

MÜNCHNER
FREIHEIT*Laufen lernen*

Was war das schönste Geburtstagsgeschenk, das Du jemals erhalten hast? Diese Frage ist meine Geheimwaffe. Denn damit gelingt es mir, jede öde Party aufzupeppen. Außerdem lerne ich so die Menschen kennen, mit denen ich mich im Verlauf des Abends um die letzten kalten Biere aus dem Kühlschrank balgen werde. Antwortet jemand beispielsweise: „Eine Reise zum Pur-Konzert in Pforzheim“, dann weiß ich, dass ich mir besser einen anderen Gesprächspartner suche. Und ich verrate jetzt bewusst nicht, ob das an Pur oder an Pforzheim liegt.

Das schönste Geburtstagsgeschenk meines Lebens waren die **95 Minuten, die ich vor wenigen Wochen mit Hanna verbringen durfte. Nein, nein, liebe Mama, Du kannst unbesorgt weiter lesen.** Hanna ist nämlich lediglich Lauftrainerin. Und zu meinem letzten Geburtstag bekam ich eine Trainingseinheit mit ihr geschenkt.

Im Preis inbegriffen war eine Laufstilanalyse. Das bedeutet: Ich lief, Hanna filmte mich dabei, und danach betrachteten wir gemeinsam das Video. **Manche Menschen erschrecken ja darüber, wenn sie ihre eigene Stimme hören. Glauben Sie mir: Das ist nichts dagegen, sich selbst beim Joggen zu sehen.** Die Hose, die ich beim Training mit Hanna anhatte, landete jedenfalls schnell in der Altkleidersammlung. Und den Körper, der in der Hose steckte, würde ich auch gern los. Aber es mangelt an Alternativen.

Hanna tat so, als würde sie all das nicht bemerken. Stattdessen gab sie mir Tipps, wie ich effizienter laufen könne. Ich befolge sie seitdem brav. Ich habe zum Beispiel inzwischen meine Armarbeit so intensiviert, dass ich jetzt immer Muskelkater in den Oberarmen bekomme. Vom Laufen. Das glaubt mir doch keiner! Noch etwas hat sich verändert seit meinem Training: **Früher dachte ich beim Joggen über Gott und die Welt nach, heute nur über Hanna** – ich korrigiere, liebe Mama: Ich denke darüber nach, was Hanna wohl sagen würde, wenn sie mich laufen sähe.

Das Wichtigste aber ist: Irgendwie fällt mir das Laufen jetzt leichter. **Und müsste ich nicht gerade einen Film in Köln drehen, würde ich nächste Woche garantiert den Münchner Stadtlauf gewinnen.**



Matthias Kiefersauer

ist Autor und Regisseur und war schon mal 930. beim Münchner Silvesterlauf.