

ZWEIUNDVIERZIGKOMMA...

Es geht ja nun hart auf die nächsten Marathons (Hamburg 29.4.07 / Hannover 6.5.07) zu. Zur Einstimmung dieser Beitrag von Bruni Prasske. Hier auch als PDF-Datei zum herunterladen.



ZWEIUNDVIERZIGKOMMAEINSNEUNFÜNFKILOMETER

(von Bruni Prasske)

Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft! Das hat Emil Zátopek gesagt, und es gibt keinen Grund daran zu zweifeln.

Seine Worte im Ohr, stehe ich an der Startlinie zum Marathonlauf. Es ist nichts Ungewöhnliches 42,195 Kilometer zu laufen, versuche ich mir einzureden. Bei einem Blick in die Runde finde ich ausreichend Bestätigung. In dieser frühen Morgenstunde bin ich nur eine von Zwanzigtausend, die auf den befreienden Startschuss warten. Ich glaube, ich weiß, worauf ich mich eingelassen habe. Schließlich bin ich auf die kommenden Stunden besser vorbereitet, als auf manch wichtige Prüfung in meinem Leben.

Aber was ist mit den unzähligen Familienangehörigen, Freunden und Bekannten, die an diesem Sonntagmorgen um 9 Uhr im Bett liegen und von Emil Zátopek noch nie etwas gehört haben? Sind sie, unter Missachtung der elementaren Bewegungsform der menschlichen Kreatur, nicht viel besser dran als ich? *Jetzt nicht darüber nachdenken, rede ich mir zu, auch nicht über ihre warmen Decken, bei nur zehn Grad.*

Neben mir steht ein dunkelhäutiger Athlet, der mich um weit mehr als einen Kopf überragt. Er hält sich so gerade, als praktiziere er eine Yogaübung zur Streckung der Wirbelsäule. Ich lächle ihm zu, springe von einem Bein aufs andere, singe sogar den Refrain eines scheußlichen Ohrwurms mit, der aus den Lautsprechern dröhnt und klatsche in die Hände. Der hübsche Hüne denkt sicher, ich sei eine von denen, die im Winter beim Après-Ski auf den Tischen tanzt. Immerhin lächelt er zurück. Ist vermutlich einer dieser Businesstypen, die es sogar schaffen in Sportbekleidung elegant auszusehen. Marathon läuft er sicher nur zum *Ausgleich*. Sein braunes Trikot ist eng anliegend und seine knappe Hose würde ich gern von hinten sehen. Wer trägt schon braun? Ob er auch so schnell ist wie ich? Oder so langsam? NOCH EINE MINUTE BIS ZUM START! Gänsehaut oder Schüttelfrost? Ich fühle mich unwohl wohl. Mein Körper ist auf alles vorbereitet. Es wird keinen Einbruch geben! Ich werde

diszipliniert auf die Uhr schauen! Regelmäßig trinken! Rechtzeitig essen! Keine Experimente machen! Habe ich auch wirklich genug trainiert? Im Gedränge¹ entdecke ich eine Frau im bauchfreien Outfit. Kein Gramm Fett an ihrem Körper. Friert die nicht? Ich trage Handschuhe.

Zehn. Neun. Acht. Sieben. Sechs. Fünf. Vier. Drei. Zwei. Eins. Schuss!

Einer trägen Karawane gleich, setzen wir uns in Gang. Die Menge staut sich. Noch habe ich die Linie nicht überquert. Erst dort werde ich meine Uhr auf Start drücken. Am liebsten würde ich lossprinten, die Aufregung abschütteln und den Kräften freien Lauf lassen. Nach einigen Hundert Metern wird die Straße breiter und mein Schritt schneller. Noch fehlt mir das Gefühl für das richtige Tempo. Hauptsache laufen, endlich laufen, einen Schritt vor den anderen setzen, zuerst vom Kopf gesteuert und später ganz automatisch. Von der Bauchfreien sehe ich nur noch ihren knackigen Hintern in der Menge aufblitzen. Die Dame läuft in einer anderen Liga.

Bei Kilometer fünf bin ich warm und stelle mir vor, das 42,195 Kilometer eine recht überschaubare Strecke sind: im Prinzip handelt es sich nur um zwei aufeinander folgende Halbmarathons. Und einen Halbmarathon laufe ich schließlich „aus dem Stand“, zu jeder Tages- und Nachtzeit, mindestens einmal in der Woche. Was kann mir also passieren? Wie oft habe ich die Momente genossen, in denen ich das Laufen, beim Laufen, nicht spürte? Laufen ist dann kein Laufen mehr, sondern ein Sich-müheloses-fort-bewegen. Kurz vor der Zwanzigkilometermarke ist es da; dieses wundersame Gefühl. Scheinbar wie von selbst bewege ich mich fort und komme dem Ziel unaufhaltsam näher. Ich muss nicht einmal an meine Beine denken. Sie tragen mich mühelos und locker durch die Stadtlandschaft. Ich stelle mir vor, in einem Taxi zu sitzen und auf den Straßenrand zu blicken. Ich rausche an den Zuschauern vorbei. Wer von ihnen wird mir glauben, dass Beine sich während eines Marathons so leicht und beinahe ruhend anfühlen können?

