



Zuletzt aktualisiert: **10.10.2010 um 05:00 Uhr** (Kommentare)

"Nicht Ausreden suchen, sondern gleich loslegen"

8000 Läufer starten heute beim Kleine Zeitung Graz Marathon: Die zweifache Mutter Lisa Lorenz ist bei ihrem Halbmarathon-Debüt eine von ihnen.



Foto © Marija Kanizaj Lisa Lorenz mit einer ihrer beiden Töchter

Laila, bitte nicht das Spangerl in die Cremeschnitte stecken! Das macht man nicht."

Lisa Lorenz hält ihre ältere Tochter dazu an, nicht in der Mehlspeise zu stochern oder diese am ganzen Tisch zu verteilen. Auf ihrem Schoß sitzt Mia, ihre zweite, jüngere Tochter, die es liebt, den Staubzucker vom Apfelstrudel ihrer Mutter zu schlecken und die Finger dann im Pullover abzuwischen. Auf die anderen Gäste im Kaffeehaus mag die Situation stressig wirken. Aber Lisa Lorenz bleibt gelassen. Sie ist anderes gewohnt.

Die 27-Jährige schaukelt die Erziehung ihrer Kinder im Alter von zwei und drei Jahren, arbeitet als Kellnerin und absolviert seit 1. Mai einen Diplom-Lehrgang zur Sport- und Gesundheitstrainerin. Eine Ausbildung, durch die sie eine neue Leidenschaft für sich entdeckt hat: das Laufen.

Wie sie ihren Alltag und das neue Hobby unter einen Hut bringt? Da ist Kreativität gefragt. "Ich laufe mit dem leeren Kinderwagen zum Kindergarten und hole Laila ab, dann laufe ich mit dem vollen Wagerl wieder nach Hause", sagt Lorenz. Mia ist bei der Tagesmutter, wenn die Mama arbeitet. Diese wohnt zwar ganz in der Nähe, aber: "Ich gehe nicht direkt hin, sondern laufe einen 15 Kilometer langen Umweg", erklärt die Grazerin. Sportbegeistert war sie schon immer, doch erst seit Beginn ihrer Ausbildung im Mai läuft sie regelmäßig.

Erste Erfolge als Motivation

Zwei bis drei Mal pro Woche schnürt Lorenz die Laufschuhe. Oft, wenn man bedenkt, was sonst noch am Programm der Grazerin steht. Für die Ergebnisse, die sie bei den ersten Rennen erzielt hat, scheint der Aufwand aber minimal. "Ich habe offensichtlich ein gewisses Talent fürs Laufen und wollte schon bei den ersten Wettkämpfen aufs Podest." Tatsächlich klappte es gleich mit zwei Stockerlplätzen und die haben sie motiviert heute ihr großes Saisonziel in Angriff zu nehmen: 21,5 Kilometer beim Halbmarathon in Graz. Beim Debüt über diese Distanz ist eine Zeit unter einer Stunde und 30 Minuten das erklärte Ziel.

Welchen Tipp gibt Lisa Lorenz Menschen, die wie sie den Weg zum Sport finden möchten? "Nicht nach Ausreden suchen, warum es nicht geht, sondern die Zeit lieber nutzen und einfach loslegen", empfiehlt sie. Und: "Das Wichtigste ist, mit Spaß an die Sache heranzugehen und den Sport nicht als lästige Pflicht zu sehen."

Netzwerk im Hintergrund

Natürlich gibt es Phasen, in denen alles zu viel zu werden droht: "Das muss man sich eingestehen und einen Gang zurück schalten", empfiehlt die junge Mutter.

Unentbehrlich: ein gutes Netzwerk. Im Fall von Lisa Lorenz helfen in erster Linie Lebenspartner Erwin, Freundinnen und die Mutter jederzeit aus.

Das wird auch in Zukunft hin und wieder nötig sein, will Lorenz sportlich noch einiges erreichen. Ein Marathon steht ebenso auf der gedanklichen Wunschliste wie das Ziel, eines Tages mit Hilfe von Sponsoren vom Laufen leben zu können.

Jeder der fast 8000 Läufer, die heute die unterschiedlichen Distanzen beim *Kleine Zeitung* Graz Marathon in Angriff nehmen, hat Ziele; kleinere oder größere wie Lisa Lorenz. Aber: mit der Teilnahme hat jeder Einzelne den ersten Schritt zum Ziel getan.

SUSANNE WALCHER, CORNELIA DEXL