

Zehn gute Gründe Streak-Runner zu werden



Laufen kann eine große Kraft entfalten – und einfach wunderschön sein

Laufe jeden Tag und versuche eine möglichst lange Serie von Tagen, an denen du gelaufen bist (eine "Streak") aufzustellen! Wenn du auch nur einen Tag nicht gelaufen bist, so ist deine Streak beendet und du beginnst wieder bei Null.

Von Robert Bock

Auf diesen einfachen Nenner gebracht, lässt sich die Philosophie des Streak-Running zusammenfassen. Die klassische Herangehensweise an den Laufsport und das Streak-Running unterscheiden sich in vielfältiger Form voneinander – in erster Linie im Maßstab, der an die persönliche Leistung gelegt wird. Dominiert das Streben nach dem Bewältigen gegebener Distanzen in möglichst kurzer Zeit oder das Um-die-Wette-Laufen um Plazierungen mit Konkurrenten die klassischen Leitbilder, so ist es für den Streak-Runner ein individuelles und in vielen Momenten entspannteres Herangehen an das Definieren der Maßstäbe der sportlichen Leistung.

Auf welche Veränderungen dürft ihr euch einstellen, wenn ihr euch dazu entscheiden solltet, es einmal mit dem Streaken zu versuchen? Welchen Nutzen dürft ihr für euch und euer Leben erwarten? Welche Argumente gibt es, dieses Ziel, Streak-Runner zu werden, zu eurem eigenen zu machen?

Grund 1: Schaffung des Fundaments einer guten allgemeinen Gesundheit

Wenn ihr bislang noch keine Läufer seid, wird die Aufnahme eines regelmäßigen Lauftrainings, schrittweise aufgebaut, bis ihr in der Lage seid, täglich zu laufen, euch physisch und psychisch zu neuen Menschen machen. Körper und Geist werden leistungsfähiger, belastbarer, weniger stressanfällig, euer Herz-Kreislauf-System, Atmungssystem, Bewegungsapparat, Immunsystem und Stoffwechsel werden gestärkt.

Grund 2: Unterstützung eures Gewichtsmanagements

Leidet ihr unter Übergewicht, so werdet ihr durch Streak-Running in Verbindung mit einer gesunden Ernährungsweise eure überflüssigen Pfunde langsam, aber sicher, vor allem aber dauerhaft verlieren. Das tägliche Lauftraining gewährleistet eine Erhöhung des Leistungs- und Grundumsatzes eures Stoffwechsels und der berühmte Jojo-Effekt hat keine Chance. Erwartet aber keine Wunder - die Betonung einer gesunden Gewichtsreduktion liegt auf "langsam"!

Grund 3: Verbesserung eures psychisches Wohlbefindens

Leidet ihr gelegentlich unter leichten Depressionen, neigt ihr zu einer pessimistischen Weltsicht und leidet ihr zeitweilig unter einem schwachem Selbstwertgefühl, so wirkt Streak-Running durch die allgemeine Verbesserung eurer Physis und die regelmäßige Ausschüttung körpereigener Glückshormone, der Endorphine, dem wirksam entgegen.

Solltet ihr bereits Lauferfahrung mitbringen, so werdet ihr mir dies sicherlich bestätigen: Wenn man einen entspannten Lauf absolviert hat, fühlt man sich frisch, gut gelaunt und optimistisch. Kein Problem scheint unüberwindbar. Sollte euch früher eingeredet worden sein, oder habt ihr euch selbst eingeredet, dass ihr sportlich untalentierte Nietens seit, wird euch und eurem Umfeld eure Streak jeden Tag ein Beweis für das Gegenteil sein. Streak-Runner sind Athleten im besten Sinne!

