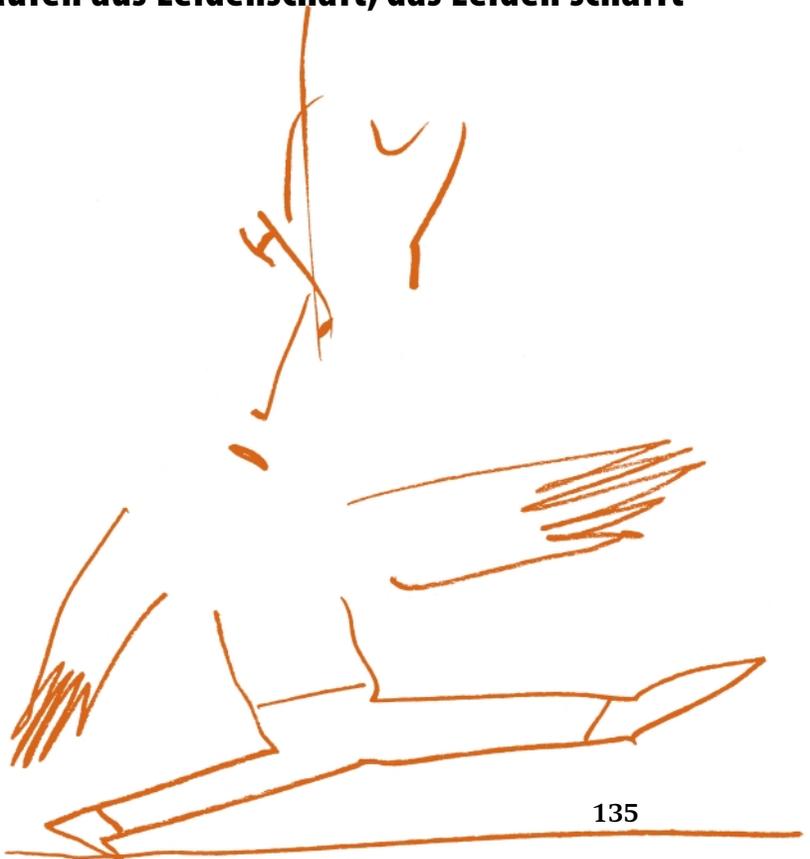


8

**Marathon –
Laufen aus Leidenschaft, das Leiden schafft**



»Nach 35 Kilometern ging gar nichts mehr. Da kam der Mann mit dem Hammer. Da ging gar nichts mehr. Alles tat weh. Ich wollte nur noch weg von hier. Aber dann...«

36-JÄHRIGE BETRIEBSWIRTIN

In den letzten Jahren hat sich das Marathonlaufen zu einem regelrechten Boom entwickelt. Der Berlin-Marathon gehört zu den »Big Five« (neben New York, Chicago, Boston und London). Weit mehr als 30 000 Läufer und knapp 7 000 Inlineskater machen aus einem Marathon ein bedeutsames Event. In Deutschland werden pro Jahr mehr als 200 Marathons offiziell durchgeführt, vom klassischen Stadtmarathon mit Zuschauerzahlen in Millionenhöhe bis hin zu Landmarathons, auf denen sich gerade mal einige Betreuer einfinden. Beliebt sind unter Läufern Marathons zu besonderen Zeiten wie Weihnachten, Neujahr oder als Antikarnevalsprogramm am Rosenmontag. Eine besondere Form der Herausforderung bieten Extremmarathons wie z.B. der Marathon im thüringischen Salzbergwerk Sondershausen, der 700 Meter unter Tag stattfindet oder bei minus 35 Grad in der Antarktis.