SCHATZI LAUF! steht auf einem Plakat, das eine Frau mit geröteten Wangen in die Höhe hält. Wer ist dieser Schatzi? Ob er das Plakat schon kennt, es bei Kilometer Zehn schon gesehen hat, bevor seine Frau in die U-Bahn gestürzt ist, um bei Kilometer Siebenundzwanzig wieder rechtzeitig an der Strecke zu stehen? Ob Schatzi glücklich ist? Ob er jetzt glücklich ist? Ob er schwere Beine hat, genug gegessen und genug trainiert hat? Will er überhaupt ein Schatzi sein? Lieben diese Schatzis sich? Oder steht die Frau hier fröstelnd an der Laufstrecke, weil er es von ihr erwartet? Würde sie nicht lieber unter einer warmen Decke liegen? Mit ihm? Würde ich ein Anfeuern an der Strecke erwarten, wenn ich einen Schatzi hätte? Ist es „normal“ so etwas von seinem Schatzi zu erwarten? Was ist eigentlich Liebe? Was macht eine funktionierende Beziehung aus? Gehört das An-der-Strecke-steinen dazu? Warum bin ich bei solchen Fragen immer so ratlos? Warum lassen sie mich selbst jetzt nicht los? Geklärt werden können sie hier und jetzt ohnehin nicht. Ich muss weiter. Meine Beine sind wieder dort, wo sie hingehören, und erinnern mich schmerzhaft an ihre Schwerstarbeit. Was soll das ganze Gerede von Kraft und Energie? Eine gut trainierte Ausdauersportlerin soll angeblich davor strotzen und einen enormen Speicher zur Verfügung haben. Mit Schrecken stelle ich fest, dass meine Reserven schwinden. Noch vor dem Erreichen der Dreißigkilometermarke lässt meine Kraft derart rapide nach, dass ich schon nicht mehr weiß, wie sie sich überhaupt anfühlt. Immerhin: ein Blick auf die Uhr verrät mir, dass ich im angepeilten Zeitrahmen bin. Ich laufe einen konstanten Kilometerschnitt von fünf Minuten und dreißig Sekunden. Eine Frau im Rollstuhl applaudiert am Straßenrand. Als ich ihr in die Augen

schaue, ruft sie: „Super! Laut! Laut!“ Ich winke ihr zu und merke, wie schwer mein Arm geworden ist. Mit welchem Gefühl mag sie mir zujubeln? Warum sitzt sie im Rollstuhl? Ein Unfall? Von Geburt an gelähmt? Eine Krankheit? Der Frau fehlt ein Bein, sie trägt ein St.Pauli-Shirt und raucht und winkt und ruft. Warum fühle ich dieses leichte Ziehen, diesen Impuls in meinen Augen, der, begleitet von einem wärmenden und klein wenig brennenden Gefühl unter meinen Lidern reizt? Ich blinzle, schlucke und kann den Impuls kontrollieren, bevor die Tränen kommen. Andere Gedanken überdecken die vorherigen. Die Frau gefällt mir. Ich möchte ihr zujubeln. Zugern würde ich mich nach ihr umdrehen, aber mir fehlt die Kraft. Das *Geschenk* eines gesunden Körpers, geht es mir durch den Kopf. Der Gedanke kreist, ich folge ihm, beleuchte ihn aus allen erdenklichen Perspektiven. Diese Frau, die nicht gehen kann, lässt 20.000 Menschen an sich vorbeilaufen. An der Kilometermarke Achtundzwanzig kann das mehr als drei Stunden dauern, rechne ich aus.

Versunken im Denken, fühle ich meine Beine nicht mehr so stark. Meine beiden wichtigsten Werkzeuge sind für 30 Kilometerläufe trainiert. Das sind sie gewohnt. Mehrmals in den letzten Monaten mussten sie diese Strecke ertragen. Doch jeder Kilometer jenseits der Dreißigkilometermarke führt zum Marathon. Nicht umsonst heißt es: Ein Marathon beginnt bei Kilometer Dreißig. Im übertragenen Sinne heißt das wohl: Dort beginnt das Leben! Zunächst gab es nur den langen ruhigen Fluss, dann die ersten Strömungen und schließlich die schier unbezwingbar scheinenden Stromschnellen! *Jetzt nicht philosophieren!* Ratsamer wird es sein, einen Dank an meine Beine zu schicken. Und meine Schuhe? Welche Bedeutung haben sie? Erhalten sie die gebührende Würdigung? Habe ich ihnen jemals besondere Beachtung geschenkt? Zwei Jahre hält ein Paar. Zwei Jahre, in denen sie mich tragen, stützen und federn. Dann *ersetze* ich sie. Plötzlich erscheint der Akt des Wegwerfens mir äußerst unfair. Was ist, wenn meine treuen Schuhe, meine *unersetzlichen* Helfer, ihr brutales Ende spüren? Wenn sie merken, wie sie nach getaner Arbeit einfach ausgetauscht werden? Sollte ich mich häufiger bei ihnen bedanken, sie lobpreisen? Aber wie macht man das? Einen kleinen Altar aufbauen? Kerzen anzünden? Sie besonders pflegen, cremen und lüften? Mein Gott, wie weit ist es denn noch? Ein Blick auf die Uhr verrät mir, dass ich meine angestrebte Zeit wohl kaum erreichen werde. Es fehlen bereits zwei Minuten. Aber ich werde aufrecht über die Ziellinie laufen, und die Zeit soll dabei keine Hauptrolle spielen!

