



# Leseprobe

Achim Achilles

**Sehnen lügen nicht**  
Neues vom Läufer der Herzen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 13. März 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Er kann es einfach nicht lassen. Zehn Jahre nach seinem sportlichen Debüt auf den hinteren Plätzen fragwürdiger Volksläufe juxt sich Achim Achilles unverdrossen durch die skurrile Welt von Millionen deutschen Freizeitsportlern. Er preist den Wert schlechter Vorsätze, entlarvt die gemeinsten Fitness-Lügen, lästert über Yoga, entdeckt seine Liebe zum Quadrathlon – und bleibt seinem Motto treu: Wenn nichts mehr geht, einfach locker weiterlaufen.



### Autor

## Achim Achilles

---

**Achim Achilles** lernte im Alter von drei Jahren das Laufen. Sportliche Erfolge: bei den Bundesjugendspielen zwei Sieger- und eine Ehrenurkunde (Messfehler), Gewinner des Gummistiefelzielwerfens 2004 in Caheragh/Irland, 25 Jahre Handball, vier Marathons, diverse Triathlons, selten Letzter. In manchem Winter Fitnessclub-Mitgliedschaft. Berge bestiegen, Seen durchschwommen, dauernder Bewegungsdrang. Bisweilen geregelte Arbeit als Journalist, aber lieber unregelmäßiges Lauftraining. Schlüsselbeinbruch aufgrund mangelnden Mountainbike-Könnens. Verheiratet mit der sehr geduldigen Mona, zwei Söhne, die ihrem Vater längst davonrennen. Träumt vom Ironman auf Hawaii, aber erst mit 70, wenn sich die Konkurrenz auf natürlichem Wege reduziert hat.

*Achim Achilles*

# ***Sehnen lügen nicht***

*Neues vom Läufer der Herzen*

Mit einem Vorwort von Jan Frodeno

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Meinen herzlichen Dank an

Mona, Paul, Fritz, Carla, Frank, Knut, Tina, Ellen, Micha, Stucki,  
Barbara, Thorsten, David, Matthias, Jens, Achim, Bruce, Anke,  
Anna, Dagmar, Thomas, Klaus, Jochen, den Schweinehund,  
die Weltraumjogger, den Lauftreff Bad Westernkotten, alle  
Münsteraner und die vielen Verrückten, die mich begleiten.

Fehler IV: <i>Trinken, Trinken, Trinken</i> .....	80
Fehler V: <i>Joda, Tier oder Klitschko?</i> .....	83
<b>4. MEINE GRÖSSTEN HELDENTATEN</b> .....	87
Heldentat I: <i>Überwinden</i> .....	89
Heldentat II: <i>Integrier mal wieder</i> .....	92
Heldentat III: <i>Laufen im Frühling</i> .....	96
Heldentat IV: <i>Mit Mona zum Yoga</i> .....	99
Heldentat V: <i>Ganz allein, völlig high</i> .....	103
Heldentat VI: <i>Der Härtetest</i> .....	106
<b>5. MEIN FREUND, DER MINDFUCK</b> .....	109
Scheitern I: <i>Immer wieder falsche Ziele</i> .....	111
Scheitern II: <i>Ab in die Hecke</i> .....	114
Scheitern III: <i>Eher findest du einen Brillanten</i> .....	117
Scheitern IV: <i>Ich hab's versaut</i> .....	124
<b>6. MEHR SÜNDEN WAGEN</b> .....	129
Sünde I: <i>Mir egal</i> .....	130
Sünde II: <i>Mut zum Genuss</i> .....	133
Sünde III: <i>Steil gehen oder eingehen</i> .....	136
Sünde IV: <i>Der Sünden-Vertrag</i> .....	140
<b>7. DIE LIEBEN MITMENSCHEN</b> .....	143
Die anderen I: <i>Allein auf einer einsamen Insel</i> .....	145
Die anderen II: <i>Toll! Echt!</i> .....	148
Die anderen III: <i>Wellness ist für Weicheier</i> .....	151
Die anderen IV: <i>Partner müssen nicht alles erfahren</i> ...	154
Die anderen V: <i>Keine Läufe ohne Nicht-Läufer</i> .....	158
Die anderen VI: <i>Wahre Liebe</i> .....	161
<b>8. WIR WOLLEN DOCH NUR LAUFEN</b> .....	165
Ablenkung I: <i>Der Smoothie</i> .....	167
Ablenkung II: <i>Trend-Quatsch</i> .....	171

