

**05.10.2005**

## **Deutschlandlauf - Nachlese**

Deutschlandlauf – die Tiefgründigkeit dieses Wortes wurde jedem Teilnehmer spätestens kurz nach dem Start bald klar. Natürlich hatte uns Ingo Schulze in seiner ungeschönten Ausschreibung auf alles aufmerksam gemacht – doch kann man sich die Wirklichkeit vorstellen, wenn man sie noch nicht erfahren hat????

Die angekündigte Dramatik des Veranstalters regte meine Fantasie zwar enorm an und so war mir bereits vor der Anmeldung klar, dass es sich hier nicht um eine Pauschalreise mit Vollpension, sportlicher Animation und Familienanschluss handeln kann. Die Begegnungen mit Mehrtages-Ultraläufen waren mir eine solide Basis und so sollte es nicht sonderlich schwer fallen, die Fortsetzung um weitere 11 Tage abzuschätzen – DACHTE ICH.

Was schließlich auf mich hereinbrach, steht stellvertretend für viele Teilnehmer an dieser Veranstaltung und kann in einer frei interpretierbaren Schlagzeile kurz und prägnant zum Ausdruck gebracht werden.

### **Deutschlandlauf 2005 Auch Männer dürfen weinen.**

Was auch immer dem Leser dieser kurzen Zusammenfassung spontan in den Sinn kommt – es stimmt und war eher noch dramatischer.

Natürlich hatte kein einziger Teilnehmer die Vorbereitung auf die leichte Schulter genommen, doch war es nicht einfach die richtige Trainingsmischung für diese Herausforderung zu finden. Kilometerfressen im Wechselspiel mit mentaler Vorbereitung und geistiger Einstimmung auf die körperlichen Strapazen war sicherlich der Schlüssel zum Erfolg. Doch ob dieser Schlüssel auch wirklich auf die Türen der einzelnen Etappenziele passen sollte, blieb bis zum Schluss nicht nur ein Geheimnis sondern hing auch all zu oft an einem seidenen Faden.

Wie war das mit dem von Ingo propagierten Ultraschlappschritt??? Hier hatte jeder seine persönliche Vorstellung. Im Vergleich mit Lauffreunden des heimischen Lauftreffs galt man als Schnecke wenn man die Bremse soweit anzog, dass man eigentlich schon nicht mehr richtig rund laufen konnte. Allzu leicht war man versucht, die vorgegebene Mindestgeschwindigkeit von 6 km/h als „locker erreichbar“ einzustufen. Es sollte sich herausstellen, dass hier Training und Wirklichkeit meilenweit auseinanderliegen.

Frisch und voller Tatendrang standen 67 Teilnehmer am Kap Arkona und schauten erwartungsvoll gen Süden. Jeder hatte Lörrach vor Augen und hoffte auf einem möglichst hindernisfreien Weg dieses hochgesteckte Ziel zu erreichen. Die Warnungen von Ingo klingen mir noch im Ohr – „Leute, denkt an den Ultraschlappschritt. Lasst Euch Zeit, übertreibt es nicht bereits am ersten Tag“. Natürlich sind wir alle mit angezogener Bremse losgelaufen – aber selbst das war, wie sich vielfach erst nach Tagen herausstellte, noch zu schnell.

Noch waren die Worte Erschöpfung, Kampf, Schweinhund und ungebrochene Willenskraft in der Notfallschublade, doch galt es bereits jetzt durch Verstand und Vernunft dem Körper eine Chance zu geben, sich an die folgenden Strapazen zu gewöhnen. Ein Unternehmen wie der Deutschlandlauf ist keine Sprintveranstaltung und so ist es auch zu verstehen, dass der Körper die erforderlichen Anpassungen nicht in digitaler

Weise von einem auf den anderen Tag vornimmt. Er hinkt eher mit einer gewissen Verzögerung den enormen Belastungen der ersten Tage hinterher, suggeriert höchste Anpassungsfähigkeit durch die Tatsache, dass es einem fast eine ganze Woche lang den Umständen entsprechend „ungewöhnlich gut“ ergeht. Doch dann – und so war es nicht nur bei mir – schlägt er erbarmungslos zu. Anschwellende Fußgelenke, schmerzende Schienbeine werden durch Schonhaltung beim Laufen auf eine erträgliche Schmerzgröße fixiert. Doch wie so häufig im Leben ist dies mit durchaus unangenehmen Nebenwirkungen verbunden. Die Schmerzen im Bein werden zwar weniger, doch meine knapp 80 kg Körpermasse bieten noch genügend Raum für „Nebenkriegsschauplätze“.

