

Er läuft und läuft und läuft...

Serie „Sportskanonen“: Heute Karl-Heinz Scharf vom VfL Bückeburg

Bückeburg. Er läuft und läuft und läuft: Karl-Heinz Scharf ist die gute Seele und Abteilungsleiter der Lauf- und Nordic-Walking-Gruppe des VfL Bückeburg. „Laufen macht mir viel Spaß und ist meine Leidenschaft“, sagt der 69-Jährige – und: „Ich wäre gern Leistungssportler geworden.“

Seit nunmehr 25 Jahren nimmt Scharf an großen Marathons teil – erfolgreich und mit sehr guten Platzierungen. Dass der Mann aus Ahnsen erst relativ spät zum Laufen kam, liegt an dem schlechten Angebot an Laufgruppen in den fünfziger Jahren. „Ich habe als Kind mit Fußball angefangen und aktiv bis 1977 gespielt“, erzählt Scharf. Dabei war der Rasensport eigentlich nur die „zweite Wahl“ des am 11. November 1944 in Schlesien geborenen und in Kathrinshagen aufgewachsenen Flüchtlingskinds. Auf dem Dorf seien damals eben nur wenige Laufgruppen aktiv gewesen, erinnert sich Scharf an diese Zeit. „Es gab kein so großes Angebot wie heute, und weil ich kein Moped hatte, konnte ich auch nicht in die nächste größere Stadt fahren.“ Und auch wenn ihm das Ballspiel viel Spaß machte, im Hinterkopf hatte Scharf immer: Ich möchte laufen, und zwar möglichst mit anderen.

Das zeigt auch eine Episode aus seiner Schulzeit, die der rüstige Rentner so erzählt: „Ich habe mit einigen Mitschülern gewettet, dass ich 15 Runden um den Sportplatz laufen kann. Als ich nachher schwitzend dagesessen habe, habe ich mich gefragt: Warum mache ich das eigentlich?“ Trotzdem: Laufen blieb Scharfs Leidenschaft. Sein Training richtete er an den damaligen Kreisrekorden aus, die er als Maßstab für seine eigenen Zeiten nahm. „Rückblickend gesehen“, so Scharf heute, „wäre ich gern Leistungssportler geworden.“ Das sei aber wegen der wenig vorhandenen Fördermöglichkeiten kaum möglich gewesen.

Mehr als 100 absolvierte Marathons

Im Jahr 1987 – mit 43 Jahren – war es dann so weit. Scharf, der nach einer handwerklichen Ausbildung und eine Ausbildung im kaufmännischen Bereich als Arbeitsvermittler am Arbeitsamt tätig war, begann erneut mit dem Laufen. Zunächst in der VT Bückeburg, später im VfL Bückeburg, wo die Laufgruppe bis heute eine eigenständige Abteilung bildet. Hinzu kommt eine sportliche Vita, die sich sehen lassen kann:

Zahlreiche Titel und mehr als 100 absolvierte Marathons sprechen für sich. An seinen schwersten Marathon, den in Stockholm im Jahr 2012, kann sich Scharf noch sehr gut erinnern. Der Lauf sei normalerweise immer ein „Hitze-Marathon“ gewesen. „In dem Jahr aber war es genau das Gegenteil.“ Starke Regenfälle, Sturm und eine Temperatur von drei Grad – Scharfs Körper zitterte vor Kälte; seine Füße waren eiskalt und ließen sich kaum mehr abrollen. „Ich war wirklich am Ende meiner Kräfte, sodass ich zwei Kilometer vor dem Ziel noch nicht wusste, ob ich es ins Ziel schaffe“, schildert der Läufer die unangenehmen Bedingungen. Ganz anders die Wettbewerbe in Berlin. Die seien eine Klasse für sich, findet Scharf. „Wenn über eine Million Menschen an der Strecke stehen und Stimmung machen, ist es wie bei einem großen Volksfest oder bei einer Mega-Party. Dazu kommen die vielen Musikgruppen und Darbietungen einzelner Zuschauer. Das ist ein Erlebnis, das wirklich unter die Haut geht.“

Noch einen drauf setzte da nur der Berlin-Marathon im Jahr 1990. Damals war die Mauer gefallen, „und wir sind durch das Brandenburger Tor gelaufen, das war ein einmaliges Gefühl“. Aber

warum ausgerechnet laufen? „Beim Laufen kann man richtig abschalten, der Stress fällt von einem ab – und man wird freier.“ Laufen sei ein Lebenselixier, das er gerne mit anderen teilt. „Wir haben eine großartige Gemeinschaft zwischen den Läufern, wir unterstützen uns auf der Strecke und unterstützen einander.“ Das gelte sowohl für den Verein, als auch für die diversen Wettbewerbe, an denen er teilgenommen hat. Laufen sei eben eine Haltung. „Ich kann es jedem empfehlen, es selber einmal zu versuchen.“

„Man muss immer länger üben“

Wenig erstaunlich ist da, dass Scharf versucht, Urlaub und Hobby zu verbinden. Auf diese Weise habe er schon viel von der Welt gesehen: Rom, London, Paris, Amsterdam, Barcelona, Wien und viele andere Großstädte.

Scharf möchte noch möglichst lange weitermachen, das aber werde mit jedem Jahr schwerer. „Man muss immer länger üben.“ Deshalb achtet Scharf auch auf sein Gewicht. „Ich esse nicht so viel – das muss schließlich alles wieder runter“, meint der bekennende 96-Fan schmunzelnd.