

// LÄUFER

„Joschka,



dir werde ich **es zeigen**“

Vor 30 Jahren entdeckte er das Laufen für sich. Vor zwölf Jahren rannte Tagesthemen-Moderator Tom Buhrow in Köln seinen ersten Marathon. Es folgten Paris (2001), Washington (2002), Chicago (2003) und Hamburg (2008). Der Hamburger hat aktiv Laufen-Autor Andreas Butz verraten, wie Ex-Außenminister Joschka Fischer ihn zum Marathon motiviert hat.

Herr Buhrow, wie sind Sie zum Laufen gekommen?

Tom Buhrow: Es gab keinen magischen Moment. Ich war schon immer gerne draußen, aber ich war überhaupt kein Langläufer. Das habe ich früher als langweilig empfunden. Ich bin eher ein Sprinter, mit meinen kräftigen Oberschenkeln konnte ich gut Fahrrad fahren, auch gut Fußball spielen, obwohl ich kein großer Techniker war. Ball vorlegen und dann am Gegner vorbeilaufen, das war meine Art, Zweikämpfe zu führen.

Aber irgendwann hat es Sie dann doch gereizt?

Das mit dem langen Laufen kam erst im Studium. Wer über 20 ist, bewegt sich kaum noch. Man denkt aber: „Ach, ich bin ja noch fit.“ Irgendwann habe ich aber bemerkt, dass ich träge wurde und nicht mehr die körperliche Leistungskraft hatte. Leider habe ich es auch im Hosenbund gespürt.

Und dann sind Sie einfach losgerannt?

Ein Freund und Studienkollege trainierte jeden Tag Karate. Der Waldlauf war sein

Aufwärmtraining. Ich dachte: „Mensch, das ist zwar stinklangweilig, aber da hab ich jemanden, der das jeden Tag macht, da mache ich spontan mit, wenn ich Lust habe.“ Das war am Anfang etwa zweimal in der Woche.

Ist Ihnen der Einstieg schwergefallen?

Na ja, für meinen Kollegen war das Laufen Aufwärmprogramm, für mich das eigentliche Training. Aber nach zwei, drei Monaten habe ich bemerkt, dass mir etwas fehlte, wenn ich mal eine Woche nicht gelaufen bin. Ich brauchte auch keinen Laufpartner mehr, um mich zu überwinden. Laufen wurde zu einer Gewohnheit. Ich habe das Laufen zwar immer noch nicht geliebt, aber mein Körper mochte es. Mich hat die frische Luft und das Draußensein motiviert, aber nicht unbedingt das Laufen an sich.

Wie lange waren Sie damals unterwegs?

Ich habe versucht, zweimal die Woche zu laufen. Eine gute halbe Stunde jeweils. Das war zu dieser Zeit mein Pensum. Dann lief ich alle zwei Tage und es wurde immer wich-

tiger. Ich habe es nicht mehr als Zeitfresser gesehen, sondern als mentalen Ausgleich. Welchen Sport außer Laufen kann man schon machen ohne Mitgliedschaft in einem Verein, ohne teure Ausrüstung und ohne der Familie viel Zeit wegzunehmen? Als ich als Korrespondent in den USA gearbeitet habe, war meine Tochter oft im Laufkinderwagen beim Laufen dabei. Dann hatte meine Frau mal Ruhe und beschwerte sich nicht, wenn ich Joggen ging. Als meine zweite Tochter auf der Welt war, habe ich einen Doppelwagen gekauft und bin mit beiden raus. Ich habe zwar etwas zugenommen, bin aber überzeugt, dass ich mich körperlich wesentlich besser gehalten habe, als wenn ich nicht gelaufen wäre.

Nur physisch? Oder geht es Ihnen durchs Laufen auch psychisch besser?

Ein wichtiger Punkt. Laufen war für mich immer auch mentaler Ausgleich. Es hat mir sogar in persönlichen Krisen-Situationen geholfen. Laufen verhilft zu einem besseren Selbstbild und stärkt das Selbstwertgefühl.

ANDREAS BUTZ TRIFFT...



Fotos: Michael Schultze

Ein Lauf mit Tom Buhrow

Andreas Butz ist Buchautor, Leistungsdiagnostiker, Motivationspezialist und Läufer. Bevor er das Laufen zu seinem Beruf machte, war er viele Jahre in Führungspositionen im Marketing und Vertrieb tätig. Unter anderem als Vorstand eines börsennotierten Unternehmens. Heute gibt er sein Wissen über die Zusammenhänge eines bewussten Lebensstils, Gesundheit und Erfolg im Beruf in vielen Vortragsveranstaltungen weiter. Für **aktiv Laufen** trifft er Menschen, die im Job erfolgreich sind und dennoch die Zeit zum Laufen finden. So wie Tom Buhrow. Der Moderator der ARD-Tagesthemen, Jahrgang 1958, ist seit über 30 Jahren Läufer. Anlässlich eines gemeinsamen Morgenlaufs an der Elbe in Hamburg erzählt der Fernsehjournalist Tom Buhrow von seinen Lauferfahrungen. Und was Marathontraining mit Charakterbildung und Michelangelos Kunst verbindet.

