

Spüre das Lauftier in dir

Am Sonntag beginnt die Saison: Trainingsexperte Herbert Steffny über den Marathon als Volksbewegung und gesellschaftliches Phänomen

Die Zahl der Qual: 42.195. So viele Kilometer misst ein Marathon. Früher war diese Disziplin vor allem Spitzensportern vorbehalten. Heute wagen sich junge und alte, durchtrainierte wie moppelige Freizeitläufer begeistert an die Strecke – am Sonntag beginnt in Hamburg die Saison. Seit Mitte der neunziger Jahre ist aus der Elitelistung eine Art Volksbewegung geworden. Der 52-jährige Diplom-Biologe Herbert Steffny war unter anderem 16 mal Deutscher Meister, Dritter bei der Europameisterschaft 1986 und Olympiateilnehmer. Als Trainer hat er zum Beispiel den ehemaligen Außenminister Joschka Fischer fit für den Marathon gemacht.

SZ: Von 0 auf 42,195 Kilometer – wie schnell geht das?

Steffny: Marathon ist kein Sonntags-spaziergang, sondern gehört geduldig und fleißig vorbereitet. Wer heute beginnt, sollte mit wenigstens eineinhalb Jahren kontinuierlichem Training bei dreimal pro Woche rechnen, bis er in einen speziellen Marathonplan für die letzten Monate einsteigt. Alles andere führt zu Verletzungen und Gewürge. Der Bewegungsapparat muss sich langsam anpassen – das geht nicht so schnell, wie der Kopf das will.

SZ: Es gibt ja auch kürzere Stadtläufe. Muss es überhaupt Marathon sein?

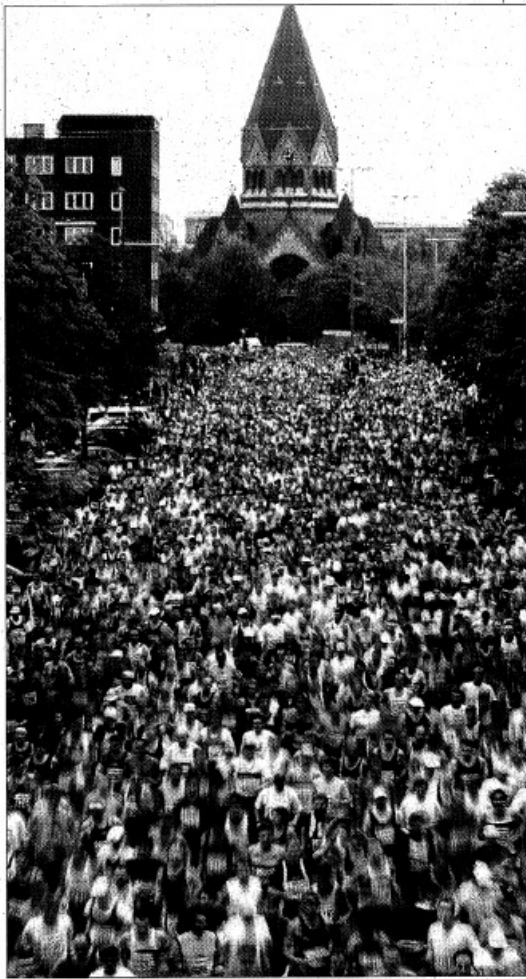
Steffny: Wer für die Gesundheit läuft, müsste nie an einem Wettkampf teilnehmen. Durch Marathontraining wird man nicht gesünder, sondern höchstens fitter. Das Rennen selbst ist ein Grenzgang.

SZ: Weil es für die Gesundheit auch gefährlich sein kann?

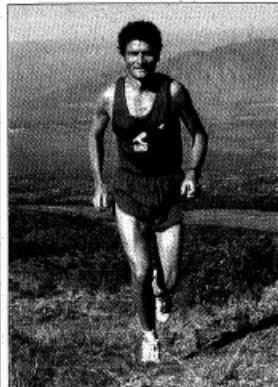
Steffny: Laufen, oder zu Beginn auch Walking, ist völlig natürlich. Es birgt im Vergleich zu anderen Sportarten eigentlich nur sehr geringe Risiken. Aber vor einer Läuferkarriere sollte man sich vom Sportarzt durchchecken lassen. Wer mit Fieber läuft, riskiert eine Herzmuskulenzündung. Wer mit Fehlstellungen, falschem Schuhwerk oder starkem Übergewicht läuft, riskiert seine Knochen.

SZ: Wer läuft überhaupt in Deutschland?

