



# Meine Helden des Winters

Von Joanna Zybon

**Am vierten Januar dieses Jahres habe ich meinen ersten Lauftherapie-Kurs gestartet: Bei minus sechs Grad Celsius – mit sechs Teilnehmern. Sechs Teilnehmer (drei Männer und drei Frauen im Alter von 33-46 Jahren) reichten aus, um den Kurs durchzuführen und die Effekte zu beobachten, die eine Lauftherapie innerhalb von zwölf Wochen bewirken kann.**

**D**er Winter erwies sich als ideale Jahreszeit für die Arbeit mit Laufanfängern. Einige Vorteile eines Wintertrainings waren den Teilnehmern und mir schon vor Kursbeginn bewusst:

1. die Dunkelheit
2. die Kälte
3. die Leere auf Straßen und Wegen.

Für Menschen, die ihren Körper beim Laufenlernen nicht präsentieren möchten ist der Schutzmantel des Winters bestens geeignet, um ohne nervige Sprüche und glotzende Blicke die ersten Laufschriffe zu unternehmen. Man kann tagsüber im Dunkeln laufen, sich dick einmummeln – und die Begegnungen mit Passanten sind gezählt. In Berlin, wo sonst Glotzer die Parks und Spreeufer bevölkern, sind diese Vorteile besonders wertvoll.

Was vor Kursbeginn niemand wusste: Dass es anstatt des üblichen Herbst-Frühlings-Übergangswetters einen richtigen Winter geben würde.

Im Verlauf der ersten Kurswochen stellte sich heraus, dass der richtige Winter die Laufschüler keineswegs abschreckte, sondern im Gegenteil offenbar zusätzlich anspornte. Es ergab sich eine überraschende Korrelation zwischen Anwesenheitsliste und Außentemperatur: umso tiefer die Temperatur, umso vollzähliger waren wir. Bei minus zehn Grad oder besonders schlechtem Untergrund (so dass wir auf einem Stück gestreutem Bürgersteig pendeln mussten) war die Gruppe vollzählig.

Während der winterlichen Hitzewelle mit knappen Plusgraden und trittfesten Wegen lief ich nur noch mit zwei Leuten. Alles nur Zufall? – Vielleicht brauchen manche Menschen einfach höhere Schwierigkeitsgrade, um einem Vorsatz (laufen lernen!) treu zu bleiben. Härtere Bedingungen bringen zusätzliche Belobigungen – die bekamen die Teilnehmer von überall her, zum Beispiel von Mitgliedern des Sportvereins GutsMuths, dessen Schließfächer und Toiletten wir freundlicherweise nutzen durften: „Was,



**Der Winter ist vorbei, trotzdem wird weitergelaufen. Von links Sven, Joanna und Markus.**

Foto: privat

ihr wollt laufen? – Ihr seid ja Heiden des Winters!“

Das mit den Helden kam gut an. Es löste auch Diskussionen in der Gruppe aus: „Müssen Helden nicht eigentlich tot sein?“ Fazit: Nur Weicheier fangen im April mit dem Laufen an. Hartgesottene Laufanfänger erledigen das im Januar. Ein weiterer winterlicher Vorteil, der sich bei der Gruppe bewahrte, betrifft grundsätzlich das Laufen im Dunkeln: Dunkelheit bremst. Im Tageslicht wäre es viel schwieriger gewesen, einige der Teilnehmer zur Langsamkeit zu disziplinieren.

Ich verwendete das Standard-Laufprogramm des Deutschen Lauftherapie-zentrums (langames Laufen und schnelles Gehen im Wechsel) – doch von den Teilnehmern war niemand Standard. Sie waren entweder deutlich leistungsschwächer oder stärker als es das Programm erforderte. Bereits nach kurzer Zeit teilte sich die Gruppe auf: in drei Walker (Probleme mit Übergewicht) und drei Läufer (darunter eine Tänzerin). Da traf es sich gut, dass ein siebter Mitläufer erschien: ein laufsüchtiger Neu-Berliner, der sämtliche erreichbaren Lauftreffs abklapperte und sich als Assistent eignete. Nun hatte ich zwei Grüppchen:

1. Die Läufer: Sie absolvierten mehr und längere Intervalle, als im Programm

vorgegeben. Bei diesem Laufprogramm für Anfänger verlängert sich die Laufdauer von Woche zu Woche um einige Minuten – schön zu sehen, wie die Minuten sich in Selbstbewusstsein verwandeln!

2. Die Walker: Auch sie machten Fortschritte und marschierten von Mal zu Mal ein Stück weiter – so dass wir alle von Mal zu Mal später nach Hause kamen. Diese Distanzverlängerung bewirkte jedes mal einen seelischen Leuchteffekt – schon von außen anzusehen!

Hausaufgaben für alle: eine Trainingseinheit am Wochenende eigenständig durchzuführen (die meisten schafften es meistens – und strahlten schon wieder). Das Gruppentraining erfolgte an zwei Wochentags-Abenden, auf beleuchteten Uferwegen an der Spree entlang – wenn möglich. Wenn unmöglich, suchten wir Alternativrouten im urbanen Packeis, pendelten vorsichtig an Häuserfronten entlang. Ein wenig skurril und abenteuerlich war dieses Laufen schon.

Doch eigentlich nenne ich es nicht laufen (zu schnell), auch nicht joggen (zu schnell), sondern jöggeln.

Erklärung für Sportredakteure: Jöggeln meint im Prinzip dasselbe wie traben (Laufen im aeroben Bereich oder Zweidrittelbereich), klingt aber nicht so dröge. Jöggeln ist wunderschön.

Mit Laufanfängern an klimpernden Eisschollen vorbeizujöggeln ist wunderschön. Ich danke dem Winter für seine freundliche Unterstützung!

Januar, Februar und März: danke, und prima: das jahrzehntelange Leistungstief ist endlich überwunden (soviel Aktivität und Kampfgeist hatte ich den Schlawis gar nicht mehr zugetraut). Es wäre zu wünschen, dass sie ihr Formhoch auch in der nächsten Saison wieder erreichen. Wenn die Wintermonate in ihren Disziplinen (schneien, stürmen, frieren) Leistung bringen, können auch wir Menschen wieder glatter trainieren, fallen lernen, das Wintermärchen genießen – und mitten im Winter kleine Lauffeuer entzünden.

Nun sind Eis und Schnee geschmolzen. Der Winterkurs ist beendet. Zum Abschluss schafften die Läufer 60 Minuten ununterbrochenes Laufen, die Walker eine Stunde strammes Power-Walking. Niemand hat aufgegeben, niemand hat sich verletzt oder geschädigt. Doch was mach ich mit dem nächsten Kurs, im Frühling, wenn die Bedingungen für Heiden wieder schlechter werden? ■