



Fachleute geben Tipps, wie das Lachen nicht vergeht  
► Magazin

# Die Glocke am Wochenende

Samstag/Sonntag, 30./31. Januar 2021



Gehölz rückt man mit einer Motorsäge zu Leibe  
► Hier auf dem Land



**Mehr als Spaß:** Rückwärtslaufen erfordert eine Menge Koordination und Konzentration. So kommt Profi Markus Jürgens aus Münster beim Laufen, anders als seine Freundin Jenny Wehmschulte, auf dem Vorfuß auf.  
Fotos: Borgmann

## Stichwort

### Rückwärts-Tag

Der Rückwärts-Tag (im Englischen: Backward Day) geht laut dem US-amerikanischen Portal [www.holiday-insights.com](http://www.holiday-insights.com) auf die Idee zweier Farmerinnen im Jahr 1961 zurück. Beim Melken der Kühe war ihnen spontan die Idee gekommen, mal einen Tag lang alles rückwärts zu machen. Die Regeln dazu machten sie zuerst in der Nachbarschaft bekannt, ein Jahr später, am 31. Januar 1962, hatte sich daraus ein nationaler Rückwärts-Tag entwickelt.

Jeder soll an diesem Tag seiner Kreativität freien Lauf lassen und alles rückwärts machen. „Besonders lustig und beliebt ist der Tag bei Schulkindern“, heißt es auf der Internetseite. Einige versuchen rückwärts zu schreiben, nehmen beim Essen als Erstes den Nachtisch zu sich und als Letztes die Vorspeise. Auch Rückwärts sprechen („Schule die in ich gehe heute“) oder entgegengesetzt gehen oder laufen wird in den USA praktiziert – manchmal sogar in doppelter Hinsicht: Man läuft nicht nur rückwärts, sondern startet an der Ziellinie und läuft dann bis zur Startlinie. (mbo)

# Laufen mit Schulterblick

Morgen ist Rückwärts-Tag – ein Aktionstag, der besonders in den USA praktiziert wird. Markus Jürgens und Jenny Wehmschulte aus Münster laufen jede Woche rückwärts – aus Spaß, aber auch aus sportlichen Gründen. „Die Glocke“ hat sie bei einem Halbmarathon begleitet und das Ganze einmal ausprobiert.

Von MIRCO BORGMANN

**E**in schnurgerades Stück Straße, dazu noch menschenleer. Der beste Moment also, um einmal selbst das Rückwärtslaufen auszuprobieren. Nicht einsam und allein, sondern mit zweien, die sich damit richtig auskennen: Markus Jürgens und Jenny Wehmschulte

dürfen sich offiziell Weltmeister in dieser Disziplin nennen. Die Halbmarathon-Distanz, die wir an diesem sonnigen Sonntag gemeinsam zurücklegen, gehört für die beiden Ultraläufer, die schon 160 Kilometer am Stück geschafft haben, eher zu den lockeren Trainingseinheiten: Er läuft während der knapp zwei Stunden die ganze Zeit rückwärts,

sie vorwärts. Markus' Jürgens Laufuhr gibt die Strecke vor. Ein Druck auf den Starterknopf, los geht's. „Glocke“ heißt die Runde, die von der Wohnung im Zentrum Münsters in die Rieselfelder führt, einem Naturschutzgebiet im Norden der Stadt. Hier ist es fast menschenleer – das Experiment kann beginnen.

„Stets am Wegesrand orientieren“, sagt Läufer Markus, der ein lockeres Tempo vorgibt, eines, wo auch ein Vorwärtsläufer gut mitkommt. Die ersten Schritte sind ungewöhnlich. Bei der entgegengesetzten Laufbewegung – man läuft mit den Fersen und dem Rücken voran –, kommt man nicht auf den Hacken, sondern mit dem Vorfuß auf. Man spürt Muskeln, die man sonst beim Laufen nicht spürt, aber, so viel sie schon einmal verraten, bei unregelmäßigem Training garantiert am nächsten Tag spüren wird.

Immer wieder geht der Blick nach vorn zu Jenny Wehmschulte, die ihren Partner und dessen Begleiter stets im Blick hat und

warnt, wenn jemand entgegenkommt. Markus Jürgens kennt sie, die Spaßvögel, die ihre Hand in den Weg halten und kurz vorher wegziehen, einen Spruch auf den Lippen haben oder so tun, als ob sie den Weg blockieren. „Kinder sind meistens fasziniert“, sagt er.

Die ersten Schritte laufen sich gut. Doch dann geht es um eine Kurve. Hier ist Koordination gefragt: Es geht rechts herum, aber man läuft links herum, das muss der Körper erst einmal verinnerlichen. „Vorsicht, ein Fahrrad“, warnt Jenny. Vom Straßenrand geht es ein wenig zur Mitte, um Platz zu machen. Plötzlich erscheint der Radler im Sichtfeld. Kurzes Taumeln. Weiter geht's.

Auf den ersten Kilometern mitten durch die Stadt wäre das Ganze für einen Unerfahrenen nicht möglich gewesen. Immer wieder bestimmen Menschen das Bild: Radfahrer und Autos, die in ihrem Viertel unterwegs sind, Spaziergänger, die den sonnigen Nachmittag für einen Ausflug nutzen.