Steffny: Ein Großteil der Bevölkerung wird fatter und kränker. Manche stellen die Endlichkeit ihrer Fitness fest und ändern sich dauerhaft – das sind etwa fünf Millionen Menschen. Dazu kommt, dass sich viele Laufeinsteiger auch beruflich und privat neu orientieren – Stichwort Midlife-Crisis. Der Kern der Laufbewegung ist um die 40 Jahre alt.



Der Hamburg-Marathon, der am Sonntag stattfindet, ist eines der größten Läufer-Events. Mehr als 20 000 Aktive machen mit. Foto: Bongarts



„Für Körper, Geist und Seele“: Marathon-Trainer und Buchautor Herbert Steffny (oben) empfiehlt stressfreies Laufen. Fotos: Steffny

SZ: Man läuft also auch zu sich selbst?

Steffny: Auf jeden Fall. Ich treffe andauernd Menschen, die merken, dass sie abbauen und sich alt fühlen. Leute, die einsehen, dass der Weg zum Wohlbefinden nur über den Körper geht. Wer mit 35 Jahren Übergewicht, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Rückenprobleme hat, der hört die Alarnglocke läuten.

SZ: Beim Laufen wird alles besser?

Steffny: Wenn man zu Beginn langsam läuft, fädelt sich alles andere auf: Körper, Geist und Seele. Man baut Stress ab, macht Naturerfahrungen, kommt der eigenen Natur, dem Lauftier in uns, näher. Außerdem findet man Geselligkeit. Man trifft Menschen, die nicht jammern, wie schlimm alles ist, sondern sogar 70-Jährige, die erzählen, sie würden gerne auf den Kilimandscharo steigen – ein Umfeld von Machertypen, nicht von Losern.

SZ: Was bedeutet das?

Steffny: Man trifft Leute, die sagen: Das probieren wir, das geht schon. Es hat zunächst nichts mit dem sozialen Rang zu tun, sondern mit einer positiven Lebenseinstellung. Aber wer es geschafft hat, 42,195 Kilometer zu laufen, dem traut man auch zu, alles andere im Leben zu erreichen. Der Beweis von Beharrlichkeit und Durchsetzungsvermögen ist

schon fast ein Einstellungskriterium für viele Firmen geworden.

SZ: Sind Marathon-Läufer erfolgreicher im Beruf?

Steffny: Laufen ist ohnehin ein mittelständischer Sport, eher eine Disziplin der Intellektuellen mit überdurchschnittlich guter Ausbildung – weil nicht jeder dazu fähig ist, sich selbst zu organisieren und seinen Stress durch Bewegung zu kompensieren. Andere Bevölkerungsgruppen neigen vielleicht eher dazu zu sagen: Alles egal, jetzt stopf ich's mir erst recht rein.

SZ: Gut verdienende Läufer sind interessant für die Industrie. Braucht man all die Laufprodukte von den High-Tech-Schuhen bis zum Kohlenhydrat-Gel?

Steffny: Laufen ist so einfach, dass man es nicht unnötig kompliziert machen sollte. Natürlich ist es toll, was es alles gibt. Aber über vieles kann man nur den Kopf schütteln: zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel, die nahezu immer überflüssig sind. Wahrscheinlich lachen kenianische Läufer auch über Herzfrequenzmessgeräte. Andererseits ist so was für diejenigen, die das Körpergefühl schon als Kinder nicht lernen konnten, als Hilfskrücke nicht schlecht.

SZ: Wo bleibt die Weltklasse in der Masse?

Steffny: Wir haben in Deutschland keine mehr. Selbst in den sechziger Jahren war das Niveaus besser. Im Marathon der Männer gab es im vergangenen Jahr nur zwei, die unter zwei Stunden 20 laufen konnten – im Jahr 1985 waren es noch 34 Männer. Das Gros will einfach mit einem Hurra-ich-lebe-noch-Gefühl dabei sein. Selbst für die letzten Läufer stehen in Berlin, oder New York noch eine Million jubelnde Zuschauer am Straßenrand.

SZ: Wie war das früher?

Steffny: Nach allerspätestens fünf Stunden war das Ziel zu. Die meisten Läufer kamen aus Vereinen, machten mit, um Bestzeit zu laufen, trainierten Hardcore-mäßig. Jogger galten als Verdrückte, die mit heraushängender Zunge durch den Wald rennen.

SZ: Heute sieht man das gelassener?

Steffny: Neben Druck in Beruf und Familie einen Marathon rausquetschen – das funktioniert nicht. Laufen soll eine Oase der Entspannung sein und nicht schon wieder Stress bedeuten.

Interview: Jochen Tensch