Ablenkung III: <i>Endlich neue Schuhe</i> .....	174
Ablenkung IV: <i>Studio-Sucht</i> .....	177
Ablenkung V: <i>Daten-Wahn</i> .....	180
<b>9. IMMER DIESE ANNA – EIN FAMILIENDRAMA</b> .....	185
Das Nichten-Drama beginnt: <i>Annas erster Besuch</i> .....	187
Das Nichten-Drama geht weiter: <i>Der erste Lauf mit Anna</i> .....	190
Das Nichten-Drama spitzt sich zu: <i>Das erste Intervalltraining</i> .....	194
Der Nichten-Drama-Höhepunkt: <i>Annas erster Wettkampf</i> .....	197
Der Nichten-Drama-Epilog: <i>Wie Anna und Achim das Laufen sehen</i> .....	201
<b>10. ICH WILL MEHR!</b> .....	209
Triathlon I: <i>Der Hipster-Sport</i> .....	211
Triathlon II: <i>Ich ersaufe</i> .....	215
Triathlon III: <i>Erst Ironman, dann Bundespräsident</i> .....	221
Triathlon IV: <i>Das alte Fieber</i> .....	224
Quadrathlon I: <i>Da geht noch was</i> .....	228
Quadrathlon II: <i>Du Paddel</i> .....	232
Nachwort: Warum laufen? .....	237

Achim ist ein echter Volkssportler, auch von den Zeiten her. Wir haben uns gut unterhalten bei einer Lauftour und der dazugehörigen Dehn-Einheit vor dem Schloss Bellevue, die ehrlicherweise eher eine Anti-Dehn-Einheit war. »Man holt sich ja schnell was weg«, erklärte Achim. Zumindest haben wir es probiert und dabei fast gelenkig ausgesehen. Er jedenfalls.

Voller Optimismus setze ich auch weiterhin große Hoffnung in den talentierten Sportler Achim Achilles. Denn er kann gewinnen, jedenfalls wenn er andere für sich starten lässt oder Exoten-Rennen ausprobiert. In Merzig im Saarland ist er gegen meine Staffel im Triathlon angetreten, die er wundersamerweise mit seinem gecasteten Team gnadenlos demontierte und sich seither einen »Olympiasieger-Besieger« nennt.

Auch den tapferen 43. Platz bei der Quadrathlon-WM hat er mir voraus, was daran liegt, dass mir diese Disziplin, obgleich Sportfan, verborgen geblieben war. »Vor Frodo ins Ziel« lautete gleichwohl sein stolzer Kommentar. Sowohl als Coach als auch als Talentscout muss ich mir wohl erhebliche Schwächen eingestehen, dank Achim, der mich ebenso freundschaftlich wie triumphierend auf meine Defizite hinweist.

Obwohl ich an diesen Niederlagen lange zu knabbern hatte, blieben wir in Kontakt und weiterhin eher auf unseren Spezialgebieten erfolgreich. Er als Autor, ich im Sport. Fairerweise muss man aber sagen: Achim ist unter den Schreibern nicht der Allergrößte und unter den Triathleten nicht der Allerschnellste – aber in der Kombination ist er brillant. Noch ein Grund, sich im Mehrkampf zu versuchen.

So freue ich mich immer, wenn ich Achim Achilles, meist auf einer Sportveranstaltung, wiedersehe und wir Zeit haben, zu reden und den neuesten Tratsch auszutauschen. Wie die meisten Leser, außer

Auch mit noch so vielen Apps und Pillen und teuren Klamotten wird die lahme Ente nicht dauerhaft schneller werden. Zugleich können auch die widrigsten Umstände einen begabten Renner nicht bremsen. Anders als das Leben verträgt das Laufen keine Ausreden. Abkürzungen sind unmöglich. Nichts legt die wahre Form gnadenloser offen als 1000 Meter volle Pulle, ein strammer Bergansprint oder der Endspurt gegen den lieben Sportsfreund vom Lauftreff. Du kannst jeden bescheißen, nur deine Beine nicht, weder deine Lunge noch deine Wampe. Sehnen lügen nicht.

