



„L'entraînement paie toujours.“

Ein Satz, der klingt wie ein Versprechen – oder vielleicht wie ein leiser Befehl. Trainiere. Bleib dran. Dann klappt das schon.

Und mal ehrlich: Wer will das nicht glauben?

Die Vorstellung, dass Einsatz sich auszahlt, passt perfekt in unsere Zeit. Sie ist sauber, gerecht, irgendwie tröstlich. Wer arbeitet, gewinnt. Wer durchhält, kommt ans Ziel. Punkt. Keine Ausreden.

Doch sobald man diesen Satz auf den Marathon überträgt, beginnt er zu flimmern.

Denn 42,195 Kilometer sind keine bloße Strecke. Sie sind eine Geschichte. Eine Geschichte von frühen Morgenstunden, von schmerzenden Beinen, von Zweifeln – und manchmal auch von einem verdammt starken Kaffee um 6 Uhr früh, weil sonst gar nichts geht.

Und plötzlich stellt sich eine einfache, aber unbequeme Frage:  
Gilt dieser Satz wirklich für alle?

Oder ist er eher so eine Art schöner Mythos, den wir gern weitererzählen?

---

Der Marathon hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert. Früher galt er als Domäne von Leistungssportlern – asketische Figuren, durchtrainiert, mit ernster Miene und minutiös geplanten Trainingsplänen.

Heute?

Ganz anderes Bild.

Da laufen Menschen mit, die früher nie einen Sportplatz betreten hätten. Büroangestellte, Eltern mit wenig Schlaf, Leute, die erst mit 40 oder 50 ihre ersten Laufschuhe geschnürt haben. Menschen mit ganz normalen Körpern, ganz normalen Leben.

Und genau darin liegt etwas Faszinierendes.

Der Marathon ist demokratisch geworden.



Fast schon ein bisschen rebellisch.

Er sagt: Komm, probier's doch einfach.

---

Und ja, da steckt Wahrheit drin.

Der menschliche Körper ist erstaunlich anpassungsfähig. Wer regelmäßig trainiert, erlebt Veränderungen – manchmal schneller, als gedacht. Die Atmung wird ruhiger. Die Schritte gleichmäßiger. Der Puls sinkt, während die Distanz wächst.

Aus zehn Minuten Joggen werden zwanzig.

Aus zwanzig werden fünf Kilometer.

Und irgendwann steht da plötzlich eine Zahl im Raum, die vorher absurd klang: 30 Kilometer.

Verrückt, oder?

Diese Entwicklung hat nichts mit Talent zu tun. Sie hat mit Wiederholung zu tun. Mit Gewohnheit. Mit dem simplen Akt, immer wieder loszulaufen, auch wenn die Couch verlockender wirkt.

Oder wie man umgangssprachlich sagen würde: einfach dranbleiben, auch wenn's nervt.

---

Aber genau hier beginnt die Schwierigkeit.

Denn aus „Viele schaffen das“ wird schnell „Alle können das“. Und das stimmt eben nicht.

Nicht jeder Körper reagiert gleich.

Das klingt banal, ist aber entscheidend.

Manche Menschen steigern ihr Pensum mühelos. Andere kämpfen bei jeder Erhöhung der Trainingslast mit Schmerzen. Sehnen, Gelenke, Muskeln – sie haben ihre eigene Sprache. Und manchmal sagen sie ziemlich deutlich: Stopp.

Zwei Menschen, gleicher Trainingsplan, gleiche Motivation – und trotzdem zwei völlig unterschiedliche Ergebnisse.

---



Warum?

Weil Biologie kein demokratisches System ist.

---

Dann kommt noch ein weiterer Punkt ins Spiel, über den selten gesprochen wird: Gesundheit.

Es gibt körperliche Voraussetzungen, die sich nicht einfach „wegtrainieren“ lassen. Herzprobleme, chronische Erkrankungen, schwere orthopädische Einschränkungen – sie setzen klare Grenzen.

Und das ist keine Schwäche.

Das ist Realität.

Wer in solchen Fällen trotzdem auf Teufel komm raus einen Marathon anpeilt, läuft nicht nur gegen die Strecke, sondern gegen den eigenen Körper. Und das endet selten gut.

Ist es wirklich mutig, ein Ziel um jeden Preis zu verfolgen?  
Oder liegt die eigentliche Stärke manchmal darin, ein Ziel loszulassen?

---

Noch ein Aspekt – und der wird oft komplett übersehen.

Zeit.

Training kostet Zeit. Viel Zeit.

Drei bis vier Laufeinheiten pro Woche, dazu lange Läufe am Wochenende, Regeneration, Schlaf. Das alles muss irgendwo untergebracht werden.

Und jetzt stellen wir uns zwei Menschen vor.

Der eine hat flexible Arbeitszeiten, stabile Lebensumstände, vielleicht sogar Unterstützung im Alltag. Der andere arbeitet im Schichtdienst, kümmert sich allein um Kinder, schläft zu wenig und jongliert ständig zwischen Verpflichtungen.

Wer hat die besseren Chancen?

---



Die Antwort liegt auf der Hand.

