

„Rücktritt“

Retro-Runner Roland Wegner über die Vorteile des Rückwärtsgangs



(1) Herr Wegner, wie schwer ist der erste Schritt rückwärts?

Man verlässt gewohntes Terrain. Im Rückblick ist dieser Schritt dann aber gar nicht schwer, sondern oft eine Erleichterung, eine gefühlte Freiheit.

(2) Was macht die mentale Stärke des Zurücktretenden aus?

Es ist ein Zeichen von Weisheit, einen Gang zurückzuschalten, um dann mit einer anderen Übersetzung wieder nach vorn zu kommen. Mit dem Blick eines Rückwärtsläufers fällt es leichter, Glücksgefühle zu konservieren, weil man das Erreichte naturgemäß länger und intensiver betrachten kann. Rückwärtsläufer sind letztlich zufriedener.

(3) Wie groß ist die Gefahr des Stolperns?

Ich bin noch nie beim Rückwärtslaufen hingefallen. Dem Läufer helfen die Linien auf der Tartanbahn, etwaige Vorwärtsbegleiter oder Schulterblicke. Man konzentriert sich auch stärker.

(4) Sie haben ein Buch geschrieben mit dem Titel *Retro-Running – Rückwärts zu neuen Zielen*. Was bringt den Zurücktretenden denn voran?

Er reflektiert die gelaufene Wegstrecke und macht sich frei von der Hast nach weiteren Fortschritten. Rückwärtsläufer haben ihren Körper besser im Griff, und dieser Effekt erzeugt psychisch mehr Selbstbewusstsein und Mut in vielen Lebensbereichen.