

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Klaus Richter – der Familienmensch	5
Der beste Ehemann von allen?	6
Die erste Begegnung	6
Lebhafte Streitkultur	7
Füreinander bestimmt.....	8
Vom Bettenverkäufer zum Lehrer	10
Der Zertifikatssammler.....	11
Wenn der Vater mit den Söhnen.....	12
Fazit über die Liebe.....	13
Der Vater der beiden Söhne – Szenen aus dem Leben eines Erstgeborenen	14
Einleitende Worte	14
„Was kostet das für mich?“	15
Der Mann mit der Todeskralle	19
„Muss ich jetzt auf ‚a:‘ gehen?“ – oder: Die Digitale Klausurformation	25
Orlando Ricci – oder: Die lange Suche nach der passenden Sportart.....	28
Der Vater der beiden Söhne – Lehrerkind und Haupturlauber	37
Das Lehrerkind	37
Der Haupturlauber.....	39

Anekdoten und Amerika.....	43
Vom Teenager zum Familienvater.....	47
Klaus Richter – der Freund	50
Dr. theol. Klaus Richter – Eine Annäherung.....	51
Aus der Schule zum Fasten.....	51
Die Schrothkur – Ein Exkurs.....	52
Begabung und Intelligenz – Ein Exkurs	58
Begabung und Intelligenz = Klaus Richter?	59
Hans und Klaus – Annäherung und Ergänzung	60
Klaus Richter – der Theologe	63
Klaus Richter vor 40 Jahren einer der ersten Diakone	64
Schriften und Veröffentlichungen von Klaus Richter im Bereich der Theologie	67
Einführung	67
Wort zum Sonntag vom 05.09.1987.....	67
Dissertation aus dem Jahre 2014.....	69
Klaus Richter – der Lauftherapeut	71
Klaus Richter – ein läuferischer Tausendsassa Ein Überblick.....	72
Vom Lehrling zum Meister – Die DLZ-Karriere des Klaus Richter	74
Einleitung.....	74
Teilnehmer am ersten Aus- und Weiterbildungskurs zum Lauftherapeuten	75
Projektarbeit als Buchpublikation „Meditation und Laufen“	76

Rollentausch.....	77
Der Redekünstler.....	78
Viele Karrieren, kurze Wege.....	79
Ämter, Aufgaben und Zuständigkeiten im DLZ.....	80
Kompaktseminare an der Nordseeküste.....	83
Performing in freundschaftlicher Verbundenheit	86
Rezensionen für die DLZ-Rundschau	88
Maxime „Gesund leben“	90
Vorbild für lauftherapeutisches Denken und Handeln	91
Wenn aus Zwei Eins wird	94
Veröffentlichungen von Klaus Richter zum Laufen und zur Lauftherapie.....	99
Einführung	99
Bibliografie	100
Auswahl.....	109
Laufen über alles (2012).....	110
<i>20 Jahre Aus- und Weiterbildung im Deutschen Lauftherapiezentrum (DLZ): Erinnerungen und Erlebnisse eines Zeitzeugen</i>	<i>110</i>
<i>„Die Lust zum Laufen“ oder „Die Bekenntnisse eines gelegentlich Lustlosen“</i>	<i>117</i>
Gesundheit durch Laufen und Meditation (1999)	122
1. <i>Der Weg auf den Berg</i>	<i>122</i>
2. <i>Die Sehnsucht nach Heilung</i>	<i>123</i>
3. <i>Ganzheitlich heilen durch Laufen und Meditation: zwei Therapiekonzepte</i>	<i>125</i>
4. <i>Wirkungen.....</i>	<i>137</i>

5. <i>Schlußbemerkungen</i>	145
<i>Literatur</i>	146
Anhang	149
Schrothkurgerichte zum Abnehmen - Plan einer Schrothkur 2008 - Sonnenhof.....	149
Danksagung	153
Die Autorinnen und Autoren	154

Vorwort

„Musste ich erst 80 werden, damit mal ein Buch über mich erscheint?!“ – Diese Klaus Richter in den Mund gelegten Worte der Empörung und Erleichterung führten in die Irre, würden sie für bare Münze genommen werden. Nein, die Worte stammen nicht vom Jubilar, sondern aus der Feder der Autorinnen und Autoren. Als Ausdruck ihres Bedürfnisses, sich endlich einmal schreibend mit der Person Klaus Richter auseinanderzusetzen. Gäbe es dafür aktuell einen besseren Anlass als den seines runden Geburtstages?!

