Wenn Laufen glücklich macht... ...und anderen hilft

30.06.2017 10:39 von Martina Jansen

Wenn Laufen glücklich macht... ...und anderen hilft

„Joggen? Ich hasse joggen!“

So reagieren viele, die die Anweisung bekommen, sich mehr zu bewegen. Laufen sei doch so langweilig und immer diese Seitenstiche. Verrückt, wer das freiwillig macht. So zumindest eine herrschende Meinung. Aber es gibt, wie so oft, auch eine andere Seite zu diesem Thema. Zum Beispiel die von Rainer Kauczor. Der 61-jährige Rekener ist vor 15 Jahren seinen ersten Marathon gelaufen – und kann die Anzahl aller seiner Langstreckenläufe heute nicht einmal mehr an zwei Händen abzählen.

Klar, mit dieser Leistung ist er nicht allein. Im Jahr 2015 verzeichnete Deutschland über 112.000 Marathonläufer im ganzen Land. Aber trotzdem ist Rainer Kauczor doch anders als die übrigen. Denn mit seiner Geschichte hat er es geschafft, etliche Menschen zum Laufen zu bewegen und dabei auch noch Gutes zu tun.

Angefangen hat alles auf den Tag genau an Rainer Kauczors 45-sten Geburtstag. Aus einer Bierlaune heraus fassen er und sein Freund Lothar den Plan: „Wir laufen einen Marathon. Den New York Marathon.“ Und Lothar meint es tatsächlich ernst. Er überredet den damals 117 Kilogramm schweren Rainer zum Lauftraining. Es folgen Schmerzen, Qualen – und dann Erfolge. 2002 laufen beide den ersten Marathon ihres Lebens in Duisburg, New York folgt ein Jahr später. Rainer Kauczor läuft und läuft und läuft. Doch in ihm keimt bereits ein anderer Wunsch.

„Ich hatte die Idee, meinen Sport mit etwas Karitativem zu verbinden,“ erzählt der Rekener. „Ich wollte was zurückgeben. Durch meine Lauferei habe ich sehr viel erlebt, was ich nicht gehabt hätte, wenn ich nicht gelaufen wäre. Und deswegen wollte ich was zurückgeben. Wir können die Welt nicht retten, aber wenn sich jeder dazu durchringen könnte, nur einmal jährlich etwas Gutes zu tun, können wir alle zusammen eine Menge bewirken.“ Und so veranstaltet Rainer Kauczor im Jahr 2011 den ersten 24-h-Lauf in Reken. Über die Dauer eines ganzen Tages will er selbst so oft wie möglich um den Gevelsberg joggen

und damit Geld verschiedenster Sponsoren einsammeln.

Ein verrückte Idee? Ja, vielleicht. Aber ein bisschen Verrücktheit schadet ja nicht. „Ich dachte, ich muss den Menschen etwas Ungewöhnliches bieten. Allein ein Marathon ist ja nichts besonderes. Weil die Läufe, die es gab, einfach nicht in meinen Terminplan passten, habe ich mich entschieden, einfach bei mir zu Hause zu laufen. Ich habe mir Sponsoren gesucht und vor allem Leute, die mich begleiten," erzählt Rainer Kauczor von den Anfängen. Und die Leute kamen.

Gestartet mit rund 500 Läufern, entwickelt sich die Sache im wahrsten Sinne des Wortes zum Selbstläufer. So findet der Rekener 24-h-Lauf in diesem Jahr am 08. September 2017 bereits zum siebten Mal statt. Seit 2016 liegt die Zahl der Teilnehmer bei 1.550 Läufern, Tendenz steigend. Kein Wunder, ist der von Rainer Kauczor initiierte Lauf doch etwas einzigartiges: „Bei uns kann jeder mitmachen. Wirklich jeder. Egal, ob dick, dünn, sportlich, unsportlich, alt, jung – einfach jeder. Und Räder sind auch erlaubt, allerdings nur am Rollstuhl oder Rollator," so der Veranstalter. „Unser Lauf ist eine Geschichte, die jeden betrifft und bei der alle dabei sein können." Das heimliche Maskottchen des Laufs sei übrigens Frau Peters, die mit ihren 93 Jahren ebenfalls in das Feld der Läufer gehört.

Foto oben rechts: Organistor Rainer Kauczor (r.) freut sich auch über die schon traditionelle Teilnahme von Fußball-Weltmeister Olaf Thon (l.)

Etwas über 30.000 Euro kamen im letzten Jahr zusammen, in den letzten neun Jahren insgesamt um die 180.000 Euro. Aber wohin mit dem Geld? Das war für Rainer Kauczor von Anfang an klar: zum Deutschen Kinderhospizverein e.V. Aus persönlichen Gründen hat er eine enge Verbindung zur Arbeit des Vereins. Klar, dass es auch beim diesjährigen Lauf das Ziel ist, möglichst viel zu sammeln. Ein Teil des Geldes geht 2017 erstmalig an den Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Südliches Münsterland in Haltern am See, eine Zweigstelle des Deutschen Kinderhospizdienst, die erst vor wenigen Monaten eröffnet hat und finanzielle Spenden gut gebrauchen kann.

Menschen zum Laufen animieren und dabei auch noch Gutes tun – Rainer Kauczor hat es geschafft. Und auch nach so vielen Jahren ist es für ihn immer noch unbeschreiblich. „Ganz ehrlich, da bin ich schon stolz drauf. Wenn man sieht, wie viele Menschen sich mit der Idee solidarisieren und kommen, weil ich rufe. Vor 20 Jahren bin ich noch nach Mailand gefahren, um Olaf Thon mit Schalke spielen zu sehen und jetzt kommt Olaf Thon zu mir nach Reken. Ich bin schon zufrieden mit dem, was ich hier auf die Beine gestellt habe."

Auch die Lokallust unterstützt Rainer Kauczor und den Rekener 24-h-Lauf in diesem Jahr wieder und stellt ein eigenes Team aus lokalen Unternehmen und Lesern. Wer also Lust hat, im Team Lokallust für

den guten Zweck zu laufen, kann sich schon jetzt den 08. September 2017 vormerken und sich warmlaufen. Denn je mehr Runden jeder schafft, desto mehr Gutes tut er – für sich selbst und für andere.

Foto oben rechts: Yvonne Steinbuß, Leitung des Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Südliches Münsterland in Haltern (3.v.r.) freut sich über die Unterstützung der Rotarier Haltern am See in Form eines Beamers mit dazugehöriger Leinwand. Das Plakat kündigt das Sommerfest der Rotarier am 9. Juli an. Der komplette Erlös aus dem Sommerfest wird ebenfalls an den Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Südliches Münsterland in Haltern gespendet.

HELFEN SIE MIT UND KOMMEN SIE INS TEAM LOKALLUST

Anmeldungen sind schon jetzt unter der E-Mail-Adresse christian.sklenak@rswmedia.de möglich. Geben Sie Ihren Namen, das Geburtsdatum, die Adresse, Ihre Telefonnummer und die ungefähre Startzeit mit an. Sie werden von uns vor Ort komplett versorgt und mit viel Glück gewinnen Sie auch noch einen schönen Preis bei unserem Gewinnspiel.

Text und Fotos: Dr. Felicitas Bonk, Christian Sklenak und privat