Nur wenige Schritte vor mir entdecke ich plötzlich ein enges, braunes Trikot und überaus breite Schultern. Er sieht müde aus, sein Rücken ist leicht gebeugt und die Beine schwer. Er kann sie nur noch mit Mühe vom Pflaster heben. Als ich mit ihm auf gleicher Höhe bin, hole ich tief Luft.

„Hier bist du also abgeblieben. Hab’ dich schon die ganze Zeit gesucht.“ Es gelingt mir, die Worte halbwegs flüssig herauszubringen, und sogar noch ein Lächeln aufzusetzen.

„Es läuft nicht gut“, jappst er, als hätte er mir vor dem Start seine ganz persönliche Strategie dargelegt. Seine Stimme zittert, aber wessen Stimme tut das nicht, am Ende eines Marathonlaufs?

„Komm, hänge dich ran.“

„Ich wünschte, ich könnte.“

„3:45 sind noch drin für uns.“

„Ich hatte mal 3:30 vor.“

„Los jetzt!“

„Na schön.“

Meine Beine sind nicht mehr so schwer, wie noch vor ein paar Kilometern. Ich strecke mich etwas zurück und fühle tief aus dem Inneren dringend

Ich strecke mich, atme ruhig und runte her aus dem inneren dringend benötigte Reserven aufsteigen. Ein Hochgefühl! Dafür laufe ich! Es ist alles im Lot! Mein Körper spielt mit! Die Zuschauer und anderen Athleten holen das Letzte aus mir heraus! Es ist mein Tag! Ich fühle mich so stark, wie bei meinen schönsten Trainingsläufen und denke an die Landschaften, die ich in den letzten Monaten laufend erlebt habe. Die Elbe im Morgengrauen, erstes Frühlingslaub im Wald, ein weiter Nordseestrand bei Sonnenuntergang. Allein. Aus der Ferne gesehen, ist eine Läuferin nur ein winziges Wesen in der Weite der Natur. Doch dieses Wesen spürt den Boden unter den Füßen, mal weich, mal feucht, mal fest, spürt den weiten Himmel über dem Haupt, Wind in den Haaren, Sauerstoff in den Lungen, Meeresrauschen in den Ohren. Bei all diesen Läufen habe ich an den Marathon gedacht, daran, dass ich es schaffen werde und daran, wie ich im Ziel die Arme hochreiße.

Zu schnell! Ich bin viel zu schnell! Der letzte Kilometer war ein Fehler. Kein braunes Trikot mehr hinter mir. Gleich folgt die Rechnung!

„NUR NOCH ACHT KILOMETER!“, ruft jemand. Acht Kilometer sind nicht gleich acht Kilometer. Für Sportmuffel mögen sie eine unermesslich weite Distanz sein, für Freizeitläufer eine harmlose Joggingstrecke vor dem Frühstück, und für Marathonläufer sind die LETZTEN ACHT KILOMETER eine Ewigkeit, länger als die sechsendreißig Kilometer zuvor.

Soll ich nicht einfach stehen bleiben? Ich kann nicht mehr! Ich will nicht mehr! Emil Zátopek hatte gut reden! Nach drei Goldmedaillen, die er während der Olympiade in Helsinki 1955 errungen hatte, wäre mir auch zum Philosophieren zumute. Von wegen MENSCH LÄUFT! Mensch will liegen! Essen! Trinken! Schlafen!

Die Zielgerade! Jemand hängt mir eine Medaille um den Hals und reicht mir eine rote Nelke. 3:46! Durst, unendlicher Durst! Ich reihe mich ein, in die Schlange der Wartenden. Glückliche! Ja, ich bin glücklich.

„Gratuliere!“, sagt ein Hüne in braun.

„Glückwunsch!“, antworte ich und lasse die Tränen fließen.

(Bruni Prasske ist Buchautorin und läuft seit 10 Jahren regelmäßig. Seit 2000 ist sie glückliche Marathonläuferin. 2003 absolvierte sie ihren ersten Triathlon über die olymp. Distanz. Sie war schnellste Läuferin beim Worpssweder Crosslauf 2005 auf der Langstrecke. Sie sagt: „Sport spielt in meinem Leben eine wichtige Rolle“ Infos: www.bruni-prasske.de Ihre Bücherliste ist u.a. bei amazon.de zu finden.)