

Detlef Kuhlmann (Hg.)



# Lit. BERLIN-MARATHON

Texte von der Straße

+++ Viel Vergnügen +++ Leseprobe +++ Viel Vergnügen +++ Leseprobe

arete  
Verlag

Detlef Kuhlmann (Hg.)

**Lit. BERLIN-MARATHON**  
**Texte von der Strecke**

Eine Anthologie

Arete Verlag Hildesheim

### **Bildnachweis**

Der Verlag dankt folgenden Fotografen, Agenturen und Privatpersonen für die Bereitstellung ihrer Fotos:

Archiv Detlef Kuhlmann (S. 171 oben u. unten; S. 181 oben; S. 184 oben)

Archiv SCC EVENTS (S. 172 oben)

Camera 4/SCC EVENTS (S. 172 unten; S. 173; S. 178 oben u. unten; S. 179 oben; S. 180)

Horst Bellack (S. 181 unten; S. 182-183; S. 184 unten)

marathonfoto.com/Kathrine Switzer (S. 177 unten)

marathonfoto.com/Volker Schlöndorff (S. 8)

PHOTORUN/SCC Events (S. 174–176; S. 179 unten)

Sportmuseum Berlin/Archiv Horst Milde (S. 169 oben u. unten; S. 170 oben; S. 177 oben)

Wegert/Archiv Horst Milde (S. 170 unten)

### **Bibliografische Informationen**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2013 Arete Verlag Christian Becker, Hildesheim

[www.arete-verlag.de](http://www.arete-verlag.de)

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Dies gilt auch und insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen und die Einspeicherung sowie Datenvorhaltung in elektronischen und digitalen Systemen.

Layout/Satz/Umschlaggestaltung: Composizione Katrin Rampp, Kempten

Titelfoto: PHOTORUN/SCC EVENTS

Druck und Verarbeitung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-942468-12-1

# Inhalt

<b>Vorwort Volker Schlöndorff</b> .....	8
<b>Bernd Hübner</b> 13. Oktober 1974 .....	11
<b>Rudi Holzberger</b> Marathon – Ein Mythos fällt unter die Massen .....	13
<b>Kurt Hahn</b> Der totale Einbruch .....	22
<b>Heinz Uth</b> In Berlin dabei .....	25
<b>Werner Sonntag</b> Mit den eigenen Schwächen fertig werden .....	26
<b>Günter Herburger</b> Berlin .....	28
<b>Arno Surminski</b> Das großartige Gefühl des Ankommens .....	31
<b>Jürgen Roscher</b> Berlin, Du hast mich wieder .....	33
<b>Eberhard Pfeiderer</b> Endlich der Ku'damm .....	36
<b>Gesine Stempel</b> Ist nicht mehr weit .....	41
<b>Klaus-Rainer Martin</b> Der Berlin-Marathon – einfach dufte .....	44
<b>Fritz Blieffert</b> Plötzlich wurde ich zum Zombie.....	52
<b>Siegfried R. Schmidt</b> berlinmarathon .....	57

<b>Frederike Frei</b> Berlin, Marathon .....	58
<b>Siegfried R. Schmidt</b> Marathonsonntag.....	59
<b>Andrea Wechsler</b> 42 195 laufende Meter.....	60
<b>Klaus Weidt</b> Einst galten sie als „Geheimläufer“ .....	61
<b>Kathrine Switzer</b> Wunder vor der Wiedervereinigung .....	63
<b>Heiner Boberski</b> Wo Mauern und Schallmauern fallen .....	66
<b>Marianne Schulte</b> In vier Stunden den Krebs besiegt .....	69
<b>Martin Ruhtz</b> Die Berlin-Marathons .....	71
<b>Eva-Maria von Schablowsky</b> Marathon hin oder her – Hauptsache, es läuft.....	74
<b>Martin Grüning</b> Blind date in Berlin .....	77
<b>Günter Herburger</b> Festansprache für den 25. Lauf.....	85
<b>Inga Böge-Krol</b> Die Entdeckung der Langsamkeit .....	91
<b>Claus Dahms &amp; Wolfgang Hertling</b> Am Brandenburger Tor purzeln die Glückshormone .....	93
<b>Manfred Steffny</b> Mittendrin statt nur dabei.....	97
<b>Dagmar Rabensteiner &amp; Andreas Maier</b> Der Berlin-Marathon .....	103

<b>Andreas Butz</b>	
Berlin, Berlin, wir laufen durch Berlin .....	106
<b>Johann Maria Lendner</b>	
Neue Liga (letzter Anlauf) .....	108
<b>Susanne Mahlstedt</b>	
Der 30. Berlin-Jubiläums-Marathon.....	113
<b>Harald Krämer</b>	
30 Jahre Berlin-Marathon: Logistikwunder, Wirtschaftsfaktor, Weltrekordschmiede .....	119
<b>Klaus Duwe</b>	
»Laufen Sie am Sonntag mit?« Die Hauptstadt im Marathonfieber .....	129
<b>Thomas Stechert</b>	
Als Wasserkuli unterwegs.....	136
<b>Klaus Eckardt</b>	
Es geschah an der Kaisereiche.....	138
<b>Klaus Weidt</b>	
Berlin und keine Ende? .....	147
<b>Hajo Schumacher</b>	
Schnauze, denke ich .....	151
<b>Steffen Fennig</b>	
Berlin-Marathon – danach .....	155
<b>Kleine Chronik des Literatur-Marathons</b> .....	156
<b>Über die Autorinnen und Autoren</b> .....	160
<b>Nachwort und Dank</b> .....	166

# Vorwort

## BERLIN-MARATHON laufen mit Volker Schlöndorff

Dauerlauf hieß es damals noch, Marathon kam nur im Griechischunterricht vor. Doch das Laufen fing damals schon an, in der Nachkriegszeit, jeden Morgen aus unserer Hütte im Wald zwei Kilometer zur Bushaltestelle, immer im Sprint, um es noch rechtzeitig zu schaffen. Nachmittags dann wieder Laufen, auch durch den Wald, beim Indianerspielen, stundenlang, Kilometer wurden noch nicht gezählt. Jeden-



falls muss aus dieser Zeit meine Lust an der Bewegung stammen sowie die Grundkondition des Körpers. Denn erst Jahrzehnte später überredete mich Marius Müller-Westernhagen zum täglichen Jogging: „20 Minuten am Tag reichen.“ So entdeckte ich immerhin an der Isar in München den Wechsel der Jahreszeiten, das Brüten der Enten im Frühjahr, das erste Probeschwimmen der Kleinen, den Abflug im Herbst. Dazu den Wechsel des Laubes und vieles mehr, was jeden Tag zu einem Besonderen werden ließ, denn nun wusste ich immer, auch ohne Blick auf den Kalender, wo im Jahr wir gerade angekommen waren.

Das waren kleine Läufe, die mir heute nur noch ein schwaches Lächeln abverlangen. Zum Marathon kam ich spät, mit 60. Heute habe ich 15 ganze und unzählige halbe hinter mir und bin besonders stolz auf die Goldene Nadel – zehn Jahre hintereinander mindestens einen pro Jahr –, denn ein Jojo-Effekt-Läufer (keine Namen!) wollte ich nie sein. Filme und Kunst und vieles im Leben macht man ja, um anderen etwas zu beweisen. Laufen ist nur für einen selbst. Und Marathon hat mich gerettet.

Auch Erfolgreiche fallen mal in ein Loch, manchmal sogar in ein besonders tiefes. Plötzlich passierte mir das. Kein Projekt, kein Film vier Jahre lang, mit 60 kann das der Anfang vom Ende sein. Eines Samstags kaufte ich auf dem Webermarkt in Babelsberg ein, meine kleine Tochter auf der Schulter; ein Verkäufer aus dem Spreewald bot ihr eine Gurke an und fragte, ob er dem „Opa“ auch eine geben sollte. Als ich begriff, wen er meinte, beschloss ich, etwas zu tun. Ich begann zu laufen. Nach einer

ersten Runde um den Griebnitzsee, keine zehn Kilometer, sah ich noch älter aus als zuvor. Bei der Einweihung des SONY-Centers am Potsdamer Platz, im Mai 2000, saß ich neben einer aparten Blondine und es stellte sich heraus, dass sie Marathonläuferin war. Ich erzählte ihr von meiner New Yorker Zeit und wie ich die erbärmlichen, in knisternde Folien eingewickelten Gestalten, die nach dem Marathon mit der U-Bahn nach Haus fuhren, bewundert hatte. Helden für einen Tag, jeder Einzelne von ihnen.

„Kommen Sie doch mal zum Training“, sagte Evelin Schlieffer, meine Nachbarin, mit der ich inzwischen ein Dutzend Marathons gelaufen bin. Der erste, im September des gleichen Jahres, führte am Kino International vorbei, wo ein Riesenplakat meinen Film „Die Stille nach dem Schuss“ ankündigte. Am gleichen Abend massierte Bibiana Beglau, die Hauptdarstellerin, mir die Waden, auf der Fahrt zur Premiere nach Halle. Natürlich hatte ich zu wenig trainiert, nur mental war ich fit. Aus lauter Angst, mich auf der Strecke zu langweilen, hatte ich mir vorgenommen, mir unterwegs jeweils die Geschichte der Berliner Straße, durch die wir gerade kamen, zu erzählen. Die des 17. Juni war nicht schwer, der Kampf im Zeitungsviertel beim Kapp-Putsch schon unerwarteter, aber auch die wilden Zwanziger am Nollendorffplatz, Metropolis Premiere am Ku'damm; es gab eine ganze Menge Stichworte, die ich mir vorbereitet hatte. Das Verblüffendste war am nächsten Tag im Auto durch Berlin zu fahren, Straßenecken wieder zu erkennen, an denen ich gestern noch gelitten hatte, die mir jetzt aber wie alte Bekannte vorkamen. Nach 15 Jahren hat sich das Stadtbild für mich vollkommen verändert. Ich sehe es nur noch aus der Wahrnehmung des Läufers, auch am Steuer, und wundere mich, wie groß oder klein mir dieser oder jener Kiez vorkommt, erinnere mich, wo die besten Bands waren, wo die beste Stimmung, wo die Langweiler standen oder gar keine und wo Richard von Weizsäcker sich beim sonntäglichen Spaziergang wunderte: „Was machen Sie denn hier?“, als ich an ihm vorbeilief.

