

Inhalt

1 Bloß nicht aufgeben	7
2 Im Wiesengrund	24
3 Ganz im Jetzt	34
4 Heiliger Zorn.	41
5 Das Leben ist ein Langstreckenlauf	52
6 Vorgezeichnet?	64
7 Wer etwas bewegen will, muss sich bewegen	73
8 Mit offenen Augen.	80
9 Kilometer gegen die Armut.	93
10 Orte der Begegnung	103

11 Wie viel Einsamkeit hält ein Mensch aus?	113
12 Ganz unten	119
13 Wir sind zum Laufen geboren	123
14 Jedes zweite Kind	134
15 Der Marathon-Pater	143
16 Alle sind willkommen	148
17 Es brennt	162
Epilog Und läuft und läuft und läuft.	170
Tipps für Hobbyläufer	176
Ernährungs-Tipps	181
Gebets-Tipps	183
Danke	188