



Foto: addis

der eigenen Stärke wurzelt. Kein Anstänkerer hat eine Chance, denn niemand kann mit ihnen Schritt halten. Dunkle Straßen? Kein Problem. Unheimliche Ecken? Was soll's.

Ich erinnere mich an das Triumphgefühl, als ich etwa bei Kilometer 38 beim London-Marathon einen gutgebauten, muskelbestückten und viel jüngeren Schwarzen überholte, der offensichtlich schon am Zahnfleisch ging. So schwerelos bin ich kaum noch an einem Läufer vorbeigezogen. Was für eine Wonne, sich auf die eigenen beiden Beine verlassen zu können! Dieses Gefühl: „Mir kann keiner mehr was vormachen“, wird so in den Körper hineingeprogrammiert, in ihn hineingelaufen.

Wenn Frauen einen laufenden (männlichen) Partner haben, laufen sie lieber alleine. Denn das tägliche Laufen ist kein Wettkampf. Einer muss sich dem Tempo des anderen anpassen. Wenn der Mann schneller läuft, hat Frau nur zwei Möglichkeiten: Entweder sie passt sich ihm an, d. h. sie „entfremdet“ ihren Rhythmus, dann ist es kein Vergnügen. Oder sie bleibt hinten, dann fällt sie wieder einmal in das Muster, die Zweite, Schwächere zu sein. Der umgekehrte Fall, dass eine Frau schneller als ein Mann unterwegs ist, ist nicht ihr Problem: dann muss sich ihr Mitläufer entscheiden, ob er seinen Ehrgeiz hintanstellt und

Lauf-Amazonen vor!

Was Frauen-Laufen von Männer-Laufen unterscheidet. Impressionen einer Langsam- und Lustläuferin

Ist Laufen männlich? Das Verhalten des jagenden Kriegers, während die Frau daheim den Eintopfessel über dem Herd hütet? Manche Manager, die auf ihren Laufpfaden traben, mögen sich als lonesome warriors fühlen. Ich laufe seit sechs Jahren als Langsam- und Lustläuferin und meine, dass sich Frauen und Männer in ihrem subjektiven Empfinden beim Laufen und in ihren Gründen, warum sie laufen, unterscheiden.

Sicherlich, körperlich spielt sich Ähnliches ab: Nach einem hektischen Tag tut es gut, Adrenalin abzubauen. Es klärt den Kopf und hebt die Laune. Am Morgen tut es gut, den Körper in der frischen Luft auf Trab zu bringen und jede Zelle mit Sauerstoff zu füllen. Das weckt auf, macht fröhlich und bereit zum Bäumeausreißen.

Was sagt gewöhnlich der laufende Mann? „Laufen steigert die Leistungsfähigkeit.“ „Ich bin nie mehr müde.“ „Seit ich laufe, erledige ich alles in einem Drittel der Zeit. Mit Nicht-

Läufern verhandeln ist eine Qual, sie sind so langsam und umständlich.“

Smart, smart. Ich muss zugeben, es stimmt. Läufer und Läuferinnen sind schneller, sind möglicherweise auch ungeduldiger mit dem langsamen Arbeitstempo nicht laufender Arbeitsgenossen.

Für mich sind das die Nebenwirkungen des Medikaments Laufen. Was mich hauptsächlich bewegt, täglich in die Laufschuhe zu hüpfen, ob bei Regen, bei Schneesturm oder bei strahlendem Sonnenschein: Ich bin in wunderbarer Kondition. Und das ändert das Bewusstsein. Viele Mädchen bekommen im Teenager-Alter einen Knacks, weil sie bemerken, dass ihre männlichen Klassenkameraden schneller, kräftiger, draufgängerischer sind.

Fast jeden Tag müssen wir uns im TV und im Kino ansehen, dass Frauen Opfer sind, flüchten müssen, sich nicht verteidigen können, schwach sind. Läuferinnen entwickeln ein stabiles Selbstbewusstsein, das in dem Gefühl

eben zurückbleibt, oder ob er sich einen Herzanfall holt. Meiner Erfahrung nach tritt meist das Zweitere ein. Völlig überforderte, hochrote und verschwitzte Männer, die das Laufen noch immer als Wettbewerb und nicht als Vergnügen sehen - ich bin froh, zuhause einen vom Typ eins zu haben.

Der Wettbewerb und der Leistungsdruck sind es oft, die Frauen das Laufen von vornherein vergällen. Sie sehen die Männer sich schinden und fragen sich dabei: Wozu?

Dabei geht es ganz anders. Was gibt es Schöneres, als leicht und locker in den Wald zu laufen, die Vögel singen zu hören und die Sonne auf dem Gesicht zu spüren? Die Landschaft ändert sich gerade in einem Tempo, dass wir sie noch intensiv wahrnehmen und doch nicht wie die Schnecken dahinkriechen. Wir grüßen die spazierenden Pensionisten und winken den Mountainbikern. Wir entdecken die Schneerosen und pflücken den Bärlauch, der eine Stunde später in die Suppe kommt. Wir sehen nicht nur die Strecke und messen die Zeit. Wir spüren den Wind und riechen den Frühling. Wir bleiben stehen und schalten die Pulsuhr ab: Ich pfeif' auf Trainingspläne und Leistungsparameter. Jetzt bin ich da, im Wald, mit mir alleine. Das ist Leben!