

EBERHARD PFLEIDERER

# morgen- läufe

100 LÄUFE  
60 LÄNDER  
5 KONTINENTE



*Leseprobe*



**arete**  
Verlag

Eberhard Pfeiderer

# Morgenläufe

100 Läufe, 60 Länder, 5 Kontinente

*mit Zeichnungen von Jens Schnepel*

Arete Verlag Hildesheim

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

© 2021 Arete Verlag Christian Becker, Hildesheim  
[www.arette-verlag.de](http://www.arette-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 Verla-  
ges. Dies gilt auch und insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen  
und die Einspeicherung sowie Datenvorhaltung in elektronischen und digitalen Systemen.

Layout, Satz und Umschlaggestaltung: Composizione Katrin Rampp, Kempten  
Titelzeichnung: Jens Schnepel  
Druck und Verarbeitung: CPI, Leck  
ISBN 978-3-96423-064-5

# Inhalt

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| <b>Vorwort</b> .....                        | 9  |
| <b>Mitteleuropa</b> .....                   | 11 |
| Berlin, Berlin .....                        | 11 |
| Pennhop bei Bremerhaven .....               | 13 |
| Bremerhaven, Bremen .....                   | 15 |
| Bremen, Bremen .....                        | 18 |
| Bremerhaven Halbmarathon .....              | 20 |
| Schorndorf, Baden-Württemberg .....         | 24 |
| Putbus, Mecklenburg-Vorpommern .....        | 25 |
| Neuwerk, Hamburg .....                      | 27 |
| Ölberg, Bayern .....                        | 30 |
| Dresden, Sachsen .....                      | 32 |
| Potsdam, Brandenburg .....                  | 34 |
| Brandenburg a.d.H., Brandenburg .....       | 36 |
| Bad Bevensen, Niedersachsen .....           | 38 |
| Ellwangen, Baden-Württemberg .....          | 40 |
| Basel, Schweiz .....                        | 42 |
| Leutasch, Österreich .....                  | 44 |
| Graz, Österreich .....                      | 46 |
| <b>Westeuropa</b> .....                     | 48 |
| Belezy, Frankreich .....                    | 48 |
| St. Quentin de la Poterie, Frankreich ..... | 50 |
| Paris, Frankreich .....                     | 53 |
| Amsterdam, Niederlande .....                | 55 |
| Gent, Belgien .....                         | 57 |
| Brüssel, Belgien .....                      | 59 |
| Salisbury, Großbritannien .....             | 62 |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>Süd- und Südosteuropa .....</b>  | <b>64</b>  |
| Malaga, Spanien .....               | 64         |
| Rom, Italien .....                  | 66         |
| Athen, Griechenland .....           | 68         |
| Quawra, Malta .....                 | 70         |
| Nikosia, Zypern .....               | 72         |
| Lovran, Kroatien .....              | 74         |
| Split, Kroatien .....               | 76         |
| Zadar, Kroatien .....               | 78         |
| Sarajewo, Bosnien Herzegowina ..... | 80         |
| Budva, Montenegro .....             | 82         |
| Skopje, Nordmazedonien .....        | 83         |
| Durres, Albanien .....              | 85         |
| <b>Osteuropa .....</b>              | <b>87</b>  |
| Klaipeda, Litauen .....             | 87         |
| Tallinn, Estland .....              | 89         |
| Riga, Lettland .....                | 91         |
| Kaliningrad, Russland .....         | 93         |
| Warschau, Polen .....               | 95         |
| Wapowce bei Przemyśl, Polen .....   | 98         |
| Lviv, Ukraine .....                 | 100        |
| Kiew, Ukraine .....                 | 102        |
| Prag, Tschechien .....              | 104        |
| Budapest, Ungarn .....              | 106        |
| Bukarest, Rumänien .....            | 109        |
| Vampir-Burg Bran, Rumänien .....    | 111        |
| <b>Nordeuropa .....</b>             | <b>113</b> |
| Lumsas, Dänemark .....              | 113        |
| Bergjöstölen, Norwegen .....        | 115        |
| Bruksvallarna, Schweden .....       | 117        |