»Ich brauche das Gefühl, unterschätzt zu werden. Dann mobilisiere ich Spitzenleistungen.«

TOM BUHROW

Ich habe das Laufen auch gezielt genutzt, wenn ich meinem Leben eine neue Richtung geben wollte. Und wenn ich mal Sorgen hatte und nicht schlafen konnte, bin ich sogar nachts gejoggt.

Dann wurden die Strecken länger und damit stieg das Interesse am Marathon, richtig?

Nicht so schnell, das kam erst später. Das Laufen war immer noch keine große Liebe. Es ist eigentlich zu langweilig für jemanden, der sich – wie ich – gerne mal austobt. Deshalb habe ich Mountainbiken ausprobiert und auch mal ein paar Stunden Golf genommen. Das kostet in Amerika ja fast nichts, man braucht noch nicht mal eine eigene Ausrüstung. Aber dafür wollte ich der Familie keine Zeit stehlen, sodass ich dem Laufen treu geblieben bin.

Klingt nach reiner Vernunftsbeziehung ...

... genau. Bis ich Anfang 30 war, bin ich längstens 80 Minuten gelaufen. Das war bei einem Waldlauf in Köln, ich weiß es noch genau. Fünf oder sechs Stunden am Stück durchhalten? Das konnte ich mir damals nicht vorstellen. Doch dann kam 1998 Joschka Fischer als designierter Außenminister zum Antrittsbesuch nach Washington, und ich war als Korrespondent in der Stadt. Es war seine fitteste Zeit, er lief bei jeder Gelegenheit seine Runden. Ich wollte mich zum Interview verabreden und lungerte um halb sechs morgens in Laufschuhen in der Lobby seines Hotels rum. Irgendwann kam er, und ich lief mit ihm durchs Regierungsviertel. Dabei redeten wir nicht über Politik, sondern übers Joggen. Ich sagte ihm, dass mir ein Marathon unerreichbar vorkomme, und fragte, wie man das nur schaffen könne. Fischer antwortete ganz cool: „Sie haben zu viel Gewicht.“

Und das hat Ihren Ehrgeiz entfacht?

Ich fand mich ja eigentlich schlank und fühlte mich völlig falsch eingeschätzt. Mein Gefühl war: „Joschka, dir werde ich es zei-

gen.“ Es war noch nicht das klare Vorhaben, aber es war ein Grundgefühl. Heute weiß ich, was mich antreibt: Trotz. Ich brauche das Gefühl, unterschätzt zu werden. Dann mobilisiere ich erst Spitzenleistungen.

Aber die Entscheidung für den Marathon war da noch nicht gefallen ...

... nein, die fiel erst zwei Jahre später. Da war ich Korrespondent in Paris, und das Klischee vom guten Leben in Frankreich traf voll zu: jeden Tag ein Weinchen, jeden Tag gutes Essen, lange Mittagspausen. Obwohl ich gejoggt bin, habe ich zugenommen. Den Marathon habe ich mir vorgenommen, um mehr Kalorien zu verbrennen. Jetzt brauchte ich nur noch jemanden, der mir den Marathon nicht zutraute. Ich habe einem Kameramann von meinem Vorhaben erzählt, und der meinte: „Sei mir nicht böse, Tom. Aber Du packst das nicht. Du bist dazu viel zu chaotisch.“ Danke! Das war genau, was ich brauchte. Mein Trotz war aktiviert. Am nächsten Tag machte ich meinen ersten Trainingslauf. Der war knapp anderthalb Stunden lang und zum ersten Mal hatte ich am Ende das Gefühl, ich hätte noch viel länger laufen können.

Hab ich das richtig verstanden? Sie sind Marathonläufer aus Trotz?

Ja, absolut. Noch wertvoller als der körperliche Nutzen des Laufens ist die Selbsterkenntnis. Michelangelo sagte einmal, die Skulptur sei schon im Marmorblock, er müsse nur noch den überflüssigen Marmor abschlagen. So bringt bei mir das Laufen meine Charaktereigenschaften hervor. Eine davon ist Trotz. Ich brauche Gegenwind. Wenn an mir gezweifelt wird, wenn mich die Leute unterschätzen, dann bin ich am stärksten. Der Trotz steigert sich zu einem Gefühl der Unbezwingbarkeit. Wenn ich es morgens schaffe, trotz Dunkelheit, trotz Stress mit meiner Frau, weil der Wecker so früh klingelte, den Schweinehund zu über-

winden und langsam loszutragen, dachte ich mir: „Wer auf Gottes schöner Erde will mich aufhalten?“

Welche persönliche Eigenschaft haben Sie am deutlichsten neu entdeckt?

