

MOTIVATION



VORBILDLICH:
Er will aufs Laufen nicht verzichten, sie läuft nicht – also radelt sie mit

DASS SO VIELE SINGLES BEGEISTERTE LÄUFER SIND – WEN WUNDERT'S? ABER IN EINER BEZIEHUNG KANN DAS LAUFEN ZUR BELASTUNG WERDEN. EIN PAAR AUSWEGE

Wenn es mit dem Partner nicht läuft

WER LÄUFT, DAS WEISS JEDER, DER'S TUT, ist grundsätzlich ausgeglichener, tendenziell glücklicher, meistens erfolgreicher, gern geselliger und oft auch knackiger als jemand, der keinen Sport treibt. Klar, Teamsport ist auch toll. Aber wer läuft, der kann laufen, wann immer er will und so lange, so intensiv, so zielstrebig und mit wem er mag. Feine Sache, das – sofern man Single ist. Ist man's allerdings nicht und will vom Laufen trotzdem nicht lassen, dann ist einem längst klar: Wenn dein Partner deine läuferische Leidenschaft einfach nicht teilt, sie möglicherweise gar nicht begreift, dann hast du ein Problem. Schlimmstenfalls hat er oder sie sogar etwas dagegen. Und sei's nur die nicht ausgesprochene Frage, was dir wichtiger ist: die Bestzeit? Dein Körper? Oder ich und die Kinder?

Emrik hat drei davon. Zwei Söhne, 10 und 7, und eine Tochter, 5. Seit elf Jahren ist der 37-Jährige verheiratet, hat einen Job als Anwalt und sieben Marathons hinter sich und seine sportlichen Ambitionen noch keineswegs aufgegeben. Weshalb er zurzeit ein Problem hat.

„Ich bin jemand, der gern drei-, viermal in der Woche laufen geht“, sagt er. „Habe ich auch lange gemacht. Aber ich kriege es zurzeit einfach nicht hin.“ Zuletzt war er vor eineinhalb Monaten unterwegs. Was ihn daran hindert, ist das Verständnis, das, so vermutet er, seiner Frau für sein Hobby fehlt. „Sie würde nie sagen, ich soll aufhören“, sagt er, „nur merke ich, dass sie das positive Gefühl nicht teilen kann, das mir das Laufen bringt.“ Seine Frau kann nicht nachvollziehen, dass der Sport Stress kompensiert, Ausgleich schafft, der ihrem Mann fehlt, wenn er nicht dazu kommt. Weil sie nur sieht, dass er stundenlang weg ist. Weshalb irgendwann Vorwürfe im Raum stehen. Auf der einen

„WO MEIN FREUND JETZT IST, WENN ICH LAUFE? DER FÄHRT FAHRRAD – IRGENDWO IN DER GEGEND“
Rebecca, 30, kaufmännische Angestellte



LÖSUNGEN FÜR UNGLEICHE PAARE

WENN IHR PARTNER LÄUFT UND SIE NICHT, DANN ...

- ➔ ... wischen Sie erst einmal die Frage beiseite, warum sie nicht einfach mit ihm laufen. Ein rüttl gemeinter Ansatz ihrer Schwiegermutter – doch wenn Sie's nicht schon tun, dann werden Sie Ihre Gründe haben.
- ➔ ... machen Sie ihm keine Vorwürfe, ohne genau zu wissen, weswegen. Sprich: Interessieren Sie sich für das, was er da tut. Fragen Sie ihn, was er da tut und warum. Fordern Sie eine Antwort, das ist Ihr gutes Recht. Lassen Sie sich, sofern vorhanden, den Trainingsplan erklären. Wenn er keinen hat, behalten Sie im Auge, wann er wie lange läuft. Kommt Ihnen das Pensum übertrieben vor, sagen Sie's. Gezielt. Und nicht: „Du hast nie Zeit für mich.“
- ➔ ... sprechen Sie das Thema an. Erklären Sie, was Sie stört – nicht immer dann, wenn er losläuft, sondern gesondert. Sofern es Sie stört. Wenn nicht – warum lesen Sie dies hier dann? Sind Sie sicher, dass Sie nicht doch mal mit ihm auf Tour gehen wollen?

WENN SIE LAUFEN UND IHR PARTNER NICHT, DANN ...