|                                                    |         |
|----------------------------------------------------|---------|
| <b>Vorderasien</b> .....                           | 119     |
| Jerusalem, Israel .....                            | 119     |
| Bethlehem, Palästinensisches Autonomiegebiet ..... | 121     |
| Ramallah, Palästinensisches Autonomiegebiet .....  | 123     |
| Nablus, Palästinensisches Autonomiegebiet .....    | 125     |
| Petra, Jordanien .....                             | 127     |
| Istanbul, Türkei .....                             | 129     |
| Tiblissi, Georgien .....                           | 131     |
| Jerevan, Armenien .....                            | 133     |
| <br><b>Afrika</b> .....                            | <br>136 |
| Kairo, Ägypten .....                               | 136     |
| Luxor, Ägypten .....                               | 138     |
| Addis Abeba, Äthiopien .....                       | 140     |
| Gondar, Äthiopien .....                            | 142     |
| Lalibela, Äthiopien .....                          | 144     |
| Marrakesh, Marokko .....                           | 146     |
| Puerto de Mogán, Gran Canaria .....                | 148     |
| Lomé, Togo .....                                   | 150     |
| Sokodé, Togo .....                                 | 152     |
| Kpalime, Togo .....                                | 154     |
| Walvis Bay, Namibia .....                          | 156     |
| Waterberg, Namibia .....                           | 158     |
| Ondangwa, Namibia .....                            | 160     |
| Kapstadt, Republik Südafrika .....                 | 162     |
| Malealea, Lesotho .....                            | 164     |
| <br><b>Asien</b> .....                             | <br>166 |
| Varanasi, Indien .....                             | 166     |
| Kabul, Afghanistan .....                           | 168     |
| Bischkek, Kirgistan .....                          | 170     |
| Kotschkor, Kirgistan .....                         | 172     |
| Mandalay, Myanmar .....                            | 174     |
| Nay Pyi Taw, Myanmar .....                         | 176     |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Luang Prabang, Laos .....                                | 178 |
| Angkor, Cambodia .....                                   | 180 |
| Hanoi, Vietnam .....                                     | 182 |
| Hongkong, Frühere Kronkolonie, China .....               | 184 |
| Shanghai, China .....                                    | 186 |
| Lhasa, China .....                                       | 188 |
| Kaxgar, China .....                                      | 190 |
| <b>Australien und Ozeanien</b> .....                     | 192 |
| Sydney, Australien .....                                 | 192 |
| Nourlangie, Australien .....                             | 195 |
| Uluru, Australien .....                                  | 197 |
| Aitutaki, Cook Islands .....                             | 199 |
| Lautoka auf Viti Levu, Fidschi Islands .....             | 201 |
| <b>Amerika</b> .....                                     | 203 |
| Simcoe, Canada .....                                     | 203 |
| New York, USA .....                                      | 206 |
| Rio de Janeiro, Brasilien .....                          | 208 |
| Iguazú, Argentinien .....                                | 210 |
| Buenos Aires, Argentinien .....                          | 212 |
| Montevideo, Uruguay .....                                | 214 |
| Puerto Williams und Ushuaia, Chile und Argentinien ..... | 216 |
| <b>Der Corona-Lauf, Bremerhaven</b> .....                | 219 |
| <b>Über Eberhard Pfeleiderer und Jens Schnepel</b> ..... | 221 |

# Vorwort

Stellen Sie sich einen hellwachen Morgen vor, den Sie mit allen Sinnen erleben, mit Ihrer unbändigen Freude am Laufen! Sie wachen auf, schlüpfen in Ihren Laufdress – und los geht's zu einer kleinen individuellen Reise, egal an welchem Ort der Welt Sie sich gerade befinden. Sie erleben die erwachende Stadt mit offenen Augen, nur Ihrer Neugier folgend, und veranstalten eine ganz eigene Art der Stadtbesichtigung.

So geht es mir bei meinen Morgenläufen. Früher mal ließ ich mich beim Laufen durch nichts ablenken – stehen bleiben war vollkommen tabu. Heute hingegen laufe ich mit offenem Blick durch meinen Morgen, lasse die Bilder an mir vorbeiziehen und erlaube es mir, neugierig auch mal stehen zu bleiben. Und jeder Lauf ist anders: Andere Orte mit anderem Wetter und unterschiedlichem Klima und mit meinen jeweils unterschiedlichen persönlichen Befindlichkeiten – mal voller Elan, mal müde oder mal ganz locker.

Das Aufschreiben meiner Morgenlauf-Erfahrungen ermöglicht mir ein Reise-Tagebuch der anderen Art. Auf diese Weise erlebe ich meine Reisen schreibend noch einmal und fühle mich zurück in frühere, scheinbar schon vergangene, spannende Zeiten.

Und all diese Läufe fanden zu ganz unterschiedlichen Zeiten statt – erst vor Kurzem oder schon vor 50 oder 30 Jahren. Deshalb habe ich in den Überschriften meiner Lauftexte jeweils vermerkt, in welchem Jahr und welchem Monat das war. So entsteht das Panorama einer individuellen Weltreise über 50 Jahre hinweg, ein Buch, in dem sich über 100 Läufe in 60 Ländern auf 5 Kontinenten versammeln.

Laufend stoße ich auf ganz unterschiedliche Kulturen und lerne auf diese Weise, meine eigene Welt in Frage zu stellen und in Frage stellen zu lassen – und erkenne dabei nicht selten: Da erläuft sich ein privilegierter Mitteleuropäer einen unbekannten Ort und begegnet weit ärmeren Menschen und Gesellschaften, und er versucht, mit kritischem Blick auf Politik und Gesellschaft durch einen fremden Ort zu joggen, mit möglichst viel Offenheit und Empathie. Und manchmal frage ich mich darüber hin-



aus: Könnte eine Frau ähnliche Morgenläufe unternehmen oder würde sie als Frau auf manche Läufe lieber verzichten?

