

## Der Frühling ist angekommen...

Liebe Leser,

**I**ch laufe gerne in der Gruppe. Dabei genieße ich Gespräche und Gedankenaustausch. Wie jeden Dienstagabend beim Laufftreff des [MRRC](#). Ich freue mich regelrecht auf diesen Abend jede Woche.

**M**indestens genauso sehr genieße ich auch das Laufen ohne Begleitung. Jedesmal wenn ich alleine laufe, habe ich Gelegenheit mit mir selbst zu kommunizieren. Es kommt mir vor, als wenn ich bestimmten Seiten meines "Daseins" einen Freundschaftsbesuch abstatte. Im normalen Alltagsleben habe ich dazu keine Zeit oder vielleicht keinen Zugang zu diesen Ecken und Nischen meiner Persönlichkeit.

**W**enn ich erstmal warm gelaufen bin, habe ich das Gefühl, als ob meine Wahrnehmung (Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen) und mein Unterbewußtsein Kilometer um Kilometer schärfer, genauer, intensiver funktionieren.

**I**ch werde zum Besucher einer angenehmen, eigenen Welt aus Realität, Gedanken und Gefühlen. Lösungen für Probleme scheinen dann von selbst zu zufliegen. Alles ist auf einmal so klar. Ich wundere mich dann oft, wieso das Problem überhaupt aufgekomen und zum Problem geworden ist.

**U**nd wenn ich dann zuhause unter der Dusche stehe und wieder die Planung für den Alltag losgeht, so habe ich das Gefühl ich habe innerlich gründlich aufgeräumt; so ganz nebenbei.

**I**n der Übergangszeit zum Frühling, so wie zur Zeit, habe ich das Gefühl diese "Parallel-Welt" des Läufer-Daseins ist intensiver. Es ist nicht mehr der Kampf gegen die klimatischen Bedingungen, der mir im Winter oft das Gefühl gibt, ich sei ein Krieger gegen die Urgewalt der Natur.

**Z**ur Zeit fühle ich mich leichter und mächtiger. Ich laufe unbewußt schneller bei gleicher Anstrengung. Laufen wird dieser Tage wieder spielerisch leicht. Ich möchte öfter, weiter, schneller laufen. Unterwegs verfliegt die Zeit.

Geht mein Blick zum Horizont, so scheint es mir  
lächelt der Himmel mir wohlwollend zu.



Liebe Leser,  
im April entstehen den meisten überlastungsbedingten Beschwerden bei LäuferInnen. Der Grund dafür ist, dass ab März, mit dem besseren Laufwetter und den anstehenden Wettkämpfen unverhältnismäßig zu viel, zu hart, mit einem Wort mehr des Guten trainiert wird.

Mein Lauftipp für dieses Mal:

**“Take it easy!”. Lassen Sie es locker angehen.  
Machen Sie mindestens einmal in der Woche einen  
Genusslauf.**

Auch wenn Sie derzeit mehr Lust und Zeit zum Laufen haben. Sie “müssen” gar nichts. Sie “müssen” keine Bestzeit zu einem bestimmten Termin laufen. Sie “müssen” nichts aufholen nach diesem harten Winter. Eilen Sie mit Weile!

Nehmen Sie mindestens einmal in der Woche das Tempo raus und genießen Sie Ihre Läufe in den Frühling hinein,...

...so bleiben Sie gesund, während Sie weiterlaufen!

Ihr

Dr. Tasso Vounatsos

[www.derlaufdokter.de](http://www.derlaufdokter.de)

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich ausdrücklich dafür angemeldet haben. Sollten Sie keine weiteren Newsletter mehr wünschen, so können Sie sich jederzeit [hier](#) abmelden.