Ich bin kein Guru der Laufbewegung, aber heute würde ich Montaignes Satz: „Ich kenne kein Leid, das eine Stunde Lektüre nicht überwinden könnte“ abwandeln in: „... das eine Stunde Laufen nicht heilen könnte“. Wut und Depression haben keine Chance gegen einen Waldlauf. Ich schaue in die Wipfel der Bäume, Licht und Schatten fällt durch das Geäst, und alle Unzufriedenheit fällt von mir ab. Vier Jahre ohne Arbeit auszuhalten, ist mir nur dank dieser Therapie gelungen. Ich laufe und laufe, zu Hause oder auf Reisen, immer die Schuhe im Gepäck, am Hafen von Mar del Plata an stinkenden Seelöwen vorbei, gefolgt von

streunenden Hunden in Alma Ata, um den Kaiserpalast in Tokyo, auf einem endlosen Damm in Holland, über florentinische Hügel, durch verpestete Straßen in Sofia, an der Binnenalster in Hamburg, am Strand von Santa Monica, bei Trondheim in Norwegen, auf gepflegtem Rasen in Oxford, an der irischen Küste, in den Dünen bei Montauk ... bei der Aufzählung schwindelt mir selbst, aber Meter für Meter kann ich mich an diese und andere Strecken erinnern, bin sie gelaufen, um bei der Rückkehr nach Berlin fit zu sein für den Marathon. Auch diese fernen Strecken gehören mir, jede mit ihrem Licht und Wetter, mit dem Schweiß und der Lust, die mich oft beide Arme hochreißen und einen Freudenschrei ausstoßen lässt. Das Trainieren in Erwartung des großen Tages ist eigentlich das Schönste. Aber wenn der Startschuss fällt und man untergeht in der Menge, kommt noch ein anderes wunderbares Gefühl dazu, nämlich dass man jetzt, an diesem Sonntagmorgen, nirgendwo anders sein möchte und Nichts anderes tun möchte, als eben hier jetzt los zu laufen.

***Volker Schlöndorff**, Oscar-Preisträger und Marathonläufer*

## **13. Oktober 1974**

Es war ein ganz normaler Herbstsonntag, im Ganzen trocken, ein bisschen windig, die Sonne hatte sich versteckt. Die Temperatur lag so bei 10–12° C. Der Start erfolgte morgens um 9 Uhr mitten auf einer Straße, der Waldschulallee in Charlottenburg auf Höhe des Hauses Nr. 80, nicht weit entfernt vom Mommsenstadion. Daran erinnere ich mich allerdings noch sehr genau. Mit diesem 1. Berliner Volksmarathon – so die offizielle Bezeichnung des Laufs – wollte der Veranstalter, die Leichtathletikabteilung des SCC Berlin mit Horst Milde als Abteilungsleiter und Berliner Volkslaufwart, eigentlich nur ihre schon bestehenden jährlichen Volkslaufveranstaltungen um die klassische Distanz über 42,195 km bereichern. Das war an sich schon eine längst überfällige Idee, aber gleichzeitig ein bisschen gewagt und geradezu verrückt, denn Marathonläufe waren damals keineswegs so populär wie heute. Sie gehörten auch nicht zu den üblichen Volksläufen überall im Lande. Die gingen meistens nur über 10-km-Distanzen. Das war Breitensport. Marathon, das war damals allenfalls etwas für wenige schnelle Läuferinnen und Läufer, aber nichts für das „gemeine Volk“. Insofern war der 1. Berliner Volksmarathon sicher eine Premiere mit Signalwirkung. Aber das sollte sich erst später herausstellen ...

Die Streckenführung verlief ganz einfach. Sie war im Grunde sogar öde: vom Start am Mommsenstadion über die Eichkampstraße auf dem Kronprinzessinnenweg neben der Avus-Autobahn entlang bis zum Eingang des Strandbads Wannsee und auf der gleichen Strecke wieder zurück bis auf den Platz vor dem Mommsenstadion und dann das Ganze gleich noch einmal. Verlaufen konnte sich niemand. Wir Berliner Läufer kannten uns allemal in dieser Gegend bestens aus. Gab es eigentlich auch auswärtige Teilnehmer? Ich weiß es nicht. Es mögen vielleicht schon ein paar gewesen sein, mit Sicherheit auch Soldaten der alliierten Schutzmächte. Das westliche Berlin war zu dieser Zeit schon über 13 Jahre durch die Mauer umzingelt. Unterwegs gab es mehrere Verpflegungsstände, an denen neben Tee, Bananen, Apfelstücken und Apfelsinenscheiben auch Brühe und Salztabletten gereicht wurden. Wir nahmen alles dankbar an. Helge Ibert, der Streckenvermesser aus dem Organisationsteam, fuhr auf der Strecke mit dem Fahrrad entlang, gab Zwischenzeiten und Zwischenplatzierungen bekannt – welch ein Service! Die

Organisation war schon damals spitze. Es gab sogar eine gedruckte Ausschreibung mit allerhand wichtigen Infos. Wir 244 Finisher (von 286 gestarteten Läuferinnen und Läufern) erhielten im Ziel eine wertvolle Erinnerungsmedaille. Die Urkunde gab es natürlich auch noch. Das alles kostete zwölf D-Mark Startgeld. Meine Zeit für diesen allerersten Marathon? Sie betrug genau 3:38:06 Std. Damit belegte ich sogar Platz 72.

Für den Anfang war ich damit sehr zufrieden. Eine Vergleichszeit hatte ich ja gar nicht zu bieten. Aber ich hatte einen schweren Anfängerfehler gemacht, mir noch einen Tag vorher ein Paar leichte Brütting-Laufschuhe gekauft. Brütting war damals der Porsche unter den Laufschuhproduzenten, viele andere gab es ja auch noch gar nicht. Die Blasen an den Füßen waren so im Grunde vorprogrammiert. Sie ließen auch nicht lange auf sich warten. Die Schmerzen verfolgten mich noch mindestens eine Woche danach. In dieser Zeit beschloss ich für mich insgeheim: So einen Marathon machst du nie wieder. Das tust du dir nicht noch mal an. Doch als Blasen und Muskelkater verschwunden waren, verschwand auch meine anfangs gefällte Entscheidung wieder. So ganz allmählich ging mir etwas anderes durch den Kopf: Ich wollte Marathon-Wiederholungstäter werden ...

*Aus: Hübner, Bernd: BERLIN-MARATHON. Eine Liebeserklärung. Aachen 2007: Meyer & Meyer. S. 44–47.*

## **Marathon – Ein Mythos fällt unter die Massen**

Eine Demonstration der dritten Art: In Berlin glühten im September fast die Telefondrähte der Polizei, die Funkgeräte liefen heiß und doch waren mehrere Tausend wild gewordene Demonstranten nicht mehr zu bändigen. Sie beruhigten sich erst nach über 40 Kilometern, als ihr rasender Wahn sie langsam müde machte, erschlaffen ließ. Aber deswegen räumten sie die Stadt nicht etwa, sondern belagerten frecherweise auch noch stundenlang die Prunkstraße, den Kurfürstendamm, das ganze Viertel um die Gedächtniskirche. Wie sich das im Polizeifunk wohl angehört hätte ohne die vorherige Information?

Achtung, Achtung, vor dem Reichstagsgebäude ziehen sich starke Demonstrations-Kräfte zusammen. Bisher ist nicht zu erkennen, was die Menge im Sinn hat. Alles läuft wirr durcheinander, LKW's sind aufgefahren, in die blaue Säcke verladen werden. Über Mikrofon kommen Anweisungen, die aber noch keinen Aufschluß über das Ziel der Demonstration erkennen lassen. Seltsamerweise beginnen die einzelnen Individuen sich umzuziehen, legen sportähnliche Kleidung an. Es ist zu befürchten, daß sie militante Pläne im Schilde führen und auf alles vorbereitet sein wollen. Das sollten wir auch ...

Wie wir soeben erfahren, ist unser Bürgermeister Richard von Weizsäcker schon am Ort des Auflaufs. Er versucht offensichtlich die Menge durch sein persönliches Auftreten zu beschwichtigen. Diese formiert sich jetzt aber zu einer einheitlichen großen Gruppe. Anscheinend wollen die Demonstranten ins Stadtinnere durchstoßen. Die nahegelegene Mauer scheint ihnen wohl zu massiv. In der Gruppe ist starke Nervosität festzustellen. Die Leute tändeln, obwohl sie jetzt dicht gedrängt einen großen Haufen bilden. Auch Frauen sind vereinzelt in der Meute zu sehen. Seltsamerweise nehmen vor der Schlachtordnung einige Rollstuhlfahrer Aufstellung. Sollen die Behinderten die Vorhut bilden? Schutz oder Ablenkung vom Hauptkeil der Demonstration?

Ein Schuß fällt! Eine Explosion ist die Folge. Die Meute beginnt zu rasen. Die Rollstuhl-Piloten schießen los, mitten auf die Straße. Die Menge scheint wahnsinnig geworden, mehrere Tausend Menschen rennen los wie angeschossenes Wild. Was soll das ganze bedeuten? Schnell reißt der Haufen auseinander, kleine und große Gruppen bilden sich,

Einzelgänger dazwischen. Nach wie vor liegt das Ziel der Unternehmung im Ungewissen. Offensichtlich scheint aber die Bevölkerung wohlinformiert – in allen Straßen, in die die Demonstranten einbiegen, warten dichtgedrängte Trauben von Bürgern. Alles applaudiert, die Raserei scheint bei den Massen Anklang zu finden! Wie erst jetzt zu übersehen ist, haben Zehntausende ihre Häuser verlassen, belagern die Gehsteige oder hängen aus den Fensterkreuzen. Rhythmisches Klatschen und Anfeuerungsrufe aus dem Publikum, wann war das je bei einer Berliner Demonstration zu erleben? Vielleicht der Auftakt zu einer dionysischen Orgie?

Der Lauf geht mitten durch die Innenstadt – offensichtlich nach einem festen Plan – und doch kreuz und quer, der Sinn der Sache bleibt verworren. Befehl an alle: lieber vorsichtiger Rückzug! Laßt den Massen ihren Lauf, polizeilich ist da nichts mehr zu bremsen! In der City haben sich Zehntausende zusammengerottet, der Kudamm ist ein Menschenmeer, eine bunte Mischung Schaulustiger. Zwar sind die aktiven Demonstranten in ihrer luftigen Kleidung gut zu erkennen, aber jeder Isolierungsversuch wäre bei diesen Massen zum Scheitern verurteilt. Das Schlimmste ist, die Randgruppen zeigen keinerlei soziologische Einheitlichkeit, sind nicht an Kleidung und Haartracht zu erkennen wie die Alternativen. Wer will da Rädelsführer ausfindig machen ...

