

„Wenn du schnell läufst, bewegt sich alles um dich herum auch schneller.“

Ein Interview mit DKG-Mitglied Moritz Höft

Moritz rennt. Am liebsten schnell. Bei seinem letzten Lauf in Kassel ist er die 800 Meter in nur 1:47,77 gelaufen. Das ist schnell. Sehr schnell. Der mehrfache deutsche Meister René Herms war nur 0,23 Sekunden schneller. Moritz belegt derzeit den fünften Platz in der deutschen Bestenliste der Mittelstreckler. Manchmal träumt der 26-jährige von Olympia.

In seinem Leben jenseits der Tartanbahn studiert der Bremer im neunten Semester Medizin. Gerade verbringt er ein Austauschjahr in Lausanne. Im Sommer 2004 war Moritz mit dem WSP in Calgary, wo er für einen Wohnmobilverleih gearbeitet hat. Heute denkt er darüber nach, für ein Praktikum im Krankenhaus schon bald nach Kanada zurück zu kehren.

Herzlichen Glückwunsch, Moritz! Ihr seid also auf Platz 18 von 83 gelandet. Nicht schlecht, oder?

Ja, stimmt. Sportlich freut mich vor allem, dass wir alle zusammen deutlich unter drei Stunden gelaufen sind. Es war eine tolle Erfahrung. So was habe ich vorher noch nicht gemacht. Ich bin zwar schon öfters Staffel gelaufen und werde das nächste Wochenende auch wieder tun - mit der LG Nord Berlin bei den Deutschen Staffelmesterschaften über 3x1000m - aber wenn man sich drei Stunden lang immer wieder abwechselt und sich gegenseitig anfeuert entsteht ein ganz anderes Teamgefühl.

Hat es denn Spaß gemacht mit den „Roten Elchen“ zu laufen oder läufst du lieber als Einzelkämpfer?

Es hat total Spaß gemacht. Staffelmwettkämpfe sind eine super Sache. Ich mag natürlich auch Einzelwettkämpfe, aber Staffeln haben noch ein gewisses Extra. Training absolviere ich am Liebsten in Gruppen. Alleine ist es einfach schwerer, sich zu motivieren, besonders wenn harte Läufe auf dem Trainingsplan stehen.

Moritz, du bist ja ein „Mittelstreckler“. Also läufst du schneller als ein Langstreckenläufer und weiter als ein Sprinter. Läufst du denn lieber schnell oder lang?

Naja, schnell laufen ja alle. Jedenfalls rennt jeder so schnell er kann. Am meisten Spaß macht mir aber schon das schnelle, kurze Laufen. Alleine schon, weil ich das am Besten kann. Im Ausdauerbereich bin ich nicht schlecht, aber auch kein Überflieger. Ich bin übrigens auch bei längeren Läufen für's schneller Laufen. Das muss nicht jeder machen, aber mir macht es Spaß, mich auszupeinern und das geht einfach besser beim „Heizen“. Wenn du schnell läufst, bewegt sich alles um dich herum auch schneller.

Wie sieht denn dein Trainingsplan als Läufer aus?

Ich muss sagen, dass das, was ich am meisten vermisse, die verlorenen Abwesenheiten von Trainingsplänen ist. Ich trainiere jetzt im dritten Jahr bei Rolli (Prof. Dr. Roland Wolff). Bei ihm wird erst auf dem Platz das Training verraten. Leider geht das jetzt nicht, da ich gerade in Lausanne studiere und die Gruppe in Berlin ist. Jetzt habe ich also tatsächlich einen Plan, den ich mit den Läufern von Lausanne Sport etwas abstimme, die ihre Pläne von Hans-Ruedi Herren bekommen.

Läufst du denn auch manchmal einfach so für dich?

Nein, ich bin froh, dass ich „nur“ siebenmal die Woche trainiere. Es gab auch schon Trainer, die meinten, bei meinem Leistungsniveau müsse man mindestens zehnmal die Woche trainieren. Ich laufe auch während des Trainings selten mehr als 45 Minuten am Stück. Das ist für mich vollkommen ausreichend. Am liebsten laufe ich im Wald. Hier in Lausanne kann man auch herrlich am Genfer See laufen.

Hörst du Musik beim Laufen? Was denn für welche?

