

Prof. Dr. Oliver Stoll: „Jetzt stehe ich hier, ich armer Tor, und bin so klug als wie zuvor“ – Erfahrungen aus einem Jahr Streak-Running

die-sportpsychologen.de/2019/01/02/prof-dr-oliver-stoll-jetzt-stehe-ich-hier-ich-armer-tor-und-bin-so-klug-als-wie-zuvor-erfahrungen-aus-einem-jahr-streak-running/

2. Januar 2019

**Habe nun, ach! Philosophie,
Juristerei und Medizin,
Und leider auch Theologie
Durchaus studiert, mit heißem Bemühn.
Da steh' ich nun, ich armer Tor,
Und bin so klug als wie zuvor!
Heiße Magister, heiße Doktor gar,
Und ziehe schon an die zehen Jahr'
Herauf, herab und quer und krumm
Meine Schüler an der Nase herum –
Und sehe, daß wir nichts wissen können!**

Johann Wolfgang von Goethe

Zum Thema: Streakrunning-Serie, Teil 13

Dieser Monolog des Dr. Faust aus Goethes gleichnamigen Dramas kommt mir in den Sinn, wenn ich über das vergangene Jahr nachdenke. Am 31.12.2017 begann ich mit dem Vorsatz, ein Jahr lang, mindestens eine Meile laufen zu wollen. Wir haben, wenn ich diese Zeile schreibe, den 31.12.2018. Ein Jahr ist also vorbei und ich bin tatsächlich jeden Tag gelaufen. Zumeist deutlich mehr als diese eine Meile. In der Tat, die „eine Meile“ musste ich als Minimum niemals ziehen. Die kürzeste Distanz waren drei Kilometer. Die längste 56 Kilometer. Insgesamt waren es 2960 ca. Kilometer.

Ich laufe nun schon seit 1984 – mal mehr, mal weniger, aber an einen Streak hatte ich mich nie herangetraut. Ich habe nun, sportlich betrachtet schon viel erlebt in meinem Leben: das waren sicher so an die 100 Marathonläufe (ich habe irgendwann aufgehört zu zählen), einige Ultras (darunter mein emotionalster mit dem Bieler 100er – [Link zu meinem Online-Buch](#)), Etappenläufe über die Alpen, unendlich viele kleine Runden auf einem 24-Stunden Lauf (den ich allerdings nach elf Stunden abbrechen musste), Laufen während unzähligen Triathlon-Wettkämpfen – ich habe es 1988 sogar zum Ironman nach Hawaii geschafft (und gefinished). Aber „Streak-Running“ war nie ein Thema für mich – bis eben zum 31.12.2017. Was hat mich zu diesem Plan inspiriert?



Auf der Suche nach Erkenntnis

Das Streben nach Erkenntnis

Ich bin Wissenschaftler. Ich strebe nach Erkenntnis! Nein, ich habe keine Juristerei, und auch keine Medizin studiert, aber sehr wohl etwas Philosophie, und vor allem eben Sportwissenschaft und Psychologie. Da sollte man meinen, die ich in der Lage sein sollte, Verhalten nicht nur zu beschreiben, sondern auch vorhersagen zu können. Die Frage ist also nun, ob diese akademische Erfahrung ausreicht, um die Frage nach dem „Warum“ zu beantworten? An dieser Stelle gibt es von mir eine klare Ansage: Nein! Auf welche Erfahrungen könnte man noch zurückgreifen? Vielleicht auf die von Menschen, die das Laufen tagtäglich praktizieren? Zum Beispiel die Erfahrungen von Lutz Balschuweit, der zwar in seinem Buch „Lebenslauf – Kein Wettkampf“ nicht unbedingt einen Ratgeber für das Streak-Running verfasst hat, jedoch in vielen kleinen Geschichten einen wertvollen Einblick in sein Streak-Lauf-Erleben gibt. Oder in ein paar persönlichen Kommunikationen mit Silke Stutzke, einer Läuferin, die lange täglich lief – dies aber heute so nicht mehr macht, und die mich an ihren Erfahrungen teilhaben ließ. Im Zentrum stand für mich also die Erwartung von „Erkenntnis“. Und zwar eine weitergehende Erkenntnis darüber, warum Läufer laufen. Ich kenne natürlich die vielen guten und weniger gute Bücher über das Laufen (ich habe ja selbst eins geschrieben und auch dazu geforscht). Und ich lehne mich mal weit aus dem Fenster und behaupte dass ich die gesamte wissenschaftliche Laufliteratur – zumindest in groben Zügen überblicke. Aber all dieses Wissen hat mir die Frage, warum Läufer laufen, nicht beantworten können. Also blieb mir nur dieses Selbst-Experiment übrig. Wie wird es wohl sein, wenn ich jeden Tag laufen gehe, egal wie weit (Minimum eine Meile) und egal bei welchem Wetter, um welche Uhrzeit, zu welchen Umständen (Stress, Urlaub, lange Reisen, Krankheit, Verletzung, etc., etc.)? Gesagt – getan!