In Wirklichkeit war (leider?) alles ganz anders: Die Polizei wunderte sich zwar über den Sinn der rasenden Unternehmung, aber sie war informiert und schirmte uns ab vor dem sonstigen Herrscher der Stadt – dem Auto. Unsere Demonstration war genehmigt, sie hatte zwar bacchantische Züge, aber keine aufrührerischen – wir waren nur in Berlin, um Marathon zu laufen. Und so viele Mauern wir auch individuell überwandern – „die“ Mauer rissen auch wir nicht ein ...

Nach elf Stunden Busfahrt Ankunft am Freitag morgen. Berlin – stand unmißverständlich auf dem Schild. Nach der DDR-Kontrolle grüßte ein alliierter Panzer zur Rechten. Häuser aber Fehlanzeige. Vorerst durchquerten wir ein ordentliches Stück Wald. Gar so furchtbar ließ sich das nicht an. Offensichtlich hatten Berliner Läufer noch andere Möglichkeiten als kreuz und quer durchs Viertel oder immer rund um den Wohnblock. Von der günstigen Strecke entlang der Mauer (ruhender Verkehr!) hatte ich schon zuvor gehört.

Dann die echte Stadt, Beginn des Häusermeers. Dank der breiten Straßen kam jedoch keine Beklemmung auf, auch die Hektik hielt sich am frühen Morgen in Grenzen. Ließ sich's hier vielleicht doch laufen und leben? Nun, ich wollte ja vornehmlich das eine. Am autofreien Sonntag

durch die Prachtstraßen Berlins rennen, ungestört von den Autos, befreit über die Asphaltpisten rollen, das schien mir die weite Anreise schon wert. Eine bundesweite Demonstration ganz neuer Art – mit behördlicher Genehmigung, Unterstützung und unter Beifall der Bevölkerung: Wo gib't das sonst noch?

Berlin – magischer Name eines besonderen großstädtischen Mythos. Verbunden mit Dutzenden Gedanken. Heimliche Hauptstadt, Insel und Enklave, beladen mit Konflikten, Schau-Bühne und Schmelztiegel deutscher Bewegungen. Liebling der Medien, Hauptstadt der Demonstrationen: Wer auf den Bildschirm will, muß Aufsehen erregen. Waren es früher die Studenten, sind es heute die buntschillernden Gruppen der alternativen Scene, geeint durch ein mystisches „feeling“, das im Nährboden dieser Stadt auf einen fruchtbaren Hintergrund prallt. Unser Marathon-Plan war mindestens so alternativ wie eine Hausbesetzung, folgenreichtiger, weit mehr gesellschaftsverändernd. Entsprechend besetzten die „Jogger“ in einem wilden „Walpurgisritt“ gleich die ganze City, fegten die Straßen frei von den Autos, ließen die Adern der Großstadt einen Tag zu Sauerstoff kommen und demonstrierten, wie klein das Häusermeer für Menschen ist, die gut zu Fuß sind ... Diese alternative Demo lockte über eine Viertelmillion Menschen auf die Straßen. Sie sahen am praktischen Beispiel, wie leistungsfähig der Mensch sein kann und sein sollte, um gesund zu bleiben. Laufen als Natur des Menschen!

„Keine zehn Pferde bringen mich nach Berlin“. Heilige Eide hatte ich geschworen. Als eingefleischter Dorf-Liebhaber galt mir dieser Ort als Inbegriff aller Übel der Großstädte – der Zusammenballung von Menschen und Häusern auf engstem Raum. Schlechte Luft und Platznot, Blechlawinen und Ruhelosigkeit. Anonymität im Dickicht der Städte, ein Schmelztiegel aus krankmachendem Metall, eine Wunde der modernen Zivilisation, das war mein Bild von Berlin, die beispielhafte „Unwirtlichkeit der Städte“.

Langstreckenstars und das Heer der Hobby-Läufer, das der Mythos Marathon seit dem unaufhaltsamen Aufstieg des Lauf-Booms in seinen Bann geschlagen hat, trafen sich in Berlin zum Stelldichein. Vor dem Reichstag, auf geschichtsträchtigen Boden, gab Richard von Weizsäcker höchstpersönlich den Startschuß zu diesem in Deutschland noch neuartigen und an Spektakeln wie dem Rennen in New York (16 000 Teilnehmer) orientierten Unternehmen. Die Marathonläufer waren ob dieser freundlichen Zuwendung freilich geteilter Meinung: „Als wir noch wenige waren, hat es am Spott von allen Seiten nie gefehlt. Seit unsere Bewegung immer mehr verrostete Leiber in Schwung bringt, stehen uns

die Politiker schon auf den Hacken.“ Die Lust der Massen will kanalisiert sein ...

Begreifen kann diese zunehmende Schar moderner Narren, die freiwillig die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit testen, Lust und Qual vermischen, im Abenteuer der Auseinandersetzung mit Körper und Willen – die Traumzeit erleben; verstehen kann diese Fanatiker, die vor und nach dem Rennen mit Zeiten und Plätzen hantieren, als hinge von diesen magischen Formeln ihr Wohlergehen ab; mitfühlen kann den Rausch dieser Aussteiger nur, wer nach dem Motto „Tuwat – lauf mit“ in die Meute springt und unter Tausenden nach der verlorenen Einsamkeit des Langstreckenläufers sucht ...

Allein waren in Berlin selbst die Spitzen-Athleten keinen Moment: der Hubschrauber der Sportschau, Lautsprecherwagen – Stimme des Spektakels – und eine grüne Motorrad-Eskorte begleiteten sie und bescheren ihnen wie ihren Mitläufern eine denkwürdige Vorfahrt auf den Prachtstraßen der Großstadt. Bei der Streckenauswahl waren Fachleute am Werk (wie die gesamte Organisation generalstabsmäßig geplant und durchexerziert wurde). Schnelle Zeiten schienen vorprogrammiert auf den flachen Asphalt-Pisten, aber die Hitze macht einen Strich durch diese Rechnung. Immerhin lief der Brite Ian Ray als Erster mit 2:15:41 Stunden eine der schnellsten bis dato in der Bundesrepublik erzielten Marken. Keine Chance hatte da der amerikanische Superstar John Dimmick, der mehrere Minuten verlor und nur Vierter wurde. Dazwischen zwei weitere Engländer und als Fünfter der schnelle Eidgenosse Richard Umberg. Den schwarzgelockten Athleten trieb besonders der Beifall aus den weiblichen Rängen ...

Die deutsche Konkurrenz hatte der Schweizer Meister (deshalb?) leicht im Griff. Die Bewegung in die Breite hat der einheimischen Marathon-Elite noch zu keinem Aufschwung verholfen. Oder liegt's vielleicht nicht an der Basis, sondern an den Sponsoren? Mitfavorit Günter Mielke beispielsweise, 39jähriger deutscher „Altmeister“ und fest im Coca-Cola-Stall engagiert, lag zwar lange in Front, stieg nach 25 km jedoch aus. Angetreten war er sowieso nur seiner Werbpflicht wegen. So wurde mit Peter Alt ein Mann aus der zweiten deutschen Garnitur bester Einheimischer als Achter. Eine glatte Enttäuschung dagegen der Berliner Lokalmatador und deutsche Meister über 25 km, Ingo Sensburg. Mit exakt 2:27 Stunden verfehlte er sein Plansoll bei weitem und stürzte in den Durchschnitt ab, trotz seiner riesigen „Hausmacht“ auf den Straßen.

Und die Masse? Bestzeiten waren wegen der Wärme kaum zu verzeichnen, die Atmosphäre des Spektakels schien dies aber mehr als wettzu-

machen. Wer als Kenner die Gesichter im Ziel studierte, sah jedenfalls viel Befriedigung. Und mit fast 300 Läufern unter der Marathon-Schallmauer von drei Stunden (die die Spreu vom Weizen trennt) zeigte sich die sportliche Schlagstärke der Läufer, die endlich ernst gemacht haben mit dem viel beschworenen Gedanken des Breitensports.

Schlaglichter am Rande dieser Initiative des Sport-Clubs Charlottenburg gab es natürlich im Dutzend. Eines davon setzt die gertenschlanke Angelika Stephan, die bei den Frauen mit 2:47 Stunden gewann und den Autor dieser Zeilen just auf dem Kurfürstendamm – 100 m vor dem Ziel – überholte und nur noch mit dem schönen Rücken entschädigte ...

Oder der österreichische Journalist und Rollstuhlfahrer Georg Freund, der in 2:08 Stunden einen neuen Europarekord für seine Kategorie aufstellte und weit vor dem Feld der unbehinderten Läufer voraneilte – der Blödel-Barde Ingo Insterburg, der friedlich im Fluß der Namenlosen mitschwamm und für das Laufen keinen Spottreim mehr übrig hat ...

Ein Marathon durch eine Großstadt, Tausende Läufer und Abertausende Zuschauer auf den Bahnen des Götzen Auto, gesundheitsbewußte Sportler und die „Unwirtlichkeit der Städte“ – wie reimt sich das zusammen? Der Stadtlauf ist erst möglich geworden, seit auch die stursten Bürokraten begriffen haben, daß der Mythos Marathon unter die Massen gefallen ist, daß aus dem versprengten Häuflein einsamer Langstreckenläufer ein Heer von Bewegungssüchtigen geworden ist, eine Bewegung im wort- und sprichwörtlichen Sinne. Sie wird am besten aufgefangen und kanalisiert zu einer Demonstration des Sports, bevor sie sich verselbständigt. Die Früchte sind erst im Reifen, doch der Kampf um die Ernte hat schon begonnen. Weizsäcker ist gewiß ein ehrenswerter Mann, aber sein Auftritt und sein Ausruf vor dem Reichstag war bestimmt nicht nur ein lieber Zuspruch: „Sie zeigen einen Weg der Aktivität, der in der heutigen Zeit ein Beispiel setzen kann.“ Neue Bewegungen wollen vereinnahmt sein, die Läufer sollten auf der Hut sein, für wen sie sich bewegen ...

