

MENSCH + STADT

# Durchhalten lautet das Erfolgskonzept

Wermelskirchens Roadrunner Lutz Balschuweit läuft am Neujahrstag seit zehn Jahren täglich. Selbst während eines Krankenhausesenthalts unterbricht der sogenannte Streak-Läufer diese Kontinuität nicht.



Lutz Balschuweit unterwegs bei einer Trainingsrunde auf der Staumauer der Eschbach-Talsperre.

FOTO: MICHAEL SCHÜTZ (ARCHIV)

VON STEPHAN SINGER

**WERMELSKIRCHEN** Zehn Jahre laufen. Nicht wie Forrest Gump am Stück ohne „Punkt und Komma“, aber täglich. Das macht der Wermelskirchener Roadrunner Lutz Balschuweit am Neujahrstag seit einer Dekade ununterbrochen jeden Tag. Das dieses „Jubiläum“ genau auf Neujahr fällt, ist ein ungeplanter Zufall, wie der 56-Jährige im Gespräch mit unserer Redaktion berichtet: „Am 1. Januar 2022 sind es genau 3650 Tage, an denen ich jeweils gelaufen bin – so habe ich das gerechnet. Zwischendurch gab es ja Schaltjahre.“ Genauso wenig geplant war anfangs, dass dieses mit Inbrunst betriebene Hobby ein Jahrzehnt anhalten würde: „Ich wusste nicht, wie weit es geht. Andere Täglich-Läufer halten das ein Jahr durch, wieder andere machen das 40 oder 50 Jahre lang.“ Beinahe philosophisch, jedoch ohne oberlehrerhaften Zeigefinger, stellt Lutz Balschuweit angesichts zahlreicher Vorträge für das Neue Jahr fest: „Hauptsache ist, etwas zu machen, was Kontinuität aneignet. Kontinuität tut gut, gibt Halt, bringt psychische Festigkeit.“ Dieser „Rote Faden“ im Leben helfe, besser „durch alles durchzukommen“. Diese Sichtweise ließe sich auch auf vernünftigerweise ausgeübten Verzicht durch die Corona-Beschränkungen übertragen.

„Ich habe durch das tägliche Laufen gelernt, dass Dranbleiben in schwierigen Zeiten eine große Herausforderung ist. Gelingt das aber, lassen sich Fakten annehmen mit der Überzeugung, dass es besser wird“, beschreibt der Ausdauersportler seine Gemütsruhe: „Wer durchhält, trainiert sich Widerstandsfähigkeit an, was sich auf den Umgang mit Alltagsproblemen überträgt.“ Dadurch läge in der Kontinuität, im Durchhalten für ihn ein generelles Erfolgskonzept. Natürlich könne er sich durchaus aufre-

Lutz Balschuweit (rechts) hat bei seinen täglichen Läufen oft Begleiter, die zu mindest auf Teilen der Strecke mit ihm unterwegs sind.

FOTO: SINGER (ARCHIV)

## INFO

### Zweite theoretische Erd-Umrundung steht an

**Gesamtdistanz** Durch die Dokumentation seines Täglich-Laufens kann Lutz Balschuweit die zurückgelegte Gesamtdistanz nachvollziehen: 79.150 Kilometer sind es bislang.

**Erd-Umrundung** Im Dezember 2016 hatte der Roadrunner mit seinem Streak-Running die theoretische Erd-Umrundung geschafft: Damals waren es die 40.076 Kilometer der Äquator-Messung. In 2022 wird Lutz Balschuweit diese „Erd-Umrundung“ ein zweites Mal gelingen: „Die fehlenden Kilometer erreiche ich recht flott – das dauert jetzt etwa noch zwei Monate.“

gen, sagt Balschuweit: „Vor allem wenn ich selber etwas falsch mache.“ Er sei schließlich „keine Maschine“, auch wenn ihm das manchmal nachgesagt würde. „Manchmal ist es zu nass, zu kalt oder was auch immer.“ Darüber mache er sich keine Gedanken und darin läge der „Schlüssel“ zur Stetigkeit: „Ich habe mich vor zehn Jahren ein Mal dafür entschieden, täglich zu laufen – das immer zu tun. Seither denke ich da nicht mehr drüber nach, sondern mache es.“ So etwas würde sich automatisieren und so könne das Gehirn das akzeptieren: „Ich halte eigentlich nur das niedrige Niveau der Normalität aufrecht.“

Derzeit läuft Lutz Balschuweit täglich zum Lennepfer Busbahnhof und zurück. Stets geht es um 6.15 Uhr direkt nach dem Aufstehen los. „Im Moment absolviere ich zehn Kilometer täglich, das ist weniger als die Halbmarathon-Distanz, die ich durchschnittlich pro Tag laufe. Aber ich habe in 2021 schon

insgesamt 7000 Kilometer hinter mir“, beschreibt Lutz Balschuweit. Während des Joggens hört der Roadrunner Podcasts – Hörbücher oder Nachrichten: „Ich habe Zeit zum Anhören und Nachdenken.“ Mindestens eine Stunde, bei mehr als zehn Kilometern auch länger, ist Lutz Balschuweit täglich unterwegs. Sechs Paar Laufschuhe kommen zum Einsatz: „Die trage ich abwechselnd, damit sich die Physiologie nicht an ein Paar Schuhe gewöhnt und es dadurch mit anderen Schuhe plötzlich Probleme gibt.“

Die Umstellung im Leben von Lutz Balschuweit und seiner Ehefrau Anja begann Ende 2004 mit täglichem Spazieren, später Nordic Walking. Als selbstständiger Vermögensberater wollte Balschuweit weniger arbeiten, „mehr Zeit haben“, wie er sagt: „Wir waren damals beide sehr übergewichtig und wir wollten Gewicht verlieren.“ Aus der täglichen Bewegung habe sich eine Routine ergeben, die sich vor über zehn Jahren zum Langlaufen entwickelte. „In Internet-Foren bin ich auf Täglich-Läufer, sogenannte Streak-Runner aufmerksam geworden“, erinnert Lutz Balschuweit, der im Januar 2018 sein Buch „Lebenslichte – kein Wettkampf“ veröffentlichte, was inzwischen 2500 Mal verkauft wurde. Die Regeln der Streak-Runner seien einfach, zum Beispiel Tempovorschriften gäbe es nicht: „Innerhalb von 24 Stunden, also ein Mal pro Tag, muss mindestens eine Distanz von einer Meile, also 1,61 Kilometern, gelaufen und das tagebuchähnlich dokumentiert werden.“ Die Definition von Laufen oder Joggen wäre genauso einfach: „Mit Flügphase, also kein Fuß mit Bodenkontakt.“

Wer einen Tag, aus welchen Gründen auch immer, nicht läuft, muss seine Streak-Distanz wieder bei Null starten. Das ist Lutz Balschuweit im vergangenen Jahrzehnt nicht passiert. Selbst als er wegen einer Leberentzündung ins Krankenhaus musste, drehte er täglich vier Runden um das Gebäude. Er würde selbstverständlich in sich hinein hören, denn: „Meinen Körper will ich bewusst keinen Schaden zufügen und der wird spürbar auch nicht jünger.“ Laufen sei keine für den Menschen untypische Bewegung, moderate Bewegung täte gut, betont Balschuweit, der aufgrund einer Krankheit nur noch 60 Prozent Lungenfunktion hat: „Mein Sport ist obendrein Training für meine Lunge.“ Und Laufen wäre unkompliziert: „Klamotten an, Schuhe an und los.“

