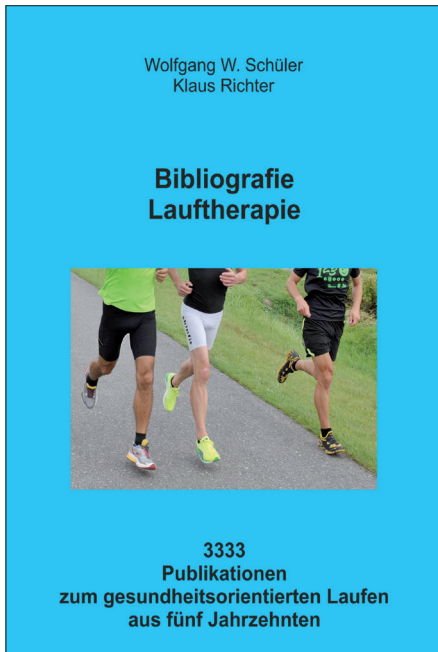




Quellensammlung

Wolfgang W. Schüler und Klaus Richter: „Bibliografie Lauftherapie – 3333 Publikationen zum gesundheitsorientierten Laufen aus fünf Jahrzehnten“ Hamburg, tredition GmbH 2015, 204 Seiten, Paperback 9,80 €, Hardcover 18,00 €

Von Experten für Experten: Dieses Werk ist ein reines Verzeichnis von Literatur nachweisen zum Thema Lauftherapie bzw. gesundheitsorientiertes Laufen. Die Liste ist alphabetisch nach Autoren geordnet und umfasst – schöne Schnapszahl – 3333 Titel. Darunter finden sich beispielsweise 29 Einträge zu Manfred Steffny, 46 zu Gerhard Uhlenbruck, 52 zu Werner Sonntag und über 100 zu Alexander Weber, dem Vater der Lauftherapie in Deutschland. „The Joy of Running“ von Thaddeus Kostrubala fehlt, weil nur deutschsprachige Literatur berücksichtigt wurde. Dafür sind auch Online-Medien und Filmmaterial erfasst. In zwei Anhängen werden sogar die schriftlichen Hausarbeiten der Ausgebildeten am Deutschen Lauftherapiezentrum und an der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie aufgeführt.

J.Z.

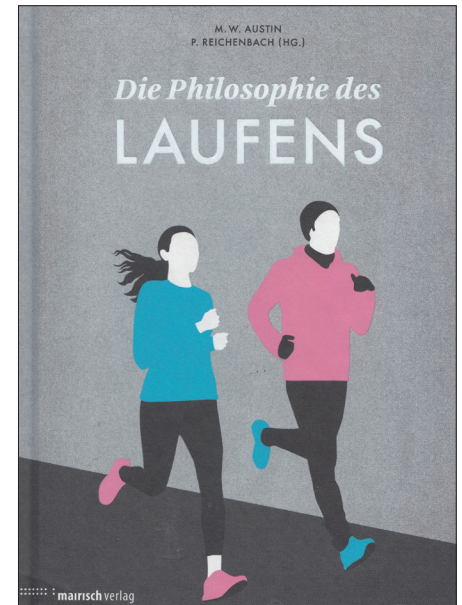
Viele Philosophien

M.W. Austin, P. Reichenbach: Die Philosophie des Laufens. mairisch verlag 2015, 197 Seiten, 18,90 €, ISBN 978-3-938539-37-8

In den USA ist die Fragestellung für den Europäer überraschend: What is your philosophy? Oft wird damit nur die Einstellung oder Befindlichkeit zu einem Thema erwartet und keine hochtrabende Replik. So ist es auch hier mit diesem Buch, das von Michael W. Austin in Amerika unter dem Titel „Running and Philosophy: A Marathon for the Mind“ erschienen ist und vom deutschen Mit-herausgeber Peter Reichenbach mit einigen deutschen Texten angereichert wurde. Selbst mit ein paar Zitaten von Aristoteles oder Nietzsche wird nicht jede Nabelschau eine Laufphilosophie und der Weisheit letzter Schluss. Übrigens gibt es im gleichen Verlag auch „Die Philosophie des Kletterns“ und „Die Philosophie des Radfahrens“.

In diesem Band, der auf jegliche Bebilderung verzichtet, kommen 15 Autoren zu Wort, es ist ein normaler Reader, mal ein bisschen besinnlich, aber auch reportagenhaft wie beim dpa-Journalisten Robert Semmler über seine Teilnahme am Athen-Marathon, beim italienischen Raymond Angelo Belliotti über die Mühen beim New York Marathon 1984 mit seinem eigenen Hitzelauf und den Leiden seines siegreichen Landsmanns Orlando Pizzolato oder beim Musikjournalisten und früheren 800-m-Läufer Jan Drees, der beim Länderkampf in Ljubljana durch einen Zuruf seines Trainers aus läuferischer Lethargie erwacht. Der typisch deutsche innere Schweinehund lebt auf, in den USA ist das „the wall“ oder wie bei Austin der „Zwerg“, der böse. Etwas diffus ist Maximilian Probsts abgehobener Beitrag „Der Marathon als Königsdisziplin der modernen Selbstoptimierung“.

Es darf auch geschmunzelt werden über Florian Blaschkes Text „Im Takt, aus dem Takt. Über das Trainieren mit Lauf-Apps“. Er hat fünf Apps in seinem Smartphone: einen Pace-Rechner, einen für sein Training, einen für attraktive Routen und die Lauf-App mit GPS-Tracking, Lauf-Analyse, Musik-Player und die Community, die digital mit oder gegen ihn läuft. „Ich bin Teil einer Zielgruppe, an meinem Handgelenk hängen ein paar Hundert Euro – und für meinen (digitalen) Trainingsplan gebe ich Monat für Monat bereitwillig mein Taschengeld aus.“ Der Blogger bekennt: „Heute kann ich auch ohne (die Testimonials) Shalane Flanagan, Asthon Eaton und Sanya Richards-Ross laufen, doch ohne Daten? Das fällt mir schwer. Eine Abhängigkeit, die nicht ganz ungefährlich ist.“ Bis zur Verletzungsgefahr durch ungleichmäßiges Armpendeln vom ständigen Mit-



führen des Smartphones. Könnte da ein Implantat helfen?

Da hat Christopher Martin in seinem kleinen Essay über die „Schönheit des Laufens, Laufen als ästhetische Erfahrung“ eine ganz andere Einstellung. Er erkennt Laufen als Gegensatz zu den heute dominierenden Werten Ergonomie und Effizienz. „Das Laufen als Aktivität weist aufgrund der engen Beziehung zur Umwelt ein Höchstmaß an Vitalität auf. Der Läufer und die Umwelt führen in ihrem Zusammenspiel zu einer ganzheitlichen Erfahrung... Man kann seinen Gedanken nachhängen und vergisst fast, dass man läuft, weil die Harmonie mit der Umwelt so vollkommen ist.“

M.St.

