

Marathon!

Wie es wirklich ist...

.....den ersten Marathon mit 68 Jahren zu laufen.

„Laufen Sie nur noch 10-km-Strecken“, sagte mein neuer Orthopäde zu mir, nachdem mir in den Jahren zuvor mehrere seiner Kollegen schnell und gern zur OP meines Hallux rigidus rieten, einer Deformation im Großzehengrundgelenk, die sich immer mal bei längeren Strecken, bei Kälte oder Nässe schmerzhaft meldete.

Ich freute mich einen ärztlichen Helfer gefunden zu haben, der nicht gleich zum Messer greifen wollte. Das ist jetzt ca. 6 Jahre her; ich hielt mich kurze Zeit an den ärztlichen Rat, trug zusätzlich Einlagen und lief im dann beginnenden Rentenalter doch wieder mehr und mehr Turnschuhe auf. Die Beschwerden kamen und wichen – die Laufstrecken wurden wieder länger,..... ich allerdings langsamer und auch *lauf-bewusster*.

Ich versuchte die Langstrecken mit gutem „Bauchgefühl“ zu überstehen, trat in einen kleinen Dorfverein ein, um mir Tipps, Anregungen und Unterstützung zu holen. Nach der „inneren Uhr“, statt nach der am Handgelenk zu laufen, galt hier jedoch eher als verpönt. Bestenlisten und –zeiten standen im Vordergrund, meine alternativen Ideen wurden angehört und abgetan. Die Leute hier gefielen mir dennoch, ich blieb und wurde gleichmal als Pressewart in den Vorstand gehievt (wahlfrei, „wir hatten lange keinen“) !

Nachdem 20- und 30er-km-Strecken in beiden Beinen, der Atmung und allen anderen beweglichen Körperteilen angekommen waren, wuchs der Wunsch in mir, die Marathon – Marke anzugehen. Mutig hatte ich den Lübeck-Marathon 2020 gebucht, doch Corona schlug auch in der Leichtathletik ein – mehr als ein Jahr wurden alle großen und kleinen Laufveranstaltungen gecancelt, nur wenige fanden virtuell statt und hatten eben nicht das Flair und die Dynamik einer normalen Laufveranstaltung.

Im September 21 initiierte dann ein Verein aus dem Osten Kiels einen neuen Marathonlauf und ich war sofort Feuer und Flamme, denn mehr als mein halbes Leben hatte ich in dieser Stadt verbracht. Die Streckenführung, nahezu an der gesamten Kieler Förde entlang, inklusive einer kleinen Bootsfahrt zu Beginn, das, so fand ich, war eine sehr charmante Idee und toller Rahmen für meinen ersten Marathonversuch. Dreimal lief ich die Strecke trainingshalber und bewältigte sie mehr oder weniger gut. Dann kurz vor dem Veranstaltungstag realisierte ich, dass in Gruppen mit festen Zeiten gelaufen werden sollte. Auch die langsamste vorgegebene Zeit von 4:45 Min/km, war während des Laufes einfach zu



Foto: Ich (li.), Karsten (re.) der auch den Lübeck Marathon lief

schnell für mich. „Aus“ nach Kilometer 28! Zwar konnte ich noch einige Kilometer laufen und gehen im Wechsel, bekam dann aber Krämpfe beidbeinig und es „lief“ nichts mehr!

Es folgte die Höchststrafe für einen Langstreckenläufer: mit dem Feuerwehrauto (Besenwagen) ins Ziel. Emotional geknickt, enttäuscht, frierend im kalten Wind mit Kaffee und Brötchen stand ich da – mir war zum Heulen zu Mute, während alle anderen wie strahlende Sieger aussahen.

Jetzt sollte es im zweiten Anlauf einen Monat später klappen; diesmal wieder in Lübeck gemeldet, vom Holstentor nach Travemünde und zurück. Während zu Beginn des Laufes Lübecks herrliches Stadtpanorama begeisterte, folgte dann über mehr als 10 km eine wenig beglückende autobahnähnliche, durch Industriegebiete und Hafenanlagen führende Strecke. Nach dieser läuferischen Tristesse erschien Travemündes Innenstadt mit dem Strandgebiet als leuchtendes Paradies.

