



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 11.05.2023 floatend Uhr | Martin Kürble

## Laufen für ´n Donut

Auf die Plätze – Fertig – Startschuss! Die Saison für alle Läuferinnen und Läufer ist in vollem Gang. Überall findest du Veranstaltungen mit längeren oder kürzeren Strecken, durch die Stadt oder Querfeldein. Manchmal bin ich auch dabei und finde das super, wenn ich mit dem Startschuss das Adrenalin im Körper spüre. Nun bin ich alles andere als ein Spitzensportler. Wohl eher im untersten Mittelfeld irgendwo. Aber trotzdem lasse ich mich von diesen Läufen immer wieder zu meinen persönlichen Bestleistungen motivieren. Und der bewusste, glückliche Schritt nach zehn oder 20 Kilometern über die Ziellinie, der Blick auf die Uhr und am Ende auch auf das Ranking gehört selbst für mich dazu. Ausgewert. Zufrieden. Herrlich.

Ich habe aber jetzt auch schon ein paarmal bei einer Laufveranstaltung mitgemacht, die ganz anders ist: dabei geht es um – nichts! Stadtteile entdecken, Spaß haben, hinterher zusammen was essen und Party machen. Coole Idee! Anmeldung nicht nötig, die Strecke bleibt eine Überraschung. Distanz und Tempo sind egal, Zeitmessung gibt es ohnehin nicht. Und das ist eine Kombination, die mir auch gefällt – Anstrengen ohne auszupowern, ohne Leistungsdruck, ohne den Willen, den eigenen Schweinehund wieder mal zu besiegen, ohne es mir selber zeigen zu wollen. Einfach nur weil´s Spaß macht. Laufen für einen Donut. Den gab´s nämlich beim letzten Mal statt einer Medaille.

Diese beiden Haltungen, die mich in der Freizeit, beim Laufen zufrieden machen, die versuche ich auch in meinem Alltag und bei meiner Arbeit zu finden: Ab und zu alles aus mir rausholen und meine persönliche Spitzenleistung bringen. Aber auch Spaß auf der Strecke haben, Ziel entspannt erreichen und die kleinen Siege realisieren und mit ´nem Donut feiern.

Martin Kürble, Düsseldorf