**Marathon-treiben
im Spiegel der
Presse**

Die Presse greift regelmäßig seit Jahren in bewährtem Stil das »bizarre Treiben«⁴⁸ der Marathonis auf. So richtig erschließen mag sich das extreme Tun den Journalisten nicht richtig, denn fast jeder Artikel zum Thema Marathon berichtet in einem etwas zynischem Unterton von den verrückten Laufsüchtigen, die nichts Besseres zu tun haben, als einen

Marathon nach dem nächsten abzuspuhlen. Hier ein Beispiel aus dem Nachrichtenmagazin ›Der Spiegel‹: «Horst Preisler, 66, pensionierter Personalchef einer Hamburger Klinik, hat bereits mehr als 1000 Marathons hinter sich, so viele wie niemand sonst auf diesem Planeten. Einmal brach sich Preisler in Dresden fünf Kilometer nach dem Start den Arm und schleppte sich trotzdem durch. ... Hans-Joachim Meyer, 61, pensionierter Lehrer, lief 500 Marathons in zehn Jahren. Unter Gleichgesinnten trägt er den Spitznamen ›Eisen-Meyer‹, weil er einmal mit einer Trümmerfraktur im Oberschenkel ins Ziel humpelte. Christian Hottas, 45, ein Sportmediziner, lief 502 Marathons und Ultramarathons in 14 Jahren. Bei 35 Läufen schob er seine kleine Tochter im Kinderwagen vor sich her. ... Der Arzt mit dem Kinnbart, der einen leichten Bauchansatz nicht verbergen kann, rekapituliert Streckenprofile von Rennen, die Jahre her sind und referiert seine Bestzeiten von ebenfalls lange zurückliegenden Läufen bis auf die dritte Stelle hinter dem Komma. Er ist ein Pedant und hat alles archiviert. In 22 Ordner stecken die Urkunden sämtlicher Läufe, an denen Hottas jemals teilgenommen hat, und in seinem Computer bringt er seine ›Sportliche Biografie‹ nach jedem Rennen auf den neuesten Stand. ›Ich bin laufsüchtig‹, sagt Hottas, ›aber gar nicht verrückt ist auch nicht normal«⁴⁹.

Als Zweites werden in der Regel die Hormone als Erklärung für die Marathon-Besessenheit herangeführt. »Wenn die Muskeln erschöpfen, sendet die Hirnanhangsdrüse Glückshormone aus« – so der bereits zitierte ›Spiegel‹-Artikel. Dann wäre ja alles klar. Marathon laufen Verrückte, Süchtige, oder wie ›Der Spiegel‹ es noch zynischer beschreibt: »Erfolgstypen jedweder Couleur, aber in rauen Mengen auch Frühergraute, Mittdreißiger in der Beziehungskrise, Vorruehändler, überspannte Jungväter, Frischluft-Entwöhnte, Übergewichtige, Verschlackte, Cel-

lulitis-Geplagte, Ex-Raucher, Ex-Trinker, Ex-Kiffer- und natürlich Politiker.«⁵⁰

Mythos des antiken Marathonläufers: sterben, damit andere leben können

Wie die regelmäßig zur Marathonzeit erscheinende Vielzahl von Presseberichten zum bunten Treiben in den Städten oder anderen Orten dieser Welt zeigt, geht vom Marathon eine bestimmte Faszination aus. Die Presse als Sensor für relevante Kulturthemen greift den Mythos gerne auf. Immerhin laufen ja pro Jahr allein in Deutschland Hunderttausende von Menschen bei mehr als 200 Marathonveranstaltungen. Doch was steckt in diesem Mythos, der vor über 2500 Jahren in Griechenland seinen Ursprung fand und erst im letzten Jahrhundert zum relevanten Kulturereignis der westlichen Hemisphäre wurde? Wenn man der Geschichte glauben kann, dann überbrachte ein einfacher Soldat namens Philippides im Jahre 490 v. Chr. die Botschaft vom Sieg des griechischen Heeres über die militärisch übermächtigen Perser dem athenischen Volke. Bei seiner Ankunft brach er mit den Worten »Freut euch, wir haben gesiegt« tot zusammen. Den einen wird Leben gebracht, indem ein anderer sein Leben gibt. Nun hätte es Philippides etwas gesünder, sprich langsamer, angehen oder ein alternatives Transportmittel wählen können. Auf ein paar Stunden wäre es sicherlich nicht angekommen. Man fragt sich, was Philippides seinen Schritt nach Athen so schnell hat ausführen lassen? Was er sich wohl während des Laufens gedacht hat und ob sich sogar ein glücklicher Moment bei ihm eingestellt hat? Das sind typische Fragen des neuzeitlichen Menschen. Dem antiken Marathon-Läufer und seinen Zeitgenossen hätten sich solche wahrscheinlich überhaupt nicht gestellt. Wer heute an den Start über die Distanz von 42,195 Kilometer geht, hat ein deutlich besseres Schicksal als Philippides zu erwarten.