Die meisten der vorliegenden Texte entstanden im Laufe des Jahres 2020 – in Zeiten also, in denen die Corona-Pandemie das Reisen zum Erliegen brachte. Ich aber durfte weiterreisen, in meiner Phantasie, und konnte eine kleine Gegenwelt zur Welt des Covid19-Virus betreten, konnte vom Schreibtisch aus in die Welt hinauslaufen und das Glück empfinden, mich frei bewegen zu dürfen. Vielleicht sind das auch Anregungen für Lesende, sich selbst auf Entdeckungsläufe zu begeben. Das würde mich sehr freuen!

Während meines Schreibprozesses traf ich auf den formidablen Bremerhavener Künstler Jens Schnepel, der mit leichter Hand kongeniale Zeichnungen zu meinen Lauftexten zauberte. Mit ihnen macht er dieses Buch zu einer besonderen Schönheit.

# MITTELEUROPA

## Berlin

*Spree, September 1999*

Das Hotelzimmer ist saunaartig – die Sonne hat es gestern wohl besonders gut mit ihm gemeint. Vorm Insbettgehen öffne ich das Fenster – von Abkühlung keine Spur. Im Bett beginne ich auf den Schlaf zu warten, doch anscheinend ist es selbst dem Schlaf zu warm, und mein Argument, ich müsse doch für den Berlin-Marathon am nächsten Tag fit sein, interessiert ihn nicht. Da ergebe ich mich meinem Schicksal. Gegen Morgen muss ich dann weggedämmert sein.

Um halb sechs klingelt der Wecker. Seltsamerweise fühle ich mich gar nicht gerädert. Nur müde. Das Zimmer ist immer noch eine Sauna. Ich beschließe: Laufen werde ich auf jeden Fall! Tee und eine Banane. Dann eine Klositzung. Das Eincremen mit Hirschtalg, besonders zwischen den Beinen.

Langsam wird es heller: Bewölkt und nicht so warm. Gut! Wenn es nur nicht regnet! Müde – noch mal kurz hinlegen. Zum wiederholten Mal aufs Klo. Um halb acht ziehe ich meine Sachen an, samt Herzfrequenzmesser, nehme Wasser mit und gehe zum Bus. Die U-Bahn ab dem Osloer Platz ist voll. Der Aufmarsch zum Marathon-Start ist schon in vollem Gange.

In der U-Bahn versuche ich zu dösen. Um mich herum eine Läuferfamilie – aufgeregt laut. Der Vater gibt sich ambitioniert, will mit seinem Sohn mithalten, der cool im Gang steht; mir gegenüber Mutter und Tochter – die sind neu dabei und wollen nur so mitlaufen, im Anfängerblock wie ich. Der Vater versucht, seine Frauen zu beruhigen: „Heute ist ideales Marathonwetter.“ Alle essen ihre Bananen. Der Vater sagt, dass er unter dreieinhalb Stunden laufen will. Ich will dösen. Mein Herzfrequenzmesser spielt verrückt. Soll ich ihn doch nicht auf den Lauf mitnehmen?

Am Zoo steigen alle aus und strömen im breiten Fluss die *Hardenbergstraße* hinunter. Die am Straßenrand parkenden Autos sind von sich aufgeregt vorbereitenden Läufertrauben umringt. Ich erkenne dänische Autos und schwedische. Vor dem Ernst-Reuter-Platz steht ein Bus voll mit Japanern. Unglaublich! Ich verstaue meine Plastiktasche im dafür vorgesehenen Lastwagen – alles professionell organisiert hier! Grau in grau ist der Himmel, aber ohne Regenwolken. Ich gebe meine Laufmütze mit ab und auch meine lange Hose.



Jens 06/19

Der Frequenzmesser hat sich inzwischen beruhigt. Außentemperatur so etwa 15 Grad, schätze ich und lasse bis zum Start meinen grauen Kapuzenpullover an. Ein letztes Mal pinkeln: Vor den Klohäuschen lange Schlangen. Jemand stürmt aus einem der Häuschen mit zugehaltener Nase und ruft: „Hier ist alles verschissen!“ Jetzt merke ich: Es stinkt hier unbändig. Dann also doch keinen Schiss mehr, und das Flüssige hinter einem Busch am TU-Gebäude abladen.

Ich beginne zu dehnen und kleine Schlucke zu trinken. Zum konzentrierten Warmlaufen bin ich zu nervös, zu hektisch. Ich versuche, mich in einen der vorderen Startblöcke zu schummeln: keine Chance. Die Blöcke füllen sich. Und so versuche ich, wenigstens in meinem eigenen Startblock möglichst weit nach vorne zu kommen, doch die Läufer stehen schon zu dicht.

Zum ersten Mal an diesem Morgen fühle ich mich richtig alleine. Wie soll das alles gut gehen? Ich ziehe meinen Pullover aus und werfe ihn über ein Absperrgatter: Tschüs! Die Enge zwischen den Läufern muss mich nun wärmen. Gleich geht es los. Mein erster Marathon!

