf, sind das die Eigenschaften einer fitten Person: Mühelos 26 Meilen laufen, aber Schwierigkeiten haben, sich zu bücken, um sich die Schnürsenkel zu binden?«

Wer so auf das Marathontraining und die Option des Finishens schaut, entwickelt einen anderen Blick auf den Marathonlauf – und erkennt: Sie müssen keinen Marathon laufen, um ein glücklicher, gesunder Läufer oder Läuferin zu sein.

Aber Sie könn(t)en es tun.

Dahinter steckt ein anderer Blick auf Gesundheit. Es geht dabei um mehr als um die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit im Sinne der *Minutenmarathon-Methode* orientiert sich eher an der Definition, die der französische Philosoph Georges Canguilhem wie folgt auf den Punkt gebracht hat: »Gesundheit ist die Fähigkeit, sich anzupassen.« Es geht also nicht um einen Zustand oder ein definiertes Ziel höchster Glückseligkeit (wie das Finishen eines Marathons), sondern um einen andauernden Prozess, dem man prag-

matisch immer weiter folgt. Philosophisch haben die US-amerikanischen Autoren James P. Carse und Simon Sinek diese Haltung unter dem Schlagwort des unendlichen Spiels sehr gut beschrieben. Der Sachbuchautor Sinek baut sein gleichnamiges Buch auf den Forschungen des 2020 verstorbenen Historikers Carse auf. Der hatte schon 1986 unterschieden: »Es gibt mindestens zwei Arten von Spielen: endliche und unendliche. Endliche Spiele sind jene instrumentellen Aktivitäten – von Sport über Politik bis hin zu Kriegen –, bei denen die Teilnehmer Regeln befolgen, Grenzen erkennen und Gewinner und Verlierer bekannt geben. Das unendliche Spiel – von dem es nur eines gibt – umfasst jede authentische Interaktion, von der Berührung bis zur Kultur, die die Regeln ändert, mit den Grenzen spielt und nur zu dem Zweck existiert, das Spiel fortzusetzen. Ein endlicher Spieler strebt nach Macht; der unendliche Spieler zeigt autarke Stärke. Endliche Spiele sind theatralisch und erfordern ein Publikum; unendliche Spiele sind dramatisch und beziehen die Teilnehmer mit ein.«³

Gesundheit – und darüber hinaus natürlich auch Zufriedenheit und noch größer gedacht ein erfülltes Leben – ist demnach nach den Regeln des unendlichen Spiels zu denken. Dieses Buch möchte Sie dabei zur Spielfreude animieren. Diesen Begriff nutzt der Auftrittsscoach Boris Beimann im Interview⁴ über positive Wettkampfstrategien, und dieser

³ Übersetzt aus der *New York Times*, <https://www.nytimes.com/1987/04/12/books/machines-are-out-gardens-are-in.html>

⁴ Siehe Seite 12.

INDEX

- 1**
10Kap S. 49, 78
- A**
Abkürzungen S. 81
Abnehmen S. 28, 57
Aerob/Anaerob S. 31
Alter S. 50, 60, 78
Anfeuern S. 40
Antike S. 146–150
Aquajogging S. 43
Armlinge S. 71, 104
Athen S. 51, 63, 92, 146 ff.
- B**
Belohnungsbier S. 57
- C**
Cooper-Test S. 60
- D**
Dehnen S. 34, 37, 64, 100
Durchschnittspace S. 39, 52, 77
- E**
Easy-Pace S. 39, 88, 93, 108
Ekiden S. 63, 80
Erholung S. 57, 60, 76, 98
Ernährung S. 28, 29, 57, 58
- F**
Fahrtspiel S. 12, 31
Foster-Regel S. 60
Frühstück S. 58
Fußpflege S. 38, 101, 102
- G**
Gesundheit S. 18/19, 22, 24, 78, 81, 82, 149, 152/153
Goalless Thinking S. 26/27
- H**
Hemerodromos S. 63, 92, 146
Hüftbeuger S. 33
- K**
Kettlebell S. 71
Kompressionsstrümpfe S. 38, 71, 104
- L**
Lächel-Trick S. 79
Laufen im Alter S. 78
Laufucksack S. 42, 98
Laufuhr S. 20, 32, 48, 63
Longrun S. 63, 92/93
-

M

Major-Marathon	S. 51
Marathonschnürung	S. 45, 71
Massage	S. 47, 106/107
Minutenmarathon	S. 6, 18, 32, 38, 52, 68, 100, 158
Minutenmarathon- Methode	S. 6/7, 18/19, 20, 29, 30, 61, 78, 80, 92, 95, 110, 152
Minutenmarathon- Playlist	S. 96
Minutenmarathon- Training	S. 6, 20, 26, 53, 126
Monats-Challenge	S. 120 ff.

N

Negative Split	S. 77
----------------	-------

P

Pace	S. 21, 25, 32, 39, 48, 77, 81, 119
------	---------------------------------------

R

Regenerationslauf	S. 39
-------------------	-------

S

maximale Sauerstoffaufnahme	S. 48, 60
Schlafdruck	S. 59

Schlafen	S. 58/59, 61, 76, 138/139
Sisu	S. 79
Spielfreude	S. 12, 15, 19, 20, 30/31
Stabilitätstraining	S. 64, 89, 94/95, 102
Stretching	S. 64, 119
Superhalfs	S. 27, 28, 50
Support	S. 40 ff., 83

T

Tapering	S. 107, 108
Trinkspitze	S. 99

V

VO ₂ -Max	S. 32, 48, 60
----------------------	---------------

W

Wohlfühltempo	S. 31, 67, 88, 91, 93
---------------	-----------------------

Y

Yoga	S. 33, 34, 56, 64, 95, 101
------	-------------------------------

Z

Zyklusbasiertes Training	S. 73
-----------------------------	-------

Bibliografische Information der
Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet
diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage
ISBN 978-3-667-12657-3
© Delius Klasing Verlag GmbH, Bielefeld

Text: Dirk von Gehlen
Illustration: Katharina Bitzl
Lektorat: Julia Schaak
Umschlaggestaltung und Layout:
Felix Kempf, www.fx68.de
Gesamtherstellung:
Couleurs Print & More, Köln
Printed in Slovakia 2023

Alle Rechte vorbehalten!
Ohne ausdrückliche Erlaubnis des Verlages
darf das Werk weder komplett noch teilweise
reproduziert, übertragen oder kopiert
werden, wie z. B. manuell oder mithilfe
elektronischer und mechanischer Systeme inklusi-
ve Fotokopieren, Bandaufzeichnung
und Datenspeicherung.

Delius Klasing Verlag GmbH
Siekerwall 21
D-33602 Bielefeld
Tel.: 0521/559-0
Fax: 0521/559-115
E-Mail: info@delius-klasing.de
www.delius-klasing.de