Schmunzelnd hatte der Jubilar vor fünf Jahren geäußert: „Eine Laudatio wünsche ich mir erst zu meinem 80. Geburtstag, denn: Die Vorfreude und Spannung wird mich motivieren, am Leben zu bleiben.“ – Klaus Richter ist am Leben geblieben, gottlob! Und nun ist es sogar mehr als eine Laudatio geworden, nämlich ein ganzes Buch. Was die Sache aber nicht leichter gemacht hat. Wer über Klaus Richter schreiben will – egal wie viel – gerät in ein grundsätzliches Dilemma und muss eines aufbringen: Mut. Mut zur Lücke.

Er ist der Mann der vielen Interessen und Kompetenzen, der vielen Aktivitäten und Verdienste, der vielen Meetings und Korrespondenzen. Sein Terminkalender ist so voll wie zu Berufszeiten, vielleicht noch voller. Wer mit ihm zu tun hat und ihn erlebt, spürt: Er ist ein sehr präsender, zugewandter, gewogener Mensch mit feinem Gespür. Er hat einen klaren Blick auf Situationen und Befindlichkeiten und ist pragmatisch auf Lösungen hin orientiert. Sein Umgang mit anderen ist achtsam und wertschätzend. Er verkörpert ein Höchstmaß an Verantwortung, Zuverlässigkeit und Genauigkeit. Und unterstreicht mit seinem Humor, dass Distanz zu sich selbst und zu den Dingen ebenso wichtig ist. Ein Beispiel: „Ich kaue noch am Bleistift. Es fehlt die

zündende Idee. Ich tröste mich mit dem Satz: ‚Auch zweitbeste Lösungen führen zum Ziel.‘

Über diesen Mann musste einmal ein Buch geschrieben werden!

Den Anfang haben nun Familienmitglieder und einige langjährige Wegbegleiter und Freunde gemacht. Was die Chance bot, sich Klaus sowohl aus einer Innensicht als auch aus einer „Außensicht“ zu nähern.

Dies, trotz aller Eingenommenheit für ihn, fernab jeglicher Lobhudelei. Nein, die Autorinnen und Autoren meinen es ernst, mit sich und mit Klaus, auch wenn sie dabei ins Schwärmen und Schmunzeln geraten. Und der Jubilar selbst? Er soll hier und da auch zu Wort kommen, mit einigen seiner vielen Schriftbeiträge.

Die zweitbeste Lösung in unserem Fall heißt, wie bereits angedeutet, keine umfassende, schon gar keine lückenlose Biografie erstellt zu haben. Wir haben uns der Person genähert und bestimmte Bereiche ihres Lebens und Wirkens beleuchtet. So wird Klaus als Ehemann und Familienvater sowie als Freund beschrieben. Er wird in seinem Engagement als Diakon und Lauftherapeut gewürdigt, wobei diese Begriffe nur verkürzt für all die Leistungen stehen, die er im Bereich von Kirche und Therapiezentrum bis heute erbringt.

Es mag nur anklingen oder unerwähnt bleiben, wie gut Klaus in seiner Jugend vereinsmäßig Handball gespielt hat. Was es mit ihm und dem Schauspieler und Kabarettisten Jochen Busse, beide aus Iserlohn stammend, auf sich hat. Woher Klaus' Anerkennung für den Bergsteiger Reinhold Messner rührt. Oder was er, der Läufer, anziehen würde, wenn er dem von ihm verehrten Modedesigner Karl Lagerfeld begegnen würde, der einmal den Satz prägte: „Wer Jogginghosen trägt, hat die Kontrolle über sein Leben verloren.“

Klaus und Kontrollverlust? Nein, das passt gar nicht zusammen. Was ist das Geheimnis seines langen, gesunden und zufriedenen

Lebens? Wir meinen: familiäre Erdung, guter Draht nach oben, ausdauernde Bewegung, maßvolle Ernährung, Offenheit und Interesse, herausfordernde geistige Tätigkeiten, gute soziale Kontakte und Einbindung, Humor, ... Worin hierbei das Geheimnis liegt? In der rechten Mischung!

Als Freund u. a. der italienischen Küche und ihrer Weine offenbart sich in Klaus neben dem Asketen der Genussmensch. Auch, wenn er in den letzten Jahren nur noch auf Kosten der Kirche trinkt: pro Jahr ca. drei Flaschen Messwein. Mäßigkeit helfe dem Geist auf die Sprünge!