# Pennhop bei Bremerhaven

*August, 1995*

Es ist eine herrliche Laufstrecke hier auf dem Moor-Campingplatz bei Pennhop. Wunderschön. Gleich nach dem Aufstehen geht es los. Federnde Moorwege. Weicher Grasbewuchs. Hier lässt es sich nach Herzenslust laufen. In weitem Bogen drehe ich meine Runden: Gelenkschonendes Laufen, leicht, entspannt, vorbei an Birken, Wohnwagen und Zelten. Eine Idylle.

Da schreit mich wie aus heiterem Himmel eine Camperin gellend aus ihrem Wohnwagen heraus an. Ich verstehe sie nicht und habe auch kein Interesse, sie verstehen zu wollen: Ich bin ganz in meinem Lauf, fast meditativ, strahlend in der Morgensonne. Da brauche ich kein Keif-Gespräch.

Als ich in der nächsten Runde wieder dort vorbeikomme, steht die Frau mitten auf dem Rasenweg und schreit schrill: „Das geht nicht, in den frühen Morgenstunden hier laufen!“ Ich kann mir nicht vorstellen, was an meinem Lauf störend sein kann, denn ich atme ganz ruhig und normal, und frage ironisch, ob ich denn zu laut keuche. Da kreischt es zurück: „Das ist wie ein Erdbeben hier! Da kann man nicht schlafen! Nachtruhestörung ist das hier!“ Ich bleibe stehen und frage amüsiert: „Wissen Sie, dass es schon 7 Uhr ist? Nachtruhestörung? Erdbeben? Wegen des Moorbodens? Soll das ein Witz sein? Wie skurril ist das denn!“



*Jan. 06/19*

Da kommt die Dame aber erst richtig in Fahrt: „Ich geh gleich zur Campingverwaltung! Und die bestimmt – nicht Sie! Ich lasse Sie vom Platz werfen, wenn Sie Ihr verfluchtes Laufen nicht sofort einstellen!“ Da vergeht mir die Lauflust und ich erkläre: „Das ist doch absolut lächerlich. Das Laufen lasse ich mir nicht verbieten, und von Ihnen schon gleich gar nicht.“

Der Weg füllt sich mit anderen Campern, und es bilden sich zwei Parteien: Die Alten sind für das Laufverbot, die Jungen dagegen – die haben Kinder und kennen sich aus mit der Lärmverbotsflut der Alten. Es wird wild diskutiert. Und geschimpft. Meine Anti-Lauf-Zimtzigke zischt einen jungen Vater an, der sich auf meine Seite geschlagen hat: „Kriegen Sie erst mal Ihre eigenen Kinder in Griff, bevor Sie sich hier aufplustern!“

Mein Morgenlauf ist beendet. Später am Tag entscheidet der Verwalter salomonisch, dass Laufen am Morgen nicht verboten ist und ich nicht vom Platz fliege, dass ich aber ab sofort erst um 8 Uhr damit beginnen darf. Und raunt mir ins Ohr: „Laufen Sie am besten nicht mehr am Wohnwagen der Dame vorbei – die ist nun mal eine notorische Querulantin.“

# Bremerhaven

*Weser, April 1998*

Eigentlich will ich richtig loslegen heute Morgen, auf Tempo laufen, Leistung bringen, schnell sein und fit werden für den kommenden Volkslauf. Aber irgendetwas in mir wehrt sich und sagt: Mach das heute nicht – das bringt's heute nicht! Lass es! Morgen vielleicht, aber heute nicht – lass es auf jeden Fall langsam angehen!

Ich habe so ein gerädertes Gefühl in den Muskeln und ein dumpfes im Kopf. Und da ist auch noch das linke Knie, das „Aua“ sagt; und die rechte Achillessehne, die gestern schon herum maulte – und heute schon wieder. Und da ist eine gewisse Lauf-Unlust, die mir deutlich sagt: „Ach nee. Laufen ist schon okay heute, und ich will dich auch nicht dazu zwingen, sofort umzukehren und aufzugeben, aber beginne langsam, bitte, wenigstens jetzt am Anfang, gaanz langsam; und dann mal sehen, wie es sich weiterentwickelt.“ Im Laufe der Jahre habe ich mühsam gelernt, auf meine innere Stimme zu hören und auf meinen Körper, der mir genau sagt, wie es gerade um mich steht – ich muss ihm nur zuhören!

Ich laufe also los, im Zockeltempo. Es ist meine Hausstrecke, die ich schon hunderte Male gelaufen bin, oder tausende, auf der ich jeden Schritt kenne, bei der ich genau weiß, wo ich auf Unebenheiten achten muss, und auf der ich einfach auch träumen kann. Blind könnte ich da laufen – und manchmal mache ich das sogar; oder rückwärts; oder laufe im Winter los, wenn es um 6 Uhr noch dunkel ist.

Ich lasse also meine Gedanken fliegen. Sie sind ganz woanders, und zugleich wissen meine Beine automatisch, was sie zu tun haben. Also träume ich von einem Lauf, der schon lange her ist, 30 Jahre vielleicht, oder 40? Na, eher 40. Ein Wettkampf war es, und für mich sehr spannend damals. Und ich gewann diesen Lauf sogar! Vielleicht deshalb auch jetzt dieser Traum, um mich über meine momentane Schwäche hinweg zu tragen? In einem Stadionrund war es. Aschenbahn. Über 5000 Meter. Ein großes Feld war da am Start. Mindestens 20 Läufer. Großes Gedrängel am Start. Vorsicht! Nicht stürzen!

