

HEYNE <

Achim Achilles

Sehnen lügen nicht

Neues vom Läufer der Herzen

Mit einem Vorwort von Jan Frodeno

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Wichtiger Hinweis:

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlags oder Autors. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Originalausgabe 04/2017

Copyright © 2017 by SPIEGEL ONLINE GmbH, Hamburg,

und Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Carla Mönig

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München,

nach einer Idee von Sebastian Kühnel

Satz: Schaber Datentechnik, Austria

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60423-0

www.heyne.de

Meinen herzlichen Dank an

Mona, Paul, Fritz, Carla, Frank, Knut, Tina, Ellen, Micha, Stucki,
Barbara, Thorsten, David, Matthias, Jens, Achim, Bruce, Anke,
Anna, Dagmar, Thomas, Klaus, Jochen, den Schweinehund,
die Weltraumjogger, den Lauftreff Bad Westernkotten, alle
Münsteraner und die vielen Verrückten, die mich begleiten.



Fast eine Hymne – Vorwort von Jan Frodeno	11
Besinnliches von Achim Achilles	15
1. DAS GLÜCK IST EIN KRÜMEL	19
Glück I: <i>Warum meine Uhr mich glücklich macht</i>	21
Glück II: <i>Das Glück der neuen Wege</i>	24
Glück III: <i>Herbstglück</i>	30
Glück IV: <i>Teile das Marathon-Glück und freue dich umso mehr</i>	33
Glück V: <i>Einfach mal lassen</i>	36
2. DIE LIEBEN SPORTSFREUNDE	39
Kameraden I: <i>»Nur Wasser bitte, ohne Sprudel«</i>	41
Kameraden II: <i>Volkssport Kinderschleifen</i>	45
Kameraden III: <i>Wunderbare Irre</i>	49
Kameraden IV: <i>Wut und Angst</i>	54
Kameraden V: <i>Hasen-Jagd</i>	57
Kameraden VI: <i>Heul doch</i>	61
3. MEINE LIEBSTEN OBSESSIONEN	65
Fehler I: <i>Willkommen, lieber Zahlenwahn</i>	67
Fehler II: <i>Trainieren im Urlaub</i>	70
Fehler III: <i>Mein Technik-Tick</i>	76

Fehler IV: <i>Trinken, Trinken, Trinken</i>	80
Fehler V: <i>Joda, Tier oder Klitschko?</i>	83
4. MEINE GRÖSSTEN HELDENTATEN	87
Heldentat I: <i>Überwinden</i>	89
Heldentat II: <i>Integrier mal wieder</i>	92
Heldentat III: <i>Laufen im Frühling</i>	96
Heldentat IV: <i>Mit Mona zum Yoga</i>	99
Heldentat V: <i>Ganz allein, völlig high</i>	103
Heldentat VI: <i>Der Härtetest</i>	106
5. MEIN FREUND, DER MINDFUCK	109
Scheitern I: <i>Immer wieder falsche Ziele</i>	111
Scheitern II: <i>Ab in die Hecke</i>	114
Scheitern III: <i>Eher findest du einen Brillanten</i>	117
Scheitern IV: <i>Ich hab's versaut</i>	124
6. MEHR SÜNDEN WAGEN	129
Sünde I: <i>Mir egal</i>	130
Sünde II: <i>Mut zum Genuss</i>	133
Sünde III: <i>Steil gehen oder eingehen</i>	136
Sünde IV: <i>Der Sünden-Vertrag</i>	140
7. DIE LIEBEN MITMENSCHEN	143
Die anderen I: <i>Allein auf einer einsamen Insel</i>	145
Die anderen II: <i>Toll! Echt!</i>	148
Die anderen III: <i>Wellness ist für Weicheier</i>	151
Die anderen IV: <i>Partner müssen nicht alles erfahren</i> ...	154
Die anderen V: <i>Keine Läufe ohne Nicht-Läufer</i>	158
Die anderen VI: <i>Wahre Liebe</i>	161
8. WIR WOLLEN DOCH NUR LAUFEN	165
Ablenkung I: <i>Der Smoothie</i>	167
Ablenkung II: <i>Trend-Quatsch</i>	171