Als Vegetarier zitiert er Teresa von Avila (1515 – 1582) mit „Wenn Fasten, dann Fasten. Wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn“ und verweist auf ein dualistisches Lebensprinzip. Alles zu seiner Zeit – Klaus sagt es und handelt danach. Mit ihm zu leben, zu arbeiten und zu feiern ist eine Freude.

Und so lässt Klaus, der stets zuversichtlich nach vorne schauende und unermüdliche sowie „bescheidene Arbeiter im Weinberg des Herrn“ (Papst Benedikt XVI), an Eckart von Hirschhausen, Arzt und Kabarettist, denken, der uns dieses vor Augen führt: „Die Welt ist nicht, wie sie ist, sondern wie wir sind.“

Durch Klaus ist sie zweifellos ein ganzes Stück besser.

Es kommt einem gar Paulo Freire (1921 – 1997) in den Sinn, der große brasilianische Pädagoge, der da sagte: „Es wäre ein schreiender Widerspruch, wenn sich das menschliche Wesen, das sich in unfertigem Zustand befindet und sich dessen bewusst ist, nicht in einen permanenten Prozess hoffnungsvoller Suche einbrächte.“

In diesem Sinne, lieber Klaus, die herzlichsten Glückwünsche aller in diesem Buch vereinten Autorinnen und Autoren zu deinem 80. Geburtstag!

Weiterhin eine hoffnungsvolle Suche und viel Gutes im neuen Lebensjahrzehnt, vor allem Gottes Segen! Möge dir als Buchliebhaber und Buchautor gefallen, was wir hier über dich zusammengetragen haben - sozusagen als Band 1 all dessen, was über dich zu sagen wäre. Möge Vorfreude und Spannung dich motivieren, 90 zu werden.

Allen Leserinnen und Lesern dieses Buches wünschen wir unterhaltsame, erkenntnisreiche und vergnügliche Stunden.

Wolfgang W. Schüler
Wiesbaden

Raphael Richter
Münster

Vom Lehrling zum Meister – Die DLZ-Karriere des Klaus Richter

von Alexander Weber

Einleitung

Lieber Klaus, Zufall oder Gedankenübertragung? Gerade geht mir vorausseilend durch den Kopf, mit welchen Themen und Inhalten – außer der Laudatio zu deinem 80sten – die nächste Ausgabe unserer DLZ-Rundschau bestückt werden könnte. Da klingelt das Telefon. Am anderen Ende meldet sich Wolfgang Schüler. Ob ich mir vorstellen könnte, für einen geplanten Sammelband zu deinem Geburtstag ein paar Seiten zu schreiben. Das Buch solle eine



Überraschungsgabe werden, dem Jubilar würde vorher nichts mitgeteilt. Ich könne frei schreiben, auch Persönliches. – Lange überlegen musste ich nicht, ich sagte spontan zu.

Doch womit beginnen? In den 25 Jahren seit unseren ersten persönlichen Begegnungen habe ich dich in vielen verschiedenen Situationen und Rollen erlebt: Zunächst als meinen Schüler in der Aus- und Weiterbildung zum Lauftherapeuten, dann als Dozenten und Kollegen im Deutschen Lauftherapiezentrum (DLZ), als Mitstreiter in verschiedenen DLZ-Gremien, schließlich auch als Wegbegleiter und Freund. Damals, als wir uns vor gut einem Vierteljahrhundert kennenlernten, befanden wir uns beide noch am äußeren Randbereich der sogenannten Lebensmitte oder auch schon an der Schwelle zu den „jungen Alten“. Beide hatten wir - mehr unterbewusst - verinnerlicht, dass es beim Altern nicht darum geht, alt zu werden, sondern darum, weiterhin lebendig und wach zu bleiben, sich zu kümmern, sich für Gesellschaftliches und das Allgemeinwohl zu engagieren. Das regelmäßige Laufen damals, wie auch heute noch, war motivierendes Agens. Es steht für größere Ausdauer und längeren Atem.

