

Röhr, Gabi

Lauf

Der Puls rast, der Schweiß rinnt ihren Rücken hinab. Es ist wie ein inneres Flimmern, ein Vibrieren, als würde das Adrenalin ungebremst pausenlos durch ihre Adern schießen.

Sie läuft. Sie rennt. ‚Joggen‘ sagt man neudeutsch.

Am kommenden Sonntag wird wieder der alljährliche Traditions-Volks-Lauf stattfinden, an dem sie seit drei Jahren teilnimmt. Sechs Kilometer um das Berliner Olympiastadion herum mit Ziel im Stadion selbst. Die letzten 600 Meter auf der legendären blauen Tartanbahn, die einen trotz Erschöpfung fast schweben lässt.

Das Berliner Olympiastadion. Eine historische Stätte. Schlichtweg imposant, in jeder Hinsicht. Was fanden hier schon für beeindruckende Veranstaltungen statt: nicht nur große Sport-Events, Bundesliga-Spiele, Weltmeisterschaften, auch Open-Air-Konzerte und andere Großveranstaltungen.

Als sie ihre Krankheit damals überwunden hatte, nahm sie an dieser Gruppen-Therapie teil und wurde gefragt: „Was für konkrete Ziele hast du?“

Völlig ratlos saß sie vor einem leeren Stück Papier, während die anderen Therapie-Teilnehmerinnen um sie herum anfangen, wie wild zu schreiben.

Ihr wollte kein Ziel einfallen.

Gesund bleiben natürlich. Ihr Leben wieder auf die Reihe bekommen. Aber das war ja nichts ‚Konkretes‘.

Der aufmerksamen Therapeutin fiel ihre Unentschlossenheit auf und sie hockte sich neben sie.

„Dir fällt nichts ein?“, fragte sie leise, fast flüsternd, um die anderen nicht zu stören. „Gibt es nichts, was du schon immer einmal tun wolltest? Setz dir ein konkretes Ziel. Auch wenn es noch so unerreichbar erscheint.“

Wieder einmal, wie so oft in den Monaten davor, kamen ihr die Tränen und sie warf ihrer Therapeutin einen hilflosen Blick zu.

Natürlich wollte sie schon immer mal nach New York. Wie in dem Lied ‚Ich war noch niemals...‘

Aber wie sollte das denn gehen?! Zu teuer! Sparen, ja. Und dann irgendwann mal.

Was wollte sie sonst schon immer einmal tun?

Es ratterte in ihrem Kopf.

Und plötzlich war es da!

Ja! Sie wollte schon immer joggen können. Von Kindheit an war ihr bescheinigt worden, sie sei unsportlich. Dabei stimmte das gar nicht! Seit ein paar Monaten nahm sie einmal die Woche an einem Nordic Walking-Kurs teil. Da sollte mit etwas Übung doch auch Joggen drin sein!

Und dann einen Volkslauf mitmachen, der im Olympiastadion sein Ziel hat. Kein Marathon. Nur gut sechs Kilometer. Das war realistisch.

Also begann sie mit Trainieren. Erst Intervall-Training, Walken und Joggen im Wechsel, bis sie fit genug war, mehrere Kilometer am Stück zu rennen.

Noch drei Tage.

Sie trainiert. Ihre Füße laufen wie von selbst.

Hier geht es leicht bergauf. Wenn man die Straße mit dem Auto durchfährt, bemerkt man es gar nicht.

Jetzt macht sie kleinere Schritte und gerät nun doch etwas mehr außer Atem, als sie möchte. Sie verlangsamt ihr Schritintervall.

So geht es besser.

Ein Passant mit Rollator schlurft an ihr vorbei. Seine Einschränkung erinnert sie daran, wie dankbar sie sein darf, laufen zu können, rennen zu können!

Straßenlärm. Notarzt-Sirene von weitem. Häuserschluchten. Slalom um Passanten. Sie nehmen sie nicht wahr. Als wäre sie unsichtbar. Immer wieder muss sie Haken um Fußgänger schlagen, Kinderwagen ausweichen, beim Überqueren von Straßen höllisch aufpassen. Ein Hund kläfft. **Der** hat sie bemerkt. Sie wechselt die Straßenseite.

Atmen. Schultern lockern. Laufen. Kilometer für Kilometer.

Warum trainiert sie nicht im Wald oder in einem Park? Weicher Boden, gute Luft, Ruhe.

Nein, sie will ihr Training den Originalbedingungen anpassen.

Harter Asphalt. Ihre Laufschuhe wurden genau für diese Bedingungen hergestellt. Es läuft sich gut in diesen Schuhen.

Lächelnd ruft sie sich wieder ihren Motivations-Tagtraum hervor: Seite an Seite mit diesem jungen, attraktiven Action-Schauspieler zu trainieren, der aus Rücksicht auf sie extra langsamer läuft, als er könnte, und sie die ganze Zeit mit Witzen aufheitert und flirtet. Sie lässt ihn wissen, dass sie vergeben ist und er entschuldigt sich lachend, fängt an, davonzulaufen. Grinsend legt sie einen Sprint ein, um ihn einzuholen. Nachher auf ihrem Sofa wird sie sich seinen letzten Film nochmal auf DVD angucken.

Es piekst ein bisschen im rechten Knie. Aber sie weiß, dass es gleich aufhört.

Wie gut das tut! Wenigstens drei Abende in der Woche den bösen inneren Schweinhund überwinden und raus! Und jedes Mal erschöpft aber stolz und befreit nach Hause kommen.

Und plötzlich ist der langersehnte Tag da! Es ist wie im letzten Jahr: Zu Hunderten findet man sich am Olympiastadion ein, Läufer, Begleitpersonen und natürlich Streckenposten und Verpflegungshelfer.

Sie begibt sich zum Start, reiht sich im hinteren Drittel ein. Die Spitzen-Läufer sind ganz vorn, die gemütlichen Hobby-Läufer weiter hinten.

Man wartet aufgeregt wie Verbündete, wirft sich verschwörerische und aufmunternde Blicke zu. Geschwister im Geiste. Manche tun cool und unbeeindruckt. Oder sind einfach nur konzentriert. Alle sind so unterschiedlich: Einige sehen wie richtige Athleten aus, andere kein bisschen sportlich. Der da drüben hat 'ne richtige Plauze! Das schafft der doch niemals bis ins Ziel! Bei der drahtigen Frau hinter ihm gibt es da weniger Zweifel.

Es prickelt unter der Haut. Dieses endlose Warten zehrt an den Nerven. Ein bisschen Tänzeln, ein bisschen Zappeln, Arme und Beine Ausschütteln. Zurückhaltendes Wiegen der Hüfte zur lauten Popmusik, die aus den Boxen schallt.

Irgendwann ertönen dann diese typischen, dramatischen Töne, wie jedes Mal. Der Sprecher kündigt den bevorstehenden Start mit einem Countdown an. Dann endlich der langersehnte Startschuss! Die Menge setzt sich schwerfällig in Bewegung. Es staut sich ein bisschen vor dem Start-Portal, ist zu voll, um gleich lossprinten zu können.

Die Zeitmessung beginnt erst, wenn man Minuten später mit seinem Zeit-Chip den Startpunkt passiert.

Das Ergebnis ist der Läuferin nicht wichtig. Sie wird wie immer eher weiter hinten liegen. Wenngleich, doch: Sie möchte ihre Zeit vom letzten Mal verbessern. Sie kämpft ganz allein gegen sich selbst.

Die Menge am Streckenrand jöhlt, und die Läuferin kommt sich vor wie eine Heldin oder ein Popstar. Fremde klatschen, rufen, feuern sie an, treiben sie vorwärts. „Super machst du das! Du schaffst das!“

Musik an jeder Ecke. Was für ein Volksfest! Ein Fest zu ihren Ehren. Sie steht im Mittelpunkt. Sie ist die Hauptperson. Neben soundso vielen anderen Läufern.

Sie erinnert sich an ihren ersten Lauf. Wie sie im Ziel ankam und minutenlang vor Freude, Stolz, Ergriffenheit und Erlösung geheult hat.

Nun biegt sie dem Streckenverlauf folgend von der Straße ab, sieht den Eingang der ‚Katakomben‘. Es geht durch unterirdische Gänge. Gleich wird sie im Stadion einlaufen. Ob die anderen Läufer ihre Aufregung teilen? Ein glückliches Lächeln schleicht sich auf ihr Gesicht. Die Geräuschkulisse nimmt sie kaum wahr. Sie spürt nur den weichen Boden unter ihren Füßen. Noch diese halbe Runde. Sie beschleunigt noch einmal, fliegt nahezu über die blaue Tartanbahn. Da hinten im Gewimmel des Zielbereichs erkennt sie ihren Freund, der auf sie wartet. Er sieht sie, winkt, versucht sich durch die Menge von Wartenden und Ankommenden nach vorn durchzuschieben.

Er war immer an ihrer Seite, als es ihr schlecht ging, hat sich aufopfernd um sie gekümmert. Hat sie dann ohne zu murren trainieren lassen, obwohl er die Zeit lieber mit ihr verbracht hätte. Vielleicht wird sie ihn doch irgendwann überreden können, mit ihr gemeinsam zu laufen.

Die letzten Meter, dann lässt sie sich von seinen ausgebreiteten Armen auffangen.

„Du kannst stolz auf dich sein, kleine Siegerin“, flüstert er und drückt sie, schweißnass wie sie ist, liebevoll an sich. „Ich bin es jedenfalls.“