Der Mythos ›Marathon‹ spitzt die Dramatik des Laufens zu,

indem er das Bild der totalen Verausgabung vermittelt. Leben und Tod kommen sich in diesem Bild nahe und werden in ein Verhältnis zueinander gesetzt. Die Botschaft darin lautet: Es ist Sterben notwendig, damit Neues und Anderes leben kann. In diesem Sinn ist das psychologische Bild, das im Marathon steckt, durchaus mit dem des biblischen Messias zu vergleichen. Auch er stirbt, damit andere leben können. Marathon als Bild für eine extreme Ausdauerleistung hat von seiner mythologischen Wurzel und Bedeutung her also etwas mit Leben, Tod und Weiterleben zu tun. Wenn dem so ist, so müssen sich Reste dieser mythologischen Wurzel auch heute noch auffinden lassen.

Dass der reale Tod eine durchaus relevante Größe bei jedem Marathon darstellt, ist jedermann bekannt. Immer wieder kommt es vor, dass der eine oder andere Läufer beim Marathonlaufen aus Überanstrengung stirbt. Danach lässt sich aber niemand vom Laufen abhalten. Bei den meisten geht es ja auch gut. Der Zusammenhang von Tod und Leben taucht auch in unseren Interviews auf. Ein 44-jähriger Koch fasst seine Erfahrung folgendermaßen zusammen: »Ich konnte einfach nicht mehr, war fix und fertig. Als ich dann aber im Ziel war, fühlte ich mich wie neugeboren.« Eine 51-jährige Angestellte:

»Irgendwann fühlte ich nichts mehr. Ich wollte nur noch aufhören und Ruhe haben. Endlich Ruhe. Keine Anstrengung mehr... Aber irgendwie ging es weiter und plötzlich ging es leichter und ich fühlte mich so stark wie schon seit vielen Jahren nicht mehr. Im Ziel war ich so stolz auf mich. Davon zehre ich noch heute.«

40 der 100 interviewten Läufer aus der Gesamtstichprobe unserer Untersuchung hatten bereits Marathonerfahrung gesamt-

melt. Darunter waren 20 Läufer, die innerhalb des letzten halben Jahres ihren ersten Marathon gelaufen waren und 20, die bereits mehr als einen absolviert hatten. Die Spitze bildete ein 53-jähriger Kaufmann, der in seinem Leben bislang an zwölf Marathons teilgenommen hatte, darunter fanden sich neben Berlin und Köln so klingende Namen wie Boston, New York, Stockholm und London. Weitere 20 Läufer bereiteten sich zum Zeitpunkt des Interviews seit geraumer Zeit auf einen Marathon vor. Damit hatten wir mit unserer Stichprobe ein Erfahrungsspektrum anvisiert, das von der Vorbereitungszeit über ein erstes Marathonerlebnis bis hin zu »alten Hasen« reichte. Die Analyse der Gespräche über den Marathon sollte uns einen Einblick in das psychologische Funktionieren dieses Treibens liefern. Wir erhofften uns Antworten auf Fragen wie die, warum sich jemand überhaupt dazu entschließt, die Beschwernis eines Marathons auf sich zu nehmen und was er vor, während und nach einem Marathon erlebt.

