Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2016)
Heft: 4: Körperkult : Schönheit, Bewegung, Ernährung

Artikel: Eine spezielle Form von Wahnsinn : mein erster Marathon - und mein letzter

Autor: Ryser, Werner
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843034

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Eine spezielle Form von Wahnsinn

Mein erster Marathon – und mein letzter

[wr] Der Marathon: 42,195 Kilometer. Für den Jungen, der ich vor Jahrzehnten war, galt er als die grösste sportliche Herausforderung. Sie ist es geblieben. Ein Bubentraum. Als ich mich entschloss, mir zu meinem 50. Geburtstag einen Marathon zu schenken – den Berlin-Marathon –, wusste ich noch nicht, dass es sich dabei um eine spezielle Form von Wahnsinn handeln würde.

Sonntag, 28. September 1997, 9.00 Uhr. Berlin, Strasse des 17. Juni. Rund zwanzigtausend Läuferinnen und Läufer aus 69 Nationen haben sich hier, unweit des Ernst Reuter-Platzes, eingefunden. Viele von ihnen werden begleitet von ihren Ehegespons, von ihren Kindern, von Freundinnen und Freunden. Beine werden gelockert, Waden massiert. Der lichtblaue Septemberhimmel ist erfüllt mit dem Duft von Dul-X. Der Mann am Lautsprecher begrüsst speziell die Läuferinnen und Läufer aus Dänemark, die das stärkste Kontingent stellen. Sie sind nicht zu übersehen. Rotweiss gekleidet, viele von ihnen mit Fähnchen und ihre Damen haben sich als Cheerleader aufgebrezelt: weisse Faltenjupes, rote Blusen und rot-weisse Pompons in den Händen. Irgendwo dröhnt Rapmusik. Ein Vorturner animiert einige Hundertschaften zur Aufwärmgymnastik. Noch zehn Minuten. Wie eine Herde Schafe werden wir in die Startblöcke getrieben. Jeder weiss, wo er zu stehen hat. Ich bin im hintersten Block. Ein fünfzigjähriger Mann, leicht übergewichtig, der es sich in den Kopf gesetzt hat, einen Marathon zu laufen.

10.00 Uhr. Der Startschuss ist gefallen. Eberhard Diepgen, der regierende Bürgermeister der Stadt Berlin, steht an der Kanone, weit vorne, dort, wo die Weltklasseläufer aus Kenia bereits den Weg unter die Füsse nehmen. Bei uns im hintersten Block dauert es rund drei Minuten, bis wir überhaupt die Startlinie überqueren. Hier herrscht Hochstimmung. Die Dänen schwenken ihre Fähnchen und ihre Ehefrauen die Pompons. Einzelne stossen einen Juchzer aus. Aus dem Trippeln im Gedränge wird ein rasches Gehen und dann – endlich – ein Traben.

In meiner Jugend in den 50er- und frühen 60er-Jahren hatte Laufen an sich keinen hohen Stellenwert. Später, im Fussballclub, wusste man noch nichts von Jogging. Das musste zuerst in Amerika erfunden werden, um hierzulande populär zu werden. Ich machte zweimal in der Woche einen Dauerlauf, eine halbe Stunde vielleicht oder fünfundvierzig Minuten. Um Kondition zu büffeln. Man musste am Samstag im Spiel durchhalten. Im Verein galt Laufen als Strafe. Wenn man im Training etwas falsch machte, einen Freistoss, ein Dribbling, was weiss ich, so musste man Runden um den Platz drehen. In der Rekrutenschule, anno 1966, hiess es SOS: Singe oder seckle. Ich erinnere mich an die endlos lange, schnurgerade Strasse, welche die Allmend von Bière durchschnitt, über die wir im Laufschritt in der glühenden Mittagshitze einrückten. Im Takt: links, links, links. Mit Kampfrucksack und dem schweren Sturmgewehr auf der Schulter. Auch das Frühturnen, Dauerlauf mit leerem Magen, war nicht das höchste der Gefühle.

Aber in Berlin, am 28. September 1997, um 10.10 Uhr herrscht Freude. Noch immer werden Fähnchen geschwenkt. Die ersten Läufer stehen bereits am Strassenrand und pissen an die Bäume. Wir nähern uns der Siegessäule, auf der Viktoria an Preussens Gloria erinnert.

Kilometer 3,2: Es sind wohl deutsche Läuferinnen und Läufer, die laut jubelnd unter dem mächtigen Bogen des Brandenburger Tors, Symbol deutscher Trennung und Einheit, Richtung Pariser Platz rennen. Das Tempo in der Masse erscheint mir langsam. Ein Blick auf die Uhr bestätigt es: knapp sechs Minuten pro Kilometer. Ich habe mir einen Schnitt von fünfeinhalb Minuten vorgenommen. Na ja, ich werde dann später die Kadenz erhöhen. Denke ich.

In den rund zehn Jahren, zwischen 20 etwa und 30, fand Sport für mich nur noch im Fernsehen statt. Bis zu jenem militärischen Kadervorkurs, als wir beschlossen, Fussball zu spielen und – um uns warmzulaufen – vorher den Vita-Parcours zu absolvieren. Bereits am dritten Posten musste ich meine Kollegen ziehen lassen und mich keuchend, mit hochrotem Kopf auf einen Baumstamm setzen. Kurz darauf begann ich regelmässig zu joggen. Immer am Mittwochabend. Zunächst vier bis fünf Kilometer im Allschwiler Wald.

Wir, die noch nicht einmal wissen, ob sie das Ziel erreichen, sind die wahren Helden des Asphalts.

10.30 Uhr. Museumsinsel. Erste Verpflegungsstation. Man kann einen Pappbecher Wasser trinken und mit einem feuchten Schwamm das Gesicht kühlen. Die meisten rennen weiter, als ob es gälte, die Kenianer einzuholen, die um diese Zeit bereits ein Viertel der Gesamtstrecke zurückgelegt haben. Dabei sind wir hier hinten die wahren Helden des Asphalts, jene, die noch nicht einmal wissen, ob sie das Ziel überhaupt erreichen werden. Es ist ruhig geworden, nur noch wenige reden. Die Gesichter und Nacken sind schweissnass. Man hat keinen Blick mehr für die zu Stein gewordene Grossmannssucht von Berlin Mitte.

Held des Asphalts und...

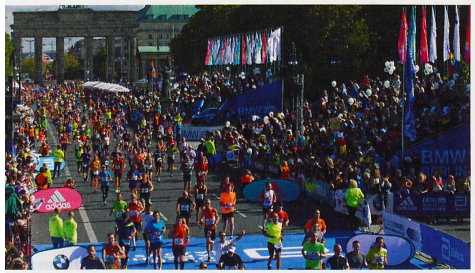
Kilometer 9: Alexanderplatz. Wir laufen, wir laufen mitten hinein in das ehemalige Ostberlin. Angesagt ist jetzt ein Richtungswechsel. Es geht südwärts, in die Karl Marx-Allee mit ihren gigantischen Wohnblöcken. Ich habe die Strecke auf dem Stadtplan studiert. Was der Reiseführer als sehenswert beschreibt, liegt hinter uns. Vor uns: rund 30 Kilometer auf Asphalt durch Wohngebiete. Schnurgerade Strassen. Kaum Richtungswechsel. Die Monotonie des Langstreckenläufers.

Laufen als Sucht hat mit der Ausschüttung von Endorphin zu tun, einem körpereigenen, schmerzstillenden Hormon, das beim Läufer ein Glücksgefühl hervorzurufen vermag: müheloses Laufen gewissermassen, es laufe von selbst, man spüre nicht mehr, dass man laufe. Sagt man. Hier in diesen Strassenschluchten will sich aber kein Glücksgefühl einstellen, wie beispielsweise an einem frühen Herbstmorgen auf der Allschwiler Höhe, wo hauchdünne Nebelschleier über den taufeuchten Feldern liegen. Oder beim Barfusslaufen am Strand, auf jener Linie im Sand, die von den Wellen gerade nicht mehr erreicht wird. Ein Marathon hat damit nichts zu tun. Hier geht es allein um Leistung, darum, sich selbst zu überwinden, seinen inneren Schweinehund. Aber wozu?

Die Strecke führt dem Landwehrkanal entlang. Hier haben sie 1919 die Leichen von Rosa Luxemburg und Karl Liebknecht hineingeworfen. Dazu fällt mir jetzt, nach 15 Kilometern, nichts ein. Ich bin in jenem Trott, bei dem das Laufen wie von selbst geht (siehe oben). Ich muss mich zwingen, das Tempo nicht zu forcieren. Mein Kopf sagt mir, dass ich dies ab Kilometer 25 bitter büssen müsste. Am Strassenrand die dänischen Schlachtenbummlerinnen mit ihren rot-weissen Pompons. Offenbar haben sie einen Bus gemietet, damit sie ihre schwitzenden Göttergatten anfeuern können. Überhaupt hat es eine Unmenge Zuschauer. Viele von ihnen sitzen in Klappstühlen auf dem

Trottoir, genehmigen sich ein Bierchen und amüsieren sich königlich. Immer wieder auch Bands: Sie spielen Jazz und Samba. Ein adrettes Mädchenorchester mit weissen Blusen und schwarzen Jupes. Die jungen Damen spielen Marschmusik.

Kilometer 16: Das entspricht dem «Grand Prix von Bern», dem ersten Volkslauf, den ich je gemacht habe. Das war vor vier Jahren. Zehn Meilen durch die Bundesstadt. Ich ging das Rennen viel zu schnell an. Vor mir sah ich eine Läuferin, von der ich dachte, ich sollte doch schneller sein als sie – eine Frau! Und wie es so geht: Kaum hatte ich sie überholt, tauchte vor mir die nächste auf, an der ich vorbeiziehen musste. Auf dem letzten Streckenviertel dann die Steigung zum Muristalden und jetzt, völlig ausgepumpt, sah ich all die Damen wieder – nur dass es diesmal sie waren, die mich hinter sich liessen. Leichtfüssig. Damals lernte ich was mir heute zustattenkommt: Ein älterer Herr wie ich, soll sich mit niemandem mehr messen, ausser mit sich selbst.



Im Übrigen werde ich seit einiger Zeit nicht überholt. Im Gegenteil: Mir scheint, dass ich an vielen vorbeilaufe. Es ist nicht so, dass ich schneller geworden wäre, das bestätigt mir meine Uhr, aber hier hinten, im letzten Viertel des Feldes, macht sich eine allgemeine Müdigkeit breit. Ich denke, dass manche sich nicht optimal auf den Marathon vorbereitet haben. Der Mensch ist nicht dafür geschaffen, 42 Kilometer im Laufschritt zurückzulegen. Ich selber war seit meinem Geburtstag im Mai wöchentlich viermal im Wald: zwei Intervalltrainings à zehn Kilometer, einmal locker fünf Kilometer laufen und einmal Ausdauertraining, steigernd von 20 bis auf 35 Kilometer. Ich habe es ausgerechnet: Zwischen dem 15. Mai und dem 28. September habe ich alles in allem die Strecke Basel–Neapel zurückgelegt. Etwas mehr als tausend Kilometer. Zusätzlich ging ich ins Hallenbad und stärkte meine Rücken- und Bauchmuskulatur mit entsprechenden Gymnastikübungen. Es war eine Schinderei.

Kilometer 21: Ich wäre jetzt im Ziel eines Halbmarathons. Neben mir läuft ein Clown, mit weiten karierten Hosen, Hosenträgern und einer Glatzenperücke mit langem, rotem Haar am Hinterkopf. Die Leute am Strassenrand jubeln ihm zu. Der Schweiss rinnt in Strömen über sein geschminktes Gesicht. Dadurch werden die Augen in die Länge gezogen. Ich habe noch nie eine derart traurige Gestalt gesehen.

«Lauf, Omi, wir sind stolz auf dich.»

Was ich im Training gemacht habe, zählt nicht. Selbst die 35 Kilometer vor vier Wochen. Da war ich allein unterwegs im Goms, durch die Auenlandschaft an der jungen Rhone, zwischen sommerlichen Wiesen und lichten Lärchenwäldern. Das hat nichts mit Leistung zu tun, das ist reine Freude.

Kilometer 25: Ab hier gibt es in regelmässigen Abständen einen Sanitätsposten. Am Strassenrand liegen die Maroden auf Bahren und lassen sich von Bundeswehrsoldaten pflegen. Andere laufen nicht mehr. Sie marschieren. Dabei liegen immer noch siebzehn Kilometer vor uns. Einige geben auf. Sie streben der nächsten U-Bahn zu, die sie zum Ziel bringt. Ich spüre erstmals Schmerzen in den Fusssohlen. Darauf war ich vorbereitet. Auf Asphalt zu laufen, ist trotz modernster Laufschuhtechnik kein Zuckerschlecken. Abebe Bikila fällt mir ein, der Läufer aus Äthiopien, der anno 1960 den olympischen Marathon in Rom gewonnen hat – barfuss. Ein Blick auf die Uhr bestätigt mir: Während ich leide, ist der Sieger des diesjährigen «Berliners», längst im Ziel.

«Kap der guten Hoffnung». So heisst der Verpflegungsposten bei Kilometer 32. Nachdem wir während rund 15 Kilometern ständig in westlicher und südwestlicher Richtung gelaufen sind, biegen wir hier nach Norden ab. Noch neun Kilometer bis zum Kurfürstendamm. Falls wir ihn erreichen. Inzwischen spüre ich nicht nur die Fusssohlen, auch die Waden beginnen zu schmerzen. Aber: You'll never walk alone, rings um mich wird gelitten. Selbst die Dänen winken lediglich noch schwach aus dem Handgelenk mit ihren Fähnchen, als ihre pomponsschwingende, rotweisse Entourage am Strassenrand auftaucht. Freude

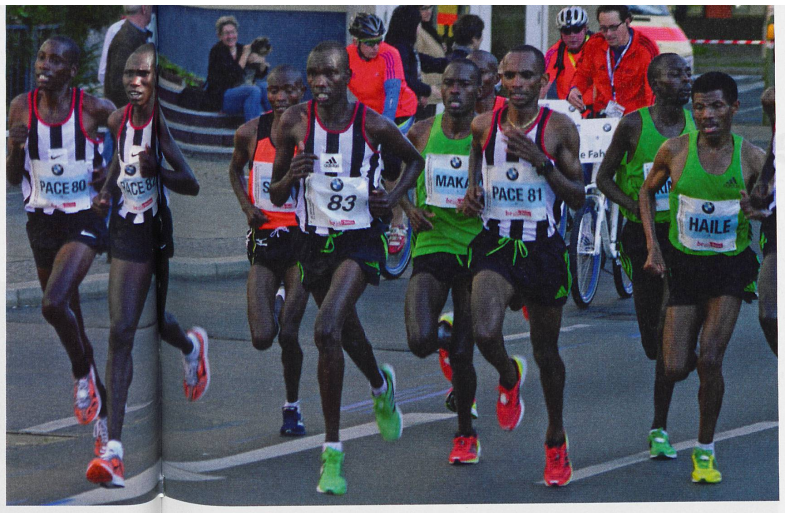


Bild oben
...die Galaktischen

Bild links
Beim Brandenburger Tor

und Begeisterung finden nur noch jenseits der Laufstrecke statt. Am Strassenrand eine Familie mit einem Transparent: Go, Papi, go. Man sieht jetzt vermehrt Spruchbänder: «Biberach grüsst Michael, Stefan und den Rest der Welt». Auf einem andern: «Monika, du wirst es schaffen», und schliesslich: «Lauf Omi, wir sind stolz auf dich.»

Kilometer 35: Wenn der Hammermann kommt. Das Phänomen ist einfach zu erklären: Solbald der Körper sämtliche in Form von Kohlehydraten zugeführte Energie verbraucht hat, beginnt er an seinen Fettreserven zu zehren. Eine Form von Kannibalismus, könnte man sagen. An sich ein probates Mittel, um abzunehmen – wenn es nur nicht so schmerzhaft wäre. Ich komme mir vor wie ein Auto, dessen Tank leer ist. Die Beine sind schwer, als ob ich Bleisohlen in den Schuhen hätte, und die Psyche, dieser Scherzbold, beginnt am Sinn des Lebens zu zweifeln. Einige meiner Bekannten haben mir versichert, für diese Erkenntnis müssten sie nicht 42 Kilometer rennen. Sie haben ja recht. Weshalb tue ich mir das an? Wem beweise ich damit was? Wahre Grösse, flüstert mir der Versucher ins Ohr, wäre, aufzugeben. Ich sehe immer wieder Gestalten, die still und bescheiden an den Strassenrand treten. Linker Hand ein Blick in ein Sanitätszelt, wo einem Läufer intravenös Glukose zugeführt wird. Bei der Verpflegungsstation Zum wilden Eber («Ab hier die Sau rauslassen», steht auf dem Programm) lassen sich Scharen von Läuferinnen und Läufern von liebevollen Bundeswehrhänden massieren. Mir ist, als höre ich ein leises Schluchzen. Das sind vermutlich meine Oberschenkel. Nichts da: Alles, was mich nicht umbringt, macht mich stärker. Ich zweifle, ob Nietzsche bei diesem Satz an den Berlin-Marathon gedacht hat, immerhin hilft er mir während dreier Minuten.

Kilometer 38: Ein Marathon ist reines Vergnügen – für die Zuschauer jedenfalls, die dichtgedrängt am Strassenrand stehen und uns Amateursportler, die wir, wie ein geschlagenes Heer, der Heimat zustreben, anfeuern. Ich würde jetzt auch lieber auf dem Trottoir sein und mich am Anblick dieser maroden Truppe erlaben. Eine Frau, sie ist ausser sich vor Begeisterung, hat mich ins Auge gefasst. Sie macht zwei Schritte auf mich zu, klatscht dicht vor meinem Gesicht in die Hände und schreit: «Bravo, das sind wahre Männer.» Was weiss die Zwetschge schon von wahrem Mannstum? Wenn ich noch die Kraft dazu hätte, würde ich sie beiseiteschupsen. Jawoll. Aber ich brauche das, was von meiner Energie übrig geblieben ist, um zu laufen, und ich laufe, auch wenn meine Oberschenkel nicht mehr leise weinen, sondern mich wutentbrannt anbrüllen, mit dem Unsinn aufzuhören. Ich ignoriere sie schlicht. Nur nicht stehen bleiben, ich laufe sogar an der Verpflegungsstation mit dem schönen Namen, «Zur letzten Tränke», vorbei. Eine wilde Entschlossenheit hat mich gepackt. Notfalls werde ich auf allen Vieren über die Ziellinie kriechen. Oder orientierungslos torkeln, wie jene Gaby Anderson an den Olympischen Spielen in Los Angeles.

Kilometer 40,5: Ich biege in den Kurfürstendamm ein. Die rot-weissen Cheerleader sind bereits wieder hier. Es ist wie im Märchen vom Igel und vom Hasen. Sie sind ganz aus dem Häuschen. Sie hüpfen auf und ab und jubeln auf Dänisch. Weit vorne sehe ich die Gedächtniskirche, wo die Schinderei ein Ende hat. Erstaunt stelle ich fest, dass die Läuferinnen und Läufer um mich herum zu sprinten beginnen. Die Aussicht, zwei oder drei Ränge vor dem 11'345., oder welchem Rang auch immer, zu landen, setzt bei gewissen Leuten offenbar ungeahnte Kräfte frei. Nicht bei mir. Ich schimpfe still vor mich hin, dass der Marathon nicht bereits nach 42 Kilometern fertig ist, sondern dass 195 zusätzliche Meter gelaufen werden müssen, aus Gründen, die wohl nur dem IOC bekannt sind. Dann die Ziellinie. Ein Piepton, der auf meinen Chip reagiert, bestätigt, dass meine Zeit registriert ist. Als ob es darauf ankäme. (Aus statistischen Gründen sei sie erwähnt: 4 Stunden 9 Minuten. Der kenianische Sieger brauchte halb so lang: 2 Stunden 7 Minuten.) Ich habe es geschafft. Und während ich mich in eine golden glänzende Wärmefolie hülle, empfängt mich die beste aller Gattinnen mit einem mitleidsvollen Blick. «Du siehst aber alt aus», sagt sie.