Die Stärke der Laufbewegung liegt gerade in ihrer bisherigen „Naivität“. Mit den Machenschaften zwischen Sport, Politik und Kommerz hatte sie bisher wenig zu tun (von den wenigen Spitzenathleten, die bezahlt werden und die gängige Raffinesse längst intus haben, einmal abgesehen). Die Laufbewegung und die in ihr fließende Energie hat viele Wurzeln, dezentralisiert in ihren individuellen Trägern. Der aktive Wille zur Gesundheit etwa – ein revolutionärer Eingriff in einer Zeit der verwalteten Medizin, der enteigneten Körper, des Glaubens an Experten. Dies ist jedoch lediglich eine der Wurzeln. Und ist nicht genau sie bei

einem Lauf durch die Großstadt zutiefst pervertiert? Das Bild der Stadt als Inbegriff der kranken Zivilisation hat sich in unserem umweltbewußten Hirn längst festgesetzt.

Andere Beweggründe müssen die Tausende also in die Städte strömen lassen: Faszination der Masse, Magie des großen Meetings, Demonstration der Bewegung (in jedem Sinne), Lust am Beifall. Aber auch Faktoren außerhalb des eigentlichen Rennens: der magische Klang bekannter Städte-Namen (Berlin, Stockholm, Boston, New York sowieso – schon jeder Stadtteil dort: wie würde ich als Henry Miller-Fan durch die Bronx traben ...). Auch die Möglichkeit zum Familien- und sightseeing-Urlaub, die Chance, die ablehnende Gattin durch die große Show zu begeistern oder ihr zumindest Respekt abzunötigen. Natürlich auch der sportliche Gedanke an eine gute Zeit in einem dichten Feld mit vielen gleichstarken Partnern und flachem Kurs. Letztlich der Inhalt des Mythos Marathon schlechthin, der in solchen Massen-Veranstaltungen am stärksten verströmt: die überschüssige Energie des Menschen, die er im Lauf verausgabt und sich selbst dadurch befreit. Ein Gedanke von Georges Bataille, dem kaum begriffenen französischen Linksdenker, den ich auf die Laufbewegung (als Beispiel par excellence) übertrage.

Der Stadtmarathon legt die Hand – respektive das Bein – auch in offene Runden. Mit Hilfe der Polizei muß die Stadt erst „gesäubert“ werden, um sie frei durchlaufen zu können. Normal ist also die Unfreiheit! Ungesundheit herrscht sonst auf den verstaubten Pisten im Dickicht der Städte. Laufen oder Radfahren ist normalerweise eine schwierige Alternative in der „modernen“ Stadtlandschaft. Der Mensch als Läufer und der Läufer als Mensch muß die Stadt erst wieder selbstgemäß gestalten, er kann helfen, die Prioritäten in Richtung einer alternativen Entwicklung zu verschieben. Als Individuum und als Bewegung markiert der laufende Mensch einen bescheidenen Ansatz zu einer Neu- (nicht Rück-) Besinnung menschlichen Verhaltens. Der Mensch ist Läufer. Der Läufer umgekehrt noch lange nicht der „volle“ Mensch. Aber bei ihm stimmt wenigstens Tempo und Weg in der Bewegung ...

So gesehen war der erste Berlin-Marathon die bisher alternativste Demo in Berlin. Diese Bemerkung ist keineswegs metaphorisch gemeint – der Drang nach Gesundheit (samt seiner magischen Begleitfaktoren) hat eine ungeheure systemsprengende Wirkung, ist zutiefst subversiv in einer kranken Gesellschaft. Zivilisationskrankheiten kann der Läufer überwinden – durch seine dauernde Bewegung. Dies ist das Credo eines der Väter der Laufbewegung, des medizinischen Ketzers Dr. van Aaken. Dem Krebs davonlaufen – ein individueller Beginn für eine allgemeine

Gesundung. Die Bewegung macht dem Mitläufer Hoffnung, die Läufer präsentieren sich als alternative Alternative – also nicht als faule Aussteiger, sondern als Umsteiger, gerüstet für den langen Marsch eigener und gesellschaftlicher Veränderung.

Mein Freund Kurt Schäfer, Marathon-Veteran der M 50, Krankenkassenspezialist und Porsche-Fahrer sagt es deutlich: „Wer ist denn alternativ? Wir Läufer doch! Für uns steht wieder der Mensch im Mittelpunkt der Gesellschaft. Wir haben begonnen, uns selbst zu verändern. Uns kann es nicht treffen, wenn die Wachstumswirtschaft ihre Grenzen erreicht. Wir erledigen unsere Arbeit, aber sie ist nicht mehr unser ein und alles. Wir sind bescheidener geworden und leben doch intensiver als die konsumwütigen, zivilisationskranken Normalbürger: Sitzen bei der Arbeit und liegen in der Freizeit. – Ich kann auf meinen Porsche verzichten, meine Beine laufen auch ohne. Aber was machen die angeblich ‚alternativen‘ Jugendlichen ohne soziales Netz?“ Interessante Gedanken und in Berlin besonders angebracht. Schließlich scheint diese Stadt oft nur noch aus dem Konflikt von Hausbesetzern, Politikern und Bau-Spekulanten zu bestehen.

Und wir setzten auf die Bevölkerung: Sie sollte an unserer „Demo“ teilnehmen, nicht bloß um zu applaudieren, sondern auch um zu sehen, wie leistungsfähig der Mensch sein kann und wie einfach es wäre mitzulaufen. Das Publikum ließ sich nicht zweimal bitten, säumte an diesem Tag mit festlichem Wetter zu Zehntausenden die Strecke, harrte erstaunlich geduldig aus und klatschte, was die Hände hergaben. Es dürfte interessant sein, in den Berliner Lauftreffs aufmerksam zu kontrollieren, ob sich der „Demonstrationseffekt“ des Berlin-Marathons auch niederschlägt. Der langfristige Erfolg muß sich erst zeigen, der kurzfristige war dagegen ein Volltreffer. Wer wie ich bisher nur bei kleinen Rennen startete und dabei fast jeden Zuschauer noch persönlich kannte, der erlebte diese Atmosphäre als einmalig. Schwimmen auf einer Woge der Begeisterung – das oft kitschige Bild paßte ausnahmsweise. Und so können solche Großveranstaltungen neben dem Aufruf zum Mitmachen nach außen wohl auch eine innere motivierende Funktion erfüllen: Befriedigung nicht nur durch Leistung, sondern durch die sonst so seltene Anerkennung. Freilich war dieser „Dauer-Beschuß“ der Anfeuerung auch verpflichtend. Nach 20 Kilometern war ich nämlich am Ende, meine verhärteten Muskeln vom zweitägigen Berliner „sightseeing“ versagten ihren Dienst. Aber aufgeben war nicht drin bei diesem Ehrenspalier ...

Der Stadt-Marathon dürfte auch die erste Berliner Demonstration gewesen sein, die bis ins Detail generalstabsmäßig geplant war und ent-

sprechend klappte. Groß war das Lob der Spitzenläufer wie der langsamen Jogger. Müßig, alles zu wiederholen. Der Sieger Ian Ray sagte es galant: „A beautiful race – a fast race“ – schön und schnell war's. Nur ein Detail: Auf dem Weg vom Ziel zu den nur wenige Meter entfernt mitten auf der Straße aufgebauten Dusch-Zelten (ein einmaliges Werk des THW) gab es nicht nur reichlich zu futtern, sondern es sprachen mich auch insgesamt fünf nette Berliner Mädchen an und bedeuteten mir, wo ich mich ausziehen könne – zum Duschen!

Die einzige sichtbare Schwäche des Berliner Marathon-Spektakels war die Siegerehrung. Wenn sich Läufer redlich bemüht, der Stadt eine Show geboten und den Politikern die Möglichkeit gegeben haben, nach dauernden Krawallen einmal eine „sanfte“ Demonstration zu erleben, dann sollten die Akteure auch bei der Ehrung der Besten im Vordergrund stehen bzw. sitzen. Wer aber als Aktiver schon extra bezahlen muß, um überhaupt dabeisein zu dürfen, dann bei der Tischverteilung einen ganzen Ring von Prominenten jeglicher Couleur vor die Nase gesetzt bekommt, der wird natürlich ärgerlich, wenn er schließlich auch noch warten muß. So war der schnellste Mann von Berlin, Rollstuhlfahrer Georg Freund aus Wien, ganz schön „sauer“ über die Verzögerung vor seiner weiten Heimreise. „Hoffentlich lassen sie jetzt nicht auch noch Amseln singen“, schwante an meinem Tisch einer Läuferin vom Bodensee schon Böses. Die „Amseln“ kamen wie bestellt, aber der Gesang hielt sich im „zeitlichen“ Rahmen. Nachdenklich stimmten mich nur einige „markige“ altdeutsche Sprüche, die da vor den Fernsehkameras geklopft wurden. Laufen soll doch eine lustvolle und heitere Angelegenheit sein, oder? Immerhin dokumentierte der Aufmarsch der Prominenz, daß die Läufer als Gruppe nach Jahren des Spotts wohl endgültig anerkannt sind.

Viele Bilder aus Berlin. Meine Gefühle sind nach den Eindrücken weniger Tage weiter zwiespältig. Begeisternde Lauf-Atmosphäre mischt sich mit dem schillernden Gesicht der Stadt. Seltsamer Kontrast zwischen dem altmodisch wirkenden Ostberlin und dem verschwenderischen Luxus des KaDeWe. Eine Stunde promenierten wir dort durch die Lebensmittelabteilung. Ein Genuß fürs Auge – wie die Wirkung der „Köstlichkeiten“ auf Magen und Gesundheit ist, bleibt die Frage.

Verführerisches Gift der Großstadt. Dieses lernten wir in anderer Form auch zwei Abende vor dem Start beim Besuch in einer echt Berliner Kneipe kennen. Spree-Keller hieß das Ding – ganz ohne Werbung. Gerade als wir pflichtbewußt um zehn Uhr den Tatort verlassen wollten, ging der Ansturm und die Stimmung erst los. Der müde, alte Klavierspieler bewies plötzlich erstaunliche Frische, Damen von schöner und/

oder halbseidener Art zeigten ihre Reize und uns biederen Süddeutschen „lief“ das Bier immer besser. Der „Erfolg“ war eine späte Heimkehr und eine gewisse „Relativierung“ des langfristigen Trainingsaufbaus ... Mein Rat: Urlaub nach dem Rennen. Nächstes Mal werde ich hinterher eine Woche anhängen, um endlich zu klären, ob mir Berlin nun gefällt oder nicht.

