

## „Mit der Kraft der Langsamkeit“

**BZ-INTERVIEW** mit Herbert Steffny, der dazu animiert, die Joggingschuhe zu schnüren – aber davor warnt, zu hastig loszueilen

**BREISGAU-HOCHSCHWARZWALD.** Herbert Steffny macht anderen Beine. Der vielfache deutsche Laufmeister und Olympiateilnehmer lebt in Titisee und findet, dass es inzwischen auch im Hochschwarzwald Frühling genug ist, um mit dem Laufen (wieder) anzufangen. **BZ-Redakteurin Kathrin Blum** hat ihn um Motivationstipps gebeten.

**BZ:** Herr Steffny, wie weit sind Sie heute schon gelaufen?

**Herbert Steffny:** Noch gar nicht.

**BZ:** Ertappt!

**Steffny:** Ich werde mich aber nachher auf mein Rennrad setzen. Immer nur laufen ist mir zu einseitig.

**BZ:** Das Frühlingswetter lockt nach draußen. Anstatt sich zu bewegen, sitzen viele aber lieber ins Straßencafé vor ein großes Stück Kuchen. Was empfehlen sie ihnen?

**Steffny:** Am besten ist, man macht beides: Wenn man sich bewegt, beispielsweise läuft, und Kalorien verbrennt, kann man sich guten Gewissens den Kuchen gönnen.

**BZ:** Dann bringt der Sport aber nicht in Form.

**Steffny:** Es geht für die meisten nicht um Leistungssport, sondern Spaß- und Genusslaufen. Der höchste Stand, den man erreichen kann, ist es, ein Gourmetläufer zu werden. Der ist fit und kann sich auch mal Sünden leisten. Das ist Lebensqualität!

**BZ:** Klingt toll. Aber was tun, wenn sich jemand trotzdem nicht überwinden kann, die Laufschuhe zu schnüren?

**Steffny:** Man muss die Leute da abholen, wo sie sind – und geschickt anleiten. Dann klappt das schon. Viele haben zwar ein schlechtes Gewissen, wenn sie nichts tun, verharren aber in der Bewegungslosigkeit, weil sie traumatische Erfahrungen gesammelt haben.

**BZ:** Zum Beispiel?

**Steffny:** Denken Sie an den Schulsport, der war für viele eine Qual. Manche haben sich blamiert. Oder sie erinnern sich voll Schrecken an der 5000-Meter-Lauf bei der Bundeswehr.

**BZ:** Und wie überwindet man so ein Trauma?

**Steffny:** Mit einem sehr sanften Einstieg. Der erste Schritt kann zunächst ein Spaziergang oder Walking sein. Anleiten kann ein Trainer, ein Laufseminar oder ein Buch. Man muss auf jeden Fall verhindern, übers Ziel hinauszuschießen.

**BZ:** Ist das ein häufiger Anfängerfehler?

**Auf zum Lauf!**

FOTOS: MP2 (FOTOLIA.COM)/PRIVAT



**BZ:** Viele Läufer brauchen ein Ziel, um sich zu motivieren. Was halten Sie von der Teilnahme an Volksläufen?

**Steffny:** Von allen Drogen ist Laufen die gesündeste. Man kann aber auch überreiben und sich überfordern. Laufen ist hervorragend geeignet, um Stress abzubauen. Genau genommen braucht dafür kein Mensch einen Wettkampf.

**BZ:** Theoretisch nicht. Praktisch schon.

**Steffny:** Klar, wie das bei Drogen so ist, muss man die Dosis erhöhen. Schön ist es, wenn einen das Ziel Wettkampf aktiv hält und motiviert, dabei zu bleiben. Wenn man einen großen Lauf vorbereitet und der Körper nicht rebelliert, ist das in Ordnung.

**BZ:** Was raten Sie, wenn ein Läufer beim Wettkampf versagt – also entweder gar nicht oder sehr spät ins Ziel kommt? Wie kann er sich danach wieder motivieren?

**Steffny:** Um nicht zu versagen, wie Sie das nennen, sollte man zuerst an einem kürzeren Wettkampf teilnehmen, vielleicht zehn Kilometer, und schauen: wie gefällt es einem, wie geht man mit Stress um, wie teilt man sich die Kräfte ein. Salopp gesagt sollte man die dummen Fehler bei einem kleinen Lauf machen, dann klappt später auch der Halbmarathon oder Marathon.