Eines noch sei angemerkt: Man sollte eigentlich davon ausgehen können, dass in der Gruppe der Marathon-Erfahrenen auch einige Läufer vertreten sein müssten, die sich nach dem Event dazu entschlossen hätten, keinen weiteren Marathon mehr zu laufen. Es wird noch zu klären sein, warum wir keinen einzigen Läufer fanden, auf den dieses Merkmal zutraf.

Belastungstest des Seelenlebens

»Ich sage es ganz ehrlich, ich habe meine Freunde vernachlässigt.«

32-JÄHRIGER ANWALT

»Das war knochenharte Arbeit. Ich musste aber am Ball bleiben. Laufen war zur Vorbereitungszeit des Marathons der Mittelpunkt meines Lebens. Alle Zeit war dafür abgestellt, soziale Kontakte eingestellt, meine Freizeit eingeschränkt. Ich hatte ein Ziel. Ich habe mein Leben anders organisiert, anders als vorher. Vorher regierte das Lustprinzip, da habe ich mir die Nächte um die Ohren geschlagen, war einfach nicht diszipliniert. Dann regierte das Leistungsprinzip.«

26-JÄHRIGER STUDENT

»Ich hatte, glaub ich, das war ganz witzig, genau 41 Tage lang keinen exzessiven Alkoholgenuss mehr. Das ist ja fast genau die Strecke des Marathons. Und diese Wochen davor habe ich auch nicht mehr geraucht. Das habe ich schon alles sehr ernst genommen und mich gewissenhaft darauf vorbereitet.«

34-JÄHRIGER JOURNALIST

»Ich habe mich da schon sehr ernsthaft vorbereitet, weil ich ja auch nicht wusste, was mir da so passieren könnte. Ich hatte schon einen irren Respekt.«

45-JÄHRIGE WERBEKAUFFRAU

Vor dem eigentlichen Entschluss, Marathon zu laufen, ist also in der Regel bereits einiges an Lauferfahrung in den Beinen eines Läufers gesammelt. Der nach außen in den Verwandten- und Bekanntenkreis hin offenbarte Entscheid, einen Marathon zu laufen, bringt Konsequenzen mit sich. Will man nicht als Verlierer oder gar Versager dastehen, zieht man am besten seinen Entschluss durch, egal, was dabei rauskommt – so der Grundtenor aus einer Vielzahl unserer Gespräche mit den Läufern. Die am

weitesten reichende Konsequenz hängt allerdings mit der Entschiedenheit zusammen, die der Marathon-Vorsatz einem Marathoni-Anwärter abverlangt. Ab dem Tag der Entscheidung erwartet ihn nämlich ein konsequentes Trainingsprogramm, dem er sich – komme, was wolle – beugen muss. Unsere befragten Läufer wollten sich diesen Zwang auch auferlegen.

Marathon verlangt Eine der großen Leistungen beim Marathonlaufen ist es daher, sich zu dieser Entschiedenheit und den daraus resultierenden Konsequenzen zu entschließen und sie konsequent zu leben. Neben dem Marathonlauf selbst ist diese Entschiedenheit die eigentliche Herausforderung. Nicht nur die vier- bis fünfmaligen Trainingseinheiten pro Woche, sondern auch Veränderungen im Lebensstil sind gefordert. So wird bewusster gelebt, viel kohlenhydratreiche Nahrung zu sich genommen, mit Alkohol und Zigaretten in Maßen umgegangen oder auf deren Konsum ganz verzichtet. In einigen Fällen wurde sogar auf Sex verzichtet, ganz im Stile mancher Leistungssportler. Auf jeden Fall schränkt man seine soziale Beziehungen und bislang gewohnte Freizeit- und Familienaktivitäten ein. Unsere Läufer berichteten, dass dies immer wieder zu Störungen und Konflikten mit Familie, Freunden oder Bekannten führte. Auch Arbeitskollegen hätten sich lustig gemacht, nach dem Motto: Der muss es sich nochmals beweisen, was er noch so drauf hat.