Schon richtig: Wer läuft, der spinnt ganz oft. Aber sie oder er hat den Mut, sich der Wahrheit zu stellen, Widersprüche zu ertragen, die eigenen Grenzen sehen zu wollen. Jeder Trainingslauf, und sei er noch so kurz, steht unter demselben klaren Motto: No bullshit, Baby. Genau hier stehst du heute, vielleicht auf dem Zenit deiner Karriere, was übrigens fast niemanden interessiert, nicht mal deinen Partner, oder eben ganz unten, ganz am Anfang, ganz hinten. Macht gar nichts: Nicht deine Erfolge zählen, sondern die Tatsache, dass du den Hintern hochbekommen hast. Respekt. Wer läuft, der beweist immerhin Mut, sich selbst zu betrachten, vielleicht schonungslos, hoffentlich liebevoll. Wer läuft, der hat Mut zur Wahrheit. Und kann deswegen kein schlechter Mensch sein.

Ich laufe nun schon fast 20 Jahre und habe wenige Höhen und viele Tiefen eines Rennerlebens durchgemacht. Ich habe mehrfach probiert, Genusssucht und Marathonvorbereitung zu harmonisieren, ich habe mein Pflichtbewusstsein mit einer Reihe von Trainern und Trainingsplänen geprüft, ich habe Familie und Triathlon zu vereinen versucht, Beruf und Regeneration. Ich habe um Anerkennung gewinselt und um Mitleid, ich bin mörderfrüh aufgestanden und nachts durch fremde Städte geirrt. Es war nicht nur schön, aber immer lehrreich.

Wie eine gute Therapie hält mir das Laufen nahezu täglich einen Spiegel vor die Nase: Was will ich wirklich? Wo sind meine paar Stärken, welche altbekannten Schwächen nerven mich mal wieder? Anders als im Dschungel des Lebens meint es das Laufen nie böse mit mir: Ich kann selbst entscheiden, ob ich mir eine harte Trainingseinheit zumute oder meinem Körper Ruhe gönne. Die Folgen sind überschaubar, aber nicht tödlich.

Das Laufen ist mein psychologischer und physischer Abenteuer-spielplatz, wo ich mich relativ gefahr- und hemmungslos ausprobieren kann, wo ich Limits teste, Freude und Ärger finde und jede Menge Befriedigung. Und nebenbei ganz hilfreiche Informationen darüber, welche Folgen die halbe (oder ganze) Flasche Rotwein vom Vorabend am nächsten Morgen mit sich bringt. Man nennt es die Konsequenzen des eigenen Handelns. Und lernt, die Verantwortung dafür zu übernehmen.

So hat es lange gedauert, bis ich gewagt habe, meinem Körper zu vertrauen. Es ist eben nicht immer Weicheierei, wenn ich mir einen Tag lang Schonung gönne, sondern oft ein echtes Bedürfnis. Und andersherum kann ich heute einen strammen langen Sprint genießen, wenn jede Zelle nach Sauerstoff giert, wenn das Fettverbrennen fast zu hören ist, wenn die Lunge alle Sünden des letzten halben Jahrhunderts herunterrasselt. So langsam entschlüssele ich den großen Unbekannten namens Körper, weil ich durch das Laufen mit ihm in einen offenen Dialog getreten bin. Und all diese Erkenntnisse kann ich sofort in mein Restleben übertragen. Meine Leistungsfähigkeit ist eben nicht grenzenlos, deswegen muss ich mir meine knappen Ressourcen in Job oder Familie ebenso behutsam einteilen wie auf der Tartanbahn.

Wer läuft, der testet sich selbst, der experimentiert, der schärft sein Selbstgefühl und entdeckt seine echten Bedürfnisse. Was zum Beispiel ist mir wirklich wert und wichtig, wenn ich nur 60 Minuten

habe: eine Stunde Facebook, um vielleicht drei Likes und zwei neue Friends zu finden? Oder eine Stunde mit einem richtigen Menschen im Wald, um zu reden, zu schwitzen, zu lachen, einfach gemeinsam zu sein? Die Wahl kann jeder für sich und jeden Tag neu treffen.