Teilnehmer am ersten Aus- und Weiterbildungskurs zum Lauftherapeuten

Der Reihe nach. Als eine Person, die fast am Ende ihrer erfolgreichen beruflichen Karriere steht, entscheidest du dich 1991 zur Teilnahme am ersten DLZ-Aus- und Weiterbildungskurs. Das Deutsche Lauftherapiezentrum, 1988 gegründet, wagte seinerzeit etwas ganz Neues, bis dato Einzigartiges im deutschsprachigen Raum: eine Ausbildung zum Lauftherapeuten. Du warst einer von den 17 mutigen Kursanten, die diesen Schritt in ein unbekanntes Gebiet, etikettiert mit >Lauftherapie<, wagten. Wir alle – meine Mitarbeiter aus dem Uni-Bereich und ich selber, die wir das Curriculum und den Organisationsplan für die anfänglich

zweijährige Aus- und Weiterbildung konzipiert hatten, die mit der Lehre beauftragten Dozenten - und nicht zuletzt auch die Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen - waren uns alles andere als sicher in der Beurteilung des Experiments. Wird es gelingen? Als wie tragfähig würde sich das Konzept erweisen? Wird es als Grundlage für erfolgreiches lauftherapeutisches Handeln bestehen können? Diese Phase der Unsicherheit, des Auskundschaftens und Experimentierens hast du, lieber Klaus, sicherlich auch mitbekommen und wird dir noch in guter Erinnerung sein. Ich kann an dieser Stelle sagen: Ich bin heute noch dankbar dafür, dass ich dich in der Reihe des ersten Aus- und Weiterbildungskurs hatte. Du warst für mich in den Seminaren der Schüler mit der klarsten Ansage. Was du in Beiträgen, Diskussionen und gelegentlich auch heftigen Debatten geliefert oder einfach nur signalisiert hast, war stets gut bedacht, wohl formuliert, unaufgeregt, der Sache dienlich, den Prozess fördernd. Eine Unterstützung und moderierende Hilfe, die ich in der Anfangszeit der Aus- und Weiterbildung besonders zu schätzen wusste. Ich spürte auch, da ist eine Person, die sehr daran interessiert ist, an einem völlig neuen Curriculum konstruktiv mitzuarbeiten. Gut zehn Jahre später wurden aus dem Interesse konkrete Entwürfe und Vorlagen.

Projektarbeit als Buchpublikation „Meditation und Laufen“

Am 17. April 1993 endete der erste Aus- und Weiterbildungskurs für Lauftherapeuten mit den mündlichen Abschlussprüfungen und der feierlichen Zeugnis- und Zertifikatsübergabe. Es war, vermute ich, eine sehr bewusste Wahl, dass eines deiner drei mündlichen Prüfungsfächer, neben Ernährung und Autogenes Training, auf Psychologie mit dem speziellen Thema „Stress“ fiel. Stress war schon damals, wie ich mich erinnere, ein von dir häufig benutztes Wort. Vielleicht auch gerade deshalb, weil du Stressoren sensibel wahrnimmst und entsprechend darauf sensibler reagierst als manch

anderer. Dein glänzender Prüfungs-Abschluss erfuhr seine Krönung in der schriftlichen Projektarbeit „Meditation und Laufen. Dargestellt an Fallbeispielen aus einer Lauftherapiegruppe“. Nicht zuletzt auch aus dem Grunde, weil diese Arbeit als Buchveröffentlichung „Meditation und Laufen“ 1995 im Gesundheits-Dialog Verlag erschien. Im Vorwort dieses Buches schrieb ich u. a. diese Sätze: „Klaus Richter zeigt in dem vorliegenden Band 2 der Praxisreihe Lauftherapie, dass in der Kombination von langsamem Laufen und meditativen Übungen sich therapeutische Kräfte wirksam ergänzen und verstärken Als ich den Text von Klaus Richter zum ersten Mal las, fühlte ich mich stark an die Anfänge meines Laufens vor vielen Jahren erinnert. Oft gestaltete ich auf einem idyllisch gelegenen Rasenplatz in einem ehemaligen Steinbruch mein Laufen so: Nach ein paar Runden des Warmlaufens setzte ich mich – die Ellbogen auf die Knie gestützt, den Oberkörper nach vorn geneigt und den Kopf hängend, die Augen geschlossen – auf einen Felsen und atmete in tiefen Zügen ruhig ein und aus 5 bis 10 Minuten verharrte ich in dieser Position Ich fühlte mich danach entspannt, körperlich und geistig fit Schon wenige Minuten des Meditierens auf den Atem reichten aus, um die sedierenden Effekte des ausdauernden Laufens zu verstärken“.

Lieber Klaus, Du hast mich mit deinem Buch bestätigt. Ich gewann die volle Gewissheit, dass sich Laufen und Meditation harmonisch wechselseitig ergänzen und sich unter bestimmten Bedingungen die Wirkung gerade auf das seelische Wohlbefinden sogar noch steigert.