Und habe ich nun eine „weitreichende Erkenntnis“ gewonnen? Ich kann diese Frage auch heute nicht vollkommen zufriedenstellend beantworten. Dennoch habe ich viel gelernt. Ich habe wieder einmal viel über mich, aber auch viel über andere Menschen, und auch über Entwicklungen von Körper und Psyche über die Zeit gelernt. Einige Mythen sind „entzaubert“, andere sind hinzugekommen. Wo fange ich also an? Wohl am besten mit einer „Main-Message“, wie man so schön Neu-Deutsch sagt – also einer zentralen Aussage zum Streak-Running.

Die Main-Message

JA – täglich Laufen ist möglich. Und ich bin ja nicht der erste, der das zeigt. Da gibt es andere, die das schon seit 20 Jahren und mehr machen. Der hier schon angesprochene Lutz praktiziert das auch schon seit mehreren Jahren und das in Umfängen, von denen ich hier weit entfernt bin. Ich bin da eher so in dem Bereich seiner Frau Anja, die das auch macht – aber eben mit einem Jahreskilometer-Pensum von ca. 3000 Kilometern. Interessanter ist da die Erkenntnis, ob täglich Laufen möglich ist, und Körper sowie Psyche dabei keinen Schaden nimmt? JA – täglich Laufen ist möglich und Körper sowie Psyche nehmen keinen Schaden dabei! Und jetzt kommen sicher gleich die ganzen Kritiker und Skeptiker, die ich natürlich auch kennengelernt habe, und die das Gegenteil (teilweise auch sehr plausibel argumentierend) postulieren! Ich entzaubere mal einen Mythos: „Du darfst nicht laufen gehen, wenn Du krank oder verletzt bist“! Meine Erfahrung: UNSINN! Ich bin mit einem gerissenen oder zumindest angerissenen Außenband im Sprunggelenk gelaufen – und zwar auf den höchsten Berg Sardinens und wieder runter. Nein – nicht schnell, sondern langsam – aber gelaufen (nicht gewandert... sondern über weite Strecken gelaufen; manchmal ging es nicht anders und ich musste wandern. Mehr dazu: <https://www.die-sportpsychologen.de/2018/07/30/prof-dr-oliver-stoll-das-ende-streakrunning-serie-teil-8/>). Das war nicht immer spaßig, aber es ist möglich und machbar. Die Kritiker sagen jetzt sicher: „Nun gut – ist ja etwas Orthopädisches und nicht lebensgefährlich“.



Motto 2018

Liebe Leute, ich bin Ende November und bis weit in den Dezember hinein mit einer hartnäckigen Erkältung gelaufen. „Bist Du wahnsinnig? Herzmuskelentzündung!“ – sagen die Skeptiker. Ich komme jetzt den Kritikern mal ein kleines Stück entgegen – sollte man nicht machen, wenn man nicht lauferfahren ist! Aber das bin ich. Ich habe nach 30-jähriger Lauferfahrung in diesem Jahr meinen Körper noch einmal so viel besser kennen gelernt, als je zuvor. Meine Antennen „nach innen“ waren sehr sensibel. Wenn diese Antennen „Probleme“ registriert haben, dann hat mein Körper, was die Belastungsdosierung anging, sofort reagiert. Das musste ich nicht einmal bewusst regulieren. Ich habe mich da voll und ganz „auf mein Bauchgefühl“ verlassen – und das funktioniert nach jahrelangem Training, schnell, zuverlässig und stabil!

Streak oder Wettkampf?

