

Deutschlandlauf 2005 von der Insel Rügen nach Lörrach
Ein Versuch, das Unbeschreibliche zu beschreiben
Von Uli Schulte, Betreuer und Etappenläufer

Wie ich zum Deutschlandlauf (DL) kam...

Als ich im Sommer 2004 Ingo Schulze in Erkrath traf, bekundete ich mein Interesse am DL. Einige Wochen später fand ich meinen Namen in der Betreuerliste wieder. Ich musste nur noch meinen Urlaub anmelden – und schon war ich dabei.

Internationalität...

Am Start waren 68 Läufer aus 9 Ländern: Neben Deutschland waren Italien, Frankreich, Niederlande, Luxemburg, Schweiz, Türkei und die USA vertreten. Die Umgangssprachen waren Deutsch und Englisch, und zum Ende hin verstand ich sogar die meisten „nicht – norddeutschen“ Dialekte. An die 100 Menschen bewegten sich laufend und helfend gemeinsam durch Deutschland von Nord – Ost nach Süd West. 17 lange Tage und 1200 weite Kilometer. Unter all den Leuten aus verschiedenen Ländern und auch unterschiedlichem Lebenshintergrund herrschte während des Laufes überwiegend eine starke Einheit. Die gemeinsame große Herausforderung „Ich will nach Lörrach“ schiedete uns zusammen.

Landschaften und Mentalitäten...

Die zwischen 53 und 94 km langen Tagesetappen führten durch 6 Bundesländer: Mecklenburg – Vorpommern, Brandenburg, Sachsen – Anhalt, Thüringen, Bayern und Baden – Württemberg. Im Norden die flache, weite Landschaft, hanseatisches – und Küstenflair bei Land und Leuten. Kilometerlange, schnurgerade Alleen, nie sah ich soviel Bäume an Straßen. Viele Kilometer Eichen, Birken oder auch voll behangene Obstbäume. Straßen - zum Teil noch aus der Römerzeit oder gar von den alten Germanen? Eine harte Herausforderung für Autoreifen und Laufschuh! In Sachsen – Anhalt wurde die Landschaft hügeliger und die Stimmung der Einwohner deprimierter, nach Thüringen hin nochmal gesteigert. Das Thema Arbeitslosigkeit war allgegenwärtig: am Betreuerstand und abends in der Kneipe. Heruntergekommene Orte, die Erinnerungen aus meiner frühesten Kindheit in den 50 er Jahren aufsteigen ließen wechselten ab mit phantasievoll wieder aufgebauten und restaurierten Städtchen. In Bayern dann wird es gediegen, noch mehr in Baden – Württemberg. Biergegend und dann Weingegend. Der sichtbare Wohlstand und der vermutete Fleiß drückt sich überall aus, leider auch in der Mentalität vieler Autofahrer: Die Straßen werden zu Rennstrecken, fast schlimmer, als im „wildem Osten“. An einem Tag mussten 3 Läufer in den Graben springen. Die Stecken an den Bundesstraßen werden von den Läufern gehasst. Geliebt werden die ruhigeren Nebenstrecken sowie die Radwege, da man sich hier nicht auf's Überleben, sondern auf's Laufen konzentrieren kann. Eine der landschaftlich schönsten Etappen ist die letzte: Von Feldberg nach Lörrach bietet die Ultrastrecke alles, was das Herz begehrt, vom anspruchsvollen Berglauf über den Trail bis hin zum Flusslauf auf dem Fernradweg. Als Etappenläufer bin ich selbst die 1., die 9. und die 17. Etappe mitgelaufen und konnte somit einen guten Eindruck von den unterschiedlichen Beschaffenheiten der Laufstrecken gewinnen.

Unterkunft mit Vollpension...

Geschlafen wurde ausschließlich in Turnhallen und Festsälen. Manche Hallen waren sehr klein und eng wie Sardinienbüchsen. Da lag man dann dicht aneinander, und keiner konnte sich über fehlende Nähe beklagen. Wer zuerst da war, konnte sich eine der begehrten Turnmatten ergattern. Die letzten hatten das Nachsehen und mussten mit dem harten Boden vorlieb nehmen. In diesen Wochen lernte ich jeden kleinen Luxus schätzen: eine Matte zu haben, ein Eckchen mit wenig Durchgangsverkehr (man stelle sich vor, 100 Leute müssen in der Nacht mindestens ein mal zur Toilette!). 50 cm Freiraum zur Rechten und zur Linken wurde als viel Privatsphäre empfunden. Eine große Halle mit viel Platz für jeden sowie mehreren Toiletten und Duschen, das ganze noch modern: das war schon der Hit! Um 4.00 Uhr Wecken, Frühstück um 5.00 Uhr und um 6.00 Uhr der Start der ersten

Gruppe. Die Langsamen laufen dann den ganzen Tag bis zum Abend, futtern schnell was, richten ihr Lager in der Halle her und versuchen zu schlafen. Am nächsten Tag dann wieder das selbe. So unterschiedlich wie die Quartiere war auch das Essen und das Trinken. Wir kennen jetzt alle Biersorten von Nord – Ost nach Süd – West! Das Essen war immer gut, aber manchmal auch Spitze! Highlights waren sicherlich die Verpflegung an einem Ort in Süddeutschland, wo es nach einem phantastischen Abendessen am nächsten Morgen ein super Frühstück mit selbstgemachter Marmelade vom Feinsten gab. Dazu alles liebevoll garniert – incl. Blumen auf den Tischen. Klasse war auch der Abend im China – Restaurant, das wir ganz für uns allein hatten und bei dem selbst ich nicht alle Gänge schaffte! Auch tagsüber ließ die Versorgung an den alle 10 Kilometer aufgestellten Verpflegungsständen nichts zu wünschen übrig. Von Salzgebäck über Süßigkeiten, belegte Brote, Obst und Gemüse war alles zu haben. 8 verschiedene Getränke standen immer zur Auswahl: Cola, Wasser mit und ohne Kohlensäure, Eistee, Apfelsaft, Isostar, Orangensaft und Milch. Oft gab es auch noch verschiedene Sorten Bier oder warme Suppe. Aber das waren Privatinitiativen...

Das Betreuersteam...

Ein Lauf kann unter Anderem dann zum Erfolg werden, wenn die Mitarbeitermannschaft gut funktioniert und es wenig Reibungsverluste gibt. Das durften wir bei diesem DL erfahren. Ingo als Chef, Inge und Helmut als Einkäufer und Lebensmittelverteiler, Joachim als Streckenmarkierer, die Gepäckfahrer, Sanitäter, Masseure, Entertainer, PC – Leute sowie die vielen Standbetreuer an den Verpflegungsständen – die ganze Mannschaft funktionierte nahezu reibungslos! Selbst alte Hasen, die schon bei vielen Veranstaltungen mitgearbeitet haben, haben das staunend anerkannt. Offensichtlich gab jeder sein Bestes und stellte sich ganz in den Dienst der gemeinsamen Sache.

Der DL bringt das Innerste nach Außen...

Eine Extremerfahrung wie der DL kehrt häufig das Innerste der Menschen nach außen. Wir alle tragen unsere Masken. Doch der Extremelauf kann sie bald herunterreißen. Das erste mal habe ich das beim Transeuropalauf erfahren und jetzt auch hier beim DL – wenn auch in abgeschwächter Form. Es gab Vorwürfe, Verdächtigungen, Schreien, Weinen, Fluchen. Und doch war alles im Rahmen dessen, was man bei einer solchen Extrembelastung erwarten darf. Ein „es tut mir Leid“ am Abend gleicht alles wieder aus. 2 Sätze von Läufern an meinem Betreuerstand, die mich auch heute noch schmunzeln lassen: „Uli, verlängert der Ingo die Strecke morgen auch wieder?“ und „Uli, ich möchte mir mein Getränk lieber selbst eingießen. Wer weiß, was ihr da rein tut...“.

„It's humbeling“...

Mit „it's humbeling“ brachte die Amerikanerin Stephanie gut eine Erfahrung zum Ausdruck, die viele Läufer machen mussten. Manch einer der „schnellen und guten Läufer“ mit Marathonzeiten um die 3 Stunden musste beim DL erleben, dass das überhaupt keine Bedeutung hat für einen Multiday – Lauf mit Tagesetappen von gut 70 km im Schnitt. Wer sich im Geheimen innerlich über die „Geher da hinten“ gestellt hatte, wurde sehr gedemütigt, wenn er sich nach 10 Tagen selbst gehend in diesem Feld wiederfand. „Wenn DU mich demütigst, machst DU mich groß“. An dieses Wort aus den Psalmen musste ich mehrmals denken. Wer diese Demütigung akzeptierte und zuließ, seine innere Einstellung korrigierte, wurde zusehends „größer“, nahm zu am Charakter.

Aussteigen und Einsteigen...

Realisten rechneten im Vorfeld mit einer Ausfallquote von 50 %. Von 68 Starten würden ca. 34 das Ziel als Finisher erreichen. 37 kamen durch – eine gute Quote! Viele der Aussteiger mussten eben dafür büßen, zu schnell angefangen zu haben. Dummerweise hatte man Ingos ständige Mahnungen, den Ultraschlappschritt zu lernen und zu praktizieren, nicht ernst genug genommen. „Laufen, ohne sich zu bewegen“ mit der „Beweglichkeit einer Eisenbahnschwelle“. Lächerlich. Doch das war das Erfolgsrezept vieler Finisher. Manche sind ausgestiegen, weil sie verletzt waren. Oder weil sie mit den Verletzungen nicht weiterlaufen wollten oder konnten, die Krise nicht managen konnten. Oder einfach, weil der „Kopf nicht mehr wollte“. Manche Aussteiger sind sofort nach Hause abgereist. Der Lauf war für sie zu Ende, und sie wollten so schnell wie möglich in ihre Heimat. Andere sind

bis zum Schluss dabei geblieben und haben sich dem Unternehmen als Helfer zur Verfügung gestellt. Hier sah ich Menschen über sich hinauswachsen. Gedeemütigt und groß! Etliche sind nach einigen Tagen Erholung wieder ins Rennen eingestiegen. Das fand ich auch ganz groß. Da ist der große Traum geplatzt. Da wird Bilanz gezogen, sich neu ausgerichtet und wieder angefangen.