*Aus: Holzberger, Rudi: Laufende Lust. Was treibt den Marathonläufer? Kempten/Hilden 1982: Edition Spiridon. S. 121–129.*

## **Der totale Einbruch**

In Deutschland begann die Zeit der großen Stadt-Marathonläufe. Berlin rief zum ersten Stadt-Marathonlauf am 27. September 1981. Und ich meldete mich. Mit meiner Frau und meiner Tochter reiste ich am Vortag des Marathonlaufs an. Ich war schon ein paarmal in Berlin gewesen und schöne Erinnerungen an diese Zeiten wurden plötzlich wieder wach. Bei meinem ersten Berlin-Besuch hatte ich noch mit meinem Fahrrad unter dem Brandenburger Tor hindurch in den Ost-Teil der Stadt fahren können, was lange Zeit dann nicht mehr möglich gewesen war. Die Mauer stand davor. Und dann war da auch die Begegnung mit der Schauspielerin Angelika Meissner (bekannt aus den »Immenhof«-Filmen) gewesen. Etwa 100 Meter vom Ziel des Marathonlaufs entfernt hatte ich seinerzeit in einem Restaurant Angelika Meissner persönlich kennengelernt ...

Noch am Sonnabend holte ich die Startunterlagen ab. Schon da überfiel mich – angesichts der vielen anderen ebenfalls ihre Startnummern abholenden Sportler – eine euphorische Stimmung. Am Sonntag dann morgens die übliche Nervosität vor dem Start. Natürlich wollte ich in meinem zweiten Marathonlauf schneller sein als im ersten. Meiner Frau sagte ich, daß sie mich spätestens um 13 Uhr, 3 ½ Stunden nach dem Start im Ziel erwarten könne; dann könnten wir anschließend ja chinesisch essen gehen.

3800 Läufer am Start beim Reichstagsgebäude! Schönes Wetter! Es war ein ganz neues, unbeschreibliches Gefühl, in einem so großen Feld unter Gleichgesinnten dabei zu sein. Der Start! Die Laufschuhe der vielen Läufer knallten auf das Asphaltpflaster. Über uns kreiste ein Hubschrauber. Ich ließ mich im schnellen Tempo mitziehen, überholte andere Läufer – auch Sascha von Rutkowski war dabei – war stolz, schneller als viele andere zu sein, vor allem, wenn ich sie kannte. Mit Schwung bog ich nach ein paar Kilometern das erstemal in den Kurfürstendamm ein. Flott ging es weiter. Es war ziemlich warm, doch »souverän« lief ich an den ersten Getränkestellen vorbei, um nicht wertvolle Sekunden zu verlieren.

Kilometer 15 erreichte ich in 1:06 Stunden; ich war um etliches schneller als in Bad Oldesloe! Doch plötzlich fühlte ich, daß meine Reserven offenbar frühzeitig verbraucht waren. Schon bei Kilometer 20 war ich sehr müde. 1:30:30 Stunden war die Zeit; aber was war los mit mir? Ich wurde jetzt immer langsamer. Diejenigen, die ich kurz vorher

noch überholt hatte, kamen nun alle – wir waren in der Straße »Unter den Eichen« – wieder an mir vorbei, auch Sascha. Wann kam die nächste Verpflegungsstation?

Kilometer 25. Ich trank. Ich drückte einen nassen Schwamm über mir aus; aber ich wurde nicht munterer dadurch. Oh, es war noch so weit bis zum Ziel! Ich konnte nicht mehr. Ich fing an zu gehen.

Immer mehr Läufer kamen an mir vorbei. Ich versuchte wieder zu laufen, wenigstens bis zur nächsten Ecke, von da dann bis zum nächsten Verkehrsschild, bis zum nächsten Lichtmast ... Meine Beine schmerzten, mein Kreuz tat mir weh.

Endlich – Kilometer 30! Trinken, ein nasser Schwamm! Noch 12 Kilometer! Ich ging wieder. Zurufe, nicht aufzugeben, kamen von den Zuschauern am Straßenrand (250.000 Zuschauer sollen es gewesen sein). Ich konnte nur müde lächeln. Die nächste Verpflegungsstation! Ich trank alles, was sich mir an Getränken bot, drückte mehrere Schwämme über mir aus. An der Siegestsäule vorbei versuchte ich wenigstens – unfähig zu laufen – schnellen Schritts zu gehen. Mir war alles egal. Nur vorwärts! Anderen ging es noch schlechter als mir. Ich sah einige, die auf dem Straßenpflaster lagen und sich vor Krämpfen wanden. Ich konnte wenigstens noch gehen. Meter für Meter, hundert Meter für hundert Meter legte ich gehend zurück. Manchmal versuchte ich wieder ein Stückchen zu laufen. Oh, war das schmerzhaft, wenn man anlief.

Kilometer 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41! Eine einzige Qual! Von weitem sah ich endlich die Gedächtniskirche. 3 Stunden und 54 Minuten war ich nun schon unterwegs. Vielleicht konnte ich zumindest noch unter 4 Stunden bleiben! Noch einmal fing ich an zu laufen. Endlos lang zog sich die Strecke auf dem Kurfürstendamm bis zum Ziel hin. Vor, neben und hinter mir andere, die sich geistesabwesend apathisch dem Ziel entgegenkämpften. Dann endlich, endlich hatte ich es geschafft, Ich war im Ziel. 3 Stunden 58:43,3 stand später in der offiziellen Ergebnisliste.

Ich konnte mich kaum noch auf den Beinen halten. »Ich laufe nie wieder Marathon«, sagte ich zu meiner Frau, die am Ziel ausgeharrt und sich wegen meiner verspäteten Ankunft schon Sorgen gemacht hatte. Dann legte ich mich auf eine Trage. Mein Kreuz, meine Beine schmerzten. »Sollen wir Ihre Beine massieren?« fragten zwei junge Masseusen. »Oh ja«, antwortete ich dankbar. Doch die Kreuzschmerzen ließen nicht nach. Ich konnte nicht liegen, nicht sitzen, nicht stehen. Ich erhob mich, nur um mich ein paar Schritte weiter auf eine andere Trage zu legen.

Schließlich raffte ich mich auf und ging langsam zu den Zelten, in denen heißes Wasser aus den Duschen kam. Mühsam war das Auszie-

hen der Laufsachen. Ich stellte mich unter eine der Duschen. Endlich spürte ich etwas Erleichterung. Das heiße Wasser tat gut. Langsam zog ich mich nach dem Abtrocknen wieder an – trockenes, sauberes Zeug – und humpelte dann meiner Frau entgegen, die mit meiner kleinen Tochter schon lange auf mich gewartet hatte. Weil wir doch jetzt chinesisch essen gehen wollten.

*Aus: Hahn, Kurt: 60 Marathonstrecken hat eine Stunde. Hamburg 1998: Jahn & Ernst Verlag. S. 14–17.*

## In Berlin dabei

Marathonlaufen in Berlin ist 1984 anders, als wir es hier in den sechziger Jahren erlebt haben. Damals gab es in der ganzen Stadt etwa zehn Marathonläufer, in der Mehrzahl ehemalige Fünf- und Zehntausendmeterläufer, die auf dieser Strecke die letzte Chance suchten, noch einmal einen Titel zu gewinnen, um damit für das kommende Jahr – mit Senatsmitteln unterstützt – andernorts Wettbewerbe bestreiten zu können. Es war leicht zu überschauen, wer damals alles lief. Ich selbst kannte eigentlich alle Läufer persönlich, die es in Berlin gab. Wir hatten sogar gute freundschaftliche Beziehungen untereinander. Ohne Trainingsbücher und in weit schlechterer Sportbekleidung als heute experimentierten wir damals auf jede nur erdenkliche Weise. Es gab keine Trainer, keine Masseure und auch keine Ärzte, zu denen man gehen konnte, um sich Hinweise zur Ernährung sowie zu allem anderen zu holen, was für den Sportler wichtig ist.

Der Aufschwung von damals zu heute vollzog sich sehr langsam. So liefen wir in den sechziger Jahren nur im Wald, liefen entlang der Havelchaussee, des Kronprinzessinnenweges. Das waren unsere Trainingsstrecken und sind es zum Teil auch heute noch – nur fanden damals dort auch die Wettkämpfe statt. An das Laufen in der Stadt war überhaupt nicht zu denken, man hatte Angst davor, man verschwand lieber im Wald und wurde dabei sogar von den eigenen Verwandten belächelt. So etwas wie das selbstbewußte Laufen in den Innenstädten, das sich in den letzten Jahren immer mehr durchgesetzt hat, gab es in den Sechzigern noch nicht. Die üblichen dummen Sprüche der Passanten, wie „hopp, hopp, hopp“ und „eins, zwei, drei“ haben uns damals noch sehr gewurmt. Man hatte nicht den Mut zur Gegenwehr und noch keine passenden Antworten parat. Heute läßt sich niemand mehr von solchen Spötteleien irritieren.

*Aus: Usko, Hans-Jürgen (Hrsg.): Marathon. Berlin 1985: Quadriga. S. 39.*

## Mit den eigenen Schwächen fertig werden

Der Berliner SCC (Sport-Club Charlottenburg) hat sich mit dem Berliner Marathon der Teilnehmerzahl nach den dritten Platz in der Welt erlaufen. Der Senat hat – im Blick auf New York – sehr wohl erkannt, was ein solcher Stadtmarathon für die Stadt bedeuten kann. Für mich bedeutete er ein Wiedersehen; drei Jahre, in bildsamer Lebensphase, habe ich in Berlin gelebt. Wenn man in einem solchen Stadtgebilde wohnt, lebt man im Grunde nur in einem Stadtviertel. Während dieses Laufes fiel mir der Refrain aus dem Couplet von Otto Reutter ein: »Berlin is ja so groß, so groß«. Am eigenen Leibe verspürte ich das auf der Schloßstraße in Steglitz, das war bei Kilometer 27. Dann, 10 Kilometer weiter, auf dem Hohenzollerndamm, merkten es wohl alle. Denn dieser Sonntag Ende September war ein heißer Tag. Am Reichstag, dem Startgelände, hatte der Regierende Bürgermeister, der spätere Bundespräsident Richard von Weizsäcker, zu Recht bemerkt, hier gelte es nicht, gegen die Schwächen der anderen anzutreten, sondern mit den eigenen Schwächen fertig zu werden.

Das bunte Läuferfestival auf dem Platz der Republik vor dem Reichstag schlug nach dem Startschuß Wellen, formierte sich zur auf- und abwogenden Läufer Schlange, über die Spree zum Tiergarten. Unerwartete Zuschauer bekamen wir am Gefängnis von Moabit. Ach, wer da mitlaufen könnte ... Großer Stern ...

