

Lauf-Podcast Folge 3: Laufen? Keine Zeit!

00:00:00

Intro: Achtung aktiv, Ihr KKH-Podcast für ein bewegtes Leben.

00:00:05

Laura Zacharias: Herzlich willkommen zur Folge 3 von "Achtung aktiv" mit mir, Laura Zacharias, und neben mir...

00:00:12

Dieter Baumann: Dieter Baumann. Hallo!

00:00:14

Laura Zacharias: Dieter, ja, wir sind jetzt schon ein paar Wochen zusammen aktiv und jetzt kommt bei mir das erste Mal die Situation, die ich eigentlich vermeiden wollte. Ich habe furchtbar viel zu tun bei der Arbeit. Ich bin total im Stress. Ich bin morgens eigentlich immer so müde, dass ich gar nicht aus dem Bett komme, weil ich abends noch so viel zu tun hatte. Und jetzt habe ich mir gedacht: Mensch, diese Woche muss das Laufen mal ausfallen. Was sagst Du dazu?

00:00:40

Dieter Baumann: Also, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, das ist eigentlich totaler Quatsch, was die Laura erzählt, weil die Laura ist ja eine ganz routinierte Läuferin. Die läuft nicht erst seit ein paar Wochen, sondern seit vielen Jahren. Und zweitens, die Laura sitzt mit mir hier am Mikro, da kann sie eigentlich gar nicht „keine Lust“ haben. Es kann ja sein, dass man keine Lust hat, aber deswegen läuft man trotzdem – ganz einfach! Und wir laufen ja auch nachher. Deswegen ist absolut gesichert, dass Du zum Laufen kommst, wenn Du einen Podcast mit mir machst. Das ist schon mal das Schöne. Aber tatsächlich, keine Zeit, das gibt's natürlich nicht.

Ich darf mal ein bisschen in die Trainingstheorie gehen, und das erklärt es dann auch. Es gab eine wunderschöne Studie, die zitiere ich immer gern. Da gab es eine Laufgruppe, die hatte die Aufgabe, einmal in der Woche eine Stunde zu laufen, die restlichen Tage in der Woche nicht. Nur einmal die Woche eine Stunde lockeres Laufen, niedrige Pulsfrequenz, einfach nur locker leicht laufen. Eine zweite Gruppe sollte genauso locker leicht laufen, aber nur zehn Minuten. Dafür an sechs Tagen die Woche – also fast jeden Tag zehn Minuten. Und es ist klar – das brauche ich gar nicht raten zu lassen – es haben sich die Probanden verbessert, die sechs mal zehn Minuten gelaufen sind. Nicht die anderen, die eine Stunde gelaufen sind, aber nur einmal die Woche.

Also mit zehn Minuten lockerem Laufen verbessert man sich mehr als mit einmal einer Stunde. Und da sage ich: Zehn Minuten, die hat jeder. Diese Zeit ist da. Und deshalb: „Keine Zeit“ gibt es nicht! Denn für zehn Minuten kann man immer raus und sich bewegen und traben, walken, laufen.

00:02:32

Laura Zacharias: Okay, ich gebe zu, ich habe ein bisschen übertrieben. Ich habe mich ja nur mal hineinversetzt in die typischen Ausreden von Menschen, die auch ich kenne, die wieder mal gar keine Zeit und eigentlich auch keine Lust zum Laufen hatten. Ich habe Lust zu laufen. Ist ja völlig klar. Sonst würde ich nicht hier mit Dir sitzen. Aber ich muss auch gestehen, dass es in den letzten Wochen wirklich stressig war und ich teilweise gedacht habe: „Mensch, ich

Lauf-Podcast Folge 3: Laufen? Keine Zeit!

glaub, heute musst Du Deinen Trainingsumfang ein bisschen reduzieren, weil es sonst echt ein bisschen stressig wird. Und weißt Du, was ich gemacht habe? Ich habe gedacht: Hm, vielleicht läufst Du morgens einfach nur mal kurz und dann dafür in der Mittagspause auch nochmal kurz. Ich bin ja gerade im Homeoffice, wie viele andere auch. Das wäre doch eigentlich vielleicht so ein kleiner Ansatz, oder?

