

jedem Trend sofort „hinterherlaufen“. Nicht umsonst sind Begriffe wie „Entschleunigung“ und „Nachhaltigkeit“ in diesen wirren Zeiten in den urbaneren Regionen der Republik häufig gebrauchte und ebenso häufig missbrauchte Begriffe.

Mir jedenfalls haben die Landschaften dieses Grenzgebietes zur Tschechischen Republik und damals – also vor der Wiedervereinigung – auch zur DDR immer gefallen. Ich war und bin gerne in Nordostoberfranken unterwegs, bin dort aufgewachsen, habe meine Jugendzeit da verbracht, bin zur Schule gegangen und nach der Universität zunächst für einige Jahre – ebenfalls gerne – zurückgekehrt, um in der Region zu arbeiten.

Gewiss, rein läuferisch gesehen war es zweifellos ein Nachteil, in den siebziger Jahren

des letzten Jahrhunderts in Nordostoberfranken zu leben, denn Joggen oder Laufen war dort nicht angesagt, das war damals eher ein beginnender Trend in den Großstädten, wenn überhaupt. Im nordöstlichsten Teil Bayerns jedenfalls sah man bis Ende der siebziger Jahre des letzten Jahrhunderts nur sehr wenige Läufer durch Wald und Flur eilen, in den Städten dieses Landstrichs überhaupt keine.

*

Ich bin nicht sonderlich sportlich, aber bewegungsfreudig. Das Laufen war mir von der Konstitution her gesehen nicht in die Wiege gelegt, ich musste es mir erwerben, manchmal mühsam. Später hat es weite Strecken meines Lebens erfreulich mitgeprägt.

Der Titel „Lustige Läufer leben länger –

oder zumindest besser“ ist natürlich prekär, denn wenn ich morgen, nach über 40 Jahren Laufen, trotzdem krank werden oder tot umfallen sollte, werden einige lauffaule und bequeme Zeitgenossen – vielleicht sogar mit Häme – anmerken, dass mir das recht geschähe und mir also das viele, lebenslange Laufen doch nichts genützt habe. Damit muss ich leben, eventuell auch sterben.

Manche würden statt der vier „L“ des Titels vielleicht nur drei „L“ bevorzugen, also die verkürzte Version „Läufer leben vielleicht nicht länger – aber besser“ akzeptieren. Muss man für das Laufen noch obendrein „lustig“ sein? Bin ich überhaupt lustig? Natürlich nicht immer. Aber die Alliteration ist allzu schön und Humor und ironische Distanz zu den Dingen sind neben dem Laufen meiner Meinung nach ebenfalls gesund und tragen durchs Leben.

Meine einstige Entscheidung für lebenslanges Laufen war eine der besten, die ich getroffen habe. Dieses Erkenntnis möchte ich vermitteln und ich hoffe, es gelingt mir, ein paar weitere, vielleicht ebenfalls durchschnittlich oder nur unterdurchschnittlich begabte Zeitgenossen und Nichtläufer für das Laufen zu interessieren und zu gewinnen, nicht primär durch medizinische, physische, physiologische oder sonstige durchaus triftige Argumente, sondern durch die Schilderung von Erlebnissen und Gedanken, die ich ohne das Laufen nicht gehabt hätte und für die allein es sich schon gelohnt hat, ein Leben lang zu laufen.

Damit nochmals kurz zur Frage, wieso ein durchschnittlich sportlicher, durchschnittsgewichtiger, durchschnittlich laufbegabter Mensch ein Buch über

lebenslanges Laufen schreibt. Sollte er das nicht lieber den Experten überlassen, den leptosomen, sich gesund ernährenden, täglich trainierenden, asketischen Läufern?

Nein, ich denke, das sollte er nicht. Bücher über Ausdauerlaufen und Joggen von ausgewiesenen Superläufern mit Supertipps zum Laufen gibt es schon genug. Sie sind oft gut gemacht und fundiert, aber bilden sie die Realität des Laufens für den erwähnten Durchschnittsmenschen ab? Ist, wenn man ihnen denn folgt oder folgen kann, das Scheitern nicht oft schon vorprogrammiert, weil die Messlatte hoch gelegt ist? Denn mal ehrlich: Wer will oder kann schon komplexen Trainingsplänen folgen, jeden Tag laufen, möglichst noch dazu lange Strecken, jahrein, jahraus, dabei auf viele kulinarische Genüsse bewusst verzichten?