Ablenkung III: <i>Endlich neue Schuhe</i>	174
Ablenkung IV: <i>Studio-Sucht</i>	177
Ablenkung V: <i>Daten-Wahn</i>	180
9. IMMER DIESE ANNA – EIN FAMILIENDRAMA	185
Das Nichten-Drama beginnt: <i>Annas erster Besuch</i>	187
Das Nichten-Drama geht weiter: <i>Der erste Lauf mit Anna</i>	190
Das Nichten-Drama spitzt sich zu: <i>Das erste Intervalltraining</i>	194
Der Nichten-Drama-Höhepunkt: <i>Annas erster Wettkampf</i>	197
Der Nichten-Drama-Epilog: <i>Wie Anna und Achim das Laufen sehen</i>	201
10. ICH WILL MEHR!	209
Triathlon I: <i>Der Hipster-Sport</i>	211
Triathlon II: <i>Ich ersaufe</i>	215
Triathlon III: <i>Erst Ironman, dann Bundespräsident</i>	221
Triathlon IV: <i>Das alte Fieber</i>	224
Quadrathlon I: <i>Da geht noch was</i>	228
Quadrathlon II: <i>Du Paddel</i>	232
Nachwort: Warum laufen?	237



Achim Achilles fiel mir erstmals positiv auf, als er seine Anti-Walking-Kampagne startete. Der Ärger über den Schleiflärm sinnlos von Armen baumelnder Stöcke im ansonsten wunderbar stillen Wald verbindet uns bis heute.

Erstmals sind wir uns in einem Studio der Deutschen Welle begegnet, wo er mir die letzten Geheimnisse des Triathlons zu erklären versuchte. So begann eine vertrauensvolle Beziehung, in der ich wiederum ihn in die hohe Kunst des Wechsels einwies, meine Geheimtipps zum Thema Dehnen preisgab und versuchte, ihm die Aerodynamik auf dem Rad verständlich zu machen. Er antwortete nur: »Ich habe halt den c_w -Wert einer Kathedrale.« Ich widersprach nicht. Achim hat viele Qualitäten. Das Lernen gehört nicht dazu.

Als ich als Wahlmann 2010 zur Bundespräsidentenwahl nach Berlin kam, gab mir Achim noch ein paar letzte Tipps zu meiner Entscheidungsfindung. Die wenigsten wissen wohl, dass sich Achim auch in der Politik ganz gut auskennt. Dieser Teufelskerl macht also nicht nur Olympiasieger und Ironman-Gewinner, sondern auch Staatsoberhäupter. Schön, dass er sich dennoch mit einfachen Ausdauersportlern wie mir abgibt.

Achim ist ein echter Volkssportler, auch von den Zeiten her. Wir haben uns gut unterhalten bei einer Lauftour und der dazugehörigen Dehn-Einheit vor dem Schloss Bellevue, die ehrlicherweise eher eine Anti-Dehn-Einheit war. »Man holt sich ja schnell was weg«, erklärte Achim. Zumindest haben wir es probiert und dabei fast gelenkig ausgesehen. Er jedenfalls.

Voller Optimismus setze ich auch weiterhin große Hoffnung in den talentierten Sportler Achim Achilles. Denn er kann gewinnen, jedenfalls wenn er andere für sich starten lässt oder Exoten-Rennen ausprobiert. In Merzig im Saarland ist er gegen meine Staffel im Triathlon angetreten, die er wundersamerweise mit seinem gecasteten Team gnadenlos demontierte und sich seither einen »Olympiasieger-Besieger« nennt.

Auch den tapferen 43. Platz bei der Quadrathlon-WM hat er mir voraus, was daran liegt, dass mir diese Disziplin, obgleich Sportfan, verborgen geblieben war. »Vor Frodo ins Ziel« lautete gleichwohl sein stolzer Kommentar. Sowohl als Coach als auch als Talentscout muss ich mir wohl erhebliche Schwächen eingestehen, dank Achim, der mich ebenso freundschaftlich wie triumphierend auf meine Defizite hinweist.

Obwohl ich an diesen Niederlagen lange zu knabbern hatte, blieben wir in Kontakt und weiterhin eher auf unseren Spezialgebieten erfolgreich. Er als Autor, ich im Sport. Fairerweise muss man aber sagen: Achim ist unter den Schreibern nicht der Allergrößte und unter den Triathleten nicht der Allerschnellste – aber in der Kombination ist er brillant. Noch ein Grund, sich im Mehrkampf zu versuchen.

So freue ich mich immer, wenn ich Achim Achilles, meist auf einer Sportveranstaltung, wiedersehe und wir Zeit haben, zu reden und den neuesten Tratsch auszutauschen. Wie die meisten Leser, außer

Walkern, kann ich mich in vielen seiner Geschichten wiederentdecken. Noch wichtiger: Ich ernte immer wieder neidische Blicke meiner englischsprachigen Frau, wenn ich beim morgendlichen Kaffee über den trockenen Humor seiner Kolumne lachen muss. Es gibt eben nicht nur britischen, sondern auch achillischen Humor.