00:03:25

Dieter Baumann: Das ist nicht nur ein kleiner Ansatz, sondern das ist ideal. Ist ja klar. Das ist ja perfekt. Sozusagen natürlich, kurz und knackig und gar nicht schnell, sondern langsam. Mit knackig meine ich nicht, dass man dann schneller laufen soll. Auf keinen Fall. Und da hat man auf jeden Fall einen größeren Trainingseffekt, als wenn man nur einmal laufen würde.

Aber vielleicht auch noch einen Satz zur „Luscht“ – mit „sch“ geschrieben. Ich habe auch nicht immer „Luscht zum Laufen“. Ja, es gibt Tage, da ist es so, dass ich "Soll ich raus, soll ich nicht raus?" denke und dann passiert doch was, was jeder kennt. Ich bin überzeugt, dass genau dieselben Erfahrungen gemacht hast. Dann macht man sich bereit, zieht sich um, geht raus, lustlos, mürrisch und man macht drei, vier Laufschritte. Ein, zwei, drei Minuten, und auf einmal ist alles weg! Die schlechte Laune ist weg. Die „keine Lust“ ist weg. Auf einmal denkt man sich: „Alles richtig gemacht!“ Und dieser Effekt durch die Bewegung und die frische Luft: „Wow, das tut mir jetzt gut!“ Das verstärkt die Wirkung sogar noch. Dann hat man nicht nur Lust, sondern dann fühlt man sich richtig geil. Also ich rate wirklich jedem, das mal zu probieren, auch wenn man mal lustlos ist, sich den kleinen Kick zu geben. Dieser kleine Anstoß: „Zieht Eure Schuhe an, verdammt nochmal, und geht raus!“ Und Ihr werdet feststellen: Das tut gut.

00:04:58

Laura Zacharias: Kann ich total nachvollziehen. Oft hat man dann danach, wenn man wiederkommt, dieses Gefühl, jetzt habe ich diesen Lauf geschafft. Jetzt fühle ich mich so gut. Jetzt kann mir eigentlich gar nichts Schlimmes mehr passieren. Gerade wenn man irgendwie einen stressigen Tag vor sich hat, perlt das ein bisschen mehr an einem ab, der ganze Stress.

00:05:17

Dieter Baumann: Laufen ist eine Kraftquelle für mich. Ich sage immer zu mir: Das Wichtigste am Tag habe ich damit erledigt. Dann kommen die Leute und sagen: „Ist doch klar, dass der Baumann so etwas sagt.“ Aber warum ist es so klar, wenn ich das sage? Es ist einfach das Wichtigste am Tag! Weil es die Gesunderhaltung ist, und die Gesundheit ist nun mal erste Priorität, und das tut mir gut. Ich habe eine Balance geschaffen. Ich habe mich gewappnet für die Aufgaben des Tages, vielleicht auch der Woche. Und ja, was will ich mehr? Also insofern würde ich schon sagen: Ja. Laufen ist für mich – und auch für viele andere Läuferinnen und Läufer – eine Kraftquelle für die Aufgaben, die noch so im Alltag anstehen.

00:06:05

Laura Zacharias: Nun hast Du es ja gerade schon den Leuten quasi zugerufen, unseren Hörerinnen und Hörern: „Zieht die Schuhe an und lauft!“ Du kannst es natürlich jetzt leider nicht kontrollieren. Ich glaube, es gibt doch manche, die vielleicht nicht selber diese Motivation aufbringen können, sondern die sich gern mal durch andere, durch Mitläufer, motivieren lassen. Wir sind ja hier in Vorbereitung auf den leider dieses Jahr ausfallenden KKH-Lauf, aber wenn ich jetzt an solche Veranstaltung denke, das motiviert viele auch

Lauf-Podcast Folge 3: Laufen? Keine Zeit!

nochmal. Dass man sich quasi ein Ziel setzt oder dass man vielleicht eine Gruppe hat, mit der man läuft.

00:06:42

Dieter Baumann: Ja klar, die Laufveranstaltungen, die im Moment ausfallen, sind ein Handicap für alle, die unterwegs sind. Wir brauchen Ziele. Wir müssen uns die Ziele jetzt im Moment selber setzen. Da muss es nicht immer so sein, dass man sagt: „Ich muss zehn Kilometer Bestleistung laufen, meine persönliche Bestleistung. Oder: „Ich muss besonders schnell oder die und die Zeit laufen.“ Nein, es kann auch sein, dass ich sage: „Ich habe ein Ziel.“ So bin ich im Moment gestrickt, das ist meine Lebensphase als Läufer im Moment. Ich sage, ich gehe jeden Tag Laufen. Das ist ganz egal, ob das 1,6 Kilometer sind, nämlich die Meile nach Emil Zátopek.