- ➔ ... hören Sie auf, sich beim Laufen Gedanken darüber zu machen. Erörtern Sie, ob Ihr Hobby Ihren Partner stört. Wenn nein, haben Sie sich viele graue Haare erspart. Wenn ja, erörtern Sie weiter.
- ➔ ... rechnen Sie vor, wie lange Sie tatsächlich unterwegs sind. Dabei kann herauskommen, dass Ihr Pensum auch nach außen hin auf seine tatsächliche Größe schrumpft. Es kann aber auch sein, dass Sie sich auf einen Kompromiss einigen müssen: weniger laufen. Oder mehr gemeinsame Zeit drumherum.
- ➔ ... machen Sie sich klar, warum Sie wirklich laufen. Gegen den Stress? Für die Linie? Dem Marathon entgegen? Wer das weiß, kann den Sinn des Ganzen leichter kommunizieren.
- ➔ ... seien Sie immer, wenn Sie nicht laufen, umso aufmerksamer dem Partner gegenüber. Verbringen Sie Zeit zusammen und interessieren Sie sich für das, was er oder sie tut.



„MEINE FRAU? HEHE, DIE IST ZU HAUSE IN DEN USA. ICH BIN HIER ZU BESUCH, IN EIN PAAR WOCHEN GEHT'S ZURÜCK“
Ed, 61, Rentner

Seite: Deinetwegen habe ich dies und das nicht tun können, weil du laufen musstest. Auf der anderen Seite: Deinetwegen bin ich nicht in der körperlichen Verfassung, in der ich gerne wäre. Und so weiter.

Das sagt der Paar-Therapeut

„Sobald in einer Beziehung Bedürfnisse unbefriedigt bleiben, tritt früher oder später Frustration auf“, so der Hamburger Paar-Therapeut Elmar Basse. Und was unterdrückt wird, ist noch lange nicht verschwunden. Weder der Frust noch die Lust aufs Laufen. Also was tun, wenn von zweien einer leidenschaftlicher Läufer ist und der andere nicht? Alles eine Frage der Balance, sagt Basse. „Niemand von beiden darf das Gefühl haben, er gerate, was die gegenseitige Aufmerksamkeit und Energie betrifft, ins Minus.“ Andernfalls drohe der Moment, in dem beide nur noch gegenseitige Quittungen aus-

stellen. Und, wie bei Emrik, Stunde gegen Stunde aufrechnen. Was bei einer Stunde am Tag nicht so sein muss, aber kann.

„Wenn ich weiß, warum ich Sport treibe“, so Basse, „kann ich das dem anderen auch plausibel machen.“ Das, sagt Basse, muss auf den Tisch. Als nächsten Schritt muss man versuchen, Ausgleich zu schaffen. Basse: „Wenn ich mich vom Beziehungskonto bediene, muss ich auch wieder darauf einzahlen.“ Nicht nur vor dem nächsten Marathon – aber dann besonders. „Generell“, so

„DER IST BEI SEINEN ELTERN UND FRÜHSTÜCKT. ODER HABEN SIE ETWA ANDERE INFOS?“

Birgit, 44,
Bankangestellte



Basse, „ist die Sache eine Frage der Organisation.“ Und der gegenseitigen Sensibilität – um einen Kompromiss zu finden. Besser gesagt: den Mittelweg. Und Wege sind bekanntlich zum Laufen da. **Florian Zinnecker**



Noch mehr Köpfe und Statements zum Thema unter: runnersworld.de/wo_ist_er

die ausrede und ihre widerlegung

Ich laufe nicht, weil ...

... ich nicht diszipliniert genug bin

Was bringt einen Läufer dazu, bei seinem Trainingsprogramm zu bleiben? Bei einigen wenigen reicht dafür die schiere Disziplin, doch die meisten von uns brauchen eine darüber hinausgehende Motivation – einen guten Grund, nicht auf dem Sofa sitzen zu bleiben. Dieser gute Grund kann bei jedem anders ausfallen (siehe Umfrageergebnisse). Ein hervorragender Grund ist ein Trainingspartner, der zwei- oder vierbeinig sein kann. Das Bewusstsein, dass jemand auf uns wartet oder von unserem Verhalten abhängig ist, hilft enorm beim Laufschnürchen. Eine andere Möglichkeit ist ein konkretes Ziel: Wer sich auf einen Wettkampf vorbereitet, für den ist jeder Lauf von Bedeutung. Oft reicht es schon, ein Trainingstagebuch zu führen (besonders bequem zum Beispiel auf www.runnersworld.de/trainingslog). Diese Art der regelmäßigen Buchhaltung motiviert besonders dann, wenn Sie immer mal phasenweise zwischen Laflust und -unlust pendeln.

WAS HilFT IHNEN, BEI IHRER LAUFROUTINE ZU BLEIBEN?

Das gute Gefühl danach	43%
Ein Wettkampfziel	33%
Die Angst vor Gewichtszunahme	18%
Mein(e) Trainingspartner	6%

Ergebnisse einer Online-Umfrage auf www.runnersworld.com