Ein Mythos kommt jedoch hinzu: Man kann streaken und trotzdem Wettkämpfe laufen und seine Bestzeiten verbessern! Ich sage jetzt mal, dass dieser Mythos „dazu gekommen ist“, obwohl der ja auch schon länger kursiert. Meine Antwort (basierend auf meinen Erfahrungen) darauf ist klar: NEIN – das geht nicht. Bevor mich jetzt die Streaker-Kolleginnen und Kollegen steinigen und mir das Gegenteil aus ihrer Dokumentation dazu zeigen, möchte ich ein paar Fakten klarstellen. Ich bin fast 56 Jahre alt und habe meinen sportlichen Leistungszenit längst überschritten. Ich habe einen mehr als nur Full-Time-Job, was ja bekanntlich auch das „bio-psycho-soziale System“ beeinflusst und somit Erholungsprozesse nachhaltig negativ beeinflussen kann und ich habe auch eine Familie, die ich gerne um mich herum habe und die ich dann damit absolut nerven würde, wenn ich nicht nur jeden Tag laufen würde, sondern auch noch eine Leistungssteuerung einbauen würde. Das will ich nicht – ist also kein erstrebenswertes Ziel für mich. Das kann es sein – für andere Menschen, aber nicht für mich! Harte Fakten? 10 Kilometer Bestzeit 2017: 46:15

– selbe Strecke, vergleichbares Wetter 2018: 49:56. Ich bin fast vier Minuten langsamer geworden in diesem einem Jahr. Schlimm? Nein! Ich gebe zu, so was kratzt erst einmal am Ego, aber letzten Endes spielt das keine Rolle! Insofern Lutz, mein Freund: Lebenslauf – kein Wettkampf! Definitiv ja!

Was bleibt ansonsten an „Erkenntnis“? Die Sinne schärfen sich. Das habe ich ja schon angedeutet. Ich bin eigentlich auch schon vorher ein relativ gut strukturierter Mensch gewesen. Ich bin darin noch einmal etwas besser geworden. Gut – das muss jetzt nicht unbedingt erstrebenswert sein, aber es hat sich definitiv auch auf meine berufliche Effektivität positiv ausgewirkt. Ich bin im Job deutlich ausgeglichener geworden, ich verkrachte lange Reisen sehr viel besser, ich gehe früher schlafen, wache früher auf, schlafe insgesamt besser und fühle mich kreativer als vorher. Die täglichen Laufeinheiten helfen mir Projekte anzudenken, weiter zu entwickeln und konkreter werden zu lassen. Streak-Running hat mir geholfen, meine mentalen Werkzeuge zu optimieren. Ich bin besser im „Antizipieren“ von kommenden Herausforderungen geworden und somit auch in der antizipativen Bewältigung dieser Herausforderungen. Ich habe noch einmal dazu gelernt, meine Gedanken zu steuern, Vorhaben in reales Handeln umzusetzen, sich nicht lange mit Herumgrübeln aufzuhalten, sondern einfach zu tun – und das mit einem vorher nie gekannten Selbstbewusstsein.





Private Flanke

Und privat? Wie sieht das dort aus? Bevor ich das weiter ausführe erst einmal einen großen Dank an meine Frau Frauke, die von dieser Idee nicht unbedingt begeistert war, aber mich letztendlich vorbehaltlos unterstützt hat. Ich weiß, Süße, ich habe dich manchmal über die Maßen hinaus damit strapaziert, weil mein Ziel, eben nicht dein Ziel war – deswegen auch hier in der Öffentlichkeit einen großen „Kniefall“. Ich weiß, es fielen Berge von verschwitzter Wäsche an! Mein Flüssigkeitskonsum ist signifikant gestiegen! Ich werde niemals den Sommerabend vergessen, an dem ich erst gegen 21 Uhr nach Hause kam und völlig erschöpft in das Sofa auf dem Balkon gefallen bin und du mich gefragt hast, ob ich denn schon gelaufen sei? Und ich sage: „Nein – und ich glaube heute endet der Streak“. Und du nichts Besseres zu tun hattest, als dir deine Laufklamotten anzuziehen, mich aus dem Sofa gezogen hast und mit dann mir die drei Kilometer gelaufen bist (Mehr dazu in Folge: <https://www.die-sportpsychologen.de/2018/07/02/prof-dr-oliver-stoll-krisenmonat-juni-streakrunning-serie-teil-7/>). Es gibt einfach keine bessere Methode des „Stress-Pufferns“ als soziale Unterstützung – manchmal ist es eher die emotionale; und manchmal ist es eben mehr die instrumentelle soziale Unterstützung – Hauptsache sie ist da, die soziale Unterstützung, denn ohne die wird es verdammt schwer! Die Läufe zusammen mit Frauke waren selbstverständlich die ganz „besonderen Läufe“, auch wenn die nicht ganz so häufig waren, wie in der Vergangenheit, oder ich leide unter „Wahrnehmungsverzerrung“, weil ich ja nun jeden Tag gelaufen bin, anders als in den Jahren zuvor. So oder so – wenn beim Streak-Running das familiäre Umfeld nicht „mitspielt“, wird es früher oder später zu Problemen kommen. Das war bei uns manchmal, aber nicht oft der Fall und es endete, wenn überhaupt, letztendlich immer sehr konstruktiv.