Rollentausch

Der Rollentausch im Bereich Lauftherapie vom Schüler- in den Dozentenstatus verlief in Windeseile. Bereits wenige Tage nach Beendigung deiner Ausbildung zum Lauftherapeuten erzieltest Du

die Anfrage zur Übernahme einer Unterrichtstätigkeit. Du hast schriftlich darauf geantwortet und im Auftrage des DLZ im neuen Kurs 2 bereits am 23.4.1993 das erste Mal unterrichtet.

Von da an bis zum heutigen Tage – in wenigen Monaten sind das 25 Jahre, die du ununterbrochen als Dozent für das DLZ tätig warst. Damit bist du, nach Unterrichtsjahren gezählt, der zweitälteste Dozent im Deutschen Lauftherapiezentrum. Das ist nicht nur ein Hinweis für Beständigkeit, Solidarität und Treue zum DLZ, das ist gleichzeitig auch ein starkes Zeichen für hohe Qualität der Lehre. Derartiges trifft sich gern, wenn die Lehre in Form von Unterrichtsdidaktik und Unterrichtskunst eine innige Verbindung eingeht. Dies ist in deiner Person gegeben. Es blieb ja nicht bei dem einen frühen Seminarthema „Laufen und Meditation“. In den folgenden Jahren kam eine Reihe anderer Themen hinzu, wie Ernährung, Lauftherapie nach dem Paderborner Modell, Methodik der Praktischen Lauftherapie, Entspannungstechniken, Gesundheitspädagogik, u. a.

Der Redekünstler

Und von Beginn des zweiten Aus- und Weiterbildungskurses an hast Du an den jährlich zweitägigen mündlichen Abschlussprüfungen als Prüfer im DLZ mitgewirkt. Nicht nur das. Regelmäßig wurdest Du auch berufen, bei derartigen Gelegenheiten, insbesondere auch bei den jeweils im April eines jeden Jahres feierlich neu zu eröffnenden Aus- und Weiterbildungskursen, Begrüßungsreden und/oder Festvorträge zu halten. Aufgaben wie diese, lieber Klaus, sind dir auf den Leib geschrieben, wie für dich geschaffen. Schon, wie ein Klaus Richter ans Rednerpult schreitet und dort seine Position einnimmt, lässt aufmerken. Er ist stets Herr der Situation, ohne Hektik, verbreitet Ruhe, gewinnt sofort die ungeteilte Aufmerksamkeit der Zuhörer.

Eine Begründung dafür liegt in seiner ihm eigenen, unverwechselbaren Körpersprache. Beispielhaft dafür: die nonverbalen Signale seiner Stimme, die das, was er sagt, simultan in einzigartiger Weise kommentieren.

Der sonore, unangestregte Bass füllt jeden Raum, passt sich variabel an für unterschiedliche Reden bei verschiedenen Anlässen.

Ich erinnere mich gern an Reden nach diversen Abschlussläufen angehender Lauftherapeuten. An bestimmten Stellen seines weitgehend humoristisch geprägten Vortrags fügt sich wie selbstverständlich, zeitlich gedehnt und in tiefer Tonlage, dieses unvermeidlich westfälisch-sauerländische „Woll“ ein. Bestätigung für das Gesagte oder nur regionales Dialekt-Partikel? Vermutlich beides, authentisch und passend zumal. Die nonverbale Kommunikation in der Person Klaus Richter – das gäbe ein Kapitel für sich, vielleicht einmal andernorts.

Viele Karrieren, kurze Wege

Das Universum des Jubilars ist weit gefächert. Sein Leben ist charakterisiert durch eine Reihe bemerkenswerter Karrieren. Als Schüler geht er, wie viele andere seiner Generation, nicht den direkten, kürzeren Weg zum Abitur und Studium. Nach der Realschule absolviert er eine Lehre als Industriekaufmann, arbeitet in diesem Beruf, besucht gleichzeitig ein Abendgymnasium, schließt mit dem Abitur ab. In der freien Wirtschaft Aufstieg zum Prokuristen. In diese Zeit fällt auch die katholische Weihe zum Diakon. Dann, inzwischen bist Du Mitte dreißig, beginnst du ein Universitätsstudium in den Fächern Wirtschaft, katholische Religion und Pädagogik mit dem Ziel der Befähigung zum Lehramt an Berufsbildenden Schulen. Vom Kaufmann zum Lehrer. Inzwischen bist du 40, und die Stufenleiter bis hinauf zum Studiendirektor gehst du in Windeseile. Was kommt als Nächstes?

