

Ausgabe 3

Stand 21.12.2005

Infolyer für arbeits-
und erwerbsuchende
LäuferInnen und
UnterstützerInnen
rund um's Laufen

Information für Läufer, Organisatoren und Presse



Die Unterstützer:

KOMPETENZ
BERUFSERFABUNG
EINSATZBEREITSCHAFT
NEA MÜNCHEN
NETZWERK
ERWERBSUCHENDER
AKADEMIKER



Hier könnte Ihr Firmenname stehen.
Wenn Sie uns unterstützen wollen, setzen
Sie sich bitte mit uns in Verbindung...
E-mail: r.a.p@t-online.de

Ich war dabei:

Unsere Verpflegungsstation bei Km 7,5

Von Lissy Teutsch

Der Medienmarathon am 9. Oktober in München war für uns, als kleine Otto-Normaljogger, ein tolles Erlebnis. Besonders weil wir zum ersten Mal bei einem Sport-Event mitgeholfen haben: Ich und die anderen im Wasserwerfer-Team... äh, Wasserausgabe-Team haben am Stand bei KM 7.5 Tausende von Bechern Wasser verteilt – an 8800 Läufer!! In der Leopoldstrasse standen wir bereit in unseren Uniformen - schwarz und grell-orangene Sweatshirts: unser extra geübter Vorbeilauf stellte sich als dilettantisch heraus, denn als die ersten Läufer kamen, erkannten wir bald, dass die Becher

zu nah beieinander standen, immer noch zu voll waren, dass der Nachschub nicht gut organisiert war, dass es besser war, alles fließbandmässig zu machen.

Ich merkte ziemlich schnell, dass immer wieder Läufer sich mit dem Wasser kurz abduichten und erfrischten, und dass das mit meiner womöglich ungeschickten Darreichungs-Technik gar nichts zu tun hatte. Ich war erleichtert und sofort noch viel motivierter, alles möglichst perfekt zu machen: jedem, der wollte (manchmal auch denen, die nicht wollten), Wasser gut greifbar hinzuhalten, nah aber nicht zu

Lesen Sie weiter auf Seite 2

Prof. Dr. Gesine Schwan:

“Ich unterstütze diese Initiative”

Ich unterstütze diese Initiative, da sie mit ihrem Ansatz, sich durch die eigene Bewegung zu verändern, den Menschen wieder in den Mittelpunkt der Diskussion um den Umgang mit Arbeitslosigkeit stellt.

Sich aus der angstbesetzten Lähmung der Arbeitslosigkeit zu lösen und in einer Gemeinschaft mit äußerer und innerer Beweglichkeit neuen Mut zu fassen, kann für immer mehr Betroffene ein Weg sein, wieder zu sich selbst zu finden.

Arbeits- und erwerbslos zu sein, oder davon bedroht zu werden kann heute jeden Bürger unvermutet treffen. Initiativen, die sich darum bemühen, das Tabuthema Arbeitslosigkeit aus der Ecke des “Unberühmbaren” herauszuholen und einen unverstellten Blick auf Ängste und deren Begegnungsmöglichkeiten offen anzusprechen, tragen dazu bei, eine erforderliche, breite und öffentliche Diskussion über das Thema der Arbeitslosigkeit und deren Auswirkung auf den davon betroffenen Menschen anzustoßen.

Ich wünsche deshalb dieser sympathischen Initiative eine kraftvolle weitere Entwicklung und hoffe, dass sie über den bisherigen Rahmen hinaus bekannt wird und genutzt werden kann.



Foto: W. Mausolf

Prof. Dr. Gesine Schwan ist Präsidentin der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt (Oder). Der breiten Öffentlichkeit wurde sie durch ihre Kandidatur für das Amt des Bundespräsidenten 2004 bekannt.

nah, den Becher nicht zu voll und nicht zu leer, wobei ich gleichzeitig mit einem Auge auf den Nachschub achtete.

Das Gefühl, die sich Abrackernden, diese Supersportler in ihrer bewundernswürdigen Leistung unterstützen zu können, und ihnen nicht nur zuzugucken, war irgendwie toll.

Puh! Es waren fast 9000 Sportler an uns vorbeigerannt, innerhalb von nicht viel mehr als 2 Stunden!!

Und danach: die Leopoldstrasse, die schönste Strasse Münchens, aufkehrt und sauber gemacht! Na ja, mindestens einen Häuserblock lang haben wir jeden Pappbecher, jede Plastikflasche, jedes Schokoriegel-Papierchen aufgehoben und in die mitgebrachten Abfalltonnen bugsiert. Und zwar ziemlich schnell, denn die Polizei wollte die Leopoldstrasse für den normalen Verkehr wieder freigeben.

Ich war mittlerweile so aufgeputscht von der Stimmung, dass ich nach dem Ende unseres Einsatzes mit dem Radl den Läufern nachgefahren bin, immer wieder pausiert und zugeguckt habe, bis ins Olympia-Stadion, wo ich direkt am Zieleinlauf stand und noch bis zum Ende um 16:30 beobachtet habe, wie die verschiedensten Persönlichkeits- und Lauftypen in allen Stadien der Erschöpfung die letzten paar Meter bewältigten. Beeindruckend fand ich einige Läufer, die noch die Energie hatten, sich selbst und ihre Leistung



Es ist angedichtet. 8800 Becher stehen am Versorgungsstand für die Läufer bereit

zu feiern, und die mit erhobenen Armen und breitem Siegerlächeln ins Stadium eingelaufen sind, ganz unabhängig davon, ob sie hinten, im Mittelfeld oder vorne dabei oder sonstwo waren.

Auch die letzte, die Rückwärts-Läuferin mit ihrem Begleitteam aus der Schweiz habe ich gesehen, die windelweich wie eine Stoffpuppe ins Ziel einlief und somit wohl den ersehnten Eintrag ins Guinness Buch der Rekorde geschafft hat.



Vor dem Kampf...

...ist nach dem Kampf...



Wer sind wir:

Robert Philipp, Architekt, ist die 42 km gelaufen, Impulsgeber der Aktion,

*E-Mail: r.a.p@t-online.de
Tel. 08137 / 939288 oder über
nea-München, Pariserstraße 8*

*Annette Schmid, nea -
Teilnehmerin, inzwischen wieder
2work*

*Markus Kraus, nea -Teilnehmer,
organisiert und recherchiert mit*

Der Spruch dieser Ausgabe:

„Durch die Maschine ist die Zeit zur Beherrscherin des Menschen geworden.“

Aus: E.Fromm „Haben oder Sein“

++++ Letzte Meldung:
die Münchner



ist derzeit mit einer größeren Umorganisation beschäftigt und kann deshalb unsere Aktivitäten vorerst nicht unterstützen. Wir bleiben aber dran. Vielleicht gelingt es uns ja, gemeinsam mit dem Arbeitsamt den arbeits- oder erwerbslosen Menschen wieder mehr in den Vordergrund zu stellen. Für manche wäre dazu ein nächster Schritt: sich miteinander in Richtung eines würdigen Lebens auch ohne Arbeit zu bewegen ++++

**In dieser und der kommenden Ausgaben von
The Runner werde ich die Geschichte meines ersten
Marathonlaufes schildern. Es ist die Geschichte eines
Jahres in Arbeitslosigkeit. An dessen Ende stand der
Lauf.**

**... es ist möglich sich zu bewegen...
...man muß es nur tun...**

Folge 1 Das Leben ist manchmal wie bei Kilometer 17

Von Robert Philipp

Der Start - sich locker machen - alle machen sich locker, manche mit Warmlaufen, manche mit Chi Gong, Pieseln - jeder nach eigener Nervosität. Ich ganz am Ende der Starterkaravane. Dann der Startschuß der ersten Gruppe - Applaus - es geht los - sofort Ungeduld, warum bewegt sich das Feld ganz hinten noch nicht ? wo man doch gerade jetzt die optimale Betriebstemperatur hätte, um es allen zu zeigen -

Ist das Ziel erreichbar?

Komme ich denn auch wirklich an?

- keine Sorge, ich hab allen ja gesagt, daß ich meinen ersten Marathonlauf soweit laufe, wie ich es schaffe und hier keine Gewaltaktionen durchziehe, schon gar nicht mit 44, wo man doch schon von Marathontoten gehört hat, von solchen die noch was beweisen mußten - ich muß nicht mal mehr mir selbst etwas beweisen - und würd es doch allen gern zeigen, was ich zu leisten im Stande bin.

Noch vor einem Jahr - hätte mich jemand gefragt, ob ich laufen möchte - ich hätte geantwortet, daß laufen nix für mich ist, allein, ohne Spaß ne, ne. Und im Dezember hat mir dann jemand gesagt, daß die Innere Bewegung mit der äußeren Bewegung zusammenhängt - jemand, dem ich das geglaubt habe - ich hab dann erstmal eine Skitour gemacht, weil der, der mir das gesagt hat, auch Skitouren macht - die Hauptsache:

Den Rhythmus finden

dann rutschst du da schon wie von alleine rauf auf den Berg - bis ich bei der Hälfte nicht mehr konnte und 70 - jährige mit einer Leichtigkeit an mir vorüberzogen - daraufhin der Entschluß : leichtes Walken mit Stöcken - die Knie schonen - Training auf der Ebene, erstmal 2 Kilometer und dann wieder zurück - nach 4 Wochen und jeden dritten Tag Walken dann zum erstenmal bergab ins laufen kommen - die Stöcke nehmen mir dabei ein Gutteil meines zuviel an Gewichtes ab, daß gerade bergab auf die Knie drückt, - immer wieder stehenbleiben - keine Luft kriegen - ist laufen nix für mich ?

- und dann: ganz allein hinter unserem Dorf, im ungespurten Feldweg - den Wind und Kälte im Gesicht - mich gespürt ! Gemerkt, daß die Gedanken sich manchmal mit Bewegung ordnen, manchmal Ängste für einen kleinen Moment nicht wirken, und ganz kurz das Nichts durchschimmert - dann, nach dem Bergablauf, zum erstenmal auf der Ebene auslaufen lassen - vielleicht 200 Meter, dann nochmal - und stehenblei-

ben - keine Luft mehr bekommen - einfach nicht mehr die Lungen ganz vollkriegen mit Luft -

Aber sich spüren, und das immer wieder

- das Hin und Zurück zu einer kleinen Runde erweitern - neue Wege suchen - durch Schnee und über freies Feld meine eigene, richtige Reichweite suchen -und einen guten Weg finden - und immer keine Menschenseele unterwegs außer der meinen - irgendwann bin ich dann meine erste ganze Runde durchgelaufen - langsam beginne ich das Laufen als Abbau von zerstörerischer Energie zu begreifen - brauche es, merke es körperlich und vor allem psychisch, wenn ich drei Tage nicht gelaufen bin - aber die Knie schmerzen manchmal beim laufen - nach einer Fastenwoche wieder leichter laufen lernen - Vielzahl der Gedanken und Gewicht abgebaut - Laufen - Angstfreiheit dabei spüren - selbst mein Bauch wird locker - manchmal muß ich ihn mangels Kraft einfach loslassen, muß die Verkrampfung lösen - weich wird er in der Erschöpfung - die Regenerationzeit von einem 12 Kilometerlauf verringert sich - heute reicht dazu schon eine Café Latte und ein gutes Gespräch mit meiner Frau - und ich bin wieder fit, fitter als vor einem Lauf - damals spüren, wie innere Antworten wachsen, auf äußere Fragen nach Geld und Arbeit - und dann irgendwann im Mai der Gedanke - natürlich beim Laufen - Marathon - beim Laufen hat man immer so "geile" Ideen - ich träume von meiner Schlagzeile-

"Marathonlauf für Arbeit" (?)

oder so etwas ähnliches - so etwas könnten doch eigentlich ganz viele mit mir teilen - aber einen Marathonlauf, einfach so, ohne Training, manche vielleicht mit 55 oder älter? - keine Chance - also ein Staffellauf - im Netzwerk erwerbssuchender Akademiker bekanntgegeben und für die Idee gewonnen - nur positive Resonanz - immer wieder Treffen organisiert, mit wechselnder Besetzung - es hat sich doch bald herausgestellt, daß ich 2005 alleine laufen würde - so doch wenigstens einen Versorgungsstand ins Leben rufen :



(siehe Bericht auf Seite 1)

- also wie geht das mit dem Training für einen Marathon? - mindestens ein Jahr Aufbautraining notwendig heißt es - hab ich nicht - Wille aber da - gute Voraussetzung - also weiter - Trainingsprogramm bis Oktober - 4 mal Halbmarathon und mindestens ein 30 Km Lauf - wenn nichts dazwischenkommt machbar - wichtig für mich: nicht auf Zeit, sondern auf Durchkommen üben, wie gesagt ich muß niemandem etwas bewei-

Lesen Sie weiter auf Seite 4

Wie geht's weiter? Was ist geplant?

alle 21 Teilnehmer des diesjährigen Versorgungsstandes bei km 7,5 waren der einhelligen Meinung, den Stand nächstes Jahr wieder zu einem gemeinsamen Erlebnis werden zu lassen. Weitere Interessierte sind immer willkommen, Vortreffen finden im Sommer 2006 statt, Termine werden rechtzeitig bekanntgegeben.



Nächstes Jahr wollen wir, natürlich mit rechtzeitigem vorherigen "Aufbautraining" beim b2run Firmenlauf teilnehmen. Der geht über 6,5km und findet am 11. Mai statt.

Wir finden, daß Arbeitslose dort nicht fehlen sollten!

Die Idee dort z.B. die schnelle Arbeit der langsamen Gruppe der Arbeits- und Erwerbssuchender davon laufen zu lassen, finden wir durchaus reizvoll und eine solche Aktion könnte jede Menge Spaß mit sich bringen...

Im Februar werden wir Interessierte zu einer Trainingsgemeinschaft für drei Monate zusammenrufen, bei der wirklich jeder mitmachen kann. Nach diesem „harten“ Training, vielleicht auch im Rahmen von neuen Wanderungen (siehe Ankündigung unten) etc., werden wir es allen zeigen, was wir draufhaben...(vor allem viel Spaß).

sen – Check beim Arzt, EKG und Blut alles ok – Orthopäde gibt ebenfalls grünes Licht, Gelenke ok, keine Einlagen und keine neuen Laufschuhe nötig – ich laufe also – mal 15 km, mal 10km – Wochenprogramm so 30 bis 40 km – und dann: Muskelfaser in der Wade zwickt – kalt losgelaufen – nach drei Km schmerzverzerrt wieder zurück – kann kaum noch auftreten –

Projekt Marathon in Gefahr?

– ich schone mich 2 Wochen – danach immer noch Probleme – weitere einwöchige Schonung – der Trainingsplan gerät aus den Fugen – ist nicht mehr zu halten – ein 30km Lauf braucht 5 Tage Laufregeneration – ist nicht mehr drin – also nur noch drei Halbmarathon – reicht das? – innerlich steigt die Angst auf, zuviel versprochen zu haben, zuviel herausposauniert zu haben – antreten muß ich auf alle Fälle – jetzt hör ich davon, daß es, je nach Berichterstatter, bei km 24, 28 oder 32 die ultimative Krise geben wird – und ich kann nur meine 22 km aufweisen – also habe ich diese Krise noch nie erlebt – werde sie im Marathonlauf erleben – wenn ich überhaupt so weit komme -

Vorankündigung und Einladung zur 7. (Winter-) Bergwanderung für Arbeits- und Erwerbssuchende am 22.01.2006 vom Tegernsee zum Schliersee (Treffpunkt Hbf, Gleis 34, 9:20h)

Bei der Bergwanderung wieder in Bewegung sein, raus aus einer unverschuldeten Starre. Sich spüren, seine eigene Stärke und den Körper spüren. In der Gemeinschaft dem Einzelschicksal entkommen und sich austauschen, wie geht es anderen mit einer ähnlichen Situation. Die Kraft der Gruppe spüren. Mit einer geführten Meditation unterwegs zur Mitte finden. Für Leute, die einfach nur mitwandern wollen, um mal rauszukommen, ist der Tag genauso richtig wie für Betroffene (nicht nur aus eigener Arbeitslosen-Erfahrung). Info unter: r.a.p-tonline.de

Fortsetzung folgt , in der nächsten Ausgabe von **The Runner**

Folge 2 des Berichts schon mal vorweggenommen:

Es ist vollbracht...ich bin am Ziel nach 42 km und mehr als 5 Std. nach dem Start



Noch ein Hinweis zum Schluß:

Im Rahmen des Jour Fixe von *nea wollen wir uns in Kürze zum zweiten Mal zum Thema "Philosophie der Arbeit" austauschen. Der Termin wird über die *nea Terminseite bekanntgegeben. (www.nea-muenchen.de), Interessierte erfahren den Termin auch auf Nachfrage bei : r.a.p@t-online.de



Interessieren Sie unsere Aktionen für's Jahr 2006?

Dann füllen Sie den Fragebogen aus und geben Sie ihn bei nea-münchen ab, faxen ihn einfach **an Fax. Nr. 08137 / 939288** oder e-mail an: **r.a.p@t-online.de** Sie erhalten dann automatisch Einladungen zu den nächsten Veranstaltungen und weitere Infos

Vorname, Name:.....

E-Mail / Tel. Nr.

Ich interessiere mich als: (bitte ankreuzen)

- LäuferIn 1 km 5 km Halbmarathon Marathon
- SponsorIn UnterstützerIn Presse / Medien