Ich war natürlich viel öfter alleine unterwegs. Und auch diese Einsamkeit hat eine ganz gewissen Zauber. Unsere Natur ist so wunderschön und hat so wahnsinnig viel zu bieten. Egal, wo auf der Welt, und zu welcher Jahreszeit. Kleinigkeiten drängen in deine Wahrnehmung – der Schnee im Winter, der sich langsam niederlässt und alles leiser werden lässt. Die Frühlingssonne, die morgens um sechs Uhr aufgeht und deren Wucht dir den Atem verschlägt. Der heiße Sommertag, der dich während des Laufens in den See springen lässt und du minutenlang am Ufer liegst und die Kühle der abperlenden Wassertropfen spüren kannst. Die schwebenden Blätter im Herbst, die den Wald in allen

Farben glänzen lässt. Jeder Tag da draußen bietet dir eine Neuigkeit! Laufen ist für mich Lebensqualität pur! Ich bin der Natur eindeutig näher gekommen und habe mich zunehmend von unnötiger Technik befreit. Ich bin früher immer mal wieder mit Uhr gelaufen – das mache ich nicht mehr, weil es mich nicht mehr interessiert. Der ganze Technik-Tam-Tam geht mittlerweile völlig an mir vorbei. Frauke und ich sind früher auch viel öfter an Wettkämpfen gestartet. Auch das hat nachgelassen – eigentlich waren wir im Jahr 2018 nur an zwei Wettkämpfen dabei und da spielte auch das Ergebnis eigentlich keine Rolle. Laufen ist Laufen – mit oder ohne Uhr, mit oder ohne High-Tech-Equipment.

Leid der Läufer

„Jetzt stehe ich hier, ich armer Tor.....“. Was bleibt nun noch übrig in Sachen „Erkenntnis“? Warum laufen Läufer? Ich nutze jetzt mal den Begriff „Wir“, auch wenn sich diese Erkenntnis lediglich auf meine Erfahrung bezieht. Nein, wir sind nicht süchtig! Wir kompensieren keine Minderwertigkeitskomplexe. Wir kompensieren auch sonst nichts. Wir laufen nicht aus einem unkontrollierbaren Impuls heraus. Nein, wir leiden auch nicht darunter, laufen zu müssen. Wir laufen eben, weil wir es lieben. Wir laufen, weil es unsere ganz große Leidenschaft ist und weil uns das Laufen viel mehr zurück gibt, als wir investieren müssen. Wir sind beim Laufen ganz oft ganz nah bei uns selbst, wir verspüren Lust beim Laufen, wir vergessen Zeit und Raum um uns und genießen den Zustand, der uns dahinfließen lässt – nicht immer, aber doch immer öfter, und wenn das nicht passiert, dann beschäftigen wir uns mit der Welt um uns herum oder denken nach, spielen mit Gedanken und Bildern, hören dem Rhythmus unseres Herzen und unserer Atmung zu oder quatschen miteinander, wenn wir gemeinsam unterwegs sind und teilen unsere gemeinsamen Erlebnisse.

Fehlt mir etwas, wenn ich nicht laufen könnte (Stichwort: Entzugsprobleme)? Definitiv ja! Laufen ist ein integraler Bestandteil meiner Persönlichkeit (vielleicht wirklich erst in diesem Jahr „geworden“). Nennt es meinetwegen Entzugssymptome, aber jeder gut ausgebildete Psychotherapeut weiß, dass es zu einer Suchtdiagnose sehr viel mehr braucht, als lediglich die Erfüllung eines von mindestens fünf weiteren Kriterien. Und die wichtigste davon ist der Leidensdruck. Wir Läufer leiden nicht darunter zu laufen, wir lieben es!