Stopp! Ich stehe an der Ampel in der *Hafenstraße* und warte auf Grün. Neben mir Fußgänger. Und Hunde. Gleich werde ich starten und sie alle hinter mir lassen.

In Runde 2 wurde es ruhiger damals – jeder hatte seinen Platz im Läuferfeld gefunden. Doch plötzlich rappelte es: Jemand machte einen hef-



Jan 01/20

tigen und unsinnig schnellen Ausreißversuch, dabei war erst ein Fünftel der Strecke gelaufen. Alle drängten nach. Ich stolperte und wäre fast gefallen, und fragte mich: Lohnt es sich wirklich, auf so einen Unsinn zu reagieren? Verunsichert zog ich langsam mein Tempo an und konzentrierte mich darauf, den Ausreißer nicht so weit wegzulassen. Und tatsächlich war der Ausflug bald vorbei: Der Ausreißer stieg einfach aus! Ärgerlich, so was – und das mitten in der Entscheidung um die Bataillons-Meisterschaft!

Jetzt laufe ich an der *Geeste* entlang und sehe aus den Augenwinkeln: Es ist gerade Ebbe; das Restwasser der *Geeste* liegt tief unter den glänzenden Watt-Schlammwülsten; ein braunes Rinnsal – bis zur nächsten Flut.

Und schon bin ich wieder im 5000-Meter-Lauf: Allmählich zog sich das Feld weit auseinander. Keine Hektik mehr. Ich fühlte mich prächtig damals. Ganz vorne waren außer mir noch zwei Läufer; Müller von meiner Kompanie noch mit dabei. Ich hatte gar nicht gemerkt, wie die anderen Mitfavoriten nach und nach zurückgeblieben waren. Müller lief frisch und ruhig und defensiv, wie immer. Den anderen Läufer kannte ich nicht – der schien aber schon aus dem vorletzten Loch zu pfeifen. Und was hatte Müller noch drauf? Wollte er, dass ich mich vorzeitig verausgabe? Denn er überließ mir die Führungsarbeit. Ein begnadeter Spurter war er auch nicht, und so lief ich einfach mein Tempo weiter.

Die Schleuse an der *Hexenbrücke* habe ich schon lange überquert – es geht Richtung ehemaliges *Rickmers*-Werftgelände –, dort läuft es sich fast von selbst. Unmerklich ist mein Laufen nun lockerer und mein Tempo zügiger geworden. Doch Vorsicht: Kurz vor der Unterführung unter der *Stresemann*-Straßen-Brücke hindurch hat der Weg zwei hinterhältige tiefe Löcher.

Eine Runde vor dem Ziel zog ich meinen Spurt an und spürte schnell, dass die anderen mir nicht folgen konnten. War das schon der Sieg? Oder kam Müller noch mal ran? Ich spurtete weiter, und als ich mich umsah, war der Abstand schon riesig. Ich riss die Arme hoch und jubelte: Sieg! Ich verzögerte etwas, um dann auf den letzten 100 Metern den Schlusspurt setzen zu können. Müller wurde Zweiter.

Der Traum ist ausgeträumt. Und meine Schwäche ist wie weggeblasen. Ich biege noch schnell auf den *Sparta*-Platz ein: Zur Erholung könnte ich noch ein paar Runden auf der Aschenbahn drehen – der nächste Volkslauf würde es mir sicher danken. Auf dem Platz tobt eine Schulklasse herum, und die Lehrerin versucht, die Kleinen auf eine Stadionrunde zu schicken: Warmlaufen. Die Schüler laufen los und betrachten verächtlich meinen Lauf. Spurtend schließen sie zu mir auf und rufen: „Na Opa, geht’s denn noch?“ Ich rufe: „Na dann mal los!“ Eine Gruppe Zehnjähriger zieht locker triumphierend an mir vorbei. Ich weiß, wie das ausgehen wird und spurte nicht mit. Und tatsächlich: Nach nicht mal einer Runde gibt einer nach dem anderen auf. Obercool drehe ich weiter meine Runden und versuche noch mal, in meinen 5000-Meter-Lauf von damals einzutauchen. Wie herrlich doch solche Traumläufe sind!



# Bremen

Weser, Juni 2019

Am frühen Morgen bringe ich Freunde zum Flughafen Bremen und laufe dann los zum *Bremer Werder*, über den *Buntentorsteinweg* zum *Weserdeich*. Dort ist heftiger Radverkehr. Es scheint, als ob halb Bremen per Rad zur Arbeit fährt. Und gefühlt die andere Hälfte führt hier ihren Hund Gassi. Alle Hunde sind ordnungsgemäß angeschnallt, wenigstens fast alle. Hinter der Brücke rüber zum *Werder* bleiben die Radfahrer aus – die *Werder-Insel* ist nur dünn besiedelt; Kleingartenhäuschen überwiegen. Ich laufe Richtung *Werdersee*.