Mit seiner Entscheidung zum Marathonlauf setzt sich der Marathoni also einem Bündel von Veränderungen aus. Monate vor dem eigentlichen Ereignis beginnt für das Seelenleben des Läufers und für sein Umfeld der eigentliche Belastungstest des Marathonlaufens.

Vom Alltagsnutzen der Vorbereitungszeit auf einen Marathon

Das marathonfreie Laufen hat den großen Vorteil, dass es mehr Freiräume im Alltag lässt. Damit kann man Konflikte, die sich aus dem Laufpensum mit den Liebsten einstellen können, besser abfedern. Man ›muss‹ ja nicht unbedingt fünfmal pro Woche laufen. Mit dem Vorsatz zum Marathonlaufen ändert sich dieser Spielraum. Damit tritt ein ehrgeiziges Ziel ins Leben eines Läufers. Will man bestehen, muss man sich disziplinieren und ein gewisses Maß an Zwang entwickeln. Dies hört sich für Hedonisten furchtbar an.

Doch die Entschiedenheit und die daraus resultierenden Enge des Lebens hat auch ihre positiven Seiten. Viele unserer befragten Läufer berichteten daher nicht nur mit Stolz, sondern auch mit Begeisterung von der Vor-Marathon-Zeit. Sie bietet einem zunächst ja ein klares Ziel. Es ist eine Aufgabe gesetzt und damit hat das Leben eine klare Ausrichtung, auf die hin sich der Alltag gut entwerfen lässt. »Abends nach der Arbeit war dann klar, heute sind die 16 Kilometer dran«, so eine 36-jährige Verwaltungsangestellte. Die Entscheidung zum Marathonlaufen verhilft zur Seelenorganisation des Alltags, die ansonsten schon mal schwer fallen kann. Das Schwierige an der Alltagsorganisation ist die Gestaltung von lebaren Einheiten. Aufstehen, Frühstück, die Fahrt zur Arbeit, Arbeitsvorgänge, Pausen etc., das sind solche Einheiten. Ein gewöhnlicher Arbeitsalltag gibt bereits einiges vor, worüber wir einerseits klagen, insgeheim aber durchaus froh sind. Was ein durchorganisierter Alltag wert sein kann, merkt man in den ersten Urlaubstagen, wenn einem so nichts Rechtes von der Hand gehen mag. Tausende von Sachen hat man sich vorgenommen und nun kann man sich zu keiner richtig durchbringen.

Das Schöne an der Vor-Marathon-Zeit: Der Alltag strukturiert sich.

**Schwierige
Alltagsübergänge
lösen sich auf.**

Solche Übergänge sind es, die unseren Alltag besonders unerträglich machen können. Sie sind schwer zu gestalten und auszuhalten. Man merkt das beispielsweise daran, wenn man eine Prüfung, auf die man lange hingearbeitet hat, endlich hinter sich gebracht hat. Was folgt, ist eine Leere, die sich zunächst nur schwer füllen lässt. Ähnliches zeigt sich im Reiseverhalten vieler Menschen, die sich direkt von der Arbeit auf den Weg zum Urlaubsort machen und sogar stundenlange Staus in Kauf nehmen. Da ist immer was los. Man hat zumindest das Problem umgangen, sich mit einem unangenehmen Übergang beschäftigen zu müssen, der sich zwischen Arbeitsende und Urlaubsanfang notgedrungen ergibt. Solche Übergänge finden sich aber auch zwischen allen Einheiten des täglichen Lebens. Zwischen Aufstehen und Frühstück, zwischen Frühstück und dem Weg zur Arbeit, zwischen dem Weg zur Arbeit und dem Arbeiten, zwischen dem Arbeiten und der Mittagspause usw. Besonders stark ist das Übergangserleben am Vorabend nach der Rückkehr von der Arbeit. Wenn man nicht direkt in Aufgaben des Familienlebens eingespannt wird, dann können unerträgliche richtungslose Übergangssituationen entstehen. Ähnlich wie das Beispiel unserer 28-jährigen Managerin versuchen viele durch das Fernsehen die innere Unruhe, die so ein Übergang mit sich bringt, zu bewältigen. Das gelingt auch oft.