Wenn Du laufen möchtest, laufe eine Meile, da fängt es an und dann nach oben offen. Aber ich laufe jeden Tag, das ist mein Ziel. Und es kommt mir nicht darauf an, wie schnell, wie lange. Ab einer Meile zählt alles und das ist so meine Zielsetzung, meine Philosophie, mich in Bewegung zu halten. Ich darf dann auch andere Sportarten machen. Klar, ich kann dann als Ersatz für Laufen mit dem Rad fahren. Das zählt für mich auch. Ich kann auch tanzen. Das zählt für mich auch. Seit ich mein Bühnenprogramm mache „Baumann läuft halt (weil singen kann er nicht)“, gibt es sehr viele Tanzszenen auf dem Laufband. Weltsensation, liebe Hörerinnen und Hörer. Und dann muss man das auch vorbereiten. Es ist auch ein toller Sport, um sich fit zu halten.

Aber klar, die Läufe fehlen. Als Motivation fehlen die Läufe, und das ist als Zielsetzung ein Handicap. Also, auf jeden Fall als Motivationshilfe: Wenn wir hoffentlich bald wieder gemeinsam laufen können, sich so einen Lauf aussuchen, sich darauf vorbereiten. Und da merkt man sofort, was sich da tut im Training, weil man da dran ist, drin ist und auch dran sein will.

Das zweite: Gruppe treffen. Ich sage immer: „Laufen ist nichts für Einsame.“ Ich bin begeisterter Gruppenläufer. Ich treffe mich gern mit Menschen. Ich laufe gern mit Menschen. Das macht für mich Laufen aus. Dieser Austausch, dieses Rumlödeln, auf die Schippe genommen zu werden, andere auf die Schippe zu nehmen. Das gehört für mich alles dazu. Und soziale Kontrolle: Wenn ich mal keine Lust hab, weiß ich, da warten fünf Leute. Dann gehe ich halt da hin, denn die rufen mich nachher an: „Hey Baumann, wo warst Du denn? Wir haben auf Dich gewartet!“ Es ist unangenehm, deswegen geht man da hin. Und es hilft vor allem Einsteigern, sich mit Gleichgesinnten zusammenzutun. Wenn's geht. Einen Partner mitnehmen, mitmachen, gemeinsam was erleben, laufen erleben, das motiviert. Gruppe motiviert. Was auch motiviert: Regelmäßigkeit, also feste Tage. Eine Routine entwickeln, das ist das Entscheidende. Eine gewisse Routine für das Laufen und den Alltag. Also immer am gleichen Tag wird gelaufen. Also immer am Dienstag, am Donnerstag, am Samstag zum Beispiel. Muss nicht jeden Tag sein. Bei mir ist es einfach. Ich muss mir nichts merken, ich laufe jeden Tag. Aber wenn jemand dreimal oder zweimal in der Woche läuft, dann feste Tage und feste Uhrzeit. Da wird gelaufen. Das ist wichtig. Das erhöht sogar die Wichtigkeit. Es ist nicht verschiebbar, da kann nicht einer kommen und sagen "Hey, hast Du am Donnerstag um 17 Uhr Zeit?". Nee, tut mir leid. Hab einen wichtigen Termin. Ich gehe zum Laufen.

Lauf-Podcast Folge 3: Laufen? Keine Zeit!

Ich erlaube mir das immer, wenn Menschen mich treffen wollen oder ein Telefonat haben wollen. Und ich laufe zur Primetime, 11 Uhr, 11:30 Uhr. Außer mit Dir, liebe Laura, da laufe ich immer am Abend. Aber normalerweise ist meine Trainingszeit immer 11 Uhr, 11:30 Uhr. Und dann gibt es ja Leute, Telefonkonferenz, Zoom. Ja, sorry, 11:30 Uhr, Training. Bei mir ist es akzeptiert, da sagen die: "Ja, verstehe ich natürlich". Und dann sage ich: „Wenn das bei mir akzeptiert wird, dann akzeptiert es bei allen.“ Ja, da muss man ganz klar in den Kalender schreiben: Ich gehe laufen. Dann kann der Chef eine Stunde später kommen.

