

**ASTRONAUT J. GLENN MIT 77 JAHREN NOCHMALS INS ALL**

Nr. 44, 29. Oktober 1998, Fr. 5.-  
[www.facts.ch](http://www.facts.ch)

# FACTS

DAS SCHWEIZER



**PARLAMENT**  
Bürgerliche,  
die in der  
falschen  
Partei sitzen

Seite 30

**TALKSHOWS**  
Wie die Gäste  
zu Opfern werden

Seite 136

**Seelen-Reinigung: Für Lisa  
Smith ist niemand so in Frieden  
mit sich selbst wie Ultraläufer**  
*Facts Magazine, October 1998*

**TESTEN SIE SICH SELBST**

Seite 36

## SPORT

### MARATHON



#### DURCH DIE WÜSTE:

Nur wirklich lange Läufe führen zu Halluzinationen. Für den nächsten Kick will Lisa Smith deshalb durch die Sahara rennen.

#### LISA SMITH

Lisa Smith, 37, findet es «grandios», bei 50 Grad Celsius während zehn Tagen durch das Death Valley in Kalifornien zu rennen. Mitte Juli nahm sie zum dritten Mal am Badwater-Lauf teil, der über 135 Meilen durch die Wüste führt.

«Es ist das härteste Rennen der Welt», sagt Smith, die als Physiotherapeutin arbeitet. Ihre Passion liegt neben dem Langstreckenlauf bei Abenteuerrennen, die sie mit dem Kajak, dem Mountainbike oder in Schneeschuhen absolviert.

Ein Marathon – sie absolvierte schon deren 70 – genügt ihr längst nicht mehr. «Je länger, desto besser.» Heute gilt Smith als beste Ultraläuferin der Welt. Einen Trainer hat sie nicht. «Ich motiviere mich selbst.»

# Seelen-Reinigung

Für **LISA SMITH** ist niemand so in Frieden mit sich selbst wie Ultraläufer.

#### INTERVIEW: PETER HOSSL

**FACTS:** Lisa Smith, Sie rennen bei 60 Grad Celsius 220 Kilometer durch die Wüste Kaliforniens. Warum bloss?

**LISA SMITH:** Es macht mir Spass. Laufen reinigt meine Seele. Eben war ich drei Stunden im Wald, und jetzt glaube ich, die Probleme der Welt seien gelöst.

**FACTS:** Dann heilt die Rennerei?

**SMITH:** Nichts heilt mich besser.

**FACTS:** Sie scheinen schwere Wunden heilen zu müssen. Ein Marathon genügt Ihnen längst nicht mehr, Sie rennen manchmal acht.

**SMITH:** Je länger, desto besser. Ich renne, um in meine ganz persönliche Welt einzudringen. Mit der körperlichen Anstrengung entstehen Gefühle, die Ausstehende schwer begreifen können. Zweifellos sind das spirituelle Erlebnisse.

**FACTS:** Können Sie sie beschreiben?

**SMITH:** Ich hatte einen Cousin, der vor eineinhalb Jahren starb. Als ich im vergangenen Jahr 70 Meilen durch die Wüste gerannt war, spürte ich seine Präsenz. Während zwei Stunden führte ich ein Gespräch mit ihm. Mein Cousin hatte

Aids, und er litt vor seinem Tod besonders schwer. Mir wurde in diesem Moment klar, was er durchgemacht hatte.

**FACTS:** Erhöht sich das spirituelle Empfinden mit der Länge des Laufs?

**SMITH:** O ja. Beim nächsten Mal durchquere ich die Sahara ohne Pausen. Wer zehn Meilen durch die Wüste rennt, hat kaum etwas davon. Je länger es wird, desto eher halluziniere ich.

**FACTS:** Was sehen oder hören Sie?

**SMITH:** Ich hörte Babys schreien, Indianer tanzen und singen ...

**FACTS:** Ist das Laufen für Sie eine Ersatzhandlung?

**SMITH:** Vielleicht früher, heute nicht mehr. Der Ausdauersport hat mir geholfen, viele ungeklärte Fragen zu verarbeiten, schwierige Kindheitserfahrungen. Das war aber kein Grund, mit dem Rennen aufzuhören. Ich erkannte, wie gut mir lange Läufe taten. Unter zehn Kilometern ist es nur schmerzhaft – für den Körper und den Geist.

**FACTS:** Erst danach beginnt die Meditation?

**SMITH:** Wir leben in einer Welt, in der wir dauernd mit Informationen bombardiert

werden. Beim Laufen erlebt man nur die Natur – und die eigenen Informationen. Das ist das Spirituelle am Laufen.

**FACTS:** Was passiert, wenn der Körper eigene Drogen ausschüttet?

**SMITH:** Es dauert mindestens eine Stunde, bis Endorphine erzeugt werden. Dann tritt eine tiefe körperliche Befriedigung ein. Nichts ist entspannender.

**FACTS:** Lechzen Ihr Körper und Ihr Geist dauernd nach diesem Kick?

**SMITH:** Wenn ich renne, will ich dieses Gefühl schon erreichen – obwohl es nicht immer gelingt.

**FACTS:** Können Sie in anderen Bereichen des Lebens ähnlich starke Erlebnisse spüren, etwa in der Religion?

**SMITH:** Traditionell religiös bin ich nicht, eher eine spirituelle Person. Drei Stunden Rennen gibt mir, was andere vom Gang zur Kirche erhalten.

**FACTS:** In gewissen Religionen spielt Kasteiung eine wichtige Rolle. Bestrafen Sie sich mit Leiden?

**SMITH:** Es geht mehr darum, ein Ziel zu erreichen. Ich gebe nie auf. Wenn der Geist will, dann kann auch der Körper.

**FACTS:** Sind Sie eine Masochistin?

**SMITH:** Überhaupt nicht. Niemand ist so in Frieden mit sich selbst wie Ultraläufer.

**FACTS:** Wie hält Ihr Körper die übermenschlichen Strapazen aus?

**SMITH:** Schwierig sind nur die ersten schlaflosen Nächte. Danach passiert etwas Magisches: Die Uhr des Körpers verändert sich komplett. Ich bleibe nur noch wach und fliege ins Ziel.

**FACTS:** Was fühlen Sie am Ziel?

**SMITH:** Euphorie. Man hat das Gefühl, man könne nun alles erreichen. Nichts mehr im Leben wird schwierig sein. ■