Da überkommt mich ein Druck im Darm, der immer heftiger wird. Der hatte sich schon lange aufgestaut: Beim schnellen Aufbruch zum Flughafen war keine Zeit mehr für eine häusliche Sitzung. Nun wird der Darm immer ungeduldiger, und meine Lauf-Erschütterungen beruhigen ihn

auch nicht gerade. Was tun? Ich verlasse den Böschungsweg und hoffe darauf, eine Toilette im Restaurant *Zum Kuhhirten* zu finden. Doch dass die Kneipe noch nicht auf hat, hätte ich mir eigentlich schon denken können. Und nun? Ich wende mich nach Osten, dem *Lidice*-Haus zu. Dort gibt es ein weitläufiges Sportgelände mit Aschen- und Finnbahn. Da gibt es sicher ein verstecktes Plätzchen für kleine Geschäfte.

Doch unglücklicherweise ist dort gerade jetzt ein junger Mann dabei, mit Hilfe eines flinken Elektrogefährts das ganze Gelände zu pflegen. Verzweifelt biege ich in den *Gertrudenweg* ein, einen engen Nebenweg. Und tatsächlich: Endlich tut sich neben einem Baum ein stiller Ort auf. Den hatten vor mir allerdings auch schon andere entdeckt – die benutzten Taschentücher zeugen davon! Ich spähe umher. Niemand ist zu sehen. Dann aber fix raus das Zeug! Ich einer Tasche meiner Laufjacke finde ich ein einsames Tuch. Das muss genügen. Ich bedecke mein Produkt mit alten Laubblättern und laufe erleichtert weiter.

Geradeaus sehe ich die Flutlichtmasten: Ich laufe vor bis an die Weser, und gegenüber erhebt sich in voller Pracht das Weser-Stadion mit seiner dunklen Außenverkleidung. Andächtig rufe ich mir die Fußballmatches in Erinnerung, die ich dort schon bewundern durfte. Ich reiße mich von dem Anblick los und laufe dem Strandweg entlang bis zum *Café Sand* und erreiche, in Erinnerungen schwelgend, irgendwann wieder den Bremer Flughafen.

# AFRIKA

## Kairo

Ägypten, März 2001

Nun hat es mich erwischt: Fieber und Durchfall! Und ein Hitzschlag! Da liege ich im 11. Stockwerk im klimaanlagenfreien, viel zu warmen Hotelzimmer. Vor dem Fenster dieser schreckliche Smog, der die Sonne verdeckt. Der Blick geht hinunter zu dem in Watte gepackten Nil. Ich möchte in diesem Zimmer nicht sein. „Immodium“ nehme ich und andere Mittel – es bessert sich nichts. Auf Brust und Armen hat sich ein allergischer Ausschlag breitgemacht. 30 Grad im Zimmer – und mich fröstelt. Letzte Nacht besuchte ich sechs Mal das Klo: Aus mir floss braunes Wasser heraus. Nun tobt im Hotel ein Presslufthammer. Kairo im Fieber.

Vorgestern noch war Sonne, doch gestern setzte der Wüsten-Sandwind ein und vervielfachte den Smog – keine gute Voraussetzung für meinen Morgenlauf. Doch wenn ich mir etwas vorgenommen habe, weiche ich nicht so schnell davon ab.



Um 7 Uhr legte ich los, am kleinen *Nil*-Ufer entlang, auf der *Zamalek*-Insel, einem der besseren Stadtteile Kairos. 6 Kilometer wollte ich laufen, vielleicht auch noch ein wenig Richtung *Gizeh-Pyramiden*. Drückend war es. Mein Atem beschwerte sich und der Puls stieg schneller an als üblich, die innere Temperatur auch.

Einen ausgewiesenen Fußgängerweg gibt es hier in *Zamalek* nicht. Möglichst elegant lief ich um parkende Autos, Zeitungs- und Süßigkeiten-Verkäufer herum. Besonders schwer machten es mir die Cola-Händler: Für sie ist logisch, dass ein Jogger Flüssigkeit zu sich nehmen muss, am besten natürlich Cola. Aber ich wollte laufen, und zwar zügig, und Cola kommt mir sowieso nicht zwischen die Lippen.

Der Schweiß floss üppig: keine Verdunstungsmöglichkeit. Mein Kopf war sicher schon puterrot und der *Nil* nur verschwommen zu sehen; vom *Kleinen Nil* jedenfalls wehte keine frische Morgenbrise zu mir hoch. Ich spuckte mich, um nicht in die brütende Tageshitze zu kommen, lief bis zur *Brücke des 15. Mai* und drehte dann um. Meine Schritte begannen zu schmerzen. Ich sehnte mich nach einer kalten Dusche.

Am *Nilgarten* befahl mir eine innere Stimme innezuhalten. Mein Atem schickte sich an, ins verkrampfte Röcheln überzugehen. „Lächerlich“, sagte ich mir, „diese zwei Kilometer schaffst du auch noch! Was soll das denn?“ Mit Mühe und sich verhärtenden Muskeln quälte ich mich zum Hotel. Auf meine Dehnübungen verzichtete ich – viel zu schlapp!

