

# Werden Sie ein begeisterter „Dauerläufer“ oder „Rennteilnehmer“ und geben Sie niemals auf!

Von Marlies Penker

Dr. Hermann Aschwer und Dr. Marlies Penker haben gemeinsam die Bücher „Triathlon für Frauen“ und „Ironman 70.3“ verfasst. Marlies ist „Triathlon-Halbprofi“, daneben arbeitet sie halbtags bei einem blinden Mann. Dieser ist im Alter von acht Jahren – so wie seine beiden anderen Brüder auch – erblindet. Gründe für die Erblindung gibt es viele; Fakt ist, dass alle drei Burschen mit der Erblindung leben müssen und ihr Leben trotz der Einschränkung sehr gut meistern. Der Chef von Marlies ist von Beruf Masseur, und in seiner Freizeit läuft er auch sehr gerne. Er hat einige Laufpartnerinnen und -partner, die ihn abholen, ihn an der Hand oder am Ellbogen nehmen und auf die Laufstrecke mitnehmen. Als Blinder hört er sich auch sehr viele Kassetten an, um sich zu informieren, was rund um ihn passiert. Eine dieser Kassetten hat er Marlies zum Anhören gegeben und darauf fand sich eine wunderbare Motivationsgeschichte, die Sie, liebe Leserinnen und Leser, zum Durchhalten motivieren soll.

## Geben Sie niemals auf! Ein Frosch macht aus Sahne Butter ...

Dies ist die kleine Motivationsgeschichte, die Sie auf dem Weg zum begeisterten „Dauerläufer“ oder „Rennteilnehmer“ zum Durchhalten motivieren soll:

Drei Frösche kamen einmal zu einem Krug Sahne. Ohne lange zu überlegen, sprangen sie in den Krug hinein, der für sie das Paradies zu sein schien. Sie schwammen begeistert im Krug umher und schlugen sich schmatzend ihre Bäuchlein voll. Als sie sich so richtig satt gefressen hatten, wollten sie den Krug verlassen. Da stellten sie erschrocken fest, dass die Wände des Kruges zu hoch und zu glatt waren. Als sie merkten, dass sie in einer aussichtslosen Situation waren, ließen sich zwei Frösche resigniert auf den Boden sinken und ertranken. Der dritte Frosch aber hatte es sich zur Angewohnheit gemacht, niemals aufzugeben. Er strampelte und ruderte mit aller Kraft umher, die scheinbare Hoffnungslosigkeit ließ seine Kräfte jedoch langsam schwinden. Da bäumte er sich noch ein letztes Mal mit aller Kraft auf und verdoppelte seine Anstrengungen. Er strampelte noch stärker, plötzlich wurde die Sahne zu Butter, der Frosch hatte festen Halt gefunden und konnte aus dem Krug herausspringen.

*Was heißt das für Sie, liebe Leserinnen und Leser?*

Geben Sie niemals auf, auch wenn die Situation noch so ausweglos erscheint, denn es gibt für alle Probleme eine Lösung.

Fürs Laufen übersetzt, kann dies bedeuten:

- Wenn Sie Laufanfänger sind, dann werden Ihnen viele Hürden, wie das leidige Zeitproblem, das Wetter u. v. m., im Wege stehen. Überspringen Sie diese Hürden, verabreden Sie

sich mit einem Laufpartner, ziehen Sie Regenbekleidung an, aber hören Sie nicht mit dem Laufen auf. Geben Sie auch nicht auf, wenn Sie mal längere Zeit nicht gelaufen sind. Der Einstieg ist sicher nicht leicht, aber die Freude überwiegt, wenn Sie sich zum Laufen überwunden haben.

- Wenn Sie schon längere Zeit laufen, dann setzen Sie sich ein Ziel, wie z. B. die Teilnahme an einem Volkslauf. Wenn Sie zwischendurch Motivationsschwierigkeiten haben, holen Sie sich immer wieder den Frosch, der niemals aufgibt, vors geistige Auge.
- Fassen Sie vorerst nur einmal ein Ziel ins Auge, es ist auch hilfreich, sich ein Ziel, wie z. B. einen Trainingslauf über 10 km oder ein „5-km-Rennen“, nicht nur „auszudenken“, sondern es auch niederzuschreiben. Wenn dieses dann erreicht worden ist, können Sie zu nächsthöheren Aufgaben schreiten (laufen).
- Ziele sind deshalb wichtig, weil formulierte und niedergeschriebene Ziele lassen einen Zweck und einen Sinn hinter dem Tun erkennen, das motiviert zusätzlich.
- Beruflich, familiäre oder andere Probleme, wie Verletzungen, können Sie auf Ihrem Weg zum Ziel hindern, aber geben Sie trotzdem nicht auf, und denken Sie immer wieder an den Frosch im Krug.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf dem Weg zum begeisterten Dauerläufer und Rennteilnehmer und hoffe, dass Sie oft „auf die Butterseite“ des Lebens fallen!!!



Foto: © Julien Trouneur – Fotolia.com