Niedergang und Auferstehung...

Die Läufer, die bis zum Ende durchhalten konnten, die Finisher also, haben sicherlich alle ihren Tiefpunkt erlebt. Man konnte es förmlich beobachten. Die Gesichter gezeichnet vom Leid, um Jahre gealtert. Ich sagte einem Läufer eines Abends: „Junge, Du siehst aber echt alt aus.“ Dann sah ich mein eigenes Spiegelbild in der Duschkabine und erschrak.... Alle hatten ihrer Krisen und ihre Tiefs – Läufer und Betreuer. Aber es war für mich eine unbeschreibliche Erfahrung, zu sehen, wie die Läufer ihre Krisen während des Laufens überwandten, sie den Kopf wieder heben konnten, ein zaghaftes Lächeln zurückkehrte, die Gesichter wieder jünger wurden. Das Ende wurde ja absehbar und die Etappen etwas kürzer. „Der Gerechte fällt sieben Mal und steht wieder auf!“ Dieses Bibelwort trifft sicher auch auf den Ausdauerläufer zu, der in der Krise nicht am Boden zerstört liegen bleibt, sondern sich wieder aufraffen kann. Hier noch ein Wort zu den super Frauen im Feld: 8 Läuferinnen waren gestartet. 6 von ihnen haben es nicht geschafft, den Lauf zu beenden. Die meisten von ihnen verarbeiteten ihre „Niederlage“ mit Bravour und wurden mir darin zum großen Vorbild. 4 von ihnen waren zum Schluss wieder auf der Strecke. Und die 2 Finisherinnen? Die erfahrene Heike im hinteren Feld wie man sie kennt – souverän und immer gut gelaunt lief sie ein vernünftiges Rennen „auf ankommen“. Und Sylvia? Für mich die Überraschungsläuferin schlechthin. Mit wenig Ultraerfahrung, zart an Statur und noch jung an Jahren hatte ihr wohl kaum einer zugetraut, dass sie diesen Lauf beenden würde. Überraschend hat sie die Frauenwertung gewonnen! Sylvia, es sah immer so leicht aus bei Dir, Du hast immer gelächelt und machtest immer einen zufriedenen und ausgeglichenen Eindruck. Wo hast Du bloß deine Schmerzen und Deinen Frust hingesteckt?

Jeden Tag ein neues Abenteuer...

Abenteuer und besondere Herausforderungen gab es täglich bei diesem Lauf. Nur einige „specials“ seien hier erwähnt: an einem Tag machte eine abgerissene Brücke eine Streckenverlegung notwendig, am anderen Tag einen ausgefallene Fährverbindung, dann wieder eine Baustelle oder ein behördliches Verbot, eine bestimmte Straße zu benutzen. Einmal hielt die Polizei die Läufer auf, fotografierte sie und schickte die Schar über einen Acker auf einen anderen Weg. Dann wieder wurde jemand wegen Baumfällarbeiten aufgehalten. Man konnte nie wissen, was der Tag brachte. Nur mit der positiven Einstellung „Sorge dich nicht um morgen, jeder Tag hat seine eigene Plage“ hatte man meiner Meinung nach eine Chance, den Lauf zum Abschluss zu bringen. Was dabei hinter den Kulissen von den Betreuern geleistet wurde, mögen vielleicht nur die ermessen können, die als Ausgeschiedene auch diese Seite des Unternehmens kennenlernen durften.

Meine große Hochachtung gilt allen Läuferinnen und Läufern, den Frauen und Männern auf den ersten Plätzen wie Sylvia und Heike sowie Rainer, René und Hans – Jürgen. Nicht weniger aber allen Finishern sowie auch denen, die es nicht geschafft haben, den ganzen Lauf zu vollenden und trotzdem in der „Niederlage“ Größe bewiesen haben!

Ich könnte noch vieles berichten, aber ich will es ganz bewusst bei einigen „Gedankensplittern“ belassen. Der DL hat mich sehr tief beeindruckt und geprägt. Es wird sicherlich noch einige Wochen dauern, bis ich alles Erlebte verarbeitet habe. Soviel kann ich jetzt schon sagen: Ich schließe es nicht aus, dass ich beim DL 2006 wieder als Betreuer und Etappenläufer dabei sein werde!

Bremen, 3.10.2005