Das Hotelzimmer brachte keine Kühlung, und auch der angeblich kalte Wasserstrahl der Dusche war mir viel zu warm. Ich lag auf meinem Bett und atmete schwer. Erst kurz vor dem Ausflug zu den Pyramiden erhob ich mich mühsam. Und dort erwischte mich ein Kopfweh, das sich immer mehr steigerte. Unglücklich floh ich ins Pyramiden-Innere. Bei der Rückkehr ins Hotel wurde mir übel. Es war klar, dass mich ein Hitzschlag ereilt hatte. Und nach dem gestrigen Abendessen gab es als Zugabe noch diesen heftigen Durchfall!

Und nun beschleicht mich das Gefühl, dass dieser Morgenlauf wohl mein letzter in Kairo war.

# Luxor

Ägypten, März 2012

Es gibt schon exklusive Läufe. Dieser heute geht dreieinhalb Tausend Jahre zurück. Ein Zeitreisen-Lauf. Das antike Theben hat schon ab 6 Uhr geöffnet. Ich laufe in den ausladenden Tempel von Luxor hinein, der während des Neuen Reiches in vielen einzelnen Phasen entstand; auch meine Favoritin *Hatschepsut*, die mächtigste Pharaonin des alten Ägypten, ließ hier bauen.



Jan. 16/10/20

Als erstes begrüßt mich der massive Pylon von *Ramses II.*, dessen Obelisk Napoleon klaubte und auf dem Pariser *Place de la Concorde* aufstellen ließ. Die von der jungen Sonne beschienenen riesigen Kolonnaden lassen mich zum kleinen Läuferlein schrumpfen, und meine Schritte halten in dem eng bebauten Gelände; das Areal entstand schon 3.500 Jahre vor meiner persönlichen Zeitrechnung. Aber ich jogge locker von Tempel zu Tempel, an erschlagenden und an bescheidenen Säulen vorbei. Ganz oben über dem Ramses-Tempel erhebt sich die Moschee eines muslimischen Heiligen; direkt niedlich sieht die aus, im Vergleich, und ist auch nicht mal 800 Jahre alt.

Ich verlasse das Areal, bevor der Besucheransturm anschwillt – wobei seit dem „Arabischen Frühling“ und dessen Auseinandersetzungen der Tourismus sowieso sehr nachgelassen hat. Ich laufe die *Corniche* entlang, die Uferstraße, die hier einen Knick macht, bis zum 3 Kilometer nördlich gelegenen Tempel von Karnak. Heute liegt kein einziges Kreuzfahrtschiff am Nilufer – ein gutes Jahr zuvor sollen hier mindestens ein Dutzend vertäut gewesen sein.

Beim „Hilton“ verlasse ich den Nil und schlage mich zur weitläufigen *Karnak*-Tempelanlage durch. Die Säulen des *Amun*-Tempels erschlagen mich fast in ihrer Massivität und Enge, und ich gelange zum Obelisken *Hatschepsuts*. Stolz jogge ich durch die Straße der Sphingen und Widder, die einst *Luxor* und *Karnak* verbunden hat und damals nur der ägyptischen Herrschaftselite vorbehalten war.

Doch nun bin ich ebenfalls anwesend. Und immerhin ist es auch für mein „Altertum“ eine besondere Art von Fest: Vor 4 Tagen wurde ich 65 Jahre alt. Da können mir die Sphingen doch ruhig mal gratulieren! Und beim Entlanglaufen frage ich die Widder: Gab es denn überhaupt einen Pharao, der so alt wurde wie ich jetzt bin? Und wenn ich Glück habe, kann es bei mir ja noch recht lange dauern mit dem Leben.

# Addis Abeba

Äthiopien, Februar 2018

Addis ist dicht. Schon seit gestern blockieren die *Oromos* alle Ausfallstraßen. Die Pläne, von hier aus in den Süden Äthiopiens zu fahren, treten auf der Stelle. Niemand kommt mehr raus aus der Stadt und niemand rein. Die Regierung besteht nur aus Tigray. Davon haben die *Oromos* die Nase voll und wollen Gerechtigkeit erzwingen. Ich wohne im Stadtteil *Yeka* und habe die Idee, zur Blockadestelle im Osten der Stadt zu laufen, wo immer genau das auch sein mag. Als Tourist kann mir dabei eigentlich nichts passieren, und mit politischen Aktionen habe ich ja Erfahrung.

Ich laufe also in der *Equatorial-Guinea-Street*, in der auch die Hochbahn fährt, in Richtung Stadtrand. Hier ist von der Blockade jedenfalls nichts zu spüren: Der Verkehr rollt, die Hochbahn fährt, die Busse quellen über, die Bürgersteige sind voll. Addis funktioniert, aber eben nur innerhalb seiner Stadtgrenzen.