Läufer mit Wettkampferfahrung bist du bereits, auch Mitglied eines Marathonclubs. Die, teils dramatischen, Veränderungen an Leib und Seele hast du an dir selbst beobachtet, erlebst sie weiterhin. So entwickeln sich Wunsch und Absicht, anderen Low-fit-Menschen, die sich häufig schlapp, müde, gestresst und ausgelaugt fühlen, das langsame, gesundheitsorientierte Laufen zu vermitteln. Du nimmst Notiz vom 1988 gegründeten Deutschen Lauftherapiezentrum (DLZ) in Bad Lippspringe und von der Möglichkeit der Aus- und Weiterbildung zum Lauftherapeuten. Am 16. März 1991 unterschreibst du den Vertrag mit dem DLZ, bist damit einer von den anfänglich 19 Kursanten, die den ersten Aus- und Weiterbildungskurs für angehende Lauftherapeuten in Deutschland und Europa belegen. Dass du zwischenzeitlich auch lizenziert wurdest als Ernährungsberater, Fastenleiter und Kursleiter im Bereich Meditation und Entspannung sei hier, nicht nur als Randbemerkung, mit erwähnt. Gleiches gilt für den in späten Jahren erworbenen Doktorgrad - da warst du in der Mitte der Siebziger - der Unisa im Fach Theology. Der Respekt vor dieser Leistung versteht sich allemal.

All diese Karrieren werden hier nicht näher beschrieben, eine davon ausgenommen: die im Bereich des DLZ mitsamt den Ämtern, die du bis dato innehattest, respektive in denen du zumindest teilweise bis heute aktiv bist.

Ämter, Aufgaben und Zuständigkeiten im DLZ

Nach nur wenigen Wochen als Kursant des ersten Lauftherapeuten Aus- und Weiterbildungskurses wurdest du Mitglied im Deutschen Lauftherapiezentrum e. V., exakt am 6. Mai 1991 mit der Mitgliedsnummer 218. Und wie sich bald zeigte, als eine von jenen Mitgliedspersonen, die gewillt und befähigt waren, aktiv an der Entwicklung und Gestaltung des noch so jungen DLZ mitzuwirken. Anfänglich als neuer Dozent und Kollege des noch im

Aufbau befindlichen und frischen, etwa 20-köpfigen DLZ-Dozententeams, geraume Zeit später als Mitglied im DLZ-Vorstand sowie über viele Jahre in der Aus- und Weiterbildungskommission. Dazu im Folgenden ein wenig mehr.

Dein Mitwirken im DLZ-Vorstand fiel in die Zeit von 1996 bis 2002. Zweimal hast du der Wiederwahl zugestimmt. Die Sitzungen des fünfköpfigen Vorstandsgremiums fanden damals noch, wie seit der DLZ-Gründung 1988, in den Privatwohnungen der Vorstandsmitglieder statt. Sie gingen reihum, und sie dauerten meistens über vier Stunden. Zwischendurch, das war die Erholungsphase, servierte der Gastgeber ein Abendessen. Ich erinnere mich an eine Vorstandssitzung in eurem Haus Ende der 90er. Wir vier anderen Vorstandsmitglieder aus Paderborn und Bad Lippspringe fuhren im PKW die 75 km ins sauerländische Menden. Wir wurden nicht enttäuscht, ganz im Gegenteil: die Sitzung fand in einem angenehmen Klima statt, und es gab ein ausgezeichnetes Menü zur Stärkung von Leib und Seele. So machte ich zum ersten Mal Bekanntschaft mit deinem häuslichen Umfeld. Wir waren zu dieser Zeit bereits gut miteinander bekannt, doch noch keine Freunde im engeren Sinn. Das kam später. In den Vorstandssitzungen, pro Jahr etwa vier bis fünf, gab es zuweilen hitzige Diskussionen, wenn es um Sachentscheidungen mit einer gewissen Tragweite ging. Und wir waren nicht immer gleicher Meinung, was ja nicht gerade selten vorkommt in demokratisch gewählten Gremien. Um es mit Bruce Tuckman, in Fachkreisen berühmt geworden mit seinem Phasenmodell der Kleingruppenentwicklung, auszudrücken: Wir bewegten uns zeitweilig auch noch auf der Stufe des sogenannten Storming.

