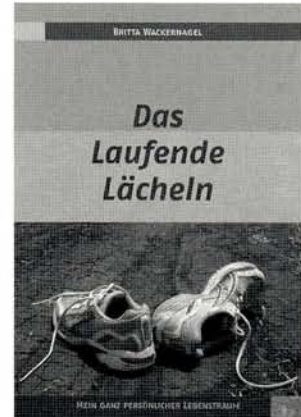


einfließen. Am provokantesten ist diese wunderbar zugespitzt formulierte Stelle über die Popularität des Marathons gegen Ende des Buches: „Das starke Ich muss sich in die Krise laufen und leiden, um an sich zu wachsen und nicht unterzugehen. Das Schauspiel Marathon bietet Parallelen zur religiösen Form des Passionsweges. Dem leidenden Läufer sieht eine beteiligte Menge zu, die ihm statt Essig Cola, Wasser oder Iso-Getränk reicht. Wenn er unter seinem Kreuz zusammenbricht (>Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen?<), richtet ihn die Menge durch Zurufe auf (>Du siehst noch gut

aus!<). Immerhin findet dieses Schauspiel in der Regel am Sonntagvormittag statt, also zu jener Zeit, die in unserer Kultur traditionell für die Gotteserfahrung im Gottesdienst vorgesehen ist.“

Fazit: Lohnende Läufer-Lektüre mit Anspruch.



**Britta Wackernagel:  
Das Laufende Lächeln.**

*Mein ganz persönlicher Lebenstraum.*

Berlin (ProBusiness) 2009

ISBN-13: 978-3868053784

17,80 Euro

## LAUFENDES LÄCHELN

Britta Wackernagel hat mit ihrem Ultra laufenden Mann Dirk schon 2003 einen Laufführer für Nürnberg und Umgebung vorgelegt. Trotzdem ist ihr neues Buch „Das Laufende Lächeln. Mein ganz persönlicher Lebenstraum“ für Sie ihr erstes so richtig eigenes Opus. Und das Buch ist sozusagen die eine Hälfte eines Doppeltraums. Erste Traumhälfte: Die Vorbereitung und das Finishen ihres ersten Rennsteig-Marathons unter laufender Mithilfe ihres Mannes. Zweite Traumhälfte: Das Niederschreiben der Vorbereitung und des Laufes und die Herausgabe als Buch. Eine schreibende Läuferin also, bei der sich Sport und Schreib-Passion gegenseitig befeuern.

Marathon war sie ja schon gelaufen, aber der gebürtigen Thüringerin war es Ende 2006 dann ernst damit, ihren Traum Rennsteig-Marathon zu verwirklichen. Ihr Tagebuch schildert ihren halbjährigen Trainings- und Vorbereitungsweg zu diesem Ziel. Die Tageseinträge sind immer mit einer thematischen Überschrift versehen. Oft finden sich kursiv gesetzte Abschnitte, die weiterführende Hintergrundinformationen enthalten. Dem erfahrenen Anfänger wird dieses Buch weiterhelfen zu sehen, wie es laufen kann. Dabei sind die sympathisch offen

und direkt beschriebenen persönlichen Erfahrungen das Wichtige. Dazu gehört auch Scheitern. So geschehen beim Rennsteig-Etappenlauf, den Wackernagel im Wesentlichen als Betreuerin absolvierte, weil sie sich zu Beginn verletzt hatte.

Bestandteil ihrer Darstellung ist viel Privates, auch Berufliches. Wackernagel ist Baufrau, Ingenieurin, tätig in einer Männerbranche. Ihre Biografie ist die einer ostdeutschen Arbeitsmigrantin. Inzwischen lebt das Mitglied des Rennsteig-Laufvereins in der Schweiz. Aber auch der Aspekt Arbeit ist nicht abseitig – für viele Laufende ist die Koordination mit den beruflichen und familiären Notwendigkeiten durchaus ein Problem.

Eher wenig erfährt der Leser von dem, was im Kopf der Läuferin Wackernagel während des Laufens vorgeht. Die Autorin hat eine recht diesseitige Lebenseinstellung, sie ist eine auf den sportlichen Erfolg orientierte Sportlerin. Die einzelnen Monate des Tagebuchs bilden die Kapitel, stehen unter eignen Überschriften und sind jeweils mit einer Zwischenbilanz versehen. Fotos gibt es viele, in Farbe und auf eigenen Seiten.

Books on Demand ist eine gute Idee. So kann jeder sein Buch machen. Aber von Nachteil ist eben doch, dass es kein professionelles Lektorat gibt. Ich denke, das Manuskript (240 Druckseiten) hätte etwas Straffung vertragen. Wenn ich recht sehe, dann ist es eher selten, dass ein ganzes Buch sich dem Absolvieren eines einzigen Laufs widmet. Aber gut, der Rennsteig ist es wert, dieser Weg auf den Höhen ist etwas besonderes! Die Tatsache, dass da eine schon marathonerfahrene Sportlerin schildert, wie sie ihren ersten Rennsteig-Marathon angeht, beschränkt allerdings die Zielgruppe – pure Marathonanfänger können nicht wirklich viel von der Lektüre profitieren, und das gilt genauso für bereits geübte Marathon- und Ultramarathon-Läufer. Doch viele Läuferinnen und Läufer verschlingen sowieso alles, was über unseren Sport geschrieben steht.

Insgesamt: Ein empfehlenswertes Buch nicht nur für angehende Rennsteigläufer. Wir wollen mal sehen, ob Britta Wackernagel bald einmal den Supermarathon oder einen anderen Ultra läuft und uns davon erzählt. Denn der Rennsteig-Marathon ist ja mit seinen 43,5 Kilometern und seinem Profil eigentlich kein richtiger Marathon mehr, aber eben auch noch kein richtiger Ultra.