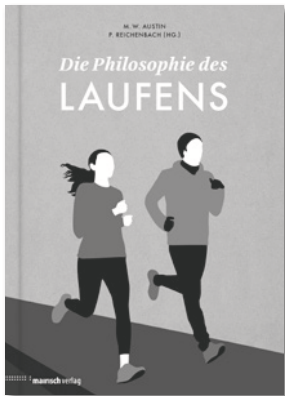


Ullrich Löser · Mitglied der Redaktion des dvb forum



## Rezension

# Michael W. Austin / P. Reichenbach (Hg.): „Die Philosophie des Laufens“

mairisch verlag · [www.mairisch.de](http://www.mairisch.de)

**Glücklich gelesen von Redaktionsmitglied Ullrich Löser (64 Jahre).** Eine Publikation zum Thema „Laufen“ in einem Fachmagazin des Beraterverbandes? Ja, gerade. Viele meiner Beraterkollegen sind begeisterte Feierabendsportler und widmen sich dieser Sportart. Einige laufen Marathon, erzählen in den Pausen begeistert über ihre Erfolge und Erlebnisse „auf der Strecke“, machen Mut, auch in diesen Sport einzusteigen. Wunder schön entspannend und ohne allzu großen Aufwand und überall realisierbar. Einfach und günstig machbar. Ob im Wald, im Park, auf der Straße, am Strand, im Winter oder im Sommer, vor und nach der Arbeit.

Bei der Beschäftigung mit dieser Thematik bin ich auf das oben zitierte Buch gestoßen und ich habe es von vor bis hinten „verschlungen“. Und bin motiviert im Rahmen einer ambulanten Rehabilitation über Ostern auf Norderney mit dieser Sportart zu beginnen oder sie wieder nach Jahren der Abstinenz neu zu entdecken.

Einhundertachtundachtzig Seiten, interessanterweise im Zweifarbdruk produziert, laden durch ein ausgesprochen lesefreundliches „Outfit“ zum sofortigen Studium ein. Fünfzehn Beiträge unterschiedlichster Autoren, Philosophen, Journalisten und Sportler - alles begeisterte Läufer, versteht sich - realisieren ihre Betrachtungen zum „Laufen“ aus individuellen Blickwinkeln.

### Erkenntnisse aus dem Buch?

Laufen kann das Tor zu den großen Wahrheiten des Lebens öffnen. Die einen laufen

vor etwas weg, die anderen auf etwas zu. Das Leserauge bekommt Beine. Die Publikation liefert Denkstoff für große und kleine Touren, „Futter“ für Lauf-Nerds und Lauf-Einsteiger.

„Laufen ist Freiheit“, so ein Beitrag im Werk von Austin und Reichenbach. Dieses Buch ist kein Lauftratgeber, gibt keine Tipps zum Lauftraining. Es thematisiert die Lebenseinstellung zum Thema „Laufen“. Oder um es mit Amby Burfoot (Vorwort des Buches) zu sagen: „Wir laufen, deshalb denken wir.“

Jan Drees (Schriftsteller und Sportler) schreibt einen Beitrag über das Laufen als Leistungssport, Isabel Bogdan (Autorin) berichtet vom Hamburger Alsterlauf, Maximilian Probst (Autor der ZEIT und der taz) focussiert den Marathon als „seine“ Laufform, Florian Blaschke (Redaktionschef t3m Magazin) widmet sich den Lauf-Apps. Peter Reichenbach (Buchherausgeber) macht Mut: „Schuhe an und los“. Michael W. Austin (Buchautor) berichtet von der Bedeutung der „Aufwärmphase“. Gregoy Bassham (Philosophieprofessor) nennt die sieben Voraussetzungen des Lauferfolgs. Christopher Martin (Erziehungswissenschaftler) referiert über „Laufen als ästhetische Erfahrung“...

### Fazit:

Tolles Buch, motivierende Beiträge, vielleicht ist der Titel zu gewaltig. Das Buch ist ein Sammelband mit Gedanken zum Laufen, vielleicht noch nicht *die* „Philosophie“.

Man gewinnt Freude und Freunde durchs Laufen. Man versteht durch das Buch manche Phänomene dieser Bewegung besser. Immer auch wieder gezielt das Thema „Freiheit“ und das Wort „Spaß“ in den Beiträgen. Laufen macht nach getaner Arbeit den Kopf leer, neue Gedanken werden platziert – darüber sind sich alle Autoren einig. Und auch darüber: Mehr Spaß als über das Laufen zu lesen macht immer und überall das Laufen selbst...

Ein Buch für alle Laufinteressierten und Menschen wie mich, die noch einen kleinen Schups benötigen... Ich habe die Schuhe schon an, obwohl es regnet am Strand von Norderney: Ich bin dabei.

### Information:

Das Buch kann online unter <http://www.mairisch.de/shop/> direkt beim Verlag bestellt werden.

**Michael W. Austin / P. Reichenbach (Hg.)**  
**Die Philosophie des Laufens**  
200 Seiten · ISBN: 978-3-938539-37-8  
Hardcover, mairisch verlag