Gleichwohl, aufs Ganze gesehen kommen dir, lieber Klaus, aufgrund deiner Gradlinigkeit des Denkens, deiner natürlichen Autorität, deines Einsatzes für das DLZ-Konzept der Lauftherapie ganz allgemein, aber auch auf „kleineren Gebieten“, wie

beispielsweise dem akribischen Schreiben von Sitzungsprotokollen, hohe Verdienste in der Vorstandsarbeit zu. Dein Mitwirken hat das DLZ bereichert. In einem persönlichen Brief an mich schriebst du am 8. März 2002 u. a. diese Sätze: „Das DLZ befindet sich in einer Phase der Umstrukturierung und Neuorientierung. Das ist ein schwieriger Prozess, wie die Beratungen in den letzten Monaten gezeigt haben. Wir haben viele Konzepte im Vorstand erörtert, geprüft und auch wieder verworfen Ich habe die durch meine augenblickliche Erkrankung bedingte Auszeit genutzt, um meine Rolle im DLZ zu überdenken und mich entschlossen, nicht erneut für ein Vorstandsamt zu kandidieren Es ist sicher ratsam ... im Pensionsalter ins zweite Glied zurückzutreten Ich kann mir vorstellen, dass ich meine sachlich-inhaltliche Arbeit im DLZ, so dies gewünscht ist, fortsetze. Gemeint ist die Erarbeitung eines marktreifen Konzepts für die Aus- und Weiterbildung von Laufpädagoginnen und Laufpädagogen und die praktische Umsetzung, die Mithilfe bei der Organisation von Laufveranstaltungen und die Arbeit als Dozent“.

Deine Entscheidung zum Rücktritt vom Vorstandsamt konnte ich gut nachvollziehen und vorbehaltlos akzeptieren, denn ich sah auch bereits den Gewinn, der mit dieser Entscheidung einherging. Aus heutiger Perspektive liegt er darin, dass du fortan umso intensiver auf den Feldern tätig wurdest, die du im zitierten Brief angesprochen hast.

Das Mitwirken an den zentralen Projekten zur Aus- und Weiterbildung von Laufpädagogen, zum Laufgruppenleiter, zur Systemischen Lauftherapie u. a., in der Aus- und Weiterbildungskommission sowie in weiteren informellen Arbeitsgruppen (Richter, Schüler, Weber; Dozententreffen) wurde für dich zu einer Art Herzensangelegenheit. Über einen Zeitraum von 16 Jahren, von 1997 bis 2013, warst du gewähltes Mitglied der

Aus- und Weiterbildungskommission. Du hattest großen Anteil daran, dass die Projekte erfolgreich realisiert wurden.

Am Beispiel „Ausbildung zum Laufgruppenleiter“ lässt sich das schön zeigen. An diesem Projekt warst du maßgeblich und federführend sowohl in der Vorbereitung als auch in der Durchführung beteiligt. Der Autor Klaus Richter stellt das neue Ausbildungs-Konzept in der DLZ-Rundschau, Heft 32, Dezember 2004, S. 23 – 24, der Öffentlichkeit vor. Darin schreibt er – ich zitiere auszugsweise: „Ein effizientes Ausdauertraining braucht ... neben der Freude an der Bewegung und Begeisterung für das Laufen noch anderes. Laufanfänger brauchen eine qualifizierte Gruppenleiterin oder einen qualifizierten Gruppenleiter, die die Motivation in der Gruppe fördern und die Laufpraxis in feiner Differenzierung (langsame Steigerung der Belastung) festigen. Als kompetente Bezugsperson sind sie in der Lage, handlungsleitende Antworten bei Fragen und Unsicherheiten im Blick auf Lauftempo, Laufintensität, Laufstil und dergleichen zu geben Ziel aller Maßnahmen ist es, Menschen, die sich bewegen wollen, zu motivieren, durch sanftes aerobisches Laufen ihren Lebensstil zu verändern und `Dauerlaufen` als wichtige Lebensaktivität in ihren Alltag zu integrieren Im Vergleich zu Lauftherapeutinnen und -therapeuten verfolgen Laufgruppenleiterinnen und -leiter keine explizit therapeutischen Ziele. Im Vordergrund stehen Beratungs- und Betreuungsfunktionen. Der Unterricht im Kompaktseminar ist auf der Basis gerichteter Theorien didaktisch-methodisch vornehmlich handlungs- und praxisorientiert ausgerichtet. ... Die Auszubildenden erhalten nach erfolgreichem Abschluss das Zertifikat des DLZ.“

Kompaktseminare an der Nordseeküste

Das erste 5-tägige Kompaktseminar fand vom 23. – 28. Mai 2005 mit 19 Teilnehmerinnen und Teilnehmern im ostfriesischen

Küstenbadeort Dornumersiel statt. Die Dozenten: Klaus Richter und Alexander Weber. Wir teilten die Unterrichtsaufgaben gleichmäßig unter uns auf, trafen auf einen sehr aufgeschlossenen, engagierten Teilnehmerkreis, der sich aus allen Teilen des deutschsprachigen Raumes rekrutierte. Wir selber, du und ich, fühlten uns von der Begeisterung der Seminarteilnehmer getragen, in unserem Verhalten und Tun gestärkt.