Hat man sich nun vorgenommen einen Marathon zu laufen, entstehen diese unangenehmen Übergangsgefühle oft gar nicht, weil man weiß, was als Nächstes ansteht und zu tun ist. Da die meisten Läufer nach der Arbeit ihre Trainingseinheiten absolvieren, wird auf diese Weise die Problematik der Übergangsstelle Alltag–Freizeit entschärft. Auf dem Nachhauseweg ist man ja bereits in Gedanken bei der anstehenden Trainingseinheit. Also nach Hause, raus aus den Klamotten und rein in die

Laufsachen und schon kann es losgehen. Alles, was sich dazwischen schiebt, wird als Störung erlebt – egal ob Anrufe, Einladungen, die Familie, anstehende Erledigungen etc. Ein sich auf den Marathon vorbereitender Läufer reagiert auf nichts so gereizt als auf einen unerwartet vor einem Trainingslauf dazwischenkommenden Termin.

Was nun viele Läufer über die Vorbereitungszeit trotz Schinderei, Zwang und Disziplin so positiv sprechen lässt, hängt neben der Hilfe zur Bewältigung von Alltagsübergängen zentral auch mit dem zusammen, was mit jedem Lauf realisiert wird. Nämlich ein Wechsel aus unserer digitalen Welt mit all ihren gleichzeitigen Anforderungen in die analoge Qualität des Laufens, in der das Lebenstempo auf das menschliche Maß des einfachen Nacheinanders heruntergeschraubt wird: ein Schritt nach dem anderen und nicht fünf Dinge gleichzeitig. Nur laufen und dabei ganz für sich sein. Für viele unserer Befragten stellt gerade diese Reduktion der Komplexität den entscheidenden Mehrwert des Laufens dar. Um ein anderes Bild zu verwenden: Es ist, als ob man von der digitalen Welt eines CD-Spielers auf das analoge Dahingleiten einer Langspielplatte umschalten und genau darin seinen Rhythmus finden würde. Das trägt kontemplative Züge: eine einfache Tätigkeit wiederholen, nur mit sich und seinem Körper sein, eins mit der Natur werden und seinen Rhythmus finden.

Zur Ruhe im
Alltag kommen

Marathonerleben

»Marathon ist wie eine Lebenskrise. Es ist so, als wenn man wüsste, dass man jederzeit sterben könnte, etwas Unerwartetes, wie eine Krankheit, die kommen kann. Das ist, wie wenn jemand in

der Wüste verdurstet, es zehn Kilometer bis zur nächsten Oase sind und man keine Chance hat, aufzugeben.«

43-JÄHRIGER LEHRER

Wie erlebt man einen Marathon? Analysiert man die Erzählungen der befragten Läufer zu ihrem Marathonerlebnis bzw. -erlebnissen, dann lässt sich –wie beim Dauerlauf im Alltag auch–eine Art prototypischer Erlebensverlauf herausfiltern. Wenn 30 000 Läufer und mehr an den Start eines Marathons gehen, dann erleben sie also mehr oder weniger Ähnliches. Natürlich verändert sich das Erleben ein wenig mit jedem Marathon. So ist die Anfangsnervosität eines Erstlings eine andere als die eines Läufers, der zum siebenten Mal am Start steht. Wie sich aber zeigen wird, tun die Marathonläufer auch einiges dazu, damit sich das Erleben über die einzelnen Events hinweg mit steigender Erfahrung gar nicht so stark ändert. Die ›Struktur‹ des Marathonlaufs, seine gleich bleibende Länge, fordern dem Seelischen des Läufers ein bestimmtes Erleben ab, das relativ konstant ist. Stellt sich dieser prototypische Erlebensverlauf nicht ein, dann spricht der erfahrene Marathoni davon, dass der Lauf ›misslungen‹ oder dass man ›nicht richtig in den Lauf hineingekommen‹ sei. Man hat auf jeden Fall ein feines Gespür dafür, was bei einem Marathonlauf zu geschehen hat, ohne es großartig beeinflussen zu können. Für den Erstläufer ist das, was da auf einen zukommt, in der Regel am schwersten zu fassen: »Ich wusste ja nicht, was auf mich zukommt.« Aus Erzählungen und Berichten anderer weiß man aber, dass im Laufen Gewaltiges passieren wird. Deshalb arrangiert man zuvor die optimale Unterstützung durch Verwandte und Freunde, durch besondere Laufutensilien, Powerriegel und Laufstrategien: »Ich hatte mir fest vorgenommen, die ersten 20