Dies ist eine Marathonstrecke der attraktiven Photomotive. Vom Westen ostwärts nach Kreuzberg, von der Tauentzien- zur Kochstraße. Wie oft war ich hier, als es die Mauer noch nicht gab, mit dem Fahrrad zwischen den Sektoren gependelt! Allein schon zwischen der Tristesse der Mauer-Grenze und Zehlendorf, unserem westlichen Kulminationspunkt, liegen Welten. Zuschauer haben wir, wie wir später erfuhren, auch im anderen Teil Berlins gehabt, DDR-Läufer, die ein Stück Strecke mit dem Fernglas verfolgten.

Wie immer bei Stadtmarathons ballen sich die Zuschauermassen auf den letzten Kilometern, obwohl man in Berlin nun wahrhaftig nicht einsam läuft. Kurfürstendamm, Ziel im Blick auf die Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche. Ein Hauch von Snobismus: Drei Fußminuten vom Ziel entfernt hätte ich mein bequemes Hotelzimmer gehabt; ich habe das Bad dort verschmäht und mit den anderen auf der Straße geduscht.

Auch das, die Zeltduschen auf dem Asphalt, sind ein ziemlich typischer Berliner Einfall.

Noch etwas Erstaunliches habe ich an mir beobachtet: Als ich nach meiner Ankunft mit dem Auto in den Verkehrsschneisen herumgekurvt war, hatte ich nach dem Lauf sofort wieder abreisen wollen. Äußerung eines Polizeibeamten zu einem aufgebrachten Autofahrer, der warten mußte: »Glauben Sie, mir macht der Zirkus Spaß?« Nachdem mich das provinzielle Verkehrsverhalten abgeschreckt hatte, hat mich der Lauf meinem einstigen Wohnort wieder nähergebracht. Ich erwog sogar, mich dieser Stadt, in der sich europäisches Schicksal zentriert hat, noch weiter zu nähern: indem ich die Grenze zwischen ihren Teilen ablaufen wollte. Nur eben das Problem: Über 165 Kilometer nach einem im Wettkampf gelaufenen Marathon ... Daher also doch lieber wieder ins Auto und die Mauerstrecke, so gut es damit ging, auf diese Weise besichtigen.

*Aus: Sonntag, Werner: Herausforderung Marathon. Reportagen, Erfahrungen, Ratschläge. Stuttgart 1988: Pietsch. S. 75–78.*

## **Berlin**

Start von 8000 Läufern und wenigen Läuferinnen im Regen. Das schwarze Reichstagsgebäude glich einem Frosch, eingesunken in Formaldehyd.

Die Kavalkade drängelte und schob, Böen schnitten über die Köpfe, wer die Stadt und ihre Straßenschluchten kannte, rannte möglichst Innenkurven, um sich vor dem kalten Wind zu schützen. Gelähmte in ihren Rollwägelchen hatten Mühe, sich zu behaupten, da athletisch gewordene Berliner besonders unsentimental tretend vorwärtsstrebten.

Beim Gefängnis Moabit fragte jemand, ob Rudi noch sitze? »Rudi, Rudi!« wurde gerufen, während aus den geöffneten Gitterfenstern, hinter denen sich die Insassen drängten, Echos und Bravourufe ertönten. Rudi komme, hörten wir, in fünf Jahren heraus. Beschleunigter Lauf. Schon nach 15 Kilometern brannten die Oberschenkel und blieben in diesem häßlich sauren Zustand; keinerlei Trance, nur Überwindung, dazu immerfort Lauern nach Lücken. Sprünge über Bordsteine und Pfützen, später wurde Wasser nicht mehr beachtet. Kühle Vernichtungsangst kroch höher, als wickelte sich Schicht um Schicht von Lazarus Binden wieder ab.

Am Lützow-Ufer, gegenüber dem Glasblock der Nationalgalerie, schmetterte aus den Zementhöhlen der Asylanten verzerrte Reggae-Musik; später, in der Yorckstraße, nochmal Lautsprecher an verwahrlosten Balkons, auf denen verkleidete Hausbesetzer saßen, als befänden wir uns in einem Außenbezirk New Yorks.

Das Berliner Inselsyndrom hatte, trotz schlechten Wetters, zahlreich Publikum an die Strecke getrieben. Ab und zu Rufe, dazu Bierglocken und Kinderschellen.

Briten der alten Besatzungsmacht überholten rücksichtslos. Schmerzhaft gerempelt, nützte ich einen Adrenalinstoß aus und hieb mit dem Ellenbogen einem dieser stämmigen Rotblonden in die Rippen, was als Huldigung eines Gleichwertigen verstanden wurde. Wir schleppten uns gegenseitig eine Zeitlang.

Der schnelle Außenseiter des Springer-Konzerns, traumhaft in 2:44:37 rennend, erzählte hinterher, er habe am Beginn der Kochstraße schon im Anblick der Zentrale seines Arbeitgebers einen Darmkrampf bekommen, dann aber sei das Übel als stürmischer Wind, dessen Schlechtigkeit nicht

nur er gerochen habe, entwichen, und wie noch nie sei er ohne Mühe glücklich dahingeflogen. Er und die Zuschauer im Regen wären sich unter Blicken einig gewesen, diesen Ton, diese Farbe oder diesen Chromosomendrall weitergebend bis zum Ziel.

Nichts dergleichen bei mir: Schmerzen, Verzweiflung, Aussteigerbegehren. Ich dachte an Hochgeschwindigkeitsneger, die 95 Prozent weiße Muskeln besaßen, ihre Fibrillen antworteten auf 40 Impulse pro Sekunde, dagegen meine schwarzen nur auf 10 Befehle. Vorhanden auch keine längeren Fersen, keine elastischeren Fußmuskulaturen.

Den Rücken meines Freundes Johann Peter H. sah ich nie. Der Bäcker aus Rosenheim war nachts um zwölf Uhr aufgestanden, hatte neun Stunden gearbeitet, dann war er nach München gefahren und in ein spätes Flugzeug gestiegen. In Berlin angekommen, aß er zweimal Spaghetti, sank ins Bett, rannte am nächsten Morgen in 2:51:33; Sonntag Nacht schlief er drei Stunden, begann sein Handwerk Montag früh um 2 Uhr für wiederum neun Stunden.

Ab Innsbrucker Platz, etwa bei Kilometer 25, fing endgültig die Verdammnis an. Es dehnten sich Hauptstraße, Rheinstraße, Schloßstraße; links und rechts lagen die Stadtviertel Friedenau und Steglitz, wo ich zehn Jahre gewohnt hatte. Ich sah den Markt zwischen Rathaus und damaligem Kino, das nun ein Möbellager war, und begegnete in Gedanken dem Mecklenburger mit violetterm Blutdrucknacken; dem ehrgeizigen Kaschuben; dem Essayisten samt grüngesichtiger Familie; dem Freund mit nervösem Sohn; einem theatralisch prüden Flüchtling aus der DDR; einer Isländerin; einem Revolverhelden, tot in Stammheim; einer Revolutionärin, ebenfalls tot dort; und vielen Kindern, die inzwischen fast ohne Schäden erwachsen geworden sind.

Vorbei am Botanischen Garten, Unter den Eichen hinunter verhüllte dämpfiger Nebel die entsetzliche Ferne. Ich glaubte jeden Meter Straße zu kennen. Selbstmitleidstränen rannen und brannten wie Schweiß in den Augenwinkeln.

Endlich Rechtsschwenk nach Zehlendorf, wo die dunkel-grünen Tunnels der Alleen begannen. Völlige Stille mit fallenden und aufplatzen den Kastanien, der Rösselsprung für das direkte Fettverbrennen aus den Muskeln hatte eingesetzt. Mehrere zuschauende Damen in Trainingskostümen hatten Kopfhörer auf und lauschten, Tee trinkend, einer Funkübertragung.

Zum ersten Mal bitterer Ehrgeiz, ich wollte aus der Erschöpfung in die nächste hineinstoßen, was hohle Punkte nahe des Gesichts erzeugte und ein Hecheln, als würde ich in einen offenen, feuchten Strumpf gewickelt.

Erinnerungsgemetzel trat nahe den U-Bahnstationen Oskar-Helene-Heim und Dahlem-Dorf ein. In Innenkurven tauchten die Bronzeplastik eines hockenden Ebers und die genarbten Abschnitte reklamegroßer Bahlsen-Kekse auf.

Ich war in eine Läuferschar geraten, die sich keine Pause gönnte. Einem, der, gelb wie sein Trikot, plötzlich verzagte, schlug ich auf den Rücken, dann gaben wir uns gegenseitig Zeichen.

Elender Plattenbeton in der Clay-Allee, schwierige Nässe auf dem scheinbar fünfmal längeren Hohenzollern-Damm. Irgendwo ragten die Zwiebeltürme oder Kaminschlote einer der restaurierten Kirchen in die Höhe.

Alles tat weh, doch ab Kurfürsten Damm, der sich sanft senkte und den eine meiner Schwiegermütter noch mit einem sandigen Mittelstreifen für Herrenreiter erlebt hatte, vermischte sich das Trommeln der Füße mit Chören. Gegenseitige Überholmanöver zwei Kilometer lang, auch vorüber an einem Luxusgeschäft, in dem ich einst ein persisches Batisthemd gekauft hatte. Das Hemd trage ich nur noch einmal pro Jahr, wasche es nie, sonst zerfele es.

Das Licht schwand unter niedrigen Wolken. Mein Sohn, ein mehrsprachiger Automechaniker mit Abitur, geleitete mich nach dem Ziel zum marmornen Eingang eines Brillengeschäfts, wo ich mich umziehen konnte. Aus dem Hypothalamus regneten Opiate, ein Gefühl, als schwebte ich durch mehrere Königreiche, deren hauchdünne Kulissen sich unablässig wiederholten. (3:04:42)

*Aus: Herburger, Günter: Lauf und Wahn. Frankfurt 1990: Luchterhand Literaturverlag, S. 42–45.*

## **Berlin, Du hast mich wieder**

Ich suchte mir einen passenden Termin aus und fiel beim nächsten Streckenerfahrungsflug nach Berlin so unglücklich die U-Bahn-Treppe hinter, daß ich mit der gleichen Schulterprellung abermals krankgeschrieben wurde. So'n Pech aber auch! Am nächsten Tag stand ich schon früh vor dem Rathaus Schöneberg, die Menschenmenge wurde fortwährend dichter, immer wieder brachen Leute in der schwülen Luft zusammen und wurden über die Köpfe hinausgereicht, weil für Sanitäter einfach kein Durchkommen mehr möglich war, und dann: „Kennedy – Kennedy – Kennedy ...!“ Wenn jemand nicht weiß, was Charisma ist: was Kennedy hatte: „... and as a free man, I take pride in the words: Ich bin ein Berliner!“, bei diesen Worten stiegen mir Tränen in die Augen, aber das hatte nun wieder nichts mit ihm zu tun. Ach ja: Übernachtet hatte ich in dem schäbigen möblierten Zimmer, das ich am Tag zuvor noch gemietet hatte ...

