

Bieler Lauftage 18. – 20.6.2010

Biel einmal ganz persönlich

Schon cool so eine Stirnlampe. Das erste mal, dass ich mit Licht laufe. Hansjürgen, dem ich nach 17 km den Staffelchip übergeben werde, hat mir eine ausgeliehen. Aber Obacht! Anders als im richtigen Leben, sieht jeder gleich, wo man hinschaut. Was hat die denn für eine Hose an? Upps – Anfängerfehler!

Ich bin als 3. Läufer meiner Staffel unterwegs. Martin wurde vor ungefähr 15 Minuten von der Nacht ausgespuckt und schickte mich mit „Mach's gut“ und unserem Chip am Klettband auf die Strecke. Es ist kurz nach zwei Uhr morgens. Christian und Jean-Pierre warten noch an unserem gemeinsamen Startpunkt auf ihre Vorläufer. In Oberramsern - irgendein Schweizer Dorf im Kanton Bern. Ich bin schon eingetaucht in die frische Kühle der duftenden Wiesen und Felder. Geist und Körper haben schon nach kurzer Zeit ihre Einheit verloren. Begünstigt durch die Umarmung der stillen Schwärze, die einem nur ein Nachtlauf bieten kann – Biel eben.

Ich konzentriere ich mich auf meinen Lauf, auf das schwarze Band, das endlos und monoton unter meinen Füßen dahin gleitet. Eigentlich fühle ich mich wie in einem Kokon. Die Welt ist für mich im Moment nur eine luftige Hülle mit drei Metern Durchmesser. Weiter wird mein Blickfeld nicht erhellt. Außerhalb existiert nichts. Nur irgendein Zeug wird magisch von meiner Lampe angezogen. Unter Wasser würde ich sagen, das ist Plankton. Aber hier? Nebel? Mücken? Ich weiß es nicht. Es hat jedenfalls keine feste Konsistenz. Bei einer 90-Grad-Kurve riskiere ich einen kurzen Blick nach hinten. Gespenstisch und faszinierend zugleich. Ein unendlicher Lindwurm aus unzähligen kleinen Lichtern scheint mich zu verfolgen. Er schlängelt sich kurvig durch das wellige Dunkel. Warum mir bei diesem Anblick der Film „Krieg der Welten“ in den Sinn kommt, weiß ich nicht. Irgendwie ist nachts alles intensiver.

Meistens herrscht absolute Ruhe um mich rum. Kein Läufer in der Nähe. Die Natur schläft. Das monotone Klatschen meiner Sohlen beruhigt. Die frische Nachtluft macht das Laufen angenehm. Ich fühle mich gut in meiner kleinen Welt.

Bei Läufen, die ich alleine mache, lebe ich anfangs nur in meinem Kopf. Der Körper wird zur reinen Maschine, die funktionieren muss. Er wird Mittel zum Zweck, wird irgendwann nicht mehr wahrgenommen, die Leistung nicht mehr gewürdigt. Liegt wohl irgendwie in der Natur der Sache. Oder denkst du beim Autofahren an die Kolben, die in einem Meter Entfernung eine unglaubliche Leistung vollbringen? Eine Erfahrung, die ich so erst durch das Laufen kennen gelernt habe. Vielleicht der Kick, der einem irgendwie süchtig macht.

Dieses Abdriften in das, wenn ich es mal so nennen darf, rein Geistliche ist – für mich zumindest – Segen und Fluch zugleich. Denn sobald mein kleiner Kosmos, warum auch immer, auch nur einen winzigen Riss bekommt, macht sich die harte Realität unwiderstehlich breit. Und oft kommt es mir dann so vor, als ob mich mein Körper für die entgangene Aufmerksamkeit dann nur umso stärker abstrafft.

Diesen Knacks hat mir nun entweder eine kalte Bouillon oder Christian verpasst. Wahrscheinlich war's eine Kombination von beidem. Zur Bouillon: Eigentlich hatte ich kein Bedürfnis, etwas zu trinken. Aber diese Kraftbrühe gibt's nun mal nur in der Schweiz und wenn man schon mal die Gelegenheit hat, warum nicht? Aber schon der erste Schluck hat mich abrupt aus meinem vergeistigten Trip gerissen. Die Ekelphase war noch nicht rum, als ich auch noch von Christian überholt wurde. Ich solle mitkommen oder so was Ähnliches rief er mir noch zu. Irgendwann hat sich dann aber sein schemenhaftes Trikot vor mir ganz verflüchtigt.

Der Knacks war da!

Wenn jetzt noch Jean-Pierre kommt, dann gute Nacht! Das hat nichts mit Jean-Pierre

zu tun! Es hätte jeder sein können. Überholt werden ist immer blöd. Blöder noch, wenn du einen Vorsprung gehabt hast. Da kann man sich noch so oft einreden, dass man nur für sich läuft und alles andere Wurst ist. In solchen Situationen verflüchtigen sich die guten Vorsätze relativ schnell. Auf jeden Fall, Christian war weg und Jean-Pierre sitzt mir im Nacken.

Mann, so schlecht lief's doch gar nicht. Klar, ich war gerade zwei Wochen in Urlaub und hatte trotz mitgenommener Joggingsachen keinen einzigen Lauf absolviert. Wie um das Bild abzurunden, musste ich an die vier gegessenen Kuchen von heute Mittag denken. Und auch der Spruch von Hansjürgen (gerade als ich ein Stück Streuselkuchen in der Hand hatte) klingelte mir in den Ohren: „Man kann sich nicht ins Ziel essen.“ Mir war klar: Jetzt begann der zähe Teil des Laufs. Merda! (ein Schimpfwort, das ich im Italienurlaub gelernt habe).

Das Überholen der 100km-Läufer, die in meinem Abschnitt schon so um die 50 km in den Beinen hatten, beschämte mich zusehends. Ich empfand es als Herabwürdigung dieser Leistung. Dort Menschen, die 100 km am Stück zu Fuß zurücklegen! Hier ein Staffelläufer, dem schon nach zwölf, dreizehn Kilometern der Mann mit dem Hammer zuwinkt. Ich fühlte mich mit meiner Aufgabe, bloß 17 km bewältigen zu müssen, in Gegenwart dieser Läufer auf einmal schlecht. Erst mal psychisch (der Riss beginnt bei mir immer im Kopf). 100 km am Stück! Wie kann man so was nur machen? Mir kam es so vor, als ob ich in einen aufgeschraubten PC schaue. Ich sehe zwar alles, aber ich versteh's nicht. Ich trabte weiter und dachte an den Super-GAU: Was wäre, wenn mich jetzt ein 100km-Läufer überholt?

Mittlerweile kenne ich diese Stelle eines Laufs und weiß, jetzt gilt es, die negativen Gedanken zu verscheuchen und wieder in den grünen Bereich zu kommen. Also: Auch wenn es nur 17 km sind. Ist doch auch nicht schlecht. Geh mal auf die Marktstätte und finde erst mal einen, der nachts um halb drei irgendwo in der Schweiz rum rennen will! Dieses psychische Aufbauprogramm wollte allerdings nicht greifen. Schuld waren die 100km-Läufer, die mir immer wieder zuzurufen schienen: „Ich 100 km und du?“ (Im Französischen heißt das Schimpfwort übrigens ähnlich). Ob du's glaubst oder nicht. Ich versuchte sogar, mich mit der Relativitätstheorie abzulenken. Meine Stirnlampe. Muss ich zur Lichtgeschwindigkeit noch meine – zugegebenermaßen in dem Zusammenhang wirklich nur verschwindend geringe – eigene Laufgeschwindigkeit dazu rechnen? Keine Lösung! Dann passierte ich das verrostete Ortsschild von Kernenried. Warum ich mir gerade diesen Ort merken konnte, weiß ich nicht. Eigentlich vergesse ich solche Sachen sofort wieder. Aber ich sehe den Ortseingang dieses 426 Seelendorfes (das ist jetzt gegoogelt) jetzt noch vor mir. Vielleicht, weil ich jetzt wirklich keinen Bock mehr hatte. Mir doch Wurst, wenn's auch nur 17 km sind. Kirchberg, mein Zielort, deutete sich in einiger Entfernung als heller Fleck im Nachthimmel an. Ich fühlte jetzt mich wie ein Ertrinkender, der in wenigen Augenblicken die Leben spendende Wasseroberfläche durchbrechen wird. Mensch war ich froh, als ich Hansjürgen sah. Klettband ab und fertig.

Dann erlebte ich den Moment, den mir das Laufen schon oft geschenkt hat – ich war irgendwie dankbar. Dankbar, gesund angekommen zu sein. Dankbar, dass sich während der letzten eineinhalb Stunden ungeahnte Türen einen Spalt öffneten und ich mich wieder einmal näher kennengelernt habe.

Ich saß im Bus und musste in mich hineingrinsen – irgendwie cool so eine Stirnlampe!

Roland Riedle