Der Lauf nimmt plötzlich eine Wende. War bis hier hin eine gewisse Kontinuität und Ruhe vorhanden, so erfahre ich nun den Kampf mit den Gewalten. Der innere Schweinehund beginnt nicht nur zu bellen, er fletscht bedrohlich seine Zähne und springt mich angriffslustig an. Es beginnt die Phase des Überlebenskampfes. Wer diese Phase in den Träumen seines mentalen Trainings bereits vorbereitend durchlebt hat, kann sich glücklich schätzen. Die Situation erfordert hier oftmals blitzschnelles Handeln. Das richtige Gegenmittel zum giftigen Wadenbiss des Gegners, der einen mit aller Gewalt zum Aufgeben zwingen will muss in der Notfallschublade griffbereit gelagert sein.

Mir fehlen die dichterischen Worte, die Dramatik zu schildern, der ich mich fast von einem Schritt zum Nächsten ausgesetzt sah. Was jetzt noch half, war ein befreiendes Weinen und ein aufbauendes Telefonat mit meiner lieben Frau.

Nie hätte ich geglaubt, dass einen Worte und Tränen dem sichergeglaubten Abgrund entreißen können – ja sogar die Kraft für die weiteren Strapazen wieder zurückgeben können. Lörrach bekommt wieder eine reelle Chance.

Die geschilderte Dramaturgie ist fester Bestandteil solcher Ultralaufveranstaltungen. Jeder Teilnehmer wird mehr oder weniger mit ihr konfrontiert. Zum Glück erwischt es nicht alle gleichzeitig, sodass sich auch die Teilnehmer untereinander aus diesem Sumpf ziehen können. An dieser Stelle darf ich mich bei allen Mitstreitern ganz herzlich für ihre Hilfe bedanken.

Es wäre nicht in meinem Sinne, wenn diese Zeilen als Jammern, Gang durch die Hölle oder gar heldenhafte Taten verstanden würden. Nein – ich möchte ganz realistisch schildern, womit Ersttäter beim härtesten Ultralauf Europas rechnen müssen. Es soll aber auch zum Ausdruck kommen, dass die Bewältigung dieser Strapazen auch ihre guten Seiten aufzuweisen hat. Frei nach dem Motto „was uns nicht umbringt, macht uns nur härter“ lässt sie uns wachsen. Das Überschreiten der Ziellinie in Lörrach ging mit einer unbeschreiblichen Veränderung einher. Wo sind die Probleme, die uns noch vor 3 Wochen so arg beschäftigten??? Wir haben gelernt Dinge in einer neuen Dimension zu betrachten und haben uns einen kleinen Einblick im Umgang mit scheinbar unlösbaren Zwischenfällen verschafft.

Kein Zweifel – wir sind gewachsen. Wir haben einen großen Schritt getan – 1204 km haben uns den Blick in eine neue Dimension eröffnet. Eine Erfahrung, die ich trotz aller Strapazen nicht missen möchte.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal meinen Dank an alle Helfer, Teilnehmer und vor allen Dingen den Veranstalter zum Ausdruck bringen. Inge und Ingo Schulze – Ihr habt es geschafft, dass wir uns einen Traum erfüllen konnten der lange über diese 17 Tage hinaus anhält. Die Eindrücke und Erlebnisse werden uns unvergesslich in Erinnerung bleiben und wir werden davon wohl Zeit unseres Lebens zehren können. So ist Euch unser langfristiger Dank für diesen Pauschalurlaub mit sportlicher Animation, Familienanschluss und „all inclusive“ gewiss.

Ein Wort noch an jene, welche die Schwelle der Entscheidung zur Teilnahme 2006 überschreiten wollen.  
Lasst Euch nicht abschrecken – die positiven Seiten überwiegen bei weitem – geht von dem schlimmsten aus und freut Euch über jede Kleinigkeit die Euch das Leben schenkt – am Ende werdet Ihr reich beschenkt.

Ich freue mich, dass ich dabei war, dass ich als Botschafter von „aktion benni & co“ einen Beitrag für die Duchenne Kinder leisten konnte. Der 17-tägige „Leidenslauf“ gibt mir Hoffnung, dass auch diese schlimme Krankheit erfolgreich besiegt werden kann. Bis dahin darf ich zum Schluss noch meine Oma zitieren, die mir mit Ihrem Spruch schon als Kind in scheinbar ausweglosen Situationen Mut zugesprochen hat.

**Und immer wenn Du meinst es geht nicht mehr,  
kommt von irgendwo ein Lichtlein her.**

Rudolf Mahlbürg