Das war der Biss, den ich entwickelt habe. Die Trainingsläufe waren irre. Und die Entdeckung, wie viel man erreichen kann, wenn man Schritt für Schritt das durchzieht, was man sich vorgenommen hat. Das finde ich viel berauschender als alles, was sich dann beim Marathon abspielt. Ich bekam ein ganz starkes Selbstwertgefühl. Der Marathon war nur die Sahne oben drauf.

Haben Sie sich durch das Marathontraining verändert?

Man muss natürlich disziplinierter leben. Gerade in Paris. Alle zwei Tage bin ich gejoggt. Dann habe ich versucht, am Abend vorher keinen Wein zu trinken. Wenn ich um fünf Uhr morgens aufstehen will, können schon zwei Gläser Wein alles ruinieren. Ich kann nicht sagen, dass ich das zu meinem Lebensinhalt machen möchte. Ich genieße sehr gerne und möchte mich auch mal gehen lassen. Aber es war und ist eine unglaubliche Erfahrung. Ich hab das alles sehr, sehr bewusst genossen.

Und wie haben Sie Ihre Marathonläufe erlebt?

Mein erster Marathon in Köln war eine Tortur. Ich hab nichts riskieren wollen, bin in meinem Trainingstempo gelaufen – nicht schneller. Ich hatte zwischendurch zwar Spaß. Wenn die Kölner zur Karnevalsmusik schunkelten, dann bin ich auch mal stehen geblieben, habe auch mal kurz mitgeschunkelt. Am Ende war ich aber sehr erschöpft. Mein Knie tat so weh, dass ich nicht mehr auftreten konnte. Ich habe mich durchgeschleppt. Eine Kollegin, die mich auf der letzten Meile gesehen hat, hat später gesagt, sie hätten mich fast rausgeholt, weil ich da gar



»Laufen ist längst ein Teil meines Lebens geworden. Das lasse ich jetzt nicht mehr sein. Ich weiß, dass mir das gesundheitlich und auch beruflich gut tut.«

TOM BUHROW

nicht mehr richtig beisammen war. Ich konnte mich auch später nicht mehr erinnern, sie gesehen zu haben. Wahrscheinlich waren es irgendwelche Endorphine, die den Schmerz betäubten oder halbwegs unter Kontrolle hielten. Dass ich es geschafft habe, hat mir eine unglaubliche Power gegeben.

Und nach dem Motto, der Schmerz vergeht, der Stolz bleibt, kamen dann die Pläne für Ihre weiteren Marathonläufe?

Nach Köln musste ich mich entscheiden: „Einmal und nie wieder oder weitere Marathons?“ Dann kam mir die Idee, in allen Städten oder Regionen, wo ich mal gelebt oder gearbeitet habe, einen Marathon zu laufen. So kam es. Köln war meine Heimat, also das Rheinland. In Paris wohnte ich zu der Zeit. Der Köln-Marathon war im Herbst, der in Paris folgte im April. Ich habe einfach im Winter weitertrainiert, und bin dann im April den Paris-

Marathon gelaufen. Der war gigantisch, das war mein schönster Marathon bisher, einfach weil ich so gut drauf war. Am Anfang haben mich alle überholt. Ich bin auch schonmal stehengeblieben, wenn Bands spielten, habe getanzt und bin weitergelaufen. Auf der zweiten Hälfte hat sich dann alles umgekehrt: Jetzt überholte ich. Nicht schnell, aber wie ein Uhrwerk. Das hat mich natürlich extrem motiviert. Ich bin dann unter 4:30 Stunden gelaufen. Das war ein Riesenspaß mit großer Unterstützung durch meine Familie. Später bin ich noch in Washington gelaufen, dort war ich Studioleiter, und in Chicago, weil ich in Wisconsin gelebt habe. Und als ich dann nach Hamburg versetzt wurde, war klar: Ich muss nochmal ran. 2008 bin ich dann den Hamburg-Marathon gelaufen.

Und jetzt hoffen andere Marathon-Veranstalter, dass Sie nochmal umziehen ...

... kann sein, aber im Augenblick steht mir nicht der Sinn danach. Ich würde es aber nicht ausschließen, nochmal einen Marathon zu laufen. Aber dann wohl in Hamburg, der Marathon ist ja wirklich wunderschön.

Und vom Laufen kommen Sie nicht mehr los, oder?

Ich laufe seit über 30 Jahren und Laufen ist längst ein Teil meines Lebens geworden. Das lasse ich jetzt nicht mehr sein. Ich weiß, dass mir das gesundheitlich und auch beruflich gut tut. Ich habe einen Kumpel, der in seinem Unternehmen für Neueinstellungen verantwortlich ist. Bei einem Klassentreffen hat der mir erzählt, dass er bei zwei gleichguten Bewerbern einen Läufer eher dem Nichtläufer vorzieht. Laufen macht einen zwar nicht zu einem besseren Menschen, aber man erfährt viel über sich selbst, und es gibt einem großes Selbstbewusstsein.

aktiv Laufen 53