Die Musik und viel Beifall an der offenen Strecke wirkten anfeuernd, ermutigend und aufbauend. Und das war auch nötig. Denn für mich kam der erste emotionale Tiefpunkt schon relativ früh. Die als „highlight“ angekündigte Unterquerung der Trave, der Lauf durch den 800m langen Herrentunnel. Bereits vor dem Durchlaufen des Tunnels, für uns Läufer wurde eine Röhre gesperrt, schallten allen harte beats entgegen, die sich für mich am Standort der Boxen im tiefsten Punkt des Tunnels zu einer Art Furioso entwickelten. Volle Disko - Dröhnung, akustisch wie optisch, ich weiß nicht wieso und warum ich auf diese Lärmquelle im Quadrat zulief. Der Weg aus dem Tunnel heraus und bergan, forderte läuferisch und linderte minimal musikalisch. Dann realisierte ich plötzlich: auf dem Rückweg nochmal durch dieses ohrenbetäubende Höllenchaos bei km 35!



Zuvor jedoch wie erwähnt die Perle Travemünde bei strahlendem Sonnenschein; viel Anerkennung vom Publikum am Strand und aus den Cafes. Plätze an denen der angehende Marathoni zumindest gedanklich jetzt auch gern verweilen würde.

Dann kam es dicke, die Kilometer in den Dreißigern: hier merke ich die Herausforderung des Marathons besonders, es beginnt ein innerer

Kampf. Die Leute an der Strecke jubeln und klatschen, während du fertig und k. o. bist, leidest. Du fragst dich, wieso du dir das antust. Ein Hauch von Verzweiflung wächst, erfüllt und ummantelt dich.

Wie zufällig sehe ich einen Mann in einer Bushaltestelle im Schneidersitz: ich denke er meditiert und versuche es laufend ebenfalls. Doch das Bemühen in mir, innerlich loszulassen, locker zu bleiben, im Laufen zu schweben wird zunehmend wirkungsloser. In den körperlichen und seelischen Räumen des Seins ist nicht mehr viel Angenehmes zu

fühlen, ich beginne ich zu funktionieren, denke an den alten Fischer bei Hemingway: the old man and the long distance. Was bleibt, außer zu versuchen, durchzuhalten?

In meiner Wahrnehmung verwischen sich die Grenzen, von mir als Läufer und von der Strecke, zwischen innen und außen. Doch irgendwie löst sich in dieser Art, des nicht mehr (Laufen-)Wollens, des sich willenlos Bewegens, des völlig Leerwerdens etwas: der Weg kommt mir scheinbar entgegen, Schritt für Schritt. Gleitend langsam wie eine Schnecke und gefühlt schwer wie ein Mammut geht es die letzten km entlang, die gleichsam endlos zu sein scheinen. In diesen Widersprüchen, die aus einem nicht mehr klaren Verstand kommen, taumele ich der Innenstadt Lübecks entgegen.

Der anschwellende Beifall der zunehmenden Zuschauerzahl in Zielnähe findet in mir nur hallartige Aufnahme, während ein aufwühlendes Gemisch an Emotionen in mir völlig blank zu liegen scheint. Mehr schamhaft, als auf den ersten Kilometern zuvor noch dankend, fühle ich mich den Blicken der Menschen wie nackt ausgeliefert, völlig fertig und hilflos. Ohne Bereitschaft und Wissen, wie die nächsten Schritte zu setzen sind! Tränen wollen aufwallen.

Wie auch immer, bin ich dann stolz und glücklich im Ziel, fertig mit „Jack und Bux“. Ankommen in der „Normalzeit“ und im -betrieb gelingt lange nicht: sitzen, gehen, liegen - alles nicht richtig und alles gut.

Die reale Zeit auf der Strecke, 5 Std und 5min bleibt für mich nebensächlich und zählt später letztlich nur in den Statistiken meines kleinen Laufvereins. Ab und zu meldet sich mein Großzehengrundgelenk mal wieder, aber mit den neuen Langläuferfahrungen sehe ich meinem nächsten Orthopädenbesuch entspannt entgegen.

geschrieben von Uwe Nørregaard