Nein, ich höre keine Musik beim Laufen. Wenn ich das täte, würde ich das auch nur bei ruhigen regenerativen Läufen machen.

Ich laufe nicht. Aus verschiedenen Gründen, Faulheit ist einer, mangelnde Kondition ein anderer, angeborene Unsportlichkeit sowie

Unsportlichkeit aus Überzeugung kommen dann auch noch hinzu. Vor allem aber laufe ich nicht, weil ich es hasse, was einem beim Laufen immer für blöde Sachen durch den Kopf gehen. Bei mir bleibt dann immer ein Satz hängen und der wiederholt sich dann im Schrittrhythmus. Oder es ist eine Liedzeile. Kennst du das? Wie ist das denn in deinem Kopf? Was denkst du so, wenn du läufst?

Das ist eine gute Frage. Bei mir ist das unterschiedlich. Wenn ich alleine laufe, denke ich häufig ziemlich viel dabei nach. Manchmal wiederholen sich die Gedanken, aber dann kann man das Ganze noch mal etwas anders betrachten. Mich stört die Wiederholung von Gedanken nicht so. An anderen Tagen denke ich auch gar nicht. Dann wundere ich mich, wieso das Training so schnell vorbeiging. Das ganze Denken spielt aber beim Training in einer Gruppe eine wesentlich kleinere Rolle.

Was ist denn das Erste, was du nach einem Rennen machen möchtest? Hinlegen, weiterlaufen, Bier trinken?

Im Normalfall hinlegen, weil ich kaputt bin, aber danach geht es einem noch schlechter, deswegen bewege ich mich noch locker weiter. Wenn man gewonnen hat, ist das Bedürfnis sich hinzulegen meistens wesentlich geringer. Das Bier kommt dann erst am Abend. Aber es kommt!

Welches ist der schlimmste Schmerz, den man noch während oder dann nach einem Rennen empfindet? Als Nicht-Läufer stelle ich mir das einfach alles sehr schmerzhaft vor.

Die besten Rennen sind die, die beim Lauf kaum schmerzen, weil man mit anderen Dingen beschäftigt ist (nicht weil man langsam läuft). Die nächsten 5 bis 10 Minuten danach sind dann auch ganz schön unangenehm, weil einem vor allem der Arsch schmerzt.

Warum läufst du eigentlich, Moritz?

Laufen hat mir schon bei den Bundesjugendspielen in der Grundschule gefallen. Dann kam in der



Moritz Höft (vorne) lief beim 800m Finallauf bei den Deutschen Meisterschaften in Halle auf den dritten Platz. Foto: LG Nord Berlin

5. Klasse noch die Leichtathletik AG dazu und in der 7.Klasse habe ich dann richtig angefangen. Wobei ich zunächst Zehnkampf gemacht habe. Das Laufen ging allerdings am Besten, weshalb ich so mit 16 Jahren dann gezielter trainiert habe. Am Anfang habe ich allerdings sehr die anderen Disziplinen vermisst, weil Laufen allein schon langweilig sein kann. Mittlerweile laufe ich gerne, wobei ich doch auch gerne mal ein bisschen Fußball oder andere Spiele während des Trainings spiele. Sportlich fasziniert mich an der Leichtathletik allgemein, dass man ganz alleine für seine Leistung verantwortlich ist und sich nicht sagen kann: „Ja, aber die anderen...!“

Moritz ist gerade erst bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften (ADH-Meisterschaften) zweifacher Sieger geworden. Am Samstag, 16. Juni, gewann er die 800 m und am Tag darauf mit seinen Kollegen von der Uni Berlin die 3 x 1000-m-Staffel.

Kennen Sie andere DKG-Mitglieder, die, wie Moritz, ganz Außergewöhnliches leisten oder Bemerkenswertes vollbringen? Haben Sie vielleicht selbst ein ganz besonderes Hobby oder einen einzigartigen Beruf? Schreiben Sie uns – wir möchten uns gerne mit diesen Menschen unterhalten und den Lesern des Journals vorführen, was für herausragende Persönlichkeiten die DKG zusammenführt. Wir freuen uns auf ihre Vorschläge und Ideen per Mail an: ninaanika.klotz@gmx.de

Nina Anika Klotz