

Charlie Engle, Running Man

Ein Ultralauf zurück ins Leben: Aus dem Drogenrausch zum Runners High

Unimedica im Narayana Verlag, 2018

Das Buch ist eine Autobiographie und in der beschreibt der bekannte Ultramarathonläufer seinen Weg in die Alkohol- und Kokainsucht und wieder hinaus: durch extremes Laufen. Es ist eine berührende und beindruckende Schilderung, wie ein Mann versucht, sein Leben durch einen seiner wenigen Fixpunkte in seinem Leben, dem Laufen, in den Griff zu bekommen.

Aber was machen wir als normale Läufer damit? Für mich sind die beschriebenen extremen Anstrengungen und die damit verbundenen körperlichen Auswirkungen kein Vorbild, da ein gutes mit sich selbst umgehen als Christ für mich solche körperlichen Anstrengungen ausschließt. Hilfreich ist für mich da eher „Maß halten“ Aber interessant ist es schon zu lesen, zu welchen Strapazen jemand fähig ist, aber auch anscheinend braucht. Für mich persönlich sprengt das Ganze jedes Maß, aber wenn es ihm geholfen hat, für sein Leben zu kämpfen.



In einem Interview sagte Engle einmal, er wolle den Schmerz spüren und so eine Art Wiedergutmachung betreiben. aber das Faszinierende ist: Ich sammle immer auch neue Erkenntnisse über mich. Das ist für mich ein Stück weit nachvollziehbar. Teilweise waren seine Läufe -beispielsweise das Durchlaufen der Sahara, von Küste zu Küste, auch gefährlich und doch wenig vorbereitet. Das wirkt auf mich ein wenig wie Laufen als Selbsttherapie, ohne sich mit den Ursachen auseinander zu setzen.

Insgesamt ist das Buch ein faszinierender, aber nicht immer nachahmenswerter Einblick in die Gefühlswelt eines Extremsportlers. Es geht um seinen Kampf gegen seine Sucht, um sich als Person etwas zu beweisen und vielleicht auch um Anerkennung. Deshalb ist das Buch eine spannende Beschreibung des Kampfes eines Menschen gegen die Sucht - Laufen ist mein Weg“ und wohl auch die Sucht, die durch das Laufen entsteht. Ich selber als kleiner Genussläufer kann seine Motivation nur zu einem Teil verstehen.

Jürgen Döllmann

•

