

Zurück auf des Adlers Schwingen

„Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft.“
Emil Zatopek

Als ich in der ersten August Woche Montagabend in das Becken in der Lipschitzallee stieg, war es schnell offensichtlich, dass es viel gab, dem ich mehr glich, denn einem Fisch. Hinter mir lagen Monate der Konfusion. Einige Wochen konnte ich aufgrund einer doch eher als vergleichsweise harmlos einzustufenden Verletzung gar nicht mehr trainieren. Zeitweise hatte ich dann den Mut verloren, nach einigen überstandenen Unwägbarkeiten im Winter, abermals das Training vom gefühlten Nullpunkt körperlicher Leistungsfähigkeit zu beginnen. Anfang August schien es nicht nur der gefühlte Nullpunkt zu sein, den ich mittlerweile erreicht hatte.

„Manchmal bedarf es des Nihilismus, um wieder Mut zum Leben zu bekommen.“ Auch wenn ich glücklicherweise entgegen Wolfgang Borchert keinen Krieg erleben musste, so bedurfte es bei mir einige Wochen des von Entbehrungen geprägten Arbeitsaufenthaltes in Sibirien um zumindest den Mut zum Training wieder zu finden. Jedoch gestaltete sich dieses schwerer, als erhofft. Analog zur ersten Schwimmeinheit, ähnelte mein Laufstil am darauf folgenden Dienstag auch nicht mehr dem eines Läufers, denn mein Schwimmen einem Fisch ähnlich kam. Es würde ein harter Weg werden, wenn ich wieder zurück in die Saison finden wollte. Doch ich wollte.

Eines hatte mich Sibirien gelehrt: manchmal ist es besser zu handeln, als zu denken. So galt es nun, immer wenn ich Gefahr lief nachzudenken, einfach die Lafschuhe anzuziehen und loszulaufen. Da ich aufgrund meiner Veranlagung sehr stark zum Denken neige, kam ich in den folgenden acht Wochen auch dementsprechend auf viele Laufkilometer. Doch blieb mir das eigentlich erstrebte Ziel verwehrt, noch in Schneeberg für unser Team starten zu können. Die Jungs hatten in dieser Saison eine super Mannschaftsleistung an den Tag gelegt, und nachdem wir gemeinsam den Aufstieg erreicht hatten und im Winter so manche Einheit gemeinsam durchlitten, wäre ich zu gerne wenigstens bei einem Start mit ihnen zusammen ins Ziel gekommen. Jedoch kann man fehlende Monate auf dem Niveau, das die Mannschaft mittlerweile erreicht hat, nicht in nur fünf Wochen nachholen. So blieb mir noch der Marathon, um die Saison wenigstens mit einem ordentlichen Wettkampf zu beenden.

Warum Menschen Marathon laufen, ist eines jener Geheimnisse, die man vielleicht nur versteht, wenn man ihn selber läuft. Auch hier hilft uns der eingangs bereits zitierte Emil Zatopek mit Rat aus. Für ihn bedeutete der Marathon gleich den Beginn eines neuen Lebens: „Wenn Du laufen willst, dann lauf eine Meile. Willst Du aber ein neues Leben, dann lauf Marathon.“

Wer von den über 40.000 Läufern am Morgen des 20. Septembers 2009 tatsächlich ein neues Leben erstrebte, bleibt in jeder einzelnen Seele geschrieben. Wenn ich auch schon mehrere Marathons in meinen Beinen hatte, so war mir an diesem Morgen auf jeden Fall eine persönliche Bedeutung der kommenden 42,195 km mit auf den Weg gegeben. Acht Wochen hatte ich, um mich auf diesen Tag vorzubereiten. Begonnen mit Krämpfen und Gehpausen bei den diensttäglichen 1000m Läufen auf der Bahn, beendet mit den ersten langen Läufen meines Lebens. Ohne Verpflegung, ohne Trinken hatte ich mich durch Berlin gekämpft und war so

manches Mal kurz vorm Gehen. Frei nach dem Motto der „tschechischen Lokomotive“ und es sei sein letztes Zitat, um einer gewissen Monotonie Einhalt zu gebieten: „Mach's Dir im Training schwer, dann wird es im Wettkampf leichter.“

Im Training war es nun tatsächlich schwer. Das Denken hatte ich mittlerweile fast völlig verlernt. Eine gewisse Schicksalsergebenheit trat dafür an ihre Stelle. Ich wusste, so oft ich auch an der Grenze zum Gehen war, dass ich es nicht tun würde. Auch Aufgeben und einfach abkürzen war nicht möglich. Jeder Meter sollte zählen und so musste Qualität eben mit Qual erkaufte werden.

