



Glücklich gelaufen

Wer hat nicht schon von den Glücksgefühlen gehört, die lange Läufe wie ein Marathon auslösen können? Um den Belastungsschmerz erträglicher zu machen, schüttet der Körper Endorphine aus, Peptide mit euphorisierender Wirkung. Schöner erzählt es sich von ihnen, wenn sie als „Glückshormone“ bezeichnet werden. Sie versetzen den Sportler in Hochstimmung, lassen ihn schweben. Eine ultimative Glückserfahrung, wie oft zu lesen ist? Schade, wenn es so wäre.

AUTOR: MICHAEL STROHMANN
FOTOGRAFIE: BRUNO BAUMANN, MICHAEL STROHMANN

Das Laufen ist ein gerechter Lehrmeister. Unerschütterlich in seiner Ehrlichkeit. Es belohnt uns im richtigen Augenblick. Und es bestraft uns, wenn wir übermütig oder nachlässig sind. Im Laufen kann das ganze Leben liegen. Oder nur der Geruch von Schweiß. Es ist die Urform des Sports. Nicht nur seine biomechanische Grundlage, auch seine sensitive und emotionale. Laufen kann Glück bedeuten. In schlichterer Form als Gefühl von Stolz und Zufriedenheit. In nachhaltiger Form als Selbsterfüllung. Manchmal bereitet es uns nur den Weg dorthin.

Das kleine Glück stellt sich ein, sobald wir die Gesetze der Trägheit überwinden. Das ist heute nicht leicht, weil so vieles unsere Zeit auffrisst: endloser Medienkonsum, sinnloses Shoppen, der Job, die Bürokratie,

der Verkehr. Laufen aber braucht Zeit. Und Geduld. Und Leidenschaft. Und Stille.

Was für eine Wohltat, in einem der Wälder unserer Region eine Stunde oder mehr nach Herzenslust herumzulaufen. Das ist für die meisten leicht zu schaffen, nach wenigen Wochen des Trainings. Laufen ist keine Zauberei. Es hat einfache Regeln. Sie gelten für Anfänger und Spitzenköhner. Die Wichtigste: Laufe nicht nur mit Herz, sondern vor allem mit Verstand. Auf die Dosierung kommt es an, auf den richtigen Rhythmus. Das steigert den Genuss – und für Ehrgeizige die Erfolgsaussichten.

Wer nach einem entspannten Waldlauf kurz innehält, spürt diese Losgelöstheit. Der Läufer möchte die Welt umarmen. Und die Welt umarmt den Läufer. So fängt es an. Gute Schü-

Dr. Michael Strohmann (53), Journalist und wohnhaft im Kreis Wolfenbüttel, ist seit fast drei Jahrzehnten Langstreckenläufer aus Leidenschaft. Er ist Gründungs-Vorsitzender des Braunschweiger Extremsport-Vereins Friends For Life (www.ffl-extremsport.de), der ausschließlich das Ziel verfolgt, mit außergewöhnlichen sportlichen Aktionen Spenden für soziale Zwecke zu generieren, unter aktiver Einbeziehung der Hilfeempfänger. Außerdem betreibt Strohmann seit einigen Jahren das international beachtete Projekt Silkroad Experiences (www.silkroadexperiences.org), das den Dialog zwischen Menschen aus europäischen und asiatischen Kulturen fördert. Dabei nutzt er unter anderem den Sport als Basis für interkulturelle Verständigung. :::





Im Dezember 2011 hat Michael Strohmann mit seinem Expeditionspartner Bruno Baumann die schwer zugängliche Lapchi-Schlucht im Rolwaling-Himalaya in Nepal erkundet. Für das Projekt Silkroad Experiences suchten die beiden in der einsamen Bergwelt nach Spuren des legendären tibetischen Yogi und Asketen Milarepa, der im 11. Jahrhundert lebte. Strohmann nutzte den Vorstoß ins Gebirge auch für Ausdauerläufe in 4000 Metern Höhe, angesichts der sauerstoffarmen Luft eine besondere körperliche Herausforderung.

ler merken schnell: Laufen kann Freiheit bedeuten. Und Unabhängigkeit. Für manche wegen der Leere im Kopf.

