

2. Laufen bedeutet auch ein Stück weit Philosophie

Du magst den Ehrgeiz in dir fühlen, endlich die Bremse zu lösen und dir durch das Laufen etwas Gutes zu tun. Vielleicht sogar über die reine Gesunderhaltung hinaus, hierüber dein Leben verändern zu wollen. Das freut mich sehr, denn genau diese Faktoren bilden den richtigen Ansatz.

Beweise dabei aber auch Fingerspitzengefühl und Eigenverantwortung, will heißen:



***„Nimm deinen Körper mit auf
diese wunderbare Reise,
damit ihr gemeinsam eine
harmonische Einheit bildet.“***

Warum mir diese Grundhaltung wichtig ist: Viele Laufeinsteigerinnen und Laufeinsteiger haben diesen positiven Bezug zu sich selbst ein gutes Stück weit verloren und den eigenen Körper auf sportlich-aktiver Ebene (zu) lange nicht mehr positiv gespürt. Und wenn sie ihn denn zuletzt gespürt haben, dann nicht selten als eher frustrierende Erfahrung im Rahmen von (Schul)-Sport ohne kontinuierlichen Aufbau. Abgehetzt, bewertet und überfordert. Egal ob von außen herangetragen oder angesichts (zu) hoher Maßstäbe aus dem eigenen Inneren heraus.

***„Laufen ist Wachheit, gelebte Achtsamkeit, Einklang mit
der Natur und das intensive Erleben der Jahreszeiten.
Laufen bedeutet abschalten, lässt dich träumen,
bedeutet Lebenselixier, gibt dir Leichtigkeit und
bietet Dir die Schönheit, bei sich zu sein mit einer
unvergleichlichen Frische und inneren Ruhe danach.“***

Dem inneren Schweinehund aber ist das schnuppe und er nutzt jede Gelegenheit, dir in die Parade zu fahren, getreu dem destruktiven Motto: „Treib du mal schön deinen Sport, ich bleibe hier gemütlich auf der Couch liegen.“



Und weißt du was? Bei aller Motivation, auf deren Ebenen ich dich begleite, so darfst du dir diese Anflüge von Unlust durchaus zugestehen. Du bist keine Maschine. Es liegt in der Natur der Sache, dass die aufzubringende Motivation, gerade in den dunklen, kühlen bis nass-kalten Jahreszeiten sehr viel schwieriger bei sich zu finden ist, als wenn man mit sportlicher Aufbruchsstimmung und den besten Vorsätzen in die ersten wärmeren Frühlingstage startet.

Wenn du über das Laufen aber tatsächlich eine neue Balance finden möchtest, dann erlebe die Welt, das Wetter und die Natur in all ihren jahreszeitlichen Facetten. Laufen ohne müde zu werden - ein herrliches und befreiendes Gefühl. Hast du diesen wunderbaren Rhythmus für dich erst einmal gefunden, verkommen solche Faktoren wie Temperaturen und äußere Bedingungen zur Nebensache.

Den Weg dahin möchte ich mit dir gemeinsam einschlagen und als dein Begleiter komme ich zu Beginn nicht umhin, dafür die berühmte Eule nach Athen zu tragen, will heißen: Ohne die notwendige Dosis an Disziplin kann es nicht gelingen. Oder um es mit einem Klassiker auf den Punkt zu bringen: „Von nichts kommt nichts...!“

Nun mag der Begriff Disziplin in heutiger Zeit ein wenig angestaubt und gar überstrapaziert klingen. Letztlich handelt es sich aber um ein befähigendes Attribut, das Google (Zitat) wie folgt beschreibt:

(...) aber auch „das Beherrschen des eigenen Willens, der eigenen Gefühle und Neigungen, um etwas zu erreichen“.

Jeder Mensch braucht eine Ebene, die ihn trägt. Sei es ein Instrument, der Malpinsel, das kreative Gestalten, das Organisieren und Wirken im Ehrenamt oder das politische Engagement im Ortsverein. Ich wünsche dir, dass dieser Laufbegleiter seinen inspirierenden Beitrag dazu leistet, dass du das Laufen als *Happy Runner* für dich entdeckst und du in deinen Laufschuhen eine Ebene erreichst, die dich trägt und nicht mehr loslässt. Ohne dir zugleich im wahrsten Sinne des Wortes die Luft zum Atmen zu rauben.



„Komm' und laufe dich frei...!“