Laufen als Basis der Identität

Ich weiß, was Euch jetzt noch interessiert. Ihr wollt wissen, ob ich weiter mache? Kann ich Euch nicht sagen. Kann sein, aber eben nicht auf Ansage oder auf Zwang! Ich laufe, wenn ich es möchte und wenn mein Bedürfnis danach ist. Und wenn es jeden weiteren Tag nach heute ist, dann ist es so und wenn nicht, dann eben nicht. Ich bin gerade in Tirol in Thiersee und ich habe eine Winterzauber-Welt vor mir. Ich wäre ja bekloppt, wenn ich das nicht ausnutzen würde. Und das Leben eines Bewegungs-Passionisten kann auch aus mehr bestehen, als nur aus Laufen, auch wenn dies für mich die Grundlage, die Basis meiner Identität geworden ist. Aber vielleicht kommt auch mal so ein anstrengender Sommertag mit „erst 21 Uhr nach Hause kommen“ und meine Frauke und ich sitzen auf dem Balkon und wir belassen es einfach dabei – und genießen ein Glas mit kühlem und fruchtigen Weißwein. Und dann... am nächsten Tag, gehen wir laufen.

Ein paar Worte noch ganz zum Schluss. Dieser Blog ist jedoch der Abschluss der Serie, die ich mit Mathias Liebing ([Link](#)), dem Journalisten, der unser Netzwerk Die Sportpsychologen betreut, vereinbart habe. Danke Mathias, für deine wertvolle Unterstützung, die mir beim Schreiben und redigieren der Texte sehr geholfen hat! Danke auch an Euch Leserinnen und Leser. Ich habe viele Rückmeldungen, Fragen und Kommentare zu meinen Blogs bekommen, die ich alle sehr ernst genommen habe, unabhängig davon, ob sie mir gefallen haben oder nicht. Es war eben nicht nur läuferisch ein Experiment, sondern auch journalistisch. Ich höre weder auf mit Laufen, noch mit dem Schreiben darüber. Vorläufig aber nicht mehr in diesem Format. Lassen wir uns überraschen!

Die komplette Serie:

Folge 1: <https://www.die-sportpsychologen.de/2018/01/19/prof-dr-oliver-stoll-streakrunning-ist-mentales-training/>

Folge 2: <https://www.die-sportpsychologen.de/2018/02/07/prof-dr-oliver-stoll-grenzenlose-gelassenheit-streakrunning-serie-teil-2/>

Folge 3: <https://www.die-sportpsychologen.de/2018/03/02/prof-dr-oliver-stoll-die-sinneschaerfen-sich-streakrunning-serie-teil-3/>

Folge 4: <https://www.die-sportpsychologen.de/2018/04/03/prof-dr-oliver-stoll-gefangen-zwischen-leistungsorientierung-und-bauchgefuehl-streakrunning-serie-teil-4/>

Folge 5: <https://www.die-sportpsychologen.de/2018/05/02/prof-dr-oliver-stoll-april-der-monat-in-dem-sich-alles-veraendert-streakrunning-serie-teil-5/>

Folge 6: <https://www.die-sportpsychologen.de/2018/06/05/prof-dr-oliver-stoll-laufen-im-mai-von-hitze-viel-gruebeln-und-mit-allen-sinnen-geniessen-streakrunning-serie-teil-6/>

Folge 7: <https://www.die-sportpsychologen.de/2018/07/02/prof-dr-oliver-stoll-krisenmonat-juni-streakrunning-serie-teil-7/>

Folge 8: <https://www.die-sportpsychologen.de/2018/07/30/prof-dr-oliver-stoll-das-ende-streakrunning-serie-teil-8/>

Folge 9: <https://www.die-sportpsychologen.de/2018/09/03/prof-dr-oliver-stoll-tierische-instinkte-streakrunning-serie-teil-9/>

Folge 10: <https://www.die-sportpsychologen.de/2018/10/02/prof-dr-oliver-stoll-die-rueckkehr-der-gelassenheit-streakrunning-serie-teil-10/>

Folge 11: <https://www.die-sportpsychologen.de/2018/11/01/prof-dr-oliver-stoll-wenn-die-lust-nachlaesst-streakrunning-serie-teil-11/>

Folge 12: <https://www.die-sportpsychologen.de/2018/12/04/prof-dr-oliver-stoll-grau-kalt-und-ueberraschend-schnell-vorbei-streakrunning-serie-teil-12/>

Folge 13: