

TANJA SCHÖNENBORN RUNNING GIRLS

LAUFEN MIT KOPF UND HERZ

DAS
TRAININGS-
BUCH
FÜR
EINSTEIGER-
INNEN



DELIUS KLASING

Für Hola, meinen Hund und beste Freundin.

Viele Jahre hast du mich begleitet, bist mit mir durchs Leben gelaufen und warst immer für mich da. Mit dir bin ich gewachsen. Deine Gabe, im Moment zu sein und alles so anzunehmen, wie es ist, wird mir immer Mut machen. Kurze Zeit, nachdem ich die letzten Worte für dieses Buch geschrieben habe, musste ich dich leider gehen lassen, mein Schatz.

Ich werde dich für immer in meinem Herzen tragen.

TANJA SCHÖNENBORN
RUNNING
GIRLS
LAUFEN MIT KOPF UND HERZ

DELIUS KLASING VERLAG





Inhalt

PROLOG

DER ERSTE KUSS

Und was er mit Laufen zu tun hat

MOTIVATION

Ich mach das jetzt!

GEDULD UND DEMUT

Wo Tugend auf Training trifft

MÄDELS-TRAILCAMP

Der Berg ruft

DAMIT ALLER ANFANG LEICHT IST UND BLEIBT

Anfängerfehler vermeiden

STEIGERE DEINE KRAFT

Das Stabilitraining

VERLETZUNGSPRÄVENTION

Meine Big Five

ABWÄGEN

Du bist mehr als dein Gewicht!

ICH MAG IHN, ICH MAG IHN NICHT ...

Der Trainingsplan

LAUF-ABC

Nicht nur für Katzen

ALLES HAT SEINE ZEIT

Auch Regeneration

YOGA FÜR RUNNING QUEENS

Für dich!

AUF UND AB

Training mit dem Zyklus

YIN UND YANG

Drei Unterschiede

LEBENS-MITTEL

Richtig essen und trinken

SÃO TOMÉ

ANHANG

PROLOG

Hallo, meine Liebe!

Ich freue mich, dass du gerade mein Buch in den Händen hältst! Und ich bin sehr neugierig, was deine Beweggründe dafür sind. Vielleicht verrätst du es mir eines Tages.

Hin und wieder erfordert es im Leben Mut, an sich zu glauben. Und das ist auch der Grund für mich, dieses Buch zu schreiben. Ich war vor einigen Jahren noch ein dickes, unglückliches Mädchen ... okay, ich war schon Mitte Dreißig, fühlte mich aber klein und unwichtig. Und wir sprechen hier von 30 Kilo Übergewicht! Ich trank und aß zu viel, rauchte und lebte ungesund. Dann traf ich eines Tages eine Entscheidung: »Schluss jetzt! So kann es nicht weiter gehen!« - und schnürte das erste Mal meine Laufschuhe. Die beste Entscheidung meines Lebens!

Fünf Jahre später lief ich mit meinem Partner, Trainer, Freund und Geliebten - Rafael Fuchsgruber - in siebzehn Tagen 1.000 Kilometer durch die Wüste Namib. Während ich das hier schreibe, klingt es noch immer komplett irre. Aber genauso war es. Wir haben das geschafft. Gemeinsam. Oft ist Schwieriges zu zweit viel leichter.

Wenn du möchtest, bin ich ab sofort dein Trainingsbuddy. Glaub mir, es ist so viel möglich! Auch wenn du momentan (noch!) nicht dran glauben magst - ich glaub an dich und

dein Potenzial. Warum ich das tue? Ganz einfach: Weil ich es selbst auch geschafft habe, mich anzunehmen und zu lieben. Es war ein langer Weg, manchmal auch hart, aber dadurch hat sich mein Leben ganz wundervoll verändert.

So einfach wie es hier auf den ersten Blick vielleicht scheint, war es natürlich nicht. Im Gegenteil: Es war richtig harte Arbeit, so viele Kilo abzunehmen! Ich bin da ganz ehrlich - schließlich sind wir jetzt ein Team. Es fiel mir schwer, plötzlich anders zu sein als meine Familie, meine Freunde und mein Umfeld. Manche haben meinen Wandel zunächst nicht verstanden und mein Verhalten kritisiert. »So viel Sport ist nicht gesund.« - »Was soll die ganze Rennerei?« - »Man kann's auch übertreiben ...« Dabei kam ich auch mental an meine Grenzen. Und als ich mich dann noch von meinem damaligen Mann trennte, hielten mich selbst meine Eltern für verrückt. Das war eine sehr schwere und traurige Entscheidung, aber Andi und ich wollten mit der Zeit so Unterschiedliches vom Leben. Er konnte meinen Wandel zwar verstehen, doch nicht mitgehen. Wir trennten uns in Liebe, und heute ist es für uns beide vollkommen in Ordnung. Ich blieb mir treu und vertraute auf meinen Instinkt. Mein Bauch sagte mir, dass es genau so richtig war. Und mein Bauchgefühl hat mich noch nie enttäuscht. Was sagt dir dein Bauchgefühl in diesem Moment?

Mit diesem Buch möchte ich dich motivieren, anfeuern, begleiten und dabei unterstützen, deinen ganz eigenen sportlichen Weg zu finden - und ihn zu gehen. Ganz ohne Druck. Nur für dich. Dabei ist es vollkommen egal, ob du noch nie gelaufen bist oder schon zehn Kilometer am Stück laufen kannst. Das Buch soll dir helfen, an dich und deine Fähigkeiten zu glauben - ohne Zielvorgaben oder Zielzeiten. Vielleicht gibt es dir das ein oder andere Mal einen liebevollen Schubs in die richtige Richtung. Du findest Tools, die mir selbst über die letzten Jahre geholfen

haben, zu der Frau zu werden, die ich heute bin: sportlich, gesund und glücklich.

Ich habe für dich die Fakten und Inhalte zusammengestellt, die aus meiner Sicht für das Lauftraining hilfreich sind. Bei manchen Themen, wie zu Ernährung, Trainingslehre oder zum weiblichen Zyklus, gehe ich nicht so sehr in die Tiefe - dazu gibt es schon viel gute Literatur, die ich dir nur ans Herz legen kann. Im Anhang habe ich ein paar Bücher zusammengestellt, die mich persönlich inspiriert haben. Nimm an Workshops und Laufkursen teil. Informier dich über deine Leidenschaft! Es ist so spannend und wertvoll, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

Mein Weg über die letzten Jahre war turbulent. Es gab viele Tiefs und noch mehr Hochs. Die einzigen Konstanten neben meinem Job waren das Laufen und mein Glaube, dass es mir guttut. Ich habe mein Leben um 180 Grad gedreht. Wieviel du drehen möchtest, liegt in deiner Hand, aber: egal wie du es angehst, es wird die richtige, nämlich *deine* Entscheidung sein.

Ich habe wunderbare Menschen kennenlernen dürfen, die Freunde wurden. Ich war auf Reisen in Asien, Europa und Afrika und hatte die Möglichkeit, atemberaubend schöne Landschaften zu durchqueren. Ich stand als Keynote-Speakerin vor Zuschauern auf der Bühne, um von meinen Abenteuern zu berichten. Und besonders erfüllend war und ist für mich die Zusammenarbeit als Personaltrainerin, Lauftrainerin und Ernährungsberaterin mit wundervollen Frauen, die ich auf ihrem Weg begleiten darf. Vielleicht auch dich?

Mit diesem Buch möchte ich dir zeigen, was das Laufen für dich tun kann. Wie wertvoll es ist, die Schuhe zu schnüren und Zeit für sich zu haben. Ein bisschen Urlaub für die Seele, ohne dafür verreisen zu müssen. Zu wachsen und sich selbst zu genießen. Dabei ist es vollkommen egal,

ob du weit, kurz, schnell oder langsam läufst. Es geht um die Bewegung an sich - darum, dich selbst und deinen Körper zu erleben und zu genießen.

GENIESS DIE ZEIT IN DEN LAUFSCHUHEN. ES IST DEINE.

Für mich ist es ein großartiges Gefühl, meinen Atem zu spüren, während der Wind durch meine Ohren rauscht. Es ist Balsam für die Seele. Was kann das Laufen wohl für dich sein?

Für mich ist es die Liebe meines Lebens.

**DEINE
TANJA**

KAPITEL

1

DER ERSTE KUSS

Und was er mit Laufen zu tun hat





»Du findest dich selber, indem du in die Gegenwart kommst.«

ECKHART TOLLE

Kennst du das? Die Aufregung und Anspannung kurz vor dem ersten Kuss. Sie ist kaum in Worte zu fassen. Dann plötzlich passiert es - ein Kuss und die Zeit steht für einen kurzen Moment still. Feuerwerk in Kopf und Bauch. Und danach erreicht dich das Gefühl. Es ist das, was auf dem Heimweg kommt. Wenn du wieder allein bist. Während du dasitzt und wie ein Honigkuchenpferd übers ganze Gesicht strahlst. Du willst die ganze Welt umarmen. Dein Bauch ist warm und alles ist in Watte gepackt.

Genau dieses Gefühl hatte ich, als ich von meinem ersten Lauf zurückkam. Ich hätte Bäume ausreißen können. Emotional versteht sich, denn körperlich war ich vollkommen im Eimer und hatte Mühe, die Treppen in den ersten Stock meiner Wohnung hochzukommen. Was war passiert?

DAS DAVOR

Es ist der 27. Dezember 2015. Die Weihnachtstage sind vorüber und wie üblich hatte ich es mir sehr gut gehen lassen. Genuss pur. Auch in diesem Jahr gab es bei uns in

der Familie wieder einen opulenten Brunch. Nachmittags Kaffee und Kuchen und abends ein selbstgekochtes Fünf-Gänge-Menü für die ganze Bagage. Dazu die passenden Getränke: Sekt, Wein, später Schnaps.

Ich stelle es nicht in Frage, denn »das hamma uns verdient« war schon immer so. Essen spielte für meine Familie schon immer eine wichtige Rolle. Mein Bruder Boris und ich haben einige Jahre gemeinsam das Weihnachtsmenü zubereitet. Dabei verbrachten wir den ganzen Tag in der Küche, haben geschnippelt, gebrutzelt, gebacken, filetiert ...

Um uns bei Laune zu halten, gab es Alkohol. Als Koch darf man das ja, oder? Mein Vater und Bruder genießen es heute noch, stundenlang in der Küche zu stehen, um dann nach getaner Arbeit das köstliche Ergebnis zu genießen. Ich bin inzwischen eher von der schnellen Truppe. Lecker, gesund, einfach und schnell zubereitet soll es sein.



Vorher: Tanja 2015.

Kurzum, nachdem die Weihnachtsvöllerei nun ein Ende hat, stelle ich mich auf die Waage. Ich weiß gar nicht mehr genau warum. Ich habe mich eigentlich nie gewogen. Warum auch? Klamotten passten und wenn nicht, kaufte ich einfach neue. Ende der Diskussion. So musste ich mich nicht mit meinem Gewicht auseinandersetzen. Da gab ich lieber Geld für eine neue Hose aus, die die Fettpolster kaschierte.

Doch an diesem trüben Dezembertag ist irgendwas anders. Als ich an mir hinabschaue, sehe ich das erste Mal meinen dicken Bauch. Und was für einen! Ich sehe aus, als

hätte ich einen Luftballon gegessen, drei Kuchen oder ein halbes Schwein auf Toast. Klar hatte ich mir die Wampe nicht über Weihnachten angefressen, doch wirklich aufgefallen war sie mir noch nie - zumindest nicht so! Ich falle in eine Schockstarre, als mein Blick weiter nach unten auf die Anzeige der Waage wandert. Das kann doch nicht wahr sein ... nee oder!?



Nachher: Tanja 2021.

83,4 kg - in Worten dreiundachtzigkommavier Kilogramm. Ich habe das Gefühl, als würde ich aus einem Traum erwachen und das erste Mal klarsehen. Wie im

Disneyfilm »Wall-E«, als die Menschen auf einmal feststellen, wie sie sich haben gehen lassen, ohne Sport und mit zu viel Technik. Nein! So möchte ich nicht sein!! Das ist nicht Tanja Schönenborn!!!

Ich überlege, was ich tun kann. Ich möchte abnehmen. Und ich möchte mich wieder wohl in meiner Haut fühlen. Das Gefühl haben, Tanja zu sein. Ich stehe noch immer im Badezimmer und grübele über die letzten Monate nach. Wie konnte das passieren? Wenn ich ganz ehrlich mit mir bin, fühle ich mich schon länger matt, schlapp und traurig. Es ist ein Teufelskreis. Durch Sorgen esse ich und das macht mich wieder traurig und dann esse ich. Wenn ich abends Alkohol trinke, brauche ich am nächsten Tag etwas Fettiges, um gegen den Kater anzukämpfen. Dann fühle ich mich schlecht und trinke Alkohol. So ein Irrsinn, denk ich mir heute. Damals war es jedoch die Normalität - *meine* Normalität.



Manchmal lösen sich Lebenspläne in Luft auf - meiner auch.

Vielleicht fragst du dich, wie oder warum ich es so weit habe kommen lassen. Wie konnte ich es zulassen, dass ich

meinen Körper und auch meine Seele im Stich lasse? Wieso bin ich nicht auf die Bremse gestiegen? In Teilen – unbewusst – war es wohl sogar gewollt. Ich wollte fies und gemein zu meinem Körper sein. Ich wollte es ihm heimzahlen. Schließlich hatte er mich ja auch im Stich gelassen. Das alles war aus einer tiefen Trauer heraus entstanden.

DER TRAUERIGE GRUND

Ich hatte nicht vor, Läuferin zu sein – geschweige denn Ultraläuferin. Mein Lebensplan sah etwas ganz anderes vor. Nachdem ich einige Male mit Männern auf die Nase gefallen war, hatte ich mit 30 Jahren »meinen« Andi gefunden. Mit ihm war alles anders, unkompliziert und liebevoll. Wir heirateten und schmiedeten große Pläne für die Zukunft. Ein Häuschen in Holland am Meer, eine Familie gründen. Das waren unsere Pläne. Wir feierten gerne zusammen, sangen mit Freunden bis tief in die Nacht am Lagerfeuer Lieder über Liebe und tranken dabei Rum. Es ging uns gut und es war schön. Keine Kläger, keine Richter. Alle machten mit.

Am Morgen des Heiligabend 2014 ging's mir nicht gut. Mir war übel und schwindelig. Konnte es sein? Ich verschwand im Bad und machte einen Schwangerschaftstest. Und ja, ich war schwanger! Wenn du selbst Mama bist, kannst du dir vielleicht vorstellen, welche Liebe mich in dem Moment durchflutete. Es war das schönste Weihnachtsfest, das ich mir je hätte vorstellen können. Die ganze Familie kam zu Besuch und war außer Rand und Band vor Glückseligkeit.

Doch dann kam alles anders. Beim zweiten Frauenarzttermin im Januar sah mich die Ärztin ernst an und teilte mir mit, dass das Herz unseres Wunschkindes nicht mehr schlagen würde. »Leider kommt das häufiger vor. Das hat nichts mit Ihnen zu tun.« Sie redete weiter,

doch ich hörte nicht mehr zu. Eine schwarze Welle hatte mich überflutet, wirbelte mich umher und tauchte mich in tiefes Dunkel. Niemand konnte mir helfen. Wirklich niemand. Ich wollte trauern. Meine Ärztin machte mir Mut, es weiter zu versuchen. Nicht aufzugeben. Statistisch gesehen kommen Fehlgeburten häufiger vor als man denkt. Also fasste ich wieder Mut und Zuversicht. Einige Wochen später wurden wir belohnt. Ein weiteres Mal war ich schwanger. Diesmal wird alles gut werden. Ganz bestimmt. Doch das wurde es nicht. Ich verlor auch unser zweites Kind.

Nach großer Not und einigen Litern Wein später fasste ich den wohl dümmsten Plan, den ich hätte schmieden können: Ich werde ab jetzt jede Party mitnehmen, nicht mehr nachdenken, was ich esse oder trinke. Ich will so oft wie möglich glücklich sein. Alles vergessen. Nicht mehr drüber sprechen. Und ich setzte den Plan um. Wir feierten alles: Mittwoch - juchuu, Bergfest, endlich Freitag, Party bei den Nachbarn in der Gartenhütte ... egal welcher Anlass sich bot, ich wollte ihn feiern. Leider ist dabei einiges auf der Strecke geblieben. Heute weiß ich, dass die Art und Weise, wie wir mit dem Tod der beiden Kinder umgegangen sind, wohl der falsche war. Rückblickend betrachtet hätten sich Andi und ich uns Hilfe suchen sollen.

EIN ENTSCHLUSS WIRD GEFASST - SCHLUSS DAMIT!

Aber lass uns zurück ins Jahr 2015 springen und der nun dicken und unsportlichen Tanja zuschauen, wie sie noch immer vor dem Spiegel steht und mit sich hadert. Schluss damit! Ab heute wird etwas anders.

Ich erinnere mich an die Zeit, in der es mir blendend ging und daran, was mir Spaß gemacht hat. Dahin möchte ich zurück. Durch das Leben hüpfen. Lachen. Eine Treppe hochlaufen ohne Schnappatmung und Schweißperlen auf der Stirn.

Rückblende 1

Als Kind hatten mich meine Eltern in einem Leichtathletikverein in Bergisch Gladbach angemeldet. Sie waren der Meinung, dass Sport für mich Energiebombe gut sei und ich dann auch keinen Blödsinn machen würde. Eine Zeit lang ging der Plan auch auf. Ich trainierte fleißig zweimal in der Woche. Ich liebte vor allem das Laufen. Fünfzig Meter Sprints – das war genau meins. Und ich war gut. Meine Trainerin ließ mich nach einiger Zeit mit den älteren Jungs laufen, da ich für die Mädels zu flott war. Noch heute ist mein liebster Geräusch der Wind, der mir durch die Ohren saust, wenn ich schnell laufe. Er ist mein Anker, um ganz bei mir zu sein.

Mit zwölf Jahren fand ich Jungs und »cool sein« dann doch interessanter und verabschiedete mich bis zu diesem Dezemberabend im Jahr 2015 ganze zwei Jahrzehnte vom Laufsport. Und ja, Blödsinn hab ich in der Zwischenzeit genug gemacht.

Rückblende 2

Im Teenageralter, bis ich etwa 25 Jahre alt war, hatte ich ein schwieriges Verhältnis zu meinem Körper. Anders formuliert: er sollte einfach gut aussehen. Funktionieren, ohne etwas dafür zu tun. Du fragst dich sicher, wem ging das nicht so? Unglaublich, was ein Pickel im Alter von 15 Jahren anrichten kann! Wie für viele Mädchen war das für mich keine einfache Zeit, denn der Blick nach links und rechts schien viel wichtiger zu sein als der Blick in mich selbst. Meine Gesundheit war mir damals vollkommen egal. Hauptsache in die richtigen Klamotten reinpassen und die coolen Kids akzeptieren mich. Ich wollte dazugehören. Da ich schon immer ein neugieriger Mensch war, spielten Alkohol und Partys schnell eine große, ja fast übergeordnete Rolle in meinem Leben.

Freitags nach der Arbeit ging es los. Vorglühen mit Freunden und dann ab nach Köln zum Feiern. Ich habe mit einem Freund Flyer für einen damals sehr angesagten Club verteilt und hatte so das Gefühl, Teil der Szene zu sein. Ich kam mir so unglaublich wichtig vor, wie ich über die Ehrenstraße schlenderte und haufenweise Flyer an Autos packte. Während ich diese Zeilen schreibe, muss ich schmunzeln. Aber so war das damals. Gegen 23 Uhr gingen wir selbst in den Club und feierten bis zum Morgen. Ich habe schon immer House-Musik geliebt, besonders in Kombination mit Musikern, die dazu Saxofon oder ein anderes Instrument spielten. Ich tanzte und war weg von dieser Welt. Irgendwo in einem anderen Universum, weg aus der Realität, weg von allen Sorgen und dem öden Alltag. Um die Nacht durchzuhalten, gab es unzählige Energiedrinks – mit Wodka versteht sich. So schafften wir es nicht nur, die ganze Nacht durchzutanzten, sondern sogar das ganze Wochenende! Besonders heftig waren die Wochenenden auf der Mayday – einem Rave in Dortmund. In der Regel vagabundierte ich ohne Schlaf bis Sonntagabend von einer Party zur nächsten. Ein Wunder, dass nichts passiert ist.

MIT MUT FÄNGT ALLES AN

Und jetzt, zehn Jahre später, stehe ich mit Tränen in den Augen im Bad vor dem Spiegel und überlege, was ich tun soll. In den letzten Jahren habe ich mich erfolgreich aus der »hardcore« Partyszene verabschiedet, doch gesund gelebt habe ich damit noch lange nicht. Alkohol und die »Fresserei« haben mich zu dem gemacht, was ich nun im Spiegel sehe – eine dicke Frau, die mit sich nicht im Reinen ist.

Ich fasse Mut. Entscheide mich, Laufen zu gehen. Die Entscheidung kommt aus dem nichts und küsst sanft meine Motivation. Laufen war für mich früher schön gewesen und

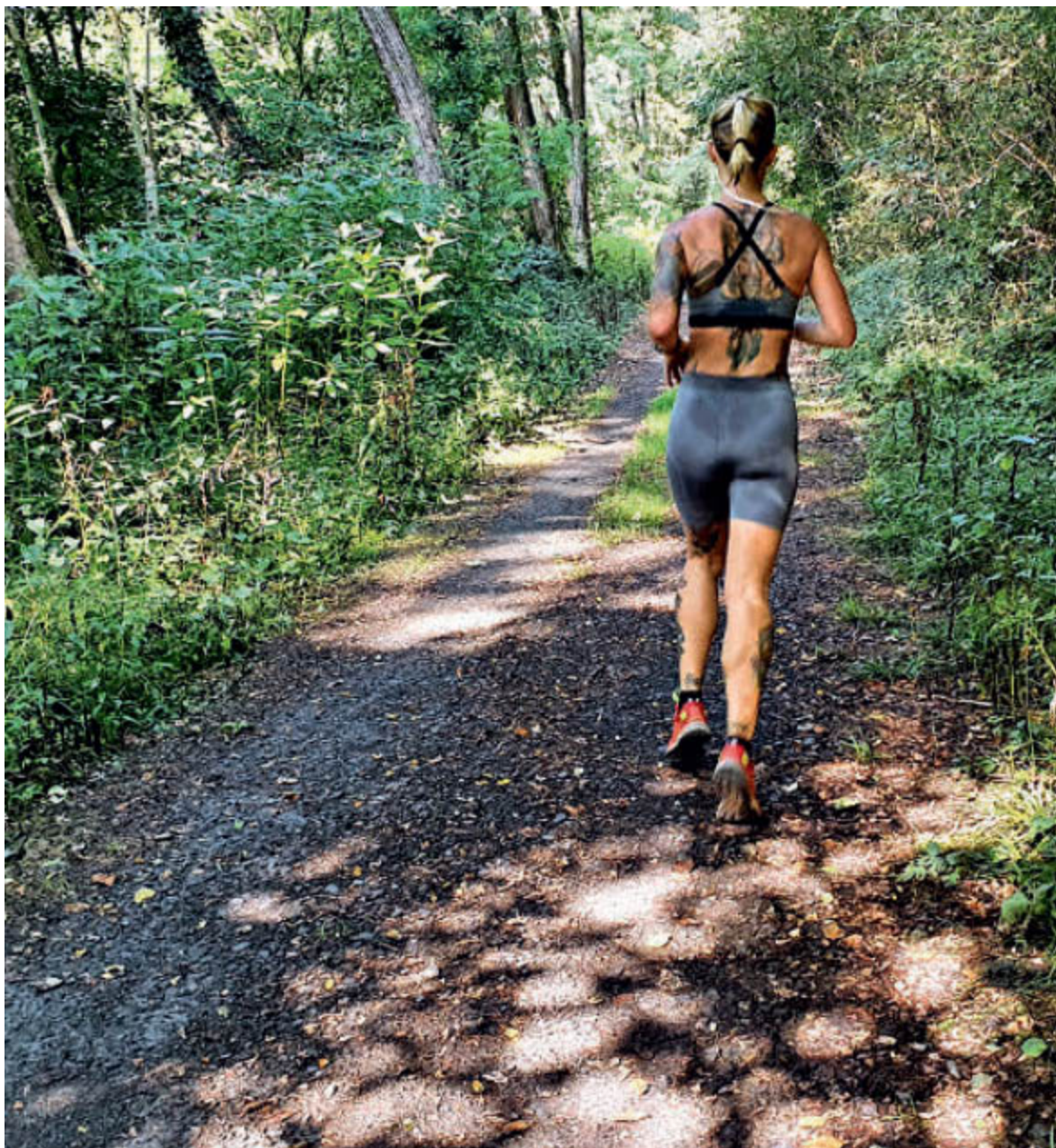
vielleicht ist es das noch. Ich habe schließlich nichts zu verlieren, oder? Ich bin dick und kann kaum die Treppe vom Keller in den ersten Stock gehen, ohne zu schnaufen. So wie Casey Junior, die Lokomotive im Film »Dumbo«. In einer Szene kämpft sich die Lok einen Berg hoch, ächzend und keuchend. So ungefähr sehe ich beim Treppensteigen aus. Deswegen ist es mir peinlich, wenn mich die Nachbarn sehen. Ich schmiede meinen Masterplan: Ich warte, bis die Dämmerung einsetzt und geh dann erst raus. Als würde ich etwas Verbotenes tun. Es muss gegen halb sechs gewesen sein, als ich mir Turnschuhe, eine Leggings und eine Jacke anziehe. Ich warte. Soll ich raus oder soll ich nicht? Was denken die Nachbarn? Ich könnte auch einfach eine Nacht drüber schlafen und morgen entscheiden. Engelchen und Teufelchen batteln sich in meinem Kopf. Das Engelchen siegt. Gott sei Dank. Einige Zeit später ist es soweit - ich verlasse schüchtern das Haus. Ich schau nach links und rechts, schleiche mich über die Straße in einen gegenüberliegenden Waldweg. Und dann laufe ich - nach zwanzig Jahren - meine ersten Schritte.



Egal ob mit Esel in den Bergen Österreichs ...

Es ist nicht schön. Nein. Es ist sauanstrenghend! Der Wind saust nicht durch meine Ohren und ich spüre jeden Muskel. Mein Bauch und Po wippen hoch und runter. So war das früher sicher nicht gewesen! Ich laufe weiter. Nach knapp 500 Metern merke ich, wie anstrenghend das ist und verfluche meinen Hasenplan. Allerdings muss ich das jetzt durchziehen. Schließlich habe ich es mir vorgenommen.

Wenn du mich persönlich kennen würdest, wüsstest du, was für ein Sturkopf ich bin. (Rafael sagt, ich habe ein preußisches Pflichterfüllungsgen.)



... oder im Wald zuhause - Laufen tut immer gut.

Wie auch immer, ich wechsle vom Laufen ins Gehen und dann wieder ins Laufen. Und es geschieht etwas mit mir. Ich bin stolz auf mich! Seit langer Zeit habe ich etwas nur

für mich getan und es durchgezogen. Atemlos, mit knallrotem Kopf und schmerzenden Muskeln komme ich nach 30 Minuten wieder zu Hause an. Ich habe es geschafft! Ich fühle mich unglaublich beflügelt. Ich bin »high« vor Glück und genieße die rosarote Brille, durch die ich mich gerade selbst sehe. Und diesmal habe ich mir ganz allein dieses wundervolle Gefühl bereitet - ganz ohne Alkohol oder Essen oder Party. Mit Mut hat auch bei mir alles angefangen.

KAPITEL

2

MOTIVATION

Ich mach das jetzt!

