

Weil Laufen so schön ist wie Schokoladeessen: Trainerin verrät 25 Geheimnisse der Motivation

Joanna Zybon läuft Marathon – und schreibt Bücher. „Das Funkeln der Schweißperlen“ ist nun im Arete Verlag erschienen

Von Kathi Flau

Hildesheim. Wer dieses Buch zu lesen beginnt, dem mag vor allem ein Gedanke durch den Kopf gehen: Endlich! Endlich sagt mal jemand, wie es mit dem Laufen, dem Joggen, dem täglichen oder wöchentlichen Training wirklich ist, nämlich verdammt anstrengend.

Dieser Jemand, der das sagt, ist Lauftrainerin Joanna Zybon. „Das Funkeln der Schweißperlen“ heißt ihr Buch, das unlängst im Hildesheimer Arete Verlag erschienen ist und das 25 Lauf-Geheimnisse preisgibt, die am Ende natürlich alle eins wollen: dem Leser hochhelfen aus seinem bequemen Sofa, rein in die Laufschuhe.

Doch erst einmal die Wahrheiten, die die Autorin unterhaltsam zu verpacken weiß: Um die Lust mancher Menschen am Laufen und sogar an Trainingsplänen plastisch zu erklären, entwirft Zybon einen Schokoladen-Naschplan. Stellen Sie sich vor, sagt sie sinngemäß, Sie müssten nach diesem Plan täglich Schokolade essen. Und nun wissen Sie, wie es Läufern geht, die das Laufen lieben. Sie genießen es ebenso, wie Sie diese Schokolade genießen würden: so verführerisch, dass man sie sich einteilen muss.

Doch noch während man sich als Leser über diese Analogie amüsiert, kommt Zybon schon mit der nächsten Pointe um die Ecke. Indem sie zugibt: „Läufer sind Lügner. Viele Läufer tun nur so, als ob sie beim Laufen die ganze Zeit Spaß hätten,



Es muss nicht gleich ein Marathon sein – Joanna Zybon findet: Jede Art des Laufens und der Bewegung ist ein Schritt nach vorne. FOTO:CHRISTIAN CHARISIUS/DPAE

aber das stimmt nicht. Warum bräuchten sonst so viele von ihnen feste Verabredungen in Lauftreffs?“ Spätestens jetzt hat man sich warmgelesen.

Zeit für's Eingemachte. Es geht darum, den inneren Schweinehund zu besiegen. Auch dafür hat Zybon eine Strategie. Die Beine sind beim Laufen, wie sie sagt, völlig neben-

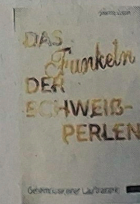
sächlich. Man läuft mit dem Kopf. Mit Ideen. Mit dem Glauben – entweder an sich selbst, notfalls tun es auch Feen. Und man läuft mit Motivation. Neben vielen anderen kon-

kreten Ansätzen und Tipps malt Zybon dem Leser auch eine Pro- und Kontra-Tabelle auf: Was spricht dafür, jetzt laufen zu gehen, was dagegen? Und während sie die Pro-

Seite mit Text füllt und füllt und füllt, bleibt die Kontra-Seite mit einem einzigen Argument nahezu weiß – über mehrere Buchseiten hinweg.

„Dieses Buch kann einem die schlechteste Laune verderben“, heißt es in einer Rezension von Laufreport.de. Dem ist wohl so: Auf angenehme Art stellt das Buch die so oft gehörten, immergleichen Ratschläge zum Thema auf den Kopf. Es verführt geradezu – durch Humor. Übersehen darf man dabei nur nicht, dass Zybon, die ihre berufliche Laufbahn einst als Pädagogin startete und seit 2007 Marathons läuft, in ihrem spielerisch-witzigen Text enormes fachliches Wissen verpackt. Wissen um die Funktionsweise von Körper und Psyche, Wissen um deren Zusammenspiel, Wissen um die menschlichen Schwächen und Stärken.

Wenn „Das Funkeln der Schweißperlen“ nach 160 Seiten zu Ende ist, fängt der Spaß eigentlich erst an. Denn das ist das Versprechen der Autorin und Trainerin Zybon. Halten muss es freilich der Leser, der im Kopf längst zu einem Läufer, einer Läuferin geworden ist. Die Beine erledigen den Rest.



Info Joanna Zybon: „Das Funkeln der Schweißperlen. Geheimnisse einer Lauftrainerin“, Arete Verlag Hildesheim 2025, 160 Seiten, ISBN: 978-3-96423-137-6, 18 Euro