

## Brennpunkt

### Laufend in das Neue Jahr – nur wie?

Der Jahreswechsel ist oftmals Anlass dafür, seinen eigenen Lebenswandel auf den Prüfstand zu stellen und einen Versuch zu unternehmen, in manchen Punkten etwas zu ändern. Wenn man das Konzept „Gute Vorsätze“ bemühen möchte, dann gehört die Absicht das individuelle gesundheitsbezogene Verhalten zu verbessern sicherlich zu den am häufigsten geäußerten Vorsätzen für das *Neue Jahr*. Mehr Sport und Bewegung tauchen dabei in schöner Regelmäßigkeit ganz oben in der Prioritätenlisten auf.

Nun sind unter den aktuellen Gegebenheiten (Wegfall des Breitensports und Schließung aller öffentlichen Sportstätten) die Bedingungen zur gelingenden Umsetzung eines solchen Vorsatzes alles andere als optimal. Im Wesentlichen bleiben für die Menschen, die guten Willens sind, vor allem Individualsportarten wie etwa Radfahren und Laufen.

Mit Blick auf das Laufen, das eine einfache und wenig materialintensive Möglichkeit zur sportlichen Betätigung darstellt, ist zu konstatieren, dass Menschen zwar häufig damit beginnen – aber diese Aktivität häufig auch schnell wieder beenden. Zu monoton, zu wenig abwechslungsreich und anstrengend erscheint das Laufen. Wem das einfache Dauerlaufen zu langweilig ist, der\*die hat neuerdings dank vielfältiger Trends und einer zunehmenden Ausdifferenzierung der Lauflandschaft kaum noch Ausreden, denn nun kann er\*sie aus einer Vielzahl an Varianten von Running-Styles wählen (siehe Kasten).

Aus all diesen Möglichkeiten könnte man nun gezielt auswählen und prüfen, welche Art des Laufens mit welchem Sinngehalt am besten zur eigenen Persönlichkeit passt. Für „sportlich gebildete Menschen“ erschie-

ne es sogar möglich diese Running-Styles nach eigenem Gusto zu kombinieren oder es könnten ggf. neue selbst erfundene Laufformen die individuelle Passfähigkeit weiter erhöhen. Wem es gelingt, das Laufen entsprechend einer individuellen Sinnzuschreibung für sich zu entdecken, auszudeuten und anzupassen, könnte in einer sportpädagogischen Perspektive auch als sport- und bewegungskompetent bezeichnet werden.

In diesem Sinne könnten die Running-Styles im Sportunterricht Eingang finden. Allerdings wären sie dann nicht als sich ausschließend, sondern als sich ergänzend, nicht als das Ziel, sondern als der Ausgangspunkt einer „Laufbiographie“ zu thematisieren. Ganz im Sinne einer gelebten Vielfalt und Mehrperspektivität könnten dann die Ideen der Running-Styles und eine entsprechende Experimentierfreudigkeit mit den Laufstilen in den Sportunterricht integriert werden. Das Ergebnis könnten schlimmstenfalls handlungsfähige und bewegungskompetente Schüler\*innen sein, die in der Lage sind, das klassische Dauerlaufen selbstständig auf ihre Bedürfnisse anzupassen, um ggf. auch in einem späteren Lebensabschnitt wieder darauf zurückgreifen und die „guten Vorsätze“ zu irgendeinem Neuen Jahr gelingend und längerfristig in die Tat umsetzen zu können.

Mit sportlichen Grüßen



Hans Peter Brandl-Bredenbeck  
Mitglied des Redaktionskollegiums



**Hans Peter  
Brandl-Bredenbeck**

#### Disclaimer zum Neuen Jahr

**Für alle Arten des  
Dauerlaufens gilt:  
nicht einfach  
vom Sofa in die  
Laufschuhe,  
sondern eine  
(sport-)ärztliche  
Untersuchung  
vorschalten!**

**Natural Running.** Barfußlaufen oder mit ultraleichten Fünfzehenschuhen auf geeigneten Untergründen (<https://my.sportler.com/natural-running-barfusslaufen>)

**Night Running.** Laufen im Dunkeln auf ausgewählten sicheren Strecken (<https://www.on-running.com/de-it/articles/zurich-after-hours-and-the-tips-you-need-to-know-about-night-running>)

**Sight Running.** Laufen in Verbindung mit z. B. Kultur und/oder Architektur (<https://www.aknw.de/baukultur/projekte/sight-running>)

**Slow Running.** Bewusst langsam laufen mit kleinen Schritten (<https://lauftipps.ch/trainingsmethoden/slow-jogging-laufen-mit-einem-laecheln-im-gesicht>)

**Trail Running.** Laufen auf kleinen Pfaden mit besonderen koordinativen Ansprüchen (<https://www.dynafit.com/de-de/was-ist-trail-running>)

**Urban Running.** Laufen auf allem, was die Stadt zu bieten hat. Mauern, Treppen, Steilhänge, Bänke usw. werden gleichzeitig auch für Outdoor-Fitness genutzt (<https://www.urbanathlet.de/urban-running>)

**Retro Running.** Rückwärtslaufen als eine Maßnahme der Koordinationsschulung ([https://www.deutschlandfunkkultur.de/lauftrend-retorunning-wer-rueckwaerts-laeuft-kommt-besser.966.de.html?dram:article\\_id=427062](https://www.deutschlandfunkkultur.de/lauftrend-retorunning-wer-rueckwaerts-laeuft-kommt-besser.966.de.html?dram:article_id=427062))