Das mag pathetisch klingen und etwas verstiegen. Weil dem Laufen so viel Mechanistisches anhaftet. Und Laufen zur Sucht werden kann, in einer Gesellschaft voller Suchtfallen. Aber das ist immer so: Unreflektiertes Tun nährt Abhängigkeit und Unselbständigkeit. Läufer sind per se keine besseren Menschen. Aber die besseren Läufer, die neugierigen also, die (selbst)kritischen, diejenigen, die es verstehen, vom Laufen zu lernen, schaffen sich Freiräume. In vielerlei Hinsicht.

Einen Marathonlauf oder gar einen Ultralauf zu bewältigen, ist ein grandioses Erfolgserlebnis. Und die viel zitierten ‚Glückshormone‘ stimulieren – bisweilen – zusätzlich. Allerdings nur auf der Strecke. Einigen Langstreckenläufern genügt das nicht. Weil Glücksempfinden in einem tief-

eren Sinne mehr braucht als wiederholbare physiologische Reaktionen des Körpers. Sie finden dieses Mehr nicht allein beim Laufen, sondern auch durch das Laufen. Was heißt: Sie nutzen das Laufen wie ein Instrument und setzen damit Klänge in die Welt, Statements, Stimmungen – und Ideale. Und sie nutzen ihre Kraft und Ausdauer, um vorzustoßen ins weniger Bekannte, jenseits zertrampelter Pfade. Mehr im existenziellen denn im topographischen Sinne. So wird ihnen die Bewegung zum Schlüssel, der Zutritt verschafft zu neuen Erfahrungswelten.

Hierin kann es, unter anderem, münden: Laufen als Mittel des Dialogs und des Verstehens. Dazu muss der Läufer sich radikal öffnen in der Begegnung mit dem Neuen und Fremden: für die Gedanken und Verhaltensweisen anderer Menschen, für ihre Kultur, auch für ihre Probleme. Und

er muss von sich selbst abstrahieren.

Wann ist das höchste Glücksgefühl erreicht? Darauf gibt es so viele Antworten wie Läufer. An einem bestimmten Punkt im Leben alles an Erfahrung, Können und Leidenschaft in die Waagschale zu werfen, um ein hoch gestecktes Ziel zu erreichen, gehört sicher dazu. Der Tag der Selbsterfüllung. Wir spüren, wann er gekommen ist. Und vibrieren vor seelischer Empfindung. Dieser Tag teilt das Leben – in ein Davor und Danach.

Im Extremfall stellen sich Läufer kühnsten Wagnissen – großen Bergsteigern gleich. Sie scheuen die Selbstentäußerung nicht und sie riskieren die Selbstverschwendung. Ihr Mut und ihre Leistungsfähigkeit übersteigen das menschliche Maß, verweisen auf Höheres. Der schmalste Grat zwischen Hybris und Erleuchtung ist erreicht. Spätestens jetzt wird es transzendental. ...



Der Großraum Braunschweig auf dem Weg zur...

„100%-Erneuerbare-Energie-Region“

Das sind unsere Aktivitäten:

Energieportal für die Region



- Aufbau einer Informationsplattform zum Thema „Energie“
- Daten und Standorte von Anlagen zur Energieerzeugung im Großraum Braunschweig

Aufbau eines Solarpotenzialkatasters



- eine gemeinsame Projektinitiative mit den Kommunen im Großraum Braunschweig
- regionale Potenziale der Sonnenenergienutzung und geeignete Dachflächen für Solaranlagen erfassen
- als Serviceangebot für alle Bürgerinnen und Bürger in der Region

Windenergienutzung



- Weiterentwicklung der Windenergienutzung mit Augenmaß durch die Fortschreibung des Regionalen Raumordnungsprogrammes
- als wichtiger Baustein auf dem Weg zur 100%-EEG-Region

Regionales Energie- und Klimaschutzkonzept



- Weichenstellungen für den Umbau der Energieversorgung vorbereiten
- Potentiale alternativer Energieerzeugung in der Region aufzeigen
- Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß erfassen



www.zgb.de/regionalplanung



Zweckverband
Großraum
Braunschweig