**Schnurgerade Laufstrecken**, wie hier am Dortmund-Ems-Kanal im Norden von Münster, eignen sich perfekt. Wenn etwas aus seiner Sicht von hinten kommt, kann sich Markus Jürgens auf die Ansagen seiner Freundin Jenny Wehmschulte verlassen.



**Medaillen** für diverse Titel präsentieren Jenny Wehmschulte und Markus Jürgens. Zusätzlich hat Jürgens den Weltrekord im Rückwärtslaufen aufgestellt.

## Weltmeister sind eingespieltes Team

Immer wieder muss sich Markus Jürgens einen Weg durch die Mengen von Spaziergängern bahnen. In regelmäßigen Abständen geht sein Blick zur Seite, Partnerin Jenny gibt ihm Anweisungen. Beide sind ein eingespieltes Team. Der Rückwärtsläufer, wie sich der Sportwissenschaftler selbst nennt, behält zwar stets selbst die Situation im Blick. Bei einem Marathon-Wettkampf, wenn sich beide mitten im Starterfeld bewegen, ist das schon schwieriger. „Da gebe ich ihm ein Zeichen – oder er mir“, sagt die 34-jährige Gesamtschullehrerin. Denn auch sie wurde von ihrem Freund Markus angesteckt – wie er 2014 vom Essener Rück-

wärtsläufer Achim Aretz, der ihn dazu ermunterte, das Ganze doch auch mal zu versuchen.

Es war geschehen: Der 33-jährige Triathlet beließ es nicht nur bei einigen Metern rückwärts und trainierte immer mehr – bei einem 24-Stunden-Lauf legte er 127,2 Kilometer rückwärts zurück. Beide Sportler laufen nicht nur gemeinsam, sie starten auch Projekte für einen guten Zweck und ermuntern weitere Läufer über Social-Media-Kanäle zum Mitmachen – auch vorwärts.

Beim gemeinsamen Lauf vergeht die Zeit wie im Fluge – auch wenn der „Glocke“-Redakteur längst wieder in den Vorwärtslauf

gewechselt ist. Je näher es in Richtung Innenstadt geht, desto mehr Menschen bevölkern wieder die Straßen und Radwege. Zeit, um über die Vorteile des Rückwärtslaufens zu sprechen. Denn wer denkt, man verrenkt sich beim ständigen Schulterblick den Hals, der irrt: Nicht umsonst wird Rückwärtslaufen als Koordinationsübung praktiziert. „Das kann jeder für sich auf dem Sportplatz testen. Selbst mit Stirnlampe im Dunkeln“, sagt Markus Jürgens. Ganz nebenbei würden Gleichgewichtsgefühl und Körperhaltung verbessert. Und: Man läuft konzentrierter. Zu einem Beinahe-Zusammenstoß war es schon einmal

nicht in der belebten Innenstadt gekommen, sondern auf der Bahn.

Nun könnte man denken, Markus Jürgens hätte seine künftige Frau Jenny beim Rückwärtslaufen kennengelernt. Schließlich sieht man als Rückwärtsläufer alle von vorne. Dem ist nicht so: Beide hatten sich 2016 zum Frankfurt-Marathon angemeldet, waren im selben Hotel untergebracht und trafen sich, als sie auf der Suche nach den letzten Sicherheidsnadeln für ihre Startnummern waren. Ein Jahr später liefen sie dort als Paar gemeinsam über die Ziellinie – diesmal vorwärts – er als Pacemaker. So hatte Jenny eine Bestzeit aufgestellt.

## Zahlen & Fakten

□ **Markus Jürgens:** Weltrekordhalter im Rückwärtslaufen in den Disziplinen Marathon: 3:38:27 Stunden (Hannover, 2017) und 100 Kilometer: 12:20:37 Stunden (Wuppertal, 2019); Duathlon-Weltmeister im Rückwärtslaufen (Zofingen 2017); 10 Kilometer Rückwärtslaufen, 150 Kilometer Rad, 30 Kilometer Rückwärtslaufen (9:39:10 Stunden); Weltmeister im Rückwärtslaufen im Halbmarathon: 1:44:25 Stunden (Bologna, Italien, 2018); Teilnahme

am Double-Ultra-Triathlon Emsdetten 2017 (7,6 Kilometer Schwimmen – 360 Kilometer Rad – 84,4 Kilometer Laufen, vorwärts): 23:51:25 Stunden. □ **Jenny Wehmschulte:** Weltmeisterin im Rückwärtslaufen 5000 Meter (0:30:50 Stunden) und Halbmarathon (2:54:30 Stunden, Bologna, 2018); Double-Ultra-Triathlon Emsdetten 2019: (7,6 Kilometer Schwimmen – 360 Kilometer Rad – 84,4 Kilometer Laufen, vorwärts): 32:15:13 Stunden. (mbo)



**Wechsel:** In den münsterischen Rieselfeldern läuft Jenny Wehmschulte rückwärts und Markus Jürgens vorwärts.