Unter der Überschrift „Das Experiment mit uns Laufgruppenleiter-Aspiranten“ schrieb Katja Bock, Teilnehmerin des ersten Laufgruppenleiter-Seminars, in der DLZ-Rundschau, H. 33, 2005, S. 6, u. a. diese Sätze: „Man nehme: 19 Kursanten, zwei Dozenten, bei denen der Name schon Programm ist, und eine Landschaft, die wunderschön ist. Und gebe dem Ganzen einen Namen: Ausbildung zum/r Laufgruppenleiter/-leiterin. Was kam, waren 5 Tage voller neuer Erfahrungen. Einige Teilnehmer mussten die Langsamkeit wiederentdecken und feststellen, dass auch dies möglich ist. Der krönende Abschluss war ein 10 km-Lauf. Hier gilt es, ... die Zeit vorauszusagen, in der man das Ziel erreichen würde. Die Ernüchterung traf fast alle Es galt, die innere Uhr neu zu stellen Fazit: Experiment gelungen! 5 Tage sind viel zu kurz! Vielen Dank, Alexander Weber und Klaus Richter.“

In den Folgejahren führten wir bis 2012 noch sieben weitere Kompaktseminare für Laufgruppenleiter an der Nordseeküste durch - mit unvermindertem Schwung und Elan.

Insgesamt, lieber Klaus, können wir auf 10 Jahre gemeinsame Laufgruppenleiterausbildung zurückblicken. In dieser Zeit haben wir 165 Personen erfolgreich zu Laufgruppenleitern ausgebildet. Nicht nur das. Rechnet man hinzu, dass in diese, etwas erweiterte, Zeitspanne auch die Dornumersieler Kompaktseminare für die Lauftherapeuten und Laufpädagogen fallen, kommen noch ganz andere, weit höhere Zahlen ins Spiel.

In den vergangenen 15 Jahren hast du zusammen mit deiner Frau Christel und mir das Dozententeam gebildet, das in stetiger Folge eine Woche lang, jeweils im Monat August, die Kompaktseminare der angehenden Lauftherapeuten begleiten und unterrichtlich gestalten durfte. Und stets unter dem Dauerbrenner-Generalthema „Stresskontrolle und Entspannung - Life-Work-Balance“. Über 300 Kursantinnen und Kursanten von überall her konnten die Unterrichtskunst des Klaus Richter in verschiedenen unterrichtlichen Settings erleben, konnten erfahren – nicht nur über das gesprochene Wort, sondern auch am eigenen Körper –, was ihr Lehrer unter Meditation und Entspannung versteht. Oder unter g-a-n-z lang-s-a-a-a-mem Laufen. Unvergessen und mir allzeit gegenwärtig: Die Moderation der obligaten Feedback-Runden, stets souverän, in akzeptierender Person-Haltung (unconditional regard), ausgleichend, dem Gruppenklima förderlich. Ebenso deine Reden bei der „Siegerehrung“ nach den Abschlussläufen und den gemeinsamen Abendessen im „Fährhaus“: gespickt mit köstlichen Anekdoten, humorvollen Einlagen und vielen Lachpausen. (Eine dieser Reden ist unter dem Titel „Die Lust zum Laufen“ oder „Die Bekenntnisse eines gelegentlich Lustlosen“ nachzulesen in dem von Wolfgang W. Schüler editierten Buch: Laufende Begegnungen, Berlin 2012, S. 94 – 98). Ferner die vielen persönlichen Gespräche zwischen den Unterrichtsabschnitten, bei abendlichen Treffen in kleiner Runde, und nicht zuletzt im Kontext der regelmäßigen Baltrum-Exkursionen. Selbst auf der Fähre von der Insel zum Festland: die Gespräche über „Gott und die Welt“ rissen nicht ab, geredet wurde allerorts und über alles.

Von Zahlen ist weiter oben die Rede. Hier seien sie genannt. Die Dornumersiel-Kompaktseminare für Lauftherapeuten, Laufpädagogen und Laufgruppenleiter zusammengerechnet ergeben eine Summe von rund 140 Übernachtungen an der ostfriesischen Wattenmeerküste, und zwar in dem von dir und