»Freiheit ist das, was man wirklich, wirklich will«, sagt der kluge Frithjof Bergmann, der das Leben als Preisboxer, Hafenarbeiter und Philosophieprofessor in Berkeley kennengelernt hat. Und was will ich wirklich, wirklich? Bestimmt nicht 24/7 online sein. Oder ein Leben, das im Beruf absäuft. Oder rackern für Darlehen. Oder dauernd Shows aufführen, die die vermeintlichen Erwartungen anderer Menschen bedienen. Oder dicke Autos, Grills wie Lokomotiven und Klamotten, von denen exklusive Labels baumeln. Was ich wirklich, wirklich will, sind viele kleine Ausbrüche aus der Lebensmühle, Momente der Nähe, der Ruhe, des Friedens, der Freude, des Einsseins mit einer unfassbar großartigen Welt, wie ich sie zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter in jedem deutschen Wald erfahren und vor allem erlaufen kann.

Nein, es wird niemand an meinem Sterbebett stehen, der mir zu Bestzeiten, Überstunden, ordnungsgemäß absolvierten Trainingsplänen oder all dem anderen Pflichtmist gratulieren wird. Viel eher wird die große Frage am Ende lauten: Warst du bei dir, bei denen, die dir wichtig sind, hast du Sinn und Freude erfahren und womöglich auch gegeben? Die Antwort ist ziemlich klar: Fast immer, wenn ich in Lauf- oder Radschuhen unterwegs war, im oder auf dem Wasser, habe ich viele dieser guten Seiten des Lebens erfahren. Und das soll so bleiben.

Berlin, im Frühjahr 2017, verschwitzt, aber glücklich, nach einem Lauf über 9,43 Kilometer mit sechs schnellen 500-Meter-Abschnitten

Achim Achilles

*die überall zu finden sind, wenn das Herz ein wenig offen steht. Aus vielen dieser Glücksmomente erwächst Zufriedenheit. Zufriedenheit hilft, Demut, Bescheidenheit und Gelassenheit zu entwickeln. So entsteht ein immerwährendes Rad des Glücks.*

*Ich gestehe, meine Glücksmomente sind ziemlich schlicht. Ich höre gern Komplimente. Ich bringe gern Dinge zu Ende, Buchmanuskripte zum Beispiel. Ich erlebe gern Abenteuer, aber echte, nicht diese durchorganisierten Rundum-sorglos-Events aus dem Jochen-Schweizer-Sortiment. Ich probiere gern was Neues; die Vorfreude darauf ist höchstes Glück. Ich stelle mich gern Prüfungen, vor allem solchen, die ich auch bewältigen kann. Manchmal verspüre ich Stolzglück, wenn ich eine Sache durchgestanden habe, etwa eine Wurzelbehandlung. Und mich überkommt ein durch und durch preußischer Glücksschauer, wenn ich mich überwunden habe, etwa viel zu früh im Jahr in einen viel zu kalten See zu springen. Und manchmal, ganz abgefahren, genieße ich das Glück des Seinlassens. Wunderschön. All diese Glückssorten bekomme ich beim Laufen oder Triathlon, vor allem draußen.*

*Glück ist kein Dauerzustand, sondern ein flüchtiger Moment. Und das Laufen kann diese Momente fast jeden Tag schaffen. Eine neue Strecke, eine Phase der Quälerei, ein bislang ungekannter Wettbewerb, der tapfere Trab durch den Niesel oder nur die scheinbar belanglose Meldung auf der Pulsuhr: »Du hast Dein Ziel erreicht!« Herrlich. Unbezahlbar. Will ich immer wieder.*

bestimmt für was gut.« Und weitermachen beim Keine-Ziele-Erreichen.