Ohne dieses Buch jemals in der Hand gehabt zu haben, kann ich es Ihnen mit bestem Gewissen empfehlen. Egal ob Hobbyathlet oder Profi, manchmal ist es schön, sich selber nicht ganz so ernst zu nehmen. Außer beim Sport natürlich.

Viel Spaß beim Lesen

A handwritten signature in black ink that reads "Jan Frodeno". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'J'.

JAN FRODENO, 35, Olympiasieger von Peking 2008, Ironman-Gewinner 2015 und 2016 auf Hawaii und Weltbestzeithalter über die Langstrecke (7:35:39)



Laufen – Spielplatz, Schule und Spiegel des Lebens

Ja, es gibt sehr viele gute Gründe, die gegen das Laufen sprechen. Es ist anstrengend, langweilig und ungesund, wenn man's übertreibt, und wer tut das nicht. Laufen führt zu Konsumsucht, Überheblichkeit gegenüber Nicht-Läufern und fast zwangsläufig zu Spannungen in der Familie, wenn die noch nicht geflohen ist. Laufen ist allerdings nicht die Ursache all dieser schrecklichen Verhaltensweisen, sondern nur der Verstärker, eine Art Vergrößerungsspiegel.

Wer also einen Überschuss an Ehrgeiz oder Trägheit in sich trägt, wer shoppingverrückt ist oder ein Angeber, wer nicht abschalten kann oder zum Egoismus neigt, der wird mit all diesen Wesenszügen nach wenigen Laufmonaten unerbittlich konfrontiert. Andersherum ist es genauso: Wer ein pflichtbewusster Mensch ist, rücksichtsvoll, achtsam und meniskusbewusst, der wird eben diese schönen Seiten seiner Seele beim Laufen noch etwas deutlicher spüren. Und die Mitmenschen auch. Wer im Alltag keine Balance zwischen Stress und Ruhe hinbekommt, wird auch beim Marathon maßlos sein und womöglich seinen Körper schinden.

Laufen verdichtet das Leben. Denn die älteste Fortbewegungsart des Menschen ist ehrlich, unkompliziert und herrlich analog.

Auch mit noch so vielen Apps und Pillen und teuren Klamotten wird die lahme Ente nicht dauerhaft schneller werden. Zugleich können auch die widrigsten Umstände einen begabten Renner nicht bremsen. Anders als das Leben verträgt das Laufen keine Ausreden. Abkürzungen sind unmöglich. Nichts legt die wahre Form gnadenloser offen als 1000 Meter volle Pulle, ein strammer Bergansprint oder der Endspurt gegen den lieben Sportsfreund vom Lauftreff. Du kannst jeden bescheißen, nur deine Beine nicht, weder deine Lunge noch deine Wampe. Sehnen lügen nicht.

Schon richtig: Wer läuft, der spinnt ganz oft. Aber sie oder er hat den Mut, sich der Wahrheit zu stellen, Widersprüche zu ertragen, die eigenen Grenzen sehen zu wollen. Jeder Trainingslauf, und sei er noch so kurz, steht unter demselben klaren Motto: No bullshit, Baby. Genau hier stehst du heute, vielleicht auf dem Zenit deiner Karriere, was übrigens fast niemanden interessiert, nicht mal deinen Partner, oder eben ganz unten, ganz am Anfang, ganz hinten. Macht gar nichts: Nicht deine Erfolge zählen, sondern die Tatsache, dass du den Hintern hochbekommen hast. Respekt. Wer läuft, der beweist immerhin Mut, sich selbst zu betrachten, vielleicht schonungslos, hoffentlich liebevoll. Wer läuft, der hat Mut zur Wahrheit. Und kann deswegen kein schlechter Mensch sein.

Ich laufe nun schon fast 20 Jahre und habe wenige Höhen und viele Tiefen eines Rennerlebens durchgemacht. Ich habe mehrfach probiert, Genusssucht und Marathonvorbereitung zu harmonisieren, ich habe mein Pflichtbewusstsein mit einer Reihe von Trainern und Trainingsplänen geprüft, ich habe Familie und Triathlon zu vereinen versucht, Beruf und Regeneration. Ich habe um Anerkennung gewinselt und um Mitleid, ich bin mörderfrüh aufgestanden und nachts durch fremde Städte geirrt. Es war nicht nur schön, aber immer lehrreich.

Wie eine gute Therapie hält mir das Laufen nahezu täglich einen Spiegel vor die Nase: Was will ich wirklich? Wo sind meine paar Stärken, welche altbekannten Schwächen nerven mich mal wieder? Anders als im Dschungel des Lebens meint es das Laufen nie böse mit mir: Ich kann selbst entscheiden, ob ich mir eine harte Trainingseinheit zumute oder meinem Körper Ruhe gönne. Die Folgen sind überschaubar, aber nicht tödlich.

Das Laufen ist mein psychologischer und physischer Abenteuer-spielplatz, wo ich mich relativ gefahr- und hemmungslos ausprobieren kann, wo ich Limits teste, Freude und Ärger finde und jede Menge Befriedigung. Und nebenbei ganz hilfreiche Informationen darüber, welche Folgen die halbe (oder ganze) Flasche Rotwein vom Vorabend am nächsten Morgen mit sich bringt. Man nennt es die Konsequenzen des eigenen Handelns. Und lernt, die Verantwortung dafür zu übernehmen.

So hat es lange gedauert, bis ich gewagt habe, meinem Körper zu vertrauen. Es ist eben nicht immer Weicheierei, wenn ich mir einen Tag lang Schonung gönne, sondern oft ein echtes Bedürfnis. Und andersherum kann ich heute einen strammen langen Sprint genießen, wenn jede Zelle nach Sauerstoff giert, wenn das Fettverbrennen fast zu hören ist, wenn die Lunge alle Sünden des letzten halben Jahrhunderts herunterrasselt. So langsam entschlüssele ich den großen Unbekannten namens Körper, weil ich durch das Laufen mit ihm in einen offenen Dialog getreten bin. Und all diese Erkenntnisse kann ich sofort in mein Restleben übertragen. Meine Leistungsfähigkeit ist eben nicht grenzenlos, deswegen muss ich mir meine knappen Ressourcen in Job oder Familie ebenso behutsam einteilen wie auf der Tartanbahn.

Wer läuft, der testet sich selbst, der experimentiert, der schärft sein Selbstgefühl und entdeckt seine echten Bedürfnisse. Was zum Beispiel ist mir wirklich wert und wichtig, wenn ich nur 60 Minuten

habe: eine Stunde Facebook, um vielleicht drei Likes und zwei neue Friends zu finden? Oder eine Stunde mit einem richtigen Menschen im Wald, um zu reden, zu schwitzen, zu lachen, einfach gemeinsam zu sein? Die Wahl kann jeder für sich und jeden Tag neu treffen.

»Freiheit ist das, was man wirklich, wirklich will«, sagt der kluge Frithjof Bergmann, der das Leben als Preisboxer, Hafenarbeiter und Philosophieprofessor in Berkeley kennengelernt hat. Und was will ich wirklich, wirklich? Bestimmt nicht 24/7 online sein. Oder ein Leben, das im Beruf absäuft. Oder rackern für Darlehen. Oder dauernd Shows aufführen, die die vermeintlichen Erwartungen anderer Menschen bedienen. Oder dicke Autos, Grills wie Lokomotiven und Klamotten, von denen exklusive Labels baumeln. Was ich wirklich, wirklich will, sind viele kleine Ausbrüche aus der Lebensmühle, Momente der Nähe, der Ruhe, des Friedens, der Freude, des Einsseins mit einer unfassbar großartigen Welt, wie ich sie zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter in jedem deutschen Wald erfahren und vor allem erlaufen kann.

Nein, es wird niemand an meinem Sterbebett stehen, der mir zu Bestzeiten, Überstunden, ordnungsgemäß absolvierten Trainingsplänen oder all dem anderen Pflichtmist gratulieren wird. Viel eher wird die große Frage am Ende lauten: Warst du bei dir, bei denen, die dir wichtig sind, hast du Sinn und Freude erfahren und womöglich auch gegeben? Die Antwort ist ziemlich klar: Fast immer, wenn ich in Lauf- oder Radschuhen unterwegs war, im oder auf dem Wasser, habe ich viele dieser guten Seiten des Lebens erfahren. Und das soll so bleiben.

Berlin, im Frühjahr 2017, verschwitzt, aber glücklich, nach einem Lauf über 9,43 Kilometer mit sechs schnellen 500-Meter-Abschnitten

Achim Achilles



Wie ein zarter Nebelschleier an einem frühen Sommermorgen zeigt sich das Glück immer nur für einen Moment. Kaum will man ein Selfie machen, ist es verschwunden. Es bleibt melancholisches Erinnern und dieses Mehr-Wollen.

Verschafft mir das Laufen Glück, mehr Glück als ein Leben ohne Laufen? Ich glaube schon. Was habe ich nicht alles ausprobiert, um glücklich zu sein. Konsum funktioniert schon mal nicht. Neue Klammotten, teure Urlaube, ein schickes Auto – alles ganz spannend für Momente, aber kein Glück. Eher tumbe Bedürfnisbefriedigung, ein weiterer sinnloser Etappensieg in der endlosen Status-Schlacht, darstellendes Leben für die Facebook-Community.

Eine Gehaltserhöhung ist nach wenigen Wochen vergessen, am Traumurlaubsort ist der Himmel bedeckt, dafür sind die Moskitos umso hungriger. Auch wenn die Werbung ausdauernd was anderes erzählt: Glück lässt sich nur bedingt im Internet bestellen, die große Schwester Zufriedenheit noch viel weniger. Zu den Paradoxien des Wohlstandslebens gehört die Erkenntnis, dass die pausenlose Jagd nach dem Immer-Mehr ausgesprochen enttäuschend wirkt. Die Glücksschraube dreht sich genau andersherum: Aus Demut und Bescheidenheit und Gelassenheit entsteht die Offenheit, um Glücksmomente wahrzunehmen, diese vielen kleinen Krümel,

die überall zu finden sind, wenn das Herz ein wenig offen steht. Aus vielen dieser Glücksmomente erwächst Zufriedenheit. Zufriedenheit hilft, Demut, Bescheidenheit und Gelassenheit zu entwickeln. So entsteht ein immerwährendes Rad des Glücks.

Ich gestehe, meine Glücksmomente sind ziemlich schlicht. Ich höre gern Komplimente. Ich bringe gern Dinge zu Ende, Buchmanuskripte zum Beispiel. Ich erlebe gern Abenteuer, aber echte, nicht diese durchorganisierten Rundum-sorglos-Events aus dem Jochen-Schweizer-Sortiment. Ich probiere gern was Neues; die Vorfreude darauf ist höchstes Glück. Ich stelle mich gern Prüfungen, vor allem solchen, die ich auch bewältigen kann. Manchmal verspüre ich Stolzglück, wenn ich eine Sache durchgestanden habe, etwa eine Wurzelbehandlung. Und mich überkommt ein durch und durch preußischer Glücksschauer, wenn ich mich überwunden habe, etwa viel zu früh im Jahr in einen viel zu kalten See zu springen. Und manchmal, ganz abgefahren, genieße ich das Glück des Seinlassens. Wunderschön. All diese Glückssorten bekomme ich beim Laufen oder Triathlon, vor allem draußen.

Glück ist kein Dauerzustand, sondern ein flüchtiger Moment. Und das Laufen kann diese Momente fast jeden Tag schaffen. Eine neue Strecke, eine Phase der Quälerei, ein bislang ungekannter Wettbewerb, der tapfere Trab durch den Niesel oder nur die scheinbar belanglose Meldung auf der Pulsuhr: »Du hast Dein Ziel erreicht!« Herrlich. Unbezahlbar. Will ich immer wieder.



Pulsuhren und Activity Tracker können echte Nervensägen sein. Aber manchmal sagen sie kleine, süße Sätze, die mich irre machen vor Freude.

Sag's schon, du dummes Ding! Zeig mir endlich, wie toll ich bin! Los, sprich mit mir! Ich kann doch nicht schon wieder drücken, zweimal rechts unten, so wie achthundertmal heute. Unter dem Menüpunkt »Heutige Aktivität« zeigt meine Sportuhr einen Balken und eine Prozentzahl. Grundregel: Nur an Tagen mit Sport erreicht man 100 Prozent. Dann lobt die Uhr.

Am besten sind Morgenläufe, da erscheint schon vor acht Uhr der magische Satz: »Du hast Dein Ziel erreicht.« Ein großer Satz, ein historischer Satz, so wie »Ich bin ein Berliner« (Kennedy) oder »Ich nicht« (Seehofer). »Du hast Dein Ziel erreicht«, mit angemessen respektvollem großem »D«. Sagt ja sonst keiner zu mir. Weil's nie stimmt. Mit Schreiben kommt man nie ans Ziel. Mit Denken schon gar nicht. Aber mit dieser Uhr.

Ich besitze eine lange Chronik sportlicher Zielverfehlungen. Sind halt immer nur Zwischenziele, vorläufige Ziele, nicht so richtige Ziele, weil man insgeheim ganz andere hatte als die, die man dann erreicht hat. Dann muss man wieder denken: »Ist