Obwohl ich nun schon mehrfach in Berlin am Start war, sollte ich an diesem Morgen doch den üblichen Läuferstau unterschätzen und war zum ersten Mal in meinem Leben zu spät am Start eines eigenen Laufes. Da half nichts, der Startblock war überfüllt und wir warteten in Reihen hinter dem Gitter. Mit dem Startschuss dann der Sprung über das Gitter, von hinten geschoben, von vorne von den Mitläufern mitgerissen. Mit aufgeschlagenem Knie fand ich mich so in der Kolonne der 3 Std. + Läufer wieder. Gemütliches Anfangstempo soll ja im Marathon nicht schaden. Auf jeden Fall beruhigt es jedoch nicht gerade die Nerven. Mitten im Läuferstau ging es die ersten fünf Kilometer über Berlins morgendliche Straßen. Dann folgten die zehn erstaunlichsten Kilometer dieses Tages. Ich wurde von allem überholt, was Beine hat. Es schien, als wollten heute alle Läufer unter 2:50 Std. das Ziel erreichen. Bei km 15 änderte sich das Bild und mein Lauf begann.

Angespornt durch den verpassten Start, motiviert durch die noch nie so zahlreich gesehenen Zuschauer am Streckenrand und letztlich vom Wunsch beseelt, dass all die Entbehrungen der letzten Wochen nicht sinnlos gewesen sein sollten, drückte ich langsam Sekunde um Sekunde das Durchgangstempo. Zum Lohn erschien es, als stünden mit einem Mal all jene, die da am Anfang noch so schnell davonliefen. Das Denken war ausgeschaltet, jetzt hatten die Beine das Sagen. Und sie diktierten ein Tempo, das mir das Gefühl gab, getragen zu werden. Auf des imaginären Adlers Schwingen ging es über die Strecke. Es schien, als sollte Emil Zatopek Recht behalten, und das harte Training den Wettkampf erleichtern. Selten war Laufen schöner!

Zumindest bis km 37. Ab km 30 war das Tempo schon zurückgegangen, doch noch reichte es, andere Läufer zu überholen. Doch ab km 37 schien sich dann der Adler, auf dessen Schwingen ich noch eben schwebte, zum gerupften Huhn zu wandeln. Die Beine wurden schwer und auch wenn der Geist noch willig war, schwach war das Fleisch – genauer, die vordere Oberschenkelmuskulatur. Kurz vor dem Krampf wurde der Lauf tatsächlich zum Wett-Kampf. Nun wurde auch ich wieder überholt und ersehnte nur noch das Brandenburger Tor. Unendlich weit schienen die km-Schilder von einander entfernt. Doch beim Blick auf die Zieluhr war alles vergessen. Trotz der Verlangsamung auf den letzten Kilometern, war die zweite Hälfte noch 8 Sekunden schneller als die erste und im Ziel stand eine neue Bestzeit zu Buche.

Selten war ich über eine gelaufene Zeit so dankbar, wie an diesem Sonntag im September 2009. Den Mut hatte ich verloren und musste mich quälen, wieder zurückzufinden zum geliebten Sport. An diesem Tag fand ich auch die Lust an dem Leid und der Qual endgültig wieder und möchte meine Dankbarkeit weitergeben an all jene, die den Mut nie verloren haben:

Danke für den Rat, eine Pause einzulegen und wieder neu zu beginnen; Danke für die Begleitung bei kurzen und bei langen Läufen; Danke für die Anrufe nach jedem Wettkampf und die Berichte über das Team; Danke für die Ermunterung und manch ernstes Wort beim Training; Danke für die Motivation, mich wieder und wieder zu überwinden; Danke für die Zurufe und die Begleitung an der Strecke.
Ich freue mich auf den Winter und jede kommende Einheit mit Euch allen!