Kilometer sehr langsam zu laufen. Wenn es geht, wollte ich das Tempo langsam bis zum Ende steigern.« Der Marathon als Extremveranstaltung verlangt den meisten auf jeden Fall Respekt ab.

Der Erlebensverlauf eines Marathons ist bei allen Läufern ähnlich. Sehr erfahrene Marathonläufer verändern das Laufmaß, indem sie sich neuen Herausforderungen stellen. Sie wollen damit den Erlebensprozess herstellen, den sie vor langem erstmals beim Marathon erlebt hatten. So gesehen unterscheidet sich der Ultralangstrecken-Läufer vom Marathon-Erstling gar nicht so stark, allenfalls hinsichtlich der zu erbringenden Laufleistung, bis sich eben das Erleben einstellt, auf das hin jeder Ausdauerläufer zurennt. Der prototypische Erlebensprozess beim Marathon lässt sich in vier Phasen darstellen.

Phase 1: Selbstbewusster Start



»Am Start dachte ich nur noch, so, jetzt läufst du dein Rennen.«

39-JÄHRIGE SEKRETÄRIN

»Es war ein erhebendes Gefühl, mit so vielen anderen Läufern auf den Start zu warten. Da kam man sich schon näher, stand eng an eng. Ich hatte vergessen, mir die Achseln und Schenkeln einzufetten. Das war überhaupt kein Problem. Die Vaselinedosen wurden nur so rumgereicht.«

54-JÄHRIGER JOURNALIST

»Am Start hatte ich ein absolutes Euphoriegefühl. Ich hatte es schon irgendwie geschafft.«

46-JÄHRIGE ÜBERSETZERIN

»Das ist ganz toll, was du da machst und andere 17000 Menschen auch.«

35-JÄHRIGE BANKKAUFRAU

Nach monatelangem Training ist nun der große Tag gekommen, auf den man so lange hingearbeitet hat. Man freut sich auf das Laufen, ist richtig scharf darauf.

**Am Start: Selbst-
bewusstsein und
Selbstzweifel**

Seltsamerweise stellen sich bei vielen Tage vor dem Lauf, bei einigen auch noch am Morgen des Marathons, unterschiedlichste Beschwerden ein: Schlafstörungen, Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Übelkeit, Gelenkschmerzen, erhöhte Temperatur usw. In den selbstbewussten Start mischt sich eine Minikrise, die sich auch in selbstkritischen Fragen äußern kann: ›Werde ich den Lauf auch schaffen?‹ ›Was wird mit mir geschehen?‹ ›Habe ich ausreichend trainiert, um das, was kommt, auch bestehen zu können?‹

»Eine Woche vorher war ich nur noch müde. Da war mir alles egal. Genau wie an der Uni vor Prüfungen. Da gucke ich auch in kein Buch mehr. Ich laufe nur noch kurze Strecken, schone mich. Die Müdigkeit ist wie ein Abschotten. Und dann kamen die Zweifel, ob ich es auch wirklich schaffen würde.«

28-JÄHRIGE STUDENTIN

»Ich konnte die Nächte vorher sehr gut schlafen und hatte dann natürlich ständig diesen Gedanken »Marathon« im Kopf. Ich weiß jetzt nicht, ob es psychosomatisch war, ich hatte vor dem Marathon eine recht schlaflose Nacht, hatte Magenkrämpfe, hatte das Gefühl, dass ich krank bin und lag nass geschwitzt im Bett und dachte »Mist, hast umsonst trainiert und kannst den Marathon nicht laufen.«