»Du hast Dein Ziel erreicht« – ein Satz von klarer, archaischer Kraft. Losrennen, ankommen, Ziel erreicht haben. Sofort. Ohne DHL-Postkarte im Briefkasten und erst mal wieder anstehen. Das Leben hat einen Sinn. Wo hat man das denn noch heutzutage? Ich liebe meine Uhr. Sie kann mich mit fünf Worten glücklich machen – »Du – hast – Dein – Ziel – erreicht«. Sie tut mir gut. Schnarchen tut sie auch nicht. Wir gehen jetzt zusammen. Fest, so fest, wie man ein Armband halt schnüren kann.

Man könnte kurz das Hirn einschalten und fragen: Sag mal, wie behämmert ist so ein Läufer eigentlich, dass er sich seine Tageslaune von einer Uhr diktieren lässt? Weiß doch jeder, dass die Zielmessung eher eine zufällige ist, definiert vom Besitzer, der Körpergröße, Gewicht, Alter und Leistungsstand unkontrolliert eingibt. Wer die Daten von Sigmar Gabriel nimmt, hat das Ziel schon mit dem Aufstehen erreicht, durch reines Leben. Angeber dagegen, die die Vitaldaten von Jan Frodeno nehmen, werden ihr Tagesziel nie erreichen, weil sie vorher an Überlastung sterben. Mit Laufen erreicht man sein Ziel nach einer Stunde, mit dem Rennrad noch nicht mal nach dreien.

Mal ehrlich: Erwachsene Menschen sollten Software-Schnipsel nicht über ihr Lebensglück entscheiden lassen. Tun sie aber. »Zeit für Bewegung« mault die Uhr nach einer knappen Stunde Nickerchen auf der Tastatur. Da hat sie recht, weil sonst die Speichelfäden bis in die Platine durchsickern. Im digitalen Sportkalender wird jede dieser Ermahnungen mit einem ekligen kleinen Dreieck markiert, das wie Atomkraft aussieht. Eintrag ins Klassenbuch.

Aus nackter Panik, das Tagesziel nicht zu erreichen oder der Trägheit überführt zu werden, binde ich die Uhr abends um elf rasch

noch mal ans Metronom. Das macht richtig Strecke. Die Uhr hält es für Sport. Neulich wollte Klaus-Heinrich, mein alleinstehender Laufpartner, wissen, ob ausdauerndes Masturbieren auch eine Gutschrift auf dem Zielkonto bedeute. Interessanter Ansatz. Profi-Tipp dazu: Die Uhr, wasserdicht übrigens, sollte am richtigen Arm befestigt sein.

Um an meine tägliche Mentaldroge zu kommen, an mein »Du hast Dein Ziel erreicht«, muss man der Uhr Alltagsbewegung als Sport verkaufen und so tun, als handele es sich bei der trödeligen Radfahrt mit Einkaufskorb von der Wohnung ins Büro um eine Trainingseinheit. Gnädig zeichnet die Uhr auf, fragt nachher allerdings böse, ob man diese Popel-Einheit (»sehr kurz«) tatsächlich speichern wolle oder ob es sich nicht um einen Drückfehler handele. Halt die Klappe, Uhr, und schreib's meinem Konto gut. Jeden verdammten Herzschlag.

Dramatisch wird es, wenn die Uhr böse wird. »Unterfordert«, brüllt sie manchmal. Ich unterfordert? Sieht die Gattin aber ganz anders. Und ich erst. Ich war noch nie unterfordert in meinem Leben, im Gegenteil: immer Anschlag, Dauer-Klopp, Kerze, die von beiden Enden brennt. Ich schwöre.

Viel lieber bekomme ich die Warnmeldung »Achtung, Überlastung«. Neulich zum ersten Mal. Komisch. Ich hatte meine ganz normale Zehn-Kilometer-Runde absolviert, alles andere als schnell. Wusste die Uhr mehr über mich? Ist was mit dem Herzen? Hat dieses Augenflimmern mehr zu bedeuten als zügellosen Alkoholkonsum? Die Auswertung am Rechner zeigte: Ich hatte die Uhr einfach nicht gestoppt. Und sie hat sieben Kilometer Autofahrt aus dem Grunewald nach Hause als Dauersprint im Usain-Bolt-Tempo interpretiert. Die gute Nachricht: Sie traut mir eine solche Leistung zu. Und sie meldet: »Du hast Dein Ziel erreicht.«

