



Beim Thema Laufen stand für mich von Beginn an der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund. Das hat vor allem einen familiären Background: Mein Vater ist 1998 plötzlich und mit gerade einmal 54 Jahren an einem Herzinfarkt verstorben. Ein Schlüsselereignis und gleichzeitig Weckruf für mich.

„Gelaufen“ wurde dann regelmäßig ab dem Jahr 2000 – damals zunächst in Form leichten Joggens, welches ich dann immer mehr steigerte. Unsportlich war ich in der Zeit davor aber übrigens auch nicht: In der Schulzeit bis nach dem Abitur habe ich unter anderem Fußball, Tennis und Basketball gespielt, zeitweise sogar in der Kreisauswahl. Auch Schwimmen stand bei mir früher regelmäßig auf dem Sportprogramm.

Somit gibt es in meinem

Leben eigentlich nur eine Zeit von sechs bis sieben Jahren, in denen ich wenig Sport getrieben habe. Die Selbstständigkeit fraß einen irgendwie ja auch auf – zeitweise haben wir früher 30-40 Radiosender gleichzeitig als Kunden gezählt. Zwischen dem 18. und 30. Lebensjahr war ich für unzählige Radiostationen tätig, danach habe ich es ein wenig ruhiger angehen lassen.

Dann fing ich in den 2000ern mit dem Joggen an, hin und wieder war auch mal ein Wettbewerb mit dabei. Auch



wenn das damals nicht die Priorität war – ebenso wenig, wie irgendwelche Ziele zu erreichen. Mir ging es allein darum, sich gut zu fühlen und das Gewicht zu halten.

Heute wie damals ist und war meine Motivation die Gesundheit, nach 2015/2016 kam dann aber auch noch der Ehrgeiz hinzu, ein



wenig an meiner Zeit zu arbeiten und die eigenen Grenzen kennenzulernen. An den genauen Auslöser für das Umdenken erinnere ich mich nicht, wohl aber an die ersten Wettbewerbe, an denen ich in dieser Umbruchzeit

teilgenommen habe: Der Kölner Brückenlauf war einer der ersten, außerdem sehr viele kleinere Läufe in Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis - oder der Platinman.



Ich erinnere mich an Marathonläufe in Köln, den Monschau-Marathon oder den Marathon am Rursee. Meist habe ich zu dieser Zeit Halbmarathonstrecken gemacht. Doch auch die



Berge riefen nach mir, so war ich in den Folgejahren auch häufiger in den Alpen unterwegs – etwa beim sehr anspruchsvollen Steinbockmarsch, der nach 30 Kilometern auf 2800 Höhenmetern endet.

In den letzten Jahren kam dann hin und wieder auch mal ein Triathlon dazu. Aktuell ist es so, dass die Ziele für mich ganz klar gesteckt sind: Ich möchte möglichst lange GESUND weiterlaufen. Da geht es mir weniger um Geschwindigkeiten, Distanzen und Zeiten – auch wenn in diesem und dem nächsten Jahr noch die ein oder



andere Halbmarathonstrecke lockt. Vielleicht gebe ich auch dem Marathon nochmals eine Chance, für den Frankfurter bin ich in diesem Jahr vorsorglich schon einmal gemeldet.

Außerdem muss ja auch noch ein wenig Zeit für die anderen Sportarten in meinem Leben bleiben – Tennis etwa oder meine Bemühungen für das Deutsche Sportabzeichen. Ich verfolge insgesamt einen ganzheitlichen Ansatz beim Sport – neben der Ausdauer spielt da auch regelmäßiges Krafttraining eine für mich wichtige Rolle.



*Auswahl an Events, bei denen ich gestartet bin:*

*Bonner Herbsthalbmarathon der Reservisten 2002*

*Felsenkirch Lauf Idar-Oberstein 2018*

*Rursee-Marathon 2019*

*Steinbockmarsch 2019*

*Rhein-Ahr-Marsch 100 km (2018)*

*Arosa Snow*

*Walk & Run*

*2023*

Spaß an der Sache haben – das gibt mir das Laufen.

Außerdem komme ich bei meiner täglichen Runde immer

wieder auf neue Ideen oder mir kommen Lösungen für Probleme in den Sinn.

Auch wenn es manch Außenstehender schwer glauben kann – das Laufen ist für mich eine Art Zaubermittel. Man findet beim Laufen ganz andere Zugänge – sei es privater oder beruflicher Natur. Positiv hervorzuheben ist auch, dass ich durch meine Laufbegeisterung bereits viele andere in meinem Umfeld mit dem „Virus“ infizieren und so zu besserer Gesundheit und einem besseren Lebensstil verhelfen konnte.

