

„Alles eine Frage der Ausdauer“

IFD-Geschäftsführer setzt auf Zielstrebigkeit

BREMEN ■ „Unter vier Stunden will ich schon bleiben“, verrät Bernhard Havermann, Geschäftsführer vom Integrationsfachdienst Bremen (IFD). Er läuft am Sonntag, 2. Oktober, erstmals den Bremer Marathon. Seine Bestzeit ist das nicht, die liegt bei 2:58 Stunden. „Ich habe mir nichts vorgenommen für dieses Jahr, ich laufe ganz nach Körpergefühl“, sagt der 43-jährige Politologe. Aber der Leistungsaspekt spiele natürlich trotzdem eine Rolle.

Havermann hat aufgehört zu zählen, wie oft er schon Marathon gelaufen ist: Stockholm, Hamburg, Frankfurt, den Brocken hoch und runter und vier Mal den Wasa-Lauf (Skimarathon) in Schweden. Den ersten Marathon hat er mit 24 Jahren absolviert, er schätzt die Gesamtzahl auf etwa 20.

Von Vereinsmeierei hält der begeisterte Sportler genauso wenig wie von dem Hype, den einige Trainer und Coachs verbreiten. „Marathon als Karrierekick“, solche Aussagen hält er für übertrieben. Aber er sieht positive Grundeigenschaften, die das Laufen mit sich bringen: Zielstrebigkeit, Beharrlichkeit und Arbeitsdisziplin. Diese könne man auch im Beruf gut gebrauchen. „Ich halte schon im Alltag nichts von schnell-schnell“, sagt der IFD-Geschäftsführer.

„Damit kommt man auch beim Marathon nicht weiter, sondern verausgabt sich zum falschen Zeitpunkt. Es ist alles eine Frage der Ausdauer.“ Gut vorbereiten, dranbleiben, sich nicht von Hin-



Bernhard Havermann läuft und läuft. ■ Foto: Albrecht

dernissen entmutigen lassen und das Ziel im Auge behalten, empfiehlt er. Seine Vita gibt ihm Recht: Als Offizier bei der Bundeswehr, organisatorischer Leiter der Bundesgeschäftsstelle des Sozialverbands Deutschland in Berlin und seit 2010 als Leiter des IFD Bremen führt seine Beharrlichkeit zum Erfolg.

Vom Laufen als Ausgleichssport ist Havermann seit fast 20 Jahren angetan. „Man hat ein angenehmes Körpergefühl und ist psychisch besser drauf“, sagt er. Wer von der Arbeit ganz abschalten möchte, dem empfiehlt er zu golfen, denn dabei sei volle Konzentration gefragt. Dagegen wird beim Laufen der Kopf eher „angeschaltet“, lautet seine Erfahrung. „Man erhält die Möglichkeit, den Gedanken freien Lauf zu lassen und in Ruhe Dinge querzudenken.“ ■ je