



Das Leben ein Marathon

## Description

## Hingeschaut

[Sein letztes Rennen](#)

### Youtube

Am Sonntag war es soweit: ICH war laufen! Jawohl, fast eine Stunde. Mit Unterbrechungen, (aber) im schÃ¶nsten Sonnenschein.

Da passte der Kinofilm am Abend dazu, als wÃ¤re er eigens dafÃ¼r geschaffen worden: â??Sein letztes Rennenâ?.

â??Das ganze Leben ist ein Marathonâ? sagt Paul. â??Wer stehen bleibt, hat schon verloren.â?

Am Anfang meine man noch unbesiegbar zu sein, dann kommen irgendwann die Schmerzen, aber du lÃ¤uft immer weiter und weiter, bis zum (unausweichlichen) Sieg.

Er glaubte fest daran, dass am Ende immer alles gut wird.

Und so war es auch. In diesem Film. In seinem Leben.

Das heiÃ?t nicht, dass alles glatt lief, ganz im Gegenteil.

Aber er hat nie aufgegeben. Zuerst mit seiner Frau zusammen. SpÃ¤ter, als sie starb, schaffte er es auch alleine. Nie, nie aufgeben, lautete ihr gemeinsames Lebensmotto.

â??Wer sein Leben retten will, wird es verlieren.â? (Mt 16,25) schoss es mir durch den Kopf.

Wer nicht weitermachen will, bis er nicht mehr kann, wird schon frÃ¼h nicht mehr kÃ¶nnen, weil er nie trainiert hat. Es werden ihn die kleinsten Herausforderungen umhauen. Das gilt im kÃ¶rperlichen, wie im geistigen und emotionalen Bereich. Wer sich schont, spart keine Kraft und Lebenszeit fÃ¼r spÃ¤ter, er verschwendet sie. Oft ist Angst einer der GrÃ¼nde. Angst zu scheitern zum Beispiel. Oder sogar Angst vor dem Erfolg, weil man dann evtl. gegen Konventionen und damit

---

anderen vor den Kopf verstt oder anderes mehr.

Man muss bereit sein, sein Leben zu verlieren, sich selbst in einer Sache zu verlieren, sein ganzes Herz an eine Sache und auch an Menschen verlieren. Verschwenderisch mit seinen Moglichkeiten sein: Immer wieder neue Ideen spinnen und wenigstens immer wieder versuchen sie zu verwirklichen, andere begeistern, für sie da sein, Freundschaften pflegen, für sich selbst sorgen und so Verantwortung übernehmen u.v.m.. Wenn man wirklich leben will, muss man sich hin(ein)geben in dieses irrsinnige Abenteuer. Das macht uns lebendig, unser Leben reich und lebenswert.

Denn Mut ist ja nur ein Anagramm für Glück, wie Julia Engelmann diese Weisheit in ihrem Poetry Slam  Beitrag One Day scheinbar halb aus Erfahrung, halb als Wunsch unterstreicht.

[Heike Bulle](#)

Trailer zum neuen Film Sein letzte Rennen:



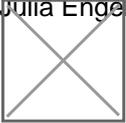
Wir benötigen Ihre Zustimmung um den Inhalt von YouTube laden zu können.

Mit dem Klick auf das Video werden durch den mit uns gemeinsam Verantwortlichen Youtube [Google Ireland Limited, Irland] das Video abgespielt, auf Ihrem Endgerät Skripte geladen, Cookies gespeichert und personenbezogene Daten erfasst. Damit kann Google Aktivitäten im Internet verfolgen und Werbung zielgruppengerecht ausspielen. Es erfolgt eine Datenübermittlung in die USA, diese verfügt über keinen EU-konformen Datenschutz. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

[Hier klicken um den Inhalt zu aktivieren.](#)

Jmx0O3AmZ3Q7Jmx0O2ImcmFtZSbsb2FkaW5nPSZxdW90O2xhenkmcXVvdDsgc3JjPSZxdW90Oy8vd3d3LnlvdXR1YmUuY2

Julia Engelmann: One Day  ein Gedicht der Ermutigung zum Leben



Wir benötigen Ihre Zustimmung um den Inhalt von YouTube laden zu können.

Mit dem Klick auf das Video werden durch den mit uns gemeinsam Verantwortlichen Youtube [Google Ireland Limited, Irland] das Video abgespielt, auf Ihrem Endgerät Skripte geladen, Cookies gespeichert und personenbezogene Daten erfasst. Damit kann Google Aktivitäten im Internet verfolgen und Werbung zielgruppengerecht ausspielen. Es erfolgt eine Datenübermittlung in die USA, diese verfügt über keinen EU-konformen Datenschutz. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

[Hier klicken um den Inhalt zu aktivieren.](#)

Jmx0O3AmZ3Q7Jmx0O2ImcmFtZSbsb2FkaW5nPSZxdW90O2xhenkmcXVvdDsgc3JjPSZxdW90Oy8vd3d3LnlvdXR1YmUuY2