00:10:51

Laura Zacharias: Das kann man ja auch drumherum machen, also morgens, abends oder eben flexibel in der Mittagspause. Nicht unbedingt, wenn der Chef gerade anruft. Gibt es da überhaupt einen Unterschied? Ich meine, es gibt ja schon Typen, denen fällt es leichter, morgens zu laufen. Und es gibt Menschen, glaub ich, denen fällt es leichter, nach Feierabend. Macht das einen Unterschied? Macht das dem Körper etwas aus oder ist das individuell?

00:11:20

Dieter Baumann: Die Uhrzeit des Laufens wird viel diskutiert. Wenn ich mich als Beispiel nehme, ich bin kein Morgenmensch. Morgens geht eigentlich nichts, obwohl ich ja als Athlet mit den Afrikanern um sechs Uhr morgens trainiert habe. Das ist nicht meine Trainingszeit. Ich kann das machen, aber wenn ich die Wahl habe, mache ich es nicht, weil es mir nicht gefällt. Weil es mir nicht so guttut, sage ich jetzt mal. Ich laufe tatsächlich mittags oder natürlich abends. Wow, so schön am Sommerabend, um 20 Uhr, wenn es kühl wird im Wald. Das ist dann richtig cool.

Aber ich habe schon viele Läuferinnen und Läufer im Blick. Die allermeisten sind durch den Tag richtig belastet. Nicht jeder hat so ein „Lotterleben“ wie ich als Künstler. Liebe Leute, stimmt net, ich hab auch Arbeit. Aber was ich sagen will: Viele Leute haben einfach einen ganz eng getakteten Tag und am Abend. Die werden am Abend wirklich müde und sind körperlich richtig geschafft. Und dann ist natürlich nicht mehr die richtige Zeit zum Laufen. Dann macht es auch keinen Spaß. Und in diesem Fall muss man morgens laufen. Vielleicht auch, damit es weg ist. So blöd das klingt, dieses "Weg, ich will es weghaben." Nein, das Schönste muss man dann tatsächlich am Anfang machen. Zweite Option wäre mittags. Ich glaube, dass für viele Leute, wenn man mal nachdenkt, die Mittagspause gar nicht so schlecht ist, um es auf Schwäbisch zu sagen. Gar nicht so schlecht heißt für Schwaben: Es ist sehr gut. Die Mittagspause ist toll. Vielleicht hat man auch mal einen Chef, der sagt: „Okay, die Viertelstunde spielt keine Rolle. Dann kann man nämlich 30 Minuten laufen gehen. Danach muss man sich natürlich trocken anziehen, vielleicht auch duschen. Duschen muss nicht unbedingt sein, aber trocken anziehen. Und dann kann man noch eine Kleinigkeit essen, danach kann man wieder arbeiten. Mittagspause, bewegte Mittagspause, das halte ich für unseren Alltag sehr, sehr sinnvoll. Das wären so die zwei Optionen, die ich empfehlen würde. Die Abendläufer, die Künstlertypen unter uns, wir haben dann auch noch eine Pause, die wir einschieben können. Ich habe eine Familie, aber meine Kinder sind groß. Also ich habe nicht mehr so viel Betreuungsaufgaben. Da kann man auch mal nach dem Arbeiten eine kleine Pause machen, noch mal rausgehen. Das ist sehr schön. Aber, aber wie gesagt, Prime-Time für mich ist mittags. Ich laufe immer mittags 11:30 Uhr. Das ist meine Zeit, und das ist für mich die beste Zeit.

Lauf-Podcast Folge 3: Laufen? Keine Zeit!

00:14:09

Laura Zacharias: Ja, ich kann total bestätigen, was Du gesagt hast. Je später der Abend, desto lauter ruft das Sofa. Also ich bin da auch ein absoluter Morgenläufer. Anders als Du, witzigerweise, macht mir morgens um sechs überhaupt nichts aus. Ich stelle mir lieber den Wecker, dann habe ich es irgendwie weg und starte in den Tag. Es ist schon interessant. Also vormittags wäre eigentlich die ideale Zeit, wenn wir alle Zeit hätten. So 11 oder 12 Uhr, das könnte ich mir auch gut vorstellen.