Und genau deshalb greift der Satz „Training zahlt sich immer aus“ zu kurz. Denn Training ist kein isolierter Faktor. Es ist eingebettet in ein Leben – und dieses Leben sieht bei jedem anders aus.

---

Dann gibt es noch eine weitere Unterscheidung, die oft untergeht.

Was bedeutet überhaupt „Marathon laufen“?

Geht es darum, die Distanz irgendwie zu bewältigen? Einmal ins Ziel kommen, egal wie?

Oder geht es darum, den Weg dorthin zu genießen, sich wohlfühlen, vielleicht sogar langfristig dranzubleiben?

Das sind zwei völlig unterschiedliche Dinge.

Viele schaffen es, einen Marathon zu finishen. Mit Disziplin, mit Biss, manchmal auch mit einer ordentlichen Portion Sturheit.

Aber wie viele fühlen sich danach wirklich gut?

Wie viele haben Spaß an der Vorbereitung?  
Wie viele kommen ohne Verletzungen durch?

Ein einmaliger Erfolg, erkaufte durch Schmerzen und Erschöpfung, ist nicht automatisch ein Sieg.

Manchmal ist er einfach nur ein Haken auf einer Liste.

---

Und genau da wird es spannend.

Der Marathon hat sich zu einem Symbol entwickelt. Ein Status. Ein Beweis.

„Ich habe das geschafft.“



Klingt beeindruckend. Ist es auch – keine Frage.

Aber gleichzeitig entsteht eine Hierarchie. Als wären kürzere Distanzen weniger wert. Als wäre ein 10-Kilometer-Lauf nur ein Zwischenschritt. Oder, noch schlimmer, irgendwie banal.

Das ist Unsinn.

Für viele Menschen ist ein gut vorbereiteter 10-Kilometer-Lauf eine enorme Leistung. Für andere ist es ein persönlicher Triumph, dreimal pro Woche überhaupt rauszugehen.

Und ganz ehrlich: Ist jemand weniger sportlich, nur weil er keine 42 Kilometer läuft?

Natürlich nicht.

---

Es gibt da diese leise, oft überhörte Wahrheit.

Nicht jeder braucht den Marathon.

Und nicht jeder sollte ihn anstreben.

Das bedeutet nicht, dass man weniger ehrgeizig ist. Es bedeutet, dass man ehrlich zu sich selbst ist.

Denn der Körper ist kein Projekt, das man beliebig formen kann. Er ist ein Partner. Und wie in jeder guten Beziehung geht es nicht nur um Forderungen, sondern auch um Zuhören.

Manchmal sagt er: Mehr.

Manchmal sagt er: Genug.

Und manchmal – das ist der schwierigste Moment – sagt er: Nicht jetzt.

---

Heißt das also, dass der Marathon überschätzt wird?

Nicht unbedingt.

Er hat seine Berechtigung. Für viele ist er ein tiefgreifendes Erlebnis. Eine Reise, die weit



über den sportlichen Aspekt hinausgeht. Eine Begegnung mit sich selbst.

Das klingt groß, fast pathetisch – aber es stimmt oft.

Die langen Läufe, die stille Zeit, das rhythmische Atmen – all das schafft Raum für Gedanken. Für Reflexion. Für kleine, unerwartete Erkenntnisse.

Man läuft nicht nur durch die Stadt oder durch den Wald.

Man läuft auch durch sich selbst.

---

Und trotzdem bleibt die ursprüngliche Frage im Raum stehen.

Kann wirklich jeder Marathonläufer werden?

Die ehrliche Antwort ist unbequem:

Viele können es.

Aber nicht alle.

Und vor allem: nicht unter allen Umständen.

Das schmälert den Wert des Trainings nicht. Im Gegenteil. Es macht ihn realistischer. Ehrlicher.

Denn Training wirkt. Es verändert. Es öffnet Türen.

Aber es ist kein Zauberschlüssel.

---

Vielleicht liegt die eigentliche Stärke nicht darin, alles erreichen zu wollen.

Sondern darin, das Richtige zu wählen.

Das Ziel, das zum eigenen Leben passt. Zum eigenen Körper. Zur eigenen Geschichte.



Für manche sind das 42 Kilometer. Für andere sind es zehn. Für wieder andere ist es einfach die Gewohnheit, regelmäßig in Bewegung zu bleiben.

Und weißt du was?

Das reicht völlig.

---

Denn am Ende geht es nicht darum, eine bestimmte Distanz zu bezwingen.

Es geht darum, in Bewegung zu bleiben – körperlich, aber auch innerlich.

Sich selbst zu fordern, ohne sich zu überfordern.

Sich zu entwickeln, ohne sich zu verlieren.

Und vielleicht auch darum, den eigenen Maßstab zu finden, statt einem fremden hinterherzulaufen.

---

„L’entraînement paie toujours.“

Ein schöner Satz.

Aber kein Gesetz.

Training zahlt sich oft aus – ja. Aber nicht immer gleich. Nicht für jeden. Nicht ohne Bedingungen.

Und genau darin liegt seine wahre Bedeutung.

Nicht als Versprechen.

Sondern als Einladung.

Ein Artikel von M. Legrand