

Wenn Mamas rennen

Anne Ruhl liebt das Laufen. Das war nicht immer so. Um die Motivation nicht zu verlieren, hat sie sich den „Running Moms“ auf Instagram angeschlossen, die inzwischen Charity-Läufe veranstalten.

Von ANN-KATRIN JEHN
GROßENLÜDER



Anne Ruhl ist gerne aktiv – am liebsten laufend.

Fotos: privat

Sie muss es einfach schaffen. Und koste es noch 30 Runden um den Esszimmertisch. „Mein Mann witzelt schon, wir hätten vermutlich irgendwann Furchen im Boden.“ Ihr wäre das egal. Anne Ruhl aus Großenlүder hat ein ehrgeiziges Ziel: täglich 13 000 Schritte – im kompletten März. Die passionierte Läuferin fordert sich gerne selbst heraus. Und sie teilt ihre Challenges mit der ganzen Welt.

Auf der Social-Media-Plattform Instagram hält sie ihre Abonentinnen und Abonenten auf dem Laufenden. Mehr als 2650 Follower hat ihr Kanal „anne_run“ bereits. Dabei war das gar nicht ihr Ziel, als sie mit dem Sport begonnen hat. „Ich war schon immer etwas übergewichtig und wollte etwas für mich tun“, berichtet die 36-Jährige.

So begann sie 2017 mit dem Sport, stellte ihre Ernährung um und stieß bei Instagram auf eine Abnehm-Community. Diese tat ihr gut, die Mitstreiterinnen und Mitstreiter im Netz motivierten Anne

”

Wenn das Wetter passt, muss man nicht mit dem Auto fahren. Man kann so einfach aktiv bleiben.

Anne Ruhl



Ruhl, ihren inneren Schweinehund zu besiegen, dranzubleiben. Die zweifache Mutter kam zum Laufen, wurde immer aktiver und hat bis heute 15 Kilo abgenommen. Inzwischen ist das Gewicht nicht mehr der Hauptgrund für den Sport. Es ist eine Leidenschaft geworden.

Im April 2019 gründete Anne Ruhl mit weiteren Müttern die Community „The Running Moms“. Eileen Rogge aus Hamm legte damals den Grundstein, schrieb über Instagram mehrere Mütter deutschlandweit an, die ihre Laufgeschichte in dem sozialen Netzwerk teilten. Schnell hatte sich eine Gruppe Frauen für das Organisationsteam herausgebildet. Auch Ruhl ist seitdem an Bord und pflegt inzwischen zweimal wöchentlich den Instagram-Kanal der „Running Moms“.

Ziel der Gruppe ist es in erster Linie, sich gegenseitig zu motivieren. „Wir pushen uns, und jeder kann dazukommen“, erklärt Ruhl. Doch die laufenden Mütter – inzwischen sind es tatsächlich nicht mehr nur Mamas, sondern auch Kinderlose und ein

Mann sind Teil des Organisationsteams – wollten noch Gutes tun. Deshalb starteten sie im September 2020 den ersten virtuellen Spendenlauf mit direkt 240 Teilnehmern und einer Summe von 2100 Euro.

Im Dezember folgte dann ein Nikolauslauf mit mehr als 270 Teilnehmern. Nun steht der dritte Lauf vor der Tür, der „Happy Moms Run“ am – was könnte besser passen? – Muttertagswochenende (8. und 9. Mai). Gedacht ist er für jedermann, sogar Rollstuhlfahrer können teilnehmen. Die zurückgelegten Kilometer und Zeiten geben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer online ein. Bedacht werden nach Abzug aller Kosten fünf Wohltätigkeitsorganisationen in ganz Deutschland, unter anderem das Kinder- und Jugendhospiz „Kleine Helden“ aus Hünfeld. „Wir haben eine Umfrage unter allen Beteiligten gemacht, wohin das Geld gehen soll. Anschließend wurde abgestimmt“, erklärt Ruhl, die die „Kleinen Helden“ ins Spiel gebracht hatte.

Die regelmäßigen Spendenläufe sind für die zweifache Mutter allerdings eher das

Sahnehäubchen bei der Arbeit für die Community von „The Running Moms“. Für sie steht die Motivation an erster Stelle. Ebenso fühlt sie sich oftmals von Mitstreiterinnen und Mitstreitern inspiriert.

So ist sie nicht nur laufend aktiv und nimmt ihre Follower dabei mit, sondern produziert mittlerweile kleine Videos mit Sportübungen auf der Matte. „Ich wollte das eigentlich nur für mich machen. Aber ich habe so viel Feedback bekommen von Menschen, die die Übungen nachmachen und mich sogar um Tipps bitten. Dabei bin ich kein Profi.“ Für sie gehöre Bewegung einfach zum Alltag.

Diese Lebenseinstellung lebt sie ihren Kindern Lieselotte (9) und Ferdinand (4) vor. „Den Weg in den Kindergarten, zum Einkaufen, zu Freunden kann man wunderbar zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen“, sagt die Industriekauffrau. Diese Einstellung gleichzeitig mit der Welt zu teilen, bereitet ihr Freude. „Instagram ist zu einer kleinen Sucht geworden. Es pusht mich einfach ungemein, wenn es so viele Reaktionen auf meine Beiträge gibt.“

Auf Schnelligkeit oder zurückgelegte Kilometer legt die 36-Jährige allerdings wenig Wert. Doch sie setzt sich immer wieder selbst große Ziele und Challenges. Für die 13 000 Schritte täglich braucht es derzeit einen ganz schön starken Willen – schließlich hat sie an Bürotagen oft nur 4000 Schritte auf der Uhr. Ob der Fußboden der Ruhls das wohl aushält?

DER LAUF

Der „Happy Moms Run“ findet am Muttertagswochenende, 8. und 9. Mai, statt. Bei diesem virtuellen Lauf bestimmen die Teilnehmer selbst die Strecke. Angebotene Distanzen: Laufen/Walken/Spazieren: 3 (Family), 5, 10 oder 21,1 Kilometer. Rollfahrer: 3, 5



oder 7 Kilometer. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer bekommt auf Wunsch eine Medaille zugeschickt, Startnummer und Urkunde kommen per Mail. Die Startgebühr in Höhe von 20 Euro wird über Race-Result bei der Anmeldung gezahlt. Nach Abzug der Kosten geht der Erlös an fünf Organisationen in Deutschland, die sich für hilfsbedürftige und/oder kranke Familien und Kinder einsetzen, darunter die „Kleinen Helden“ Hünfeld.

Alle Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es im Internet.

the-running-moms.de



Motivation – das Ziel der „Running Moms“.