00:14:35

Dieter Baumann: Ja, wobei, das finde ich schon interessant, jetzt so in dieser schwierigen Zeit der Pandemie. Wir machen ja auch Erfahrungen. Ich will jetzt nicht sagen: „Es ist nicht alles schlecht.“ Es ist alles schlecht – dass wir uns da richtig verstehen. Ich finde das alles grausam. Und doch machen wir Erfahrungen im Homeoffice, wo man plötzlich merkt, es geht auch mit flexibleren Arbeitszeit-Einstellungen. Und ich bin der festen Überzeugung, da wären wir auch wieder bei der Motivation, nämlich bei der Motivation für die Arbeit. Wenn man den Leuten mehr Raum gibt zur Entfaltung, sind sie auch für die Arbeit motivierter. Und ich bin wirklich ein absoluter Befürworter für Räume. Den Menschen Räume zu geben, dass sie andere Bedürfnisse stillen können, als nur am Schreibtisch zu sitzen und stundenlang zu arbeiten. Ich glaube, wenn man mal Erfahrungen auswertet aus dieser Zeit, wird man dazu kommen, dass man den Mitarbeitern mehr solche Räume gibt. Und klar ist ja, wir nutzen die Räume fürs Laufen.

00:15:47

Laura Zacharias: Ich denke auch, das ist ganz im Sinne der KKH, wenn man zum Beispiel die Mittagspause aktiv verbringt. Ich meine, das fördert einfach die Gesundheit. Oder: Was ich zum Beispiel gerade noch gedacht habe – jetzt gerade bin ich natürlich im Homeoffice sind ja viele – wenn ich bald mal wieder ins Büro gehe, habe ich mir überlegt, warum nicht einfach auch mal nach Hause laufen. Da kommt man dann zuhause an und kann unter die Dusche springen. So zum Feierabend ist es dann auch noch nicht so spät. Wäre ja eine Variante. Ist ja glaube ich in manchen Großstädten schon richtig modern, oder?

00:16:21

Dieter Baumann: Ja, das ist ja nur eine Variante von vielen. Einen Weg zur Arbeit oder ins Büro zu laufen oder den Rückweg zu laufen, das ist ja nur eine Frage der Logistik. Wo habe ich welche Kleidung? Wann tausche ich diese Kleidung? Das ist ja überhaupt gar kein Problem. Jetzt kommen viele und sagen: „Ja, aber das ist ja viel zu weit. Ich hab 30 Kilometer. Dann sag ich na gut, dann macht man halt nur einen Teil. Entweder ich stelle das Auto ein Stück weiter weg ab oder – wenn ich mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs bin – steige ich zwei Stationen vorher aus. Und wenn ich gar nicht laufen will, könnte ich sogar noch sagen: „Dann walke ich diese zwei Stationen. Ich walke zur Arbeit, hab sogar schon einen kleinen Spaziergang und frische Luft gehabt.“ Wenn ich abends mit Menschen spreche, dann kommen die ganz gestresst vom Büro. Die fahren heim und können das gar nicht richtig verarbeiten, sie nehmen den ganzen Stress mit. Ganz anders Menschen, die mit dem Fahrrad zur Arbeit ins Büro fahren und wieder zurückradeln. Weil es länger dauert und man dabei körperlich aktiv ist, kommt man völlig relaxt und ohne Stress vom Büro zu Hause an. Man hat also einen kleinen „Cut“. Und ähnlich ist es natürlich mit dem Laufen. Ganz klar. Wenn ich Dauerlauf nach Hause mache, ja, dann habe ich das Büro vergessen. Es ist ja

Lauf-Podcast Folge 3: Laufen? Keine Zeit!

wunderbar, auch für die Familie wunderbar. Also insofern, klar, da gibt es ja jede Möglichkeit, heutzutage, vor allem in den Ballungsgebieten, um zur Arbeit zu laufen, zu walken oder mit dem Fahrrad zu fahren.

00:17:57

Laura Zacharias: Also, ich würde sagen laufen, keine Zeit verlieren, Dieter. Wir laufen jetzt mal los.