**BZ:** Na dann: auf zum großen Lauf. Welcher ist der schönste in der Region?

**Steffny:** Aus lokalpatriotischen Gründen nenne ich jetzt den Schluchseeauf. Eine kleine, feine Perle ist aber auch der vergleichsweise kurze Titiseelauf. Er ist nicht so bekannt, für Einsteiger aber gut geeignet. Ein Aushängeschild ist natürlich der Freiburg (Halb-)Marathon. Und nicht zu vergessen die Bergläufe auf den Schauinsland oder den Kandel.

**Steffny:** Ich sage nur: Steter Tropfen höhlt den Stein. Ausdauersport hat viel mit der Kraft der Langsamkeit zu tun. Durch Regelmäßigkeit und Fleiß wird

man automatisch schneller. Außerdem ist das Verletzungsrisiko größer, wenn man schneller läuft. In der Tat wird beim Fortgeschritten das Training variabler.

**BZ:** Was halten Sie von Lauftreffs – rennen die auch zu schnell?

**Steffny:** Prinzipiell halte ich es für eine gute Sache, sich einem Lauftreff anzuschließen. Wenn die Gruppe gut organisiert ist, gibt es Einsteiger- oder Walkinggruppen, die das Tempo dem Schwächsten anpassen.

**BZ:** Welche Tageszeit eignet sich am besten zum Laufen?

**Steffny:** Eigentlich ist jedes Training zu jeder Tageszeit gut. Im Frühling empfehle ich den späten Nachmittag. Hat man freie Wahl, sollte der Biorhythmus entscheiden. Es gibt Lerchen und Eulen. Manche können sehr früh morgens gut laufen und kommen so fit in den Tag, andere brauchen unbedingt ein Frühstück, bevor sie sich bewegen können. Das muss jeder für sich herausfinden. Generell ist es dem Körper wurscht, wann man Kalorien verbrennt.



Herbert Steffny

**Steffny:** Ja! Da kauft sich einer neue Laufschuhe, rennt los und nach fünf Minuten hat er einen hochroten Kopf, ist außer Atem und sein Knie tut weh. Manch einer startet so, als wolle er sich für 20 Jahre Nichtstun bestrafen. Sehr viele Läufer, selbst Profis, joggen viel zu schnell. Wenn man glaubt, man wäre zu langsam, ist es meist genau richtig.

**BZ:** Ein bisschen Ehrgeiz schneller zu werden muss man aber doch haben.

bezeichnet. Steffny wurde im Trikot des PTSV Jahn Freiburg 13 Mal Deutscher Meister über zehn und 25 Kilometer sowie im Marathon-, Berg- und Crosslauf. Bei der Europameisterschaft 1986 gewann er die Bronzemedaille im Marathonlauf. In München und Pittsburgh erklimmte er bei Marathons die oberste Stufe auf dem Siebertreppchen. In Frankfurt siegte er sogar dreimal.

kbl

### ZUR PERSON

#### HERBERT STEFFNY

Der gebürtige Trierer, Jahrgang 1953, studierte Biologie in Mainz und Freiburg. Seit 1992 lebt er in Titisee. Steffny ist Geschäftsführer der Run Fit Fun GmbH in Titisee und war unter anderem Personal-Trainer des früheren Außenministers Joschka Fischer. Der Sportler hat mehrere Laufbücher veröffentlicht und wird nicht selten als Lauf-Papst

### INFO

#### LÄUFE IN DER REGION

- 1. April:** Freiburg Marathon
- 29. April:** Volkslauf Müllheim
- 5. Mai:** Kandel-Berglauf
- 13. Mai:** Schluchseeauf
- 16. Mai:** Badenweiler Feierabendlauf
- 30. Juni:** Biengener Mitternachtlauf
- 8. Juli:** Schauinslandberglauf
- 14. Juli:** Freiburger Laufnacht
- 9. September:** Rieselfeldmeile
- 15. September:** Belchen-Berglauf
- 16. September:** Titisee Volkslauf
- 22. September:** Breisgau Energy Night Eschbach
- 18. November:** Riegeler Crosslauf
- 1. Dezember:** Nikolauslauf Badenweiler