Grund 4: Entfesselung eures kreativen Potenzials

Steht ihr beruflich häufig unter Streß und habt ihr das Gefühl, dass ihr keine Zeit habt, komplexe Situationen zu strukturieren, über euch, euer Privatleben und euren Beruf, eure Zukunft nachzudenken, so werdet ihr das tägliche Lauftraining schon sehr bald nicht mehr missen wollen, auch wenn ihr vielleicht gerade denkt: Ich habe ohnehin schon kaum Zeit, wie soll ich da Zeit finden für ein tägliches Lauftraining? Jeder Lauferfahrene kennt das: So manches am Schreibtisch unlösbar scheinende Problem löst sich während eines Laufes wie von selbst. So manche Idee, auf die man den ganzen Tag im Büro vergeblich gewartet hat, schleicht sich auf einmal wie von selbst in euren Kopf. Ungestört von Telefon, Kollegen, die euren Rat brauchen, Lärm und Hektik, durchflutet von Sauerstoff und Endorphinen, dahingleitend durch atemberaubende Natur der tiefstehenden Sonne entgegen, gewinnt ihr die im Alltag verlorene Muße zurück, fühlt ihr euch unbesiegbar.

Grund 5: Schulung eurer Disziplin

Zählt ihr euch zu den Menschen, die sich eingestehen würden, dass sie bisher ein eher geringes Durchhaltevermögen hatten, wenn es um ein regelmäßiges Fitnessprogramm geht? Fehlte es euch bislang, nach anfänglichen Euphoriephasen, an Motivation euer Programm über längere Zeit aufrecht zu erhalten? Streak-Running könnte die Lösung dieses Problems für euch bedeuten: In dem Maße, in dem eure Streak wächst, werdet ihr zunehmend stolzer auf euch und eure Leistung sein - und es wird die staunende Bewunderung in eurem Umfeld zunehmen. Man wird euch regelmäßig nach eurer Streak fragen, denn so eine Streak ist für den Nicht-Streaker ein Faszinosum.

Wenn ihr einmal gar keine Lust haben solltet die Schuhe zu schnüren, das kann ich euch versprechen, wird die Aussicht darauf, eure vielleicht schon beachtliche erreichte Streak reißen zu lassen, euren "inneren Schweinehund" verstummen lassen. Ich kenne keinen Streak-Runner, dem es nicht das Herz zerreißen würde, wenn er aufgrund Bequemlichkeit und Faulheit wieder bei Null anfangen müßte. Zu hart hat er an dieser Streak gearbeitet, zuviel investiert. Ein Streak-Runner erarbeitet sich seine Motivation für den nächsten Tag mit jedem Tag und Tag für Tag ein Stückchen mehr. Er wird dadurch weniger anfällig gegen die destruktiven Kräfte, die in ihm hausen. Er wird diese zwar nie ganz los werden, aber lernt sie wirksam zu zähmen.

In dem Maße, in dem das tägliche Laufen für euch eine Gewohnheit, eine Selbstverständlichkeit werden wird, so wie das Anziehen und Zähneputzen, werdet ihr immer seltener unter Motivationsproblemen leiden und so dauerhaft und regelmäßig und nicht mehr nur sprunghaft und sporadisch wie bisher, etwas für eure Gesundheit tun.

Grund 6: Gewinnung und Pflege einer optimistischen, positiven Weltsicht

Als Streak-Runner werdet ihr die Erfahrung machen, dass es kein Ding der Welt gibt, das man nicht mit Geduld, Beharrlichkeit und Disziplin in den Griff bekommen könnte. Das Streak-Running wird euch lehren, dass auch ihr alles erreichen könnt, was ihr euch vornehmt, dass ihr mit allen Schwierigkeiten und Widrigkeiten, die sich euch im Leben in den Weg stellen, fertig werden könnt. Als Streak-Runner beweist ihr euch das beim Sport jeden Tag. Streak-Runner denken selten an ein Scheitern. Stellt euch einfach vor, wie viel mehr an Lebensfreude euch dieses Urvertrauen, diese Zuversicht bringen würde, die ihr

im Begriff seid zu gewinnen.

Grund 7: Eure persönliche Erfahrung, im Einklang mit der Schöpfung zu leben

Streak-Runner lernen sich selbst auf sehr eindringliche Weise als Teil der Schöpfung kennen. Nicht jeder hat das Glück inmitten unverbrauchter Natur zu leben, aber als streakende Großstadtmenschen werden sich euch, selbst inmitten lebensfeindlicher Ballungszentren, Oasen der Natur auftun. Gelegentlich werdet ihr auch das Bedürfnis verspüren rauszufahren, gezielt unberührte Flecken der Natur zu erlaufen.