34-JÄHRIGE PROJEKTMANAGERIN

Diese Selbstzweifel und körperlich verspürte Formkrise lassen den Läufer nochmals seine Anfälligkeit und Menschlichkeit verspüren. Darüber wird ihm klar, dass er kein »Iron-Man« ist, dem nichts etwas anhaben kann, sondern dass er verletzlich und auch schwach ist. Dass er Grenzen hat, die es zu respektieren gilt. Diese Erkenntnisse führen zu Respekt und Vorsicht. So gilt als oberstes Credo der Marathonläufer, nur nicht zu schnell loszulaufen. Immer wieder warnen erfahrene Läufer vor diesem Anfängerfehler. Zu schnelles Loslaufen rächt sich spätestens im letzten Viertel des Marathons. Dann, in der extremen Formkrise des konkreten Marathonlaufs, wird man für den Respekt der Streckendistanz gegenüber belohnt durch weniger starke Krämpfe, weniger bleierne Beine, weniger ausgeprägte Schwachheitsgefühle.

Die Minikrise nimmt bei den meisten aber nicht überhand. Negative Gedanken werden so weit wie möglich weggedrängt. Untergründig verspürt man sehr wohl nagende Fragen über den schicksalhaften Verlauf der nächsten Stunden. Reste der Minikrise oder latente Zweifel über das Gelingen stören gelegentlich das selbstbewusste Ich, das in der Horde Tausender Läufer auf den Startschuss wartet. Dennoch überwiegt die Zuversicht, zumal man sich im Vorfeld gut vorbereitet hat. Verwandte, Bekannte, Freunde sind am Wegesrand als Sonderverpflegungsstationen postiert. Sie sollen die Grundnahrung der Läufer reichen – Wasser und Bananen. Vielleicht auch einen Powerriegel, Cola oder ein Stück Apfel. Der Gedanke an diese ›Beziehungsposten‹ stärkt die Zuversicht und drückt aufkeimenden Zweifel in den Boden des Seelischen. Der soll am Start keinen Platz haben. Die an der Wegstrecke postierten Freunde sollen aber nicht nur physische Nahrung reichen, viel wichtiger sind dem Läufer aufbauende Zurufe, stärkende Blicke und gemalte Schilder: ›Werner, du bist der Größte!‹

Der Startschuss fällt. Nur langsam setzt sich der Tross in Bewegung. Das Überlaufen der Startlinie hebt die Stimmung erstmals auf einen Höhepunkt. Dazu Tausende von Zuschauern, die diese seelische Bewegung unterstützen.

»Beim Überlaufen der Startlinie ergriff mich ein tolles Gefühl. Ich dachte nur, es war richtig, die ganze Trainingsschinderei auf mich zu nehmen. Allein dieser Moment hat sich schon gelohnt. Auch wenn ich keinen Marathon mehr durchlaufen kann, allein am Start zu sein ist schon fast das Größte.«

65-JÄHRIGER RENTNER

»Als ich am Start ganz langsam lostrabte und mich auf die ersten Meter aufmachte, da wusste ich, dass ich alles richtig gemacht hatte. Das würde mein Tag werden.«

43-JÄHRIGER LEHRER

»Der Anfang war so unbeschreiblich erhebend. Tausende von Menschen applaudierten und jubelten uns zu. Ich hatte den Eindruck, dass die alle für mich gekommen sind.«

49-JÄHRIGE MANAGERIN

Die ersten 15 bis 20 Kilometer werden mit der selbstbewussten Größe des Anfangs gelaufen. Kein Wunder. Diese Distanz kennt man ja bestens aus dem Training. Der Jubel der Zuschauer würzt den Lauf: Sie unterstützen, feuern an, applaudieren. Es scheint, als würde jeder Zuschauer einen allein anfeuern und sei eigens für ihn gekommen. Natürlich stimmt das nicht und auch das registriert der Marathoni.