00:18:04

Dieter Baumann: Ah, da war ja was. Wir wollen ja laufen! Es ist ja so, man verschwätzt sich und plötzlich ist die Zeit rum. Nein, wir wollen auf jeden Fall laufen. Aber vielleicht, bevor es losgeht, ein kleiner Tipp: Vorsorge und Aktivitäten zur Förderung der Gesundheit – das lohnt sich mit dem Bonusprogramm der KKH. Sie tun für sich, für Ihre Gesundheit was Gutes und erhalten sogar noch tolle Prämien. Einfach mal reinklicken unter **kkh.de** – und jetzt: Los geht's!

00:18:38

Laura Zacharias: Wir haben es natürlich wieder gleich in die Tat umgesetzt und sind unterwegs. Herrliches Wetter und Dieter, ich glaube, wir haben hier schon ein bisschen drüber gesprochen, wann man denn vielleicht gern läuft. Das ist jetzt so Deine Lieblingszeit. Kann das sein?

00:18:55

Dieter Baumann: Ja, ich bin jetzt sehr dankbar, Laura, dass wir diesmal und heute zu meiner Zeit laufen: Wir haben jetzt 11 Uhr. Ah, ich habe wunderbar ausgeschlafen. Ich konnte einen Kaffee trinken. Schöne Pause dazwischen und dann los. Wenn ich mir vorstelle, wir würden zu Deiner Zeit laufen, Laura, dann würdet Ihr alle hören, dass ich nicht ganz so glücklich bin. Insofern ist es schon meine Primetime, ja.

00:19:25

Laura Zacharias: Ja, ich laufe tatsächlich gern früh morgens, muss nicht unbedingt um sechs sein, aber um sieben, acht. Abends habe ich ehrlich gesagt immer keine Lust.

00:19:36

Dieter Baumann: Ich glaube, das ist ein ganz guter Tipp für alle, die auch das Motivationsproblem haben: Ganz zum Schluss am Abend, wenn man müde ist. Aber dazu fällt mir was ein. Ich gebe ja den Leuten immer ein Bild. Die Geschichte darf ich kurz erzählen, die Zeit muss sein. Können wir eine kleine Geh-Pause machen?

00:19:56

Laura Zacharias: Aber doch nicht, wo es gerade bergab geht!

00:19:59

Dieter Baumann: Also gut, lass uns weiterlaufen, ich erzähle, wenn es bergab geht. Ich sage immer, okay, man hat mit dem Laufen begonnen, man hat den Trainingsplan vom Baumann. Da steht jetzt nun mal Dienstag, Donnerstag, Samstag. Und man hat sich diese festen Tage eingerichtet. Und ja, man sagt, Dienstag um 18:00 Uhr wird gelaufen. Und dann ist man im Büro. Dann kommt dieser Anruf, jener Anruf, dieser Auftrag, jener Auftrag. Man arbeitet, die Mittagspause fällt aus, der Chef braucht noch was, man will aber doch laufen gehen. Man hatte sich das vorgenommen, aber man ist so im normalen Alltag – versteht Ihr, was ich

Lauf-Podcast Folge 3: Laufen? Keine Zeit!

meine? Und dann kommt so der Feierabend, 17.30 Uhr. Und man will laufen gehen. Der Baumann hat's gesagt, ja, unbedingt. Und man geht raus, sitzt im Auto und sagt: „Ja, ich lauf noch.“ Und schon auf der Fahrt heim kommt die Müdigkeit und Ihr spürt erst jetzt so, was los war am Tag. Ihr seid müde. Ihr schließt die Wohnung auf. Und Euer Partner, Eure Partnerin, hat grade Kaffee gekocht. Es riecht richtig schön nach Willkommen. Die Kinder tänzeln um Euch rum und Ihr seid müde. Und dann macht Ihr einen entscheidenden Fehler. Ihr setzt Euch aufs Sofa. Und wenn Ihr mal auf dem Sofa sitzt, dann ist es vorbei! Meine Empfehlung ist Folgendes. Gleicher Tagesablauf, Ihr kommt heim und dort schaut Ihr nicht nach links und nach rechts. Ihr geht auf niemanden ein, sondern stürmt rein und zieht Euch direkt Eure Laufsachen an – Lafschuhe auch. Und dann stellt Ihr Euch in eine Wohnung und ruft erst mal ganz laut: „Heute lauf ich noch!“ – damit es wirklich alle mitbekommen. Und dann könnt Ihr machen, was Ihr wollt, wirklich. Ihr trinkt den Kaffee, Ihr kümmert Euch um Eure Partnerin, Euren Partner, Ihr kümmert Euch um die Kinder. Macht, was Ihr wollt! Setzt Euch aufs Sofa, schaltet den Fernseher ein. Wenn dann um 20 Uhr die Tagesschau läuft, es kommt ein Schnulzenfilm, egal! Und wenn Ihr abends um 23 Uhr zu Bett gehen wollt und feststellt, dass Ihr immer noch die Laufkleidung anhabt, mit Lafschuhen, dann ist das so eine pädagogische Niederlage. Ich garantiere Euch, am nächsten Tag geht Ihr sofort laufen!