Dann war es an Rolf, wehleidig zu werden, als er meine polizeiliche Anmeldung sah: Hauptwohnsitz Berlin!, und meine Kündigung, die schon den Berliner Absender trug. „Jo mei, hoast scho recht, geh wieder in dein geliebtes Berlin, mei, hoast du s gut!“ Aber was ich dann eigentlich in Berlin tun wollte, war mir noch nicht so recht klar. Ich meinte, Talent für Computer zu haben, aber die waren erst sehr langsam auf dem Vormarsch; wie lernt man Computern? Sollte ich einfach sehen, wie ich mich durchschlage, und auf eine Ausbildungsmöglichkeit lauern? Nebenbei könnte ich noch etwas studieren, Mathematik zum Beispiel, und dann das Studium abbrechen, wenn ich was finde, Mathe wäre auf jeden Fall nicht umsonst, vielleicht kriege ich da sogar noch ein Stipendium. Hauptsache war, erst mal wieder in Berlin zu sein! Berlin trägt mich, hier kann ich nicht untergehen, davon war ich überzeugt.

Die Paketgebühren waren damals so gestaffelt, daß ein 20-Kilo-Paket mehr kostete als etwa fünf 4-Kilo-Pakete; statt in drei oder vier großen Kartons lieferten wir mein ganzes Umzugsgut in 22 kleinen Paketen beim Postamt ab, dem Schalterbeamten kamen fast die Tränen, als wir immer neue hereinschleppten: Er war ein geborener Berliner, wer weiß, was ihn hierher verschlagen hatte, könnte eigentlich nur eine Strafversetzung gewesen sein. Er wartete auf seine Pensionierung, um zurückzukommen. Ursprünglich hatte ich mit dem neuen Fahrrad nach Han-

nover strampeln und von dort fliegen wollen, aber es hielt mich nichts mehr. Ich flog ab Frankfurt. Auf dem Flughafen kaufte ich mir noch eine Zeitung, und was dort in meinem Horoskop stand, habe ich mir ins Fotoalbum geklebt: „Ziehen Sie einmal Bilanz in Ihrer beruflichen Tätigkeit, und Sie werden feststellen, daß Sie mit dem Erreichten recht zufrieden sind.“ Stimmt.

Als es zum Fehrbelliner Platz hinunter geht, verspüre ich plötzlich einen spitzen Schmerz in der rechten Wade, was soll der Quatsch? Ohne das Laufen zu unterbrechen, schlage ich mehrmals mit der Faust dagegen, aber es nützt nicht viel. Die Kurve in die Brandenburgische Straße schaffe ich noch, darf doch das Publikum nicht enttäuschen, ein Zuruf: „Los, jetzt auf Sieg laufen, Jungs!“, doch dann bleibe ich stehen und massiere ein bißchen. Hart und verkrampft fühlt es sich eigentlich nicht an. Ich laufe weiter, vorsichtig und verhalten, das hatte mir jetzt gerade noch gefehlt. Nach 200 Metern ein jäher Stich im Muskel, der seine Arbeit abrupt unterbricht. Bullshit, würde Roger Omberg sagen. Ich verlege mich aufs Gehen, das bringt mich noch einmal weitere 200 Meter vorwärts, dann ist abermals Schluß. Dafür kann ich wieder vorsichtig weiterlaufen, und so schaffe ich Stück für Stück in Intervallen, abwechselnd gehend und laufend, und komme mir dabei reichlich albern vor. Aber erst mal das Ziel erreichen, egal, wie, dann können wir weiter sehen. Die Zeit spielt sowieso keine Rolle mehr.

Am Kurfürstendamm tauche ich in die Menschenmenge ein, laufend natürlich, mal sehen, wie lange ich durchhalte. Ich spüre auch prompt den nächsten Schmerz, empfinde ihn aber nicht so stark. Ist mein Euphorin-Spiegel gestiegen, oder ist dies die Wirkung des Bades in der Menge? Jetzt muß ich durchhalten bis zum Ziel, ich bin dankbar für jede Zuschauerresonanz. „Bravo, weiter so!“, ruft ein Mädchen am Straßenrand. „Danke“, erwidert einer, der gerade an ihr vorbeiläuft. „Bitte“, kommt prompt die Antwort, die Verblüffung dauerte nur einen Lidschlag. Einen hübschen!

Sind noch verdammt lang, die letzten zwei Kilometer, doch bei Kilometer 41 spüre ich keine Schmerzen mehr, sonst aber auch nicht viel. Schon sehe ich die Uhr des Zieleinlaufs, 3 Stunden, 48 Minuten, schade, meine Zeit von München schaffe ich nicht, obwohl meine Schritte länger werden. Jetzt sind es 49 Minuten, also unter 50 will ich schon bleiben, 36 Sekunden, 38, 39 ...

3 Stunden, 49 Minuten, 44 Sekunden, ich habe es wieder mal geschafft. Jetzt spüre ich auch erneut den Schmerz, nun gleich in beiden Waden, und sie wollen mich nicht mehr so recht tragen. Ich hangele

mich am Absperrgitter des Zieleinlaufs vorwärts, dann kommt mein traditioneller Kuß auf die Medaille, die mir umgehängt wird, und ich lasse mich in die Wärmefolie hüllen. Es lief nicht optimal, aber ich habe eine gute Leistung gebracht, der Rest geht niemand was an.

Neben mir zieht einer seine Schuhe aus. Der rechte Socken ist blutdurchtränkt, und er lacht fassungslos, so schlimm hatte er sich das gar nicht vorgestellt. Am U-Bahnhof sehe ich zwei, die die Treppe nur noch rückwärts hinuntergehen können, auf das Geländer gestützt. Wir alle sind Sieger, und noch zwei- oder dreitausend Sieger werden nach uns kommen, auch Jeff sehe ich noch. Bis 30 Kilometer lief es bei ihm optimal, dann hatte er Darmprobleme und fühlte sich beschissen. Die Realität präsentiert eben immer wieder Komplikationen, von denen keine Satire zu träumen wagt. Aber ich glaube zu wissen, warum wir laufen: Wir sind ganz einfach süchtig, alle miteinander.

Berlin, du hast mich wieder.

Berlin, du hast mich wieder: Einschweb über die Giebel von Neukölln, die Friedhöfe, und dann zu Fuß übers Vorfeld in die Flughafenhalle Tempelhof. Berlin, du hast mich wieder. Denn hurra, ich lebe noch.

*Aus: Roscher, Jürgen: ÜberLeben. Ein Läuferroman. Berlin 1987: o. V. S. 54–56.*

## **Endlich der Ku'damm**

Wir laufen am Botanischen Garten vorbei und erreichen „Unter den Eichen“. Die Straße wird breit. Hier kenne ich mich nicht aus. Ein Gefühl von Verlorenheit entsteht. Ich sehe nur noch Nässe. Es gibt viel Platz zum Laufen und ich werde langsamer, weniger als 140 Schläge pro Minute.

Der Erfrischungspunkt nach 32 Kilometern ist eine einzige nasse Saue-  
rei mit verstreut liegenden kaputten Quietschebechern. Es gibt viel Platz,  
aber ich will ihn nicht; sehne mich zurück in den engen Läuferpulk des  
Kilometers 20. Noch sind zehn Kilometer zu laufen und mein Hochge-  
fühl ist weg. Der südlichste Punkt ist erreicht.

Die Habelschwerdter Allee führt direkt nach Norden. Ihre leichte  
Steigung ist nicht zu merken, aber ich fühle mich müde. Meine Mus-  
keln tun weh. Sie beginnen anzuschwellen. Ich ertappe mich zum ersten  
Mal dabei, das Ende herbeizusehnen. Ich fühle mich nicht gut, wie im  
Frühsommer in Nordenham. [...] Noch geht es. Die Straße wird wie-  
der eng und es ist die direkte Ansprache der Zuschauer, die gut tut. Sie  
spüren die Qualen der Läufer und sie leiden mit. Sie erkennen, nach-  
dem die Stars schon längst vorbei sind, die Leistung all derer an, die es  
bis hierher geschafft haben. Schon ihre Augen drücken es aus: „Ihr seid  
toll. Haltet durch.“

Ich laufe an der Freien Universität vorbei. Sehe die Seminarräume wie-  
der vor mir. Das Otto-Suhr-Institut mit seinen vielen Versammlungen  
damals, mit der Arbeits- und Diskussionswut der Studenten. Aber die  
Kraft, mir das genauer vorzustellen, lässt langsam nach. Immer mehr  
Läufer bleiben nun plötzlich stehen und hören einfach auf zu laufen.  
Manchmal laufe ich fast auf eines dieser Opfer des Laufs auf.

In Dahlem-Dorf geht es wieder etwas bergab. Geht es wirklich bergab?  
Ich spüre keine Erleichterung. Ich werde immer langsamer. Jedenfalls  
glaube ich das. Und jetzt werde ich überholt. Nicht nur durch Einzelne  
wie zuvor, sondern von mehreren. Oder vielen? Ich möchte es gar nicht  
so genau wissen. Kilometer 34. Noch acht lange Kilometer.

Für das Dahlemer Museum habe ich keine Augen mehr. Ich beginne,  
ganz nach innen zu laufen, mich immer mehr von der Außenwelt abzu-  
schotten. Die Pacelliallee zieht sich lange hin. Mein Atem ist in Ord-  
nung, auch die Herzfrequenz. Sie pendelt sich bei 138 bis 140 ein. Mein

Schritt wird länger, wie immer, wenn ich müde werde. Auch das Tempo geht wohl noch – das sagt mir meine Kilometermessung und die muss es ja wissen. Da bin ich etwas beruhigt; aber es macht keinen Spaß mehr zu laufen. Es tut weh. Ich warte auf das Ende. Schleppe mich vorwärts. Jetzt geht es nur noch über meinen Willen. Er entscheidet.