Ich bahne mir meinen Weg, kurve zwischen Fußgängern hindurch. Besonders an den vielen Bushaltestellen stockt es. Die Leute quellen heraus aus den Bussen, die Schülermassen drängen hinein. Der Bürgersteig ist vollkommen verstopft – so eine Art Addis-interne Blockade. Ich schlängele mich durch, drängele mich durch, quetsche mich durch. Erst hinter diesen Mensentrauben ist wieder ans Laufen zu denken.

Mein Blick geht immer wieder nach unten, spürt fehlende Steinplatten und Gullydeckel auf und andere unerwartete Lücken, die sich auf dem Weg auftun und mich zu verschlingen drohen. Auch nach vorne ist absolute Aufmerksamkeit geboten: Wie komme ich an den Schülergruppen in ihren lärmenden Dreier-Reihen vorbei, ohne dabei auf Entgegenkommende zu prallen?

Die offiziellen Geschäfte sind noch nicht auf, wohl aber die einfachen Ess-Buden. Auch die breiten, querlaufenden Boulevards zu überqueren erfordert einen gewissen Mut. Die Autos fahren je nach Bedarf zwei- oder dreispurig, wenn auch nicht aggressiv. Doch die Ampeln haben hier eher Vorschlagscharakter: Sobald sich auch bei Rot eine kleine Lücke auftut, stößt gleich ein Auto hinein. Ich gewöhne mir an, in die ausladenden Kreuzungen und großzügigen Roundabouts einfach hineinzulaufen und zu sehen, wie der Verkehr darauf reagiert. So machen es die Äthiopier auch, nur dass sie eben nicht joggen.



Jan 07/19

Ich nähere mich einem lokalen Busbahnhof. Nun wird es noch voller, überall und dauerhaft. Ich lasse mich vom Strom der Eilenden treiben – Laufen kann man mein momentanes Dahintreiben nicht nennen. Sehr laut ist es. Die Menschen sehen gestresst aus. Doch manche lachen, besonders die Schüler – die singen aus voller Brust. Überall Bettler, doch ich habe kein Geld dabei. Das mache ich nie beim Laufen.

Am anderen Ende des Busbahnhofs ist ein riesiges Halali: Polizeirazzia. Nicht wegen der Blockade – von der ist immer noch nichts zu sehen –, sondern gegen die Straßenhändler. Die raffen schnell ihre Sachen zusammen und rennen hektisch vom Busbahnhof weg. Ich renne mit ihnen um die Wette. Die Polizisten werden schlapp und bleiben stehen bei dem einen Händler, den sie geschnappt haben. Die anderen Fliehenden hören sofort auf zu rennen, entspannen sich und lachen mit mir. Das Ganze gleicht einem sportlichen Spiel, täglicher Routine. Die Straßenhändler drehen wieder um in Richtung Busbahnhof und widmen sich Geschäften.

Ich laufe weiter. Immer weiter. Die Schüler sind verschwunden. Offenbar hat der Unterricht begonnen. Auf der Höhe des *Bethlehem-Plaza* drehe ich jedoch enttäuscht um: Noch immer keine Spur einer Blockade. Beim Frühstück läuft der Fernseher. Dort zeigen sie, dass die *Oromo* ihre Blockaden aufgelöst haben, aber eigentlich hat die Armee sie aufgelöst, auf brutale Weise. Die *Oromo* haben nichts erreicht. Noch nicht. Meine Reise in den Süden Äthiopiens aber kann nun weitergehen.



# Gondar

Äthiopien, Februar 2018

Die Unterkunft liegt oben am Berg, hoch über der Stadt. Von hier aus geht es 2 Kilometer lang den Berg runter. Da bremsen ich meine Schritte lieber ab, besonders an den steilsten Stellen – das bin ich meinen Kniegelenken schuldig. Bergauf kann ich dann um so mehr Gas geben. Vom oberen Teil der Strecke habe ich einen herrlichen Blick auf die Königsstadt *Gondar* und auf den dunkelbraunen Palastbezirk des früheren Kaisers *Fasilidas* und den *Gemp* Palast mit seinen rundmützigen Türmen. Das alles ist mir heute Morgen aber zu weit weg – ich bleibe hier am Berg.

Mir begegnen viele ambitioniert laufende Äthiopier, die den Berg für ihr Morgentraining benutzen. Sie rennen sportlich an mir vorbei, und ich denke: „Holla die Waldfee! Kein Wunder, dass dieses Land so tolle Läufer hervorbringt!“ Etwas weiter unten fliegt mir eine Gruppe mit drei jungen, schlanken, großgewachsenen Schwarzen entgegen; die haben sogar ihren eigenen Trainer dabei! Und der lässt sie, kaum dass sie mich passiert haben, sehr anstrengende und profihafte Dehnübungen machen. Fasziniert schaue ich ihnen bei der Arbeit zu. Ein solch extremes Dehnen schaffe ich nicht.



Jan. 09/19

Unten, am Fuß des Berges, wo die Autos der Bergläufer parken, kehre ich um und beginne endlich meinen Berglauf. Die Sonne ist hinter den Wolken hervorgekommen, doch die Hitze lässt