00:22:34

Laura Zacharias: Das ist eine gute Idee, wie man sich da auch wirklich so die Verantwortung immer wieder selbst aufoktroziert. Überhaupt hast Du gesagt, Verantwortung beziehungsweise Verpflichtung hilft. Also eine Gruppe finden zum Beispiel, gemeinsam laufen, verabreden.

00:22:52

Dieter Baumann: Genau. Gerade für den Einstieg ist das wichtig, wenn man sich selber eben nicht immer den Antrieb geben kann. Aber eine Gruppe verpflichtet. Das ist nicht immer schön, aber es hilft und es geht ja. Das Mittel heiligt den Zweck – nein, anders herum, keine Ahnung, ist egal. Es geht ja darum, dass wir laufen. Und insofern glaube ich schon, dass Laufgruppen helfen, soziale Kontrolle hilft, feste Termine helfen, all diese Dinge. Struktur geben und dann wird es einfacher. Dass es ganz einfach ist, das ist natürlich nicht so. Man braucht schon Power, mentale Power, um mit dem Laufen anzufangen und beim Laufen zu bleiben.

00:23:40

Laura Zacharias: Und was gerade als Einsteiger aus meiner Sicht wichtig ist: Wenn man mal die Niederlage gegen sich selbst erlebt hat und der innere Schweinehund gesiegt hat, dass man dann nicht sagt „Dann kann ich es auch lassen. Dann ist es halt mal so gewesen.“, sondern trotzdem wieder einzusteigen und dranzubleiben, oder?

00:24:05

Dieter Baumann: Ja klar. Und wie die soziale Kontrolle funktioniert, sieht man uns zwei. Die Laura hat mich ja gerade überredet. Weil es bergab geht, sollte ich weiterlaufen und nicht gehen. Und vor lauter Schwatzen haben wir das Ganze vergessen und laufen immer noch. Ist doch schön!

00:24:19

Laura Zacharias: Aber ich würde mal sagen, es wird Zeit für unseren KKH-Sprint, Dieter.

Lauf-Podcast Folge 3: Laufen? Keine Zeit!

00:24:25

Dieter Baumann: Ja, das ist richtig. Ganz zum Schluss, zur Abrundung.

00:24:30

Laura Zacharias: Ja, der KKH-Sprint zum Schluss, der darf natürlich nicht fehlen. Unser Thema heute war ja dranbleiben, weiterlaufen, weitermachen. Wie motiviere ich mich, auch wenn natürlich solche Veranstaltungen wie der KKH-Lauf im Moment leider nicht stattfinden können. Dieter, was sind Deine Tipps?

00:24:50

Dieter Baumann: Das Argument keine Zeit gibt es nicht, denn schon zehn Minuten laufen ist ein wunderbares Training, Hauptsache Bewegung. Zehn Minuten am Tag, diese Zeit hat jeder. Schaffen Sie sich feste Tage, feste Zeiten – so eine Routine hilft. Laufen Sie einmal die Woche, zweimal die Woche in einer Gruppe. Und ja – bald wird es auch wieder möglich sein – melden Sie sich zum KKH-Lauf an, denn so ein Lafevent motiviert. Man will sich vorbereiten und kommt dann automatisch ins Training. So viel der Kurz sprint und ich würde sagen: Dranbleiben!

00:25:29

Laura Zacharias: Genau. Wir bleiben hier. Denn es ist Dieters Primetime. Sucht Euch Eure Primetime und dann habt Ihr auch Lust.

00:25:36

Intro: Achtung aktiv Ihr KKH Podcast für ein bewegtes Leben.