



Sport, Häuser und Design

von Jens Karraß



Um 6.00 Uhr geht der Handywecker. Die ersten Gedanken: Wo tut's weh? Was ist los? Ein typischer Reflex, wenn Technik den Schlaf beendet. Nichts tut weh, ich freue mich. Müde ja, aber mit Freude. Um 7.00 Uhr werde ich Personal Trainer sein und durch den Tiergarten laufen. Ja, ich werde gebraucht, ich bin der Retter und werde pünktlich vor Ort erscheinen. Nun sollte jeder Handgriff sitzen, in 15 Minuten muss ich losfahren. Blick nach draußen, Wetter-Check.

Vor ein paar Wochen hätte es das abrupte Ende der Mission bedeuten können, jetzt geht es nur noch um die Jackenwahl. Einige Male wurden früher abends noch heimliche Trainer-SMS gewechselt: „Jens, es regnet, laufen wir morgen besser nicht?“ Die Person, die gleich hufescharrend auf mich warten wird, weiß jetzt, dass wir bei jedem Wetter raustreten.

Einmal durch die halbe Stadt. Einen selbstgebaute Latte Macchiato mit

extra viel Espresso an Bord, Radio1 und um 6.38 Uhr die Rubrik „Bermuda Dreieck“ – verlorene Songs. Wenn ich gleich auf Höhe Olympiastadion bin, kann ich mir Zeit lassen. Die Stadt schläft noch, verkehrsberuhigt. Das Auge darf sich dem, zugegebenermaßen sehr städtisch angehauchten, Naturschauspiel der Jahreszeiten hingeben: Regen, Schnee, Dunkelheit. Und jetzt wieder frühlingshafte, blutrote Sonnenaufgänge bei Ankunft am Trainingsort, wo alle Berlin-Touristen ihren Pflichttermin haben: Brandenburger Tor mit Blick von Westen nach Osten, zum Roten Rathaus, zur noch viel roteren aufgehenden Sonne. Was für ein Arbeitsplatz, was für eine Stimmung: Bis zur Haarwurzel motiviert, mit strahlendem Lächeln, so steht eine außergewöhnliche Persönlichkeit vor mir: Giovanna Stefanel-Stoffel – für etwas über eine Stunde sind wir nun Coach und Athletin.

Den Körper wachküssen

Früh startete sie beim Vater ihre Karriere als Designerin für das Modehaus „Stefanel“ und baute später federführend das Franchisegeschäft der Modekette auf. Heute ist sie Mitglied des Aufsichtsrates und als Aktieninhaberin bei „Stefanel“ wesentlich beteiligt. Weltweit arbeiten 6.000 Menschen im Familienimperium. Doch ihr Herz schlägt für neue Projekte – auch in Berlin. Gemeinsam mit ihrem Mann, Bauentwickler Ludwig Maximilian Stoffel, plant die Italienerin „urbane Dörfer“ – neues Wohnen und Leben mit viel Natur. Dafür investiert ihre gemeinsame Firma STOFANEL Mil-

lionen in der Hauptstadt. Und jetzt bin ich dran. Ich darf dieser Erfolgsfrau sagen, was wir machen. Fast jeder gemeinsame Morgen beginnt damit, dass ich rufen muss: „Nicht so schnell!“ Sie rast förmlich los. Ich freue mich über das ungestüme Energiebündel, doch einige Minuten sollten immer der Eingewöhnungsphase gewidmet sein. Der Körper muss wach geküsst werden, der vergangene Tag war voll und die Nacht viel zu kurz. Doch sie sprudelt und achtet auf gute Lauftechnik, alles gut gelernt!

Fachmann für den inneren Schweinehund

Mit meiner ersten Frage muss ich mich beeilen, damit ich ein „guter“ Personal Trainer bin, denn Giovanna ist einfühlsam und warmherzig und kommt mir sonst zuvor: „Jens, wie geht es Dir?“ Das passiert mir nun nicht mehr. Ich schaue, wie es ihr geht, wie sie sich bewegt, was ihr Gesicht verrät. Schnippisches Lachen? Alles gut! Wir passieren das Brandenburger Tor. Der Pariser Platz ist menschenleer. Die Stille kann man fast schon hören, so still ist es. Im Zentrum Berlins. In diesen Momenten danke ich meinem Job, denke ich an den spröden Moment von 6.00 Uhr zurück und trainiere meinen Geist, beim nächsten Weckalarm noch freudiger in die Schuhe zu springen. Genauso geht es auch



► ... Giovanna Stefanel-Stoffel ist immer unterwegs



► Egal bei welchem Wetter ...

Giovanna, sie ist froh darüber, dass ich sie pünktlich erwartet habe. Sie trainiert für ihr Leben gern, sie mag am meisten, wenn der Lauf vorbei ist, alles durchblutet wird. Aber das Loslaufen, der erste Moment, wenn die Schwere überwunden werden muss und die Aussicht auf dieses wunderbare Gefühl danach noch meilenweit entfernt scheint, dieser erste Moment, der ist einfach besser im Team. Den inneren Schweinehund und den Stress delegiert sie an den Fachmann und der bin ich gern für sie. Wir machen riesige Fortschritte: Das Wetter ist außer bei richtigem Glatteis kein Hinderungsgrund mehr.

Neue Begegnungen

Es geht für eine Stunde durch den Tiergarten. Wir achten darauf, dass wir den umgrenzenden Straßen nie näher als 100 Meter kommen. In ihrer Kindheit wohnte sie im väterlichen Haus sehr dicht an einer Durchgangstraße. Überhaupt ist ihr Natur, Harmonie und Ökologie sehr wichtig. Sie spürt am eigenen Körper, wie gut ihr der Ausdauerport tut. Und macht sich im nächsten Moment schon für ihre Mitarbeiter stark: Auch sie sollen in der Mittagspause aus der Büroumgebung ausbrechen und im nahe gelegenen Tiergarten neue Kraft und Inspiration

finden. Ich fühle mich ihr dann ganz nah, jeder Läufer kennt dieses große Gefühl des Eins-Seins mit dem Universum. So dauerte es nicht lange, dass die gesamte sportfähige Stofanel-Mannschaft zum Lauftraining am Abend antritt. Neue Begegnungen, andere Kleidung – mehr Energie, positive Energie. Giovanna Stefanel-Stoffel: „Wenn ich morgens zum Laufen losgehe, dann stehen alle Häuser so.“ Sie hebt beide Hände, die, mit ausgestreckten Fingern parallel, aber schief stehen. „Und wenn ich nach der Stunde wieder zurückkomme, stehen alle Häuser wieder so!“. Sie dreht die Hände senkrecht, mit Nachdruck und lotrecht. Und lacht! Kürzer und genauer kann man es kaum beschreiben. 🏃

Jens Karraß ist 40 Jahre alt. 1991 war er Deutscher Meister über 10.000 Meter. Seine Bestzeit über diese Distanz steht bei 27:53 Minuten gelaufen in Pittsburgh (USA). Seine Firma JK Running trainiert Laufeinsteiger und Marathonläufer vor Ort in Berlin, München, Cottbus und Hamburg im JK Tempotraining und weltweit im Internet. Karraß ist außerdem Ratgeber in der bekannten Laufberatung „Achilles' Ferse“ auf Spiegel Online.

Infos www.jkrunning.de