Ihr werdet durch eure täglichen Läufe das Klima, das Wetter, den Wechsel der Jahreszeiten, die Entwicklung der Flora und Fauna im Jahreslauf, die unterschiedlichen Düfte und Lichtstimmungen in einer Intensität kennenlernen, die euch an manchen Tagen überwältigen wird. Ihr werdet Orte entlang eurer Laufstrecken entdecken, an denen man, mit etwas Glück, am frühen Morgen Rehe beobachten kann, innehalten, in der Jackentasche altes Brot mitführend, Ausschau nach dem Entenpaar am Teich halten und euch mit ihnen über deren flaumigen Nachwuchs im Frühjahr freuen. Im Winter machen entlang einer meiner liebsten Laufstrecken, am nördlichsten Punkt der Donau, hunderte von Schwänen Rast auf ihrer Wanderung. Im Sommer sonnt sich dort, wenn ich Glück habe, ein Biber auf einem Baumstamm im Altwasser.

Als Läufer geht man an manchen glücklichen Tagen in dem Gefühl auf, integraler Bestandteil dieser wunderbaren Schöpfung zu sein. Manchmal ist dieses Gefühl der Demut und eigenen Belanglosigkeit vor der Größe und Ewigkeit der Schöpfung so stark, dass man vor Glück und Dankbarkeit für sein Leben leise weinen möchte. Als Streak-Runner hat man die Chance jeden Tag solcher Erlebnisse und Erfahrungen teilhaftig zu werden.

Grund 8: Leben im Einklang mit eurem evolutorischem Erbe

Auf viele der bis zu diesem Punkt geschilderten positiven Aspekte des Streak-Running könnt ihr euch auch deshalb verlassen, weil das tägliche Laufen Teil unseres genetischen Programms ist. Die zivilisatorische Entwicklung und der technische Fortschritt haben zwar die Welt, die uns umgibt und unsere Lebensweise komplett umgekrempelt, aber unsere Genetik ist noch immer die unserer Vorfahren aus grauer Vorzeit. Die Evolution hat nun mal ihr eigenes Tempo.

Wer euch erzählen will, dass es ungesund sei, sich täglich körperlich zu fordern, vergißt dabei die Tatsache, dass wir im Körper von Jägern und Sammlern stecken. Unsere Vorfahren hatten, mit Ausnahme von einfachsten Werkzeugen, keine Hilfsmittel, schon gar nicht solche zur automatischen Fortbewegung. Wer etwas zu essen wollte, der mußte auf die Jagd gehen und dabei das Beutetier über Stunden und Tage bis zur Erschöpfung hetzen. Wer nicht selbst Beute eines Raubtieres werden wollte, der mußte schnell und ausdauernd zu Fuß sein. Läuferische Qualitäten waren somit für unsere Vorfahren ein Selektionsvorteil in ihrer rauen Umwelt. Ich bin heilfroh, dass ich heute lebe: Mit hoher Wahrscheinlichkeit wäre ich bei meinem läuferischen Talent als Mahlzeit für ein wildes Tier geendet.

Ihr müsst verstehen, dass es normal, und für das Funktionieren unseres Körpers, eine von der Natur programmierte Notwendigkeit ist, uns täglich zu bewegen. Täglich heißt: Jeden Tag. Nicht nur zwei oder dreimal pro Woche! Laufen entspricht dabei der natürlichsten aller ausdauerorientierten Bewegungsformen. Unserer urzeitlichen Vorfahren hatten weder Fahrrad noch Roller-Skates, sondern nur ihre Füße. Auf einen Nenner gebracht: Wer seinen Lebensstil entgegen seinem genetischen Programm gestaltet, wird über kurz oder lang krank werden. Wer seinen Lebensstil auf sein genetisches Programm abstimmt, bleibt gesund. Unser Körper ist auf tägliche körperliche Bewegung, insbesondere in laufender Form, programmiert. Wer täglich läuft, lebt im Einklang mit seiner Natur. Nicht das Nicht-

Laufen ist normal, sondern das tägliche Laufen!

Grund 9: Erschließen neuer Quellen der Motivation

Wenn ihr bereits erfahrenere Läufer seid, und vielleicht auch eine beachtliche Wettkampfgeschichte auf verschiedenen Distanzen hinter euch habt, euch aber die Motivation zu entgleiten droht, euch weiterhin dem Ziel, persönliche Bestzeiten oder gute Plazierungen zu erzielen, zu widmen, oder wenn ihr ganz einfach keinen besonderen Reiz (mehr) daran finden könnt, euren Bestzeiten aus Jugendjahren hinterherzulaufen oder klassische Wettkämpfe zu bestreiten, so bietet euch das Streak-Running eine neue Dimension von Zielen an: Streak-Runner kämpfen nicht gegen die Uhr oder, Schulter an Schulter, gegen Kontrahenten. Streak-Runner kämpfen gegen sich selbst und um eine möglichst lange Serie von Tagen, an denen ein Lauf absolviert wurde. Ist eine Streak gerissen, so lautet das Ziel eine neue, eine längere Streak aufzubauen. Die Maßstäbe definiert dabei jeder Läufer selbst und individuell auf seine Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt und nicht fremdbestimmt durch fixierte externe Vorgaben.

Grund 10: Schulung eurer somatischen Intelligenz

Doch auch wenn ihr ambitionierte Wettkampfläufer seid und bleiben wollt, werdet ihr vom Streak-Running, mit Köpfchen umgesetzt, profitieren können: Ihr werdet eine enorme Grundlagenphysis gewinnen und werdet nicht mehr von Zweifeln geplagt, vielleicht zu wenig trainiert zu haben. Eine Streak gibt Selbstvertrauen und Zuversicht in die eigene Leistungsfähigkeit. Ein Streak-Runner lernt viel intensiver in sich hineinzuhören als ein "normaler" Läufer und lernt so auch die leisesten Signale richtig zu deuten. Ein Streak-Runner lernt und praktiziert die Kunst der aktiven Erholung, während der "normale" Läufer die passive Erholung favorisiert und deren Wert gelegentlich überschätzt. Verletzungen und Überlastungssyndrome werden durch Streak-Running dauerhaft unwahrscheinlicher, auch wenn sich dies auf den ersten Blick paradox anhören mag.

Über's Laufen hinaus...

Auch wenn ich mich mit meinen zehn guten Gründen, Streak-Runner zu werden aus der Warte des Läufers argumentiert habe – es spricht nichts dagegen das Prinzip des Streakens analog auf das Radfahren oder das Schwimmen zu übertragen – oder auf das Trainieren generell. Wie könnte man die Maxime einer Triathlon-Streak formulieren? Mein Vorschlag:

Stelle eine möglichst lange, ununterbrochene Serie von Tagen auf, an denen du wenigstens eine Trainingseinheit gleich welcher Art absolviert hast! Wenn du auch nur einen Tag nicht trainiert hast, so ist deine Streak beendet und du beginnst wieder bei Null.

Definiert für euch selbst, was ihr jeweils als „gültige Trainingseinheiten“ in den verschiedenen Teildisziplinen inklusive Krafttraining und Alternativsportarten betrachten wollt und wann eure persönliche Streak als gerissen zu betrachten sein soll. Hand auf's Herz: Klingt das nicht nach einer reizvollen Herausforderung?

Robert Bock

Über den Autor

Robert Bock, Jahrgang 1966 läuft, schwimmt und radelt in Regensburg wo er 2010 sein Ironman-Debut feiern will. Er begann seine Leidenschaft als Hobbysportler 1990 mit dem Laufen zu leben und finishte ein Jahr später seinen ersten von bislang sieben Marathons (PB 3:41 Stunden). Robert Bock ist im Hauptberuf Dozent für Marketing und Marktforschung an der Hochschule Regensburg und überzeugter Anhänger der Steinzeiterernährung.

Weitere Infos auf seiner [Homepage](#).