Nein, da ist keine Wand. Ich spüre keinen Schlag. Renne nicht mit dem Kopf gegen etwas Hartes. Nein, der Kopf tut überhaupt nicht weh. Ist das eine Krise? Dafür ändert sich eigentlich zu wenig. Gut, die Euphorie ist weg. Das Glücksgefühl. Ich fühle mich nicht mehr wie in Trance. Dafür ist es jetzt zu nass. Und zu kalt. Mir ist jetzt richtig kalt. Und die Waden sind nicht mehr locker. Da ist kein starker Schmerz, aber sie tun weh.

Der Lauf ist plötzlich trist, uninteressant. Und ich fühle mich müde. Ohne Energie. Ich will keine großen Ziele mehr erreichen, nur noch ankommen. Oder doch? Es soll ja eigentlich eine passable Zeit herauskommen. Gilt das jetzt nicht mehr? Es macht Mühe nachzudenken, es macht Mühe, das Tempo zu halten. Kann ich es überhaupt halten? Kein Lachen, auch kein Lächeln. Ich kann den Lauf nicht mehr genießen. [...]

Und da spüre ich meine Schulter. Beide Schultern. Die linke aber mehr. Es ist hinter der Achselhöhle, dem Rücken zu. Oder unterhalb der Achselhöhle? Irgendwas ist wundgescheuert. Vom Schweiß, und das Hemd reibt über die Haut. Ich versuche zu lindern, aber es geht nicht. Hier hatte ich nicht eingefettet. Wußte gar nicht, dass diese Stellen empfindlich sind. Aber es macht mich irgendwie zufrieden, dass ich nun endlich auch einen richtigen Schmerz habe, wenn schon keinen Muskelkrampf, keine Zerrung. Dass ich nicht nur „abstrakt“ leide. Und der Muskelschmerz. Wenn ich an der Versorgungsstelle stehen bleibe und dann wieder weiterlaufen will, spüre ich ihn. Er sticht in die Waden und macht die Oberschenkel schwer. Sie brauchen jetzt viel Zuspruch, bevor sie bereit sind, sich wieder zu bewegen. Warum laufe ich weiter? Will ich etwas beweisen? Was? Warum höre ich nicht das Signal zum Aufhören? Ich fühle mich alt, krank, hilflos. Ein alter Mann schleppt sich die letzte Strecke seines Lebens voran. Das ist mühselig, das schmerzt. Nichts mehr geht von selbst, nichts mehr ist leicht. Und was wartet am Ende? Der Tod? Wartet am Ende der Tod? Laufe ich deshalb weiter?

Am „Wilden Eber“ ist die Sau los. Mikro-Durchsagen. Eine Samba-Gruppe. Tanz. Musik. Viele Leute. Geschrei. Lachen. Aber ich bin zu kaputt, um das alles noch richtig aufnehmen oder gar genießen zu können. Die Musik wird zum Krach. Sie gibt mir keinen Impuls mehr. Sie stört nur noch. Ich drücke mich an der Menge eher vorbei: Man braucht

nicht unbedingt zu sehen, wie sehr ich jetzt zu kämpfen habe. So weit bin ich also schon! Am Versorgungspunkt beeindruckten mich am meisten die vielen Feldbetten, auf denen völlig erschöpfte Läufer liegen und sich massieren lassen. Also so weit bin ich dann doch noch nicht. Und mit Krämpfen habe ich auch sonst nichts zu tun. Weiter! Schnell diesen Ort des Schreckens verlassen!

Ich höre in mich hinein und trabe hinter anderen Läufern her. Nichts mehr mit Überholen. Ich will nur noch durch, leide mich durch. Noch sechs Kilometer. Und jetzt muss sie her, meine schönste Lauferinnerung. Sie baut mich immer auf. Gerade wenn es mir nicht so gut geht. Oder so wie jetzt, wo alles schwer wird, jetzt brauche ich das: die Erinnerung an den September 1968, als ich zum zweiten Mal über 5000 Meter eine Goldmedaille gewann. Ich kann sie mir jederzeit, auch nach über 30 Jahren, vor Augen führen und mich innerlich daran erwärmen. Schon damals war ich über diesen Lauf so begeistert, dass ich darüber schrieb. Ich kenne diese Aufzeichnungen sehr gut und habe sie oft gelesen. [...] 18.05 Minuten – heute komme ich immerhin auf unter 19! Und ich weiß, dass ich es auch heute ins Ziel schaffe! Ich bin o.k., ich habe Kraft. Ich kann es, weil ich es will!

Jetzt den Hohenzollerndamm runter. Er wirkt trist; wenige Zuschauer stehen hier und immer wieder bleibt ein Läufer einfach stehen. Ich laufe weiter. Zwar lasse ich mich nun ohne Gegenwehr überholen und trete mechanisch vor mich hin, aber Stehenbleiben kommt keinesfalls in Frage. Beim Erfrischungspunkt trinke ich im Laufen: Bloß jetzt nicht stehenbleiben, bloß jetzt in meinem schleppenden Rhythmus bleiben. Ich kenne das von meinem privaten Marathon im Juni: Das Stehenbleiben macht mich völlig kaputt; ich muss den Lauf dann wieder von neuem, von vorne beginnen. Und so platsche ich hoch über die Stadtautobahn hinweg. Noch drei Kilometer. Ich nehme nicht mehr viel wahr. Nur noch die Kälte, die mich langsam ergreift. Nur nicht verkramphen. Einfach weiterlaufen. Atmen. Den Fehrbelliner Platz bekomme ich gar nicht mehr mit.

Kilometer 40. Die Wand – sie blieb aus. Dafür kam die Müdigkeit. Eigentlich mehr das Kaputtsein. Die Muskelschmerzen. Das Ende der Energie. Und es bleibt hart, schon seit mehreren Kilometern. Wo bleibt die Euphorie von Friedenau und Steglitz? Das ist gerade mal zehn Kilometer her oder 15. Und wo bleibt die so oft beschworene Trance des letzten Abschnitts? Nichts davon. Ich laufe vor mich hin. Mehr nicht.

Jetzt stören mich sogar die Zuschauer. Ich möchte sie nicht auf mein Elend sehen lassen. Niemandem mehr sehe ich offen ins Gesicht. Ein

Lachen gar wäre viel zu anstrengend. Ich starre vor mich auf das Pflaster, den Asphalt, und messe die nächsten Schritte aus. Und komme mir so unendlich langsam vor, obwohl ich weiß, dass ich es nicht bin. Vielleicht sieben Minuten pro Kilometer? Erst später weiß ich, dass es nicht mehr als sechs Minuten sind, auch auf den letzten Kilometern. Nass. Kalt. Ich will da sein. Freudloses Traben. Aber nein: Ich laufe! Am letzten Versorgungspunkt trinke ich nicht mehr, spritze mir nur noch Wasser ins Gesicht. Weiter! Der Wille; er läuft. Gerade am Versorgungspunkt bleiben viele sehr lange stehen, massenhaft. Sie wollen nicht mehr. Ich will. Will ankommen. Mein Ziel: eine Zeit unter vier Stunden. Ich kann es schaffen.

Kilometer 40,5: Wir biegen auf den Ku'damm ein. Endlich der Ku'damm! Das Ziel ist nahe. Es ist eng. Wieder bleibt jemand abrupt vor mir stehen. Ich laufe auf. Das darf doch nicht wahr sein, so kurz vor dem Ziel! Die Straße sieht mürrisch aus, abweisend und düster.

Mein Ziel treibt mich: unter vier Stunden! Ich versuche, mich in meinem müden Schädel auf Zahlen zu konzentrieren – wie viel Zeit darf ich bis zum Ziel noch verbrauchen? Es ist mir kaum mehr möglich, das auszurechnen. Nur automatisches Laufen geht noch, das ist alles. Wie viel Minuten habe ich noch? Wie weit ist es genau? Kilometer 41. Noch 1,2 Kilometer. Was bedeutet das? Wie lange dauert es noch? Ich bekomme das nicht mehr ausgerechnet. Aber ich spüre plötzlich: Es reicht! Ich bleibe unter vier Stunden.

Und tatsächlich: Das gibt einen Schub. Einen kleinen zwar, aber ich beschleunige, sehe mich wieder mehr um. Sehe auf die Zuschauer, kann aber die Bilder nicht mehr festhalten. Die Leute klatschen, sie schauen. Ich erhasche einen mitleidigen Blick, der auf mir liegt. Sehe ich so fürchterlich aus? So entstellt?

Der Atem bleibt regelmäßig. Was ist da vorne? Sehe ich schon das Ziel? Es gibt noch Leute, die spurten, die an mir vorbeiziehen. Ich will nicht spurten. Kann es nicht. Die Füße kleben fest am Asphalt. Mein einziger Stolz ist anzukommen, durchzulaufen in vier Stunden. Noch ein Läufer bleibt vor mir stehen. Ich weiche aus. Und jetzt sehe ich es, das Ziel!

Ich bin so froh. Gleich bin ich da. Da laufe ich mechanisch über die Matten. Nein: kein heroischer Akt. Kein Siegerlächeln. Keine überschäumende Freude wie auf den Hochglanzfotos. Keine Kraft für große Gefühle.

Es ist ganz anders im Ziel, als ich mir das erträumt hatte: Da ist die Masse der erschöpften Leiber, die vor sich hintapst, die nach hinten nachdrängt. Da ist kein individueller Akt des Siegens über sich selbst

möglich. Ich will mich hinwerfen, will liegen bleiben – davon bleibt aber nur ein wackliges Vorantasten übrig, auf Tuchfühlung mit den anderen, deren Beine auch nicht mehr wollen. Da ist kein Platz zum Liegen oder Sitzen, zum Gehen oder gar Auslaufen. Kein Platz für all das, was ich nun möchte. Nicht mal einen winzigen Ort zum Sitzen auf dem Asphalt gibt es.

Ich muß weiterlatschen im Strom der Latscher. Ein Mädchen hängt mir eine Medaille um. Jetzt merke ich, dass ich die Zeit stoppen wollte. Spät. Aber auch jetzt sind es unter vier Stunden: 3.57. Na also. Geschafft.

*Aus: Pfeleiderer, Eberhard: Einstieg Berlin-Marathon. Erfahrungen eines passionierten Langstreckenläufers. Berlin 2001: Frieling-Verlag. S. 56–70.*

Schauen Sie öfter auf unserer Homepage nach Leseproben vorbei!

Sie finden sie auf der Startseite in der Rubrik  
**Neues aus dem Arete Verlag**  
und unter Downloads

## Downloads

e-verlag.de +++ Bis bald +++ www.arete-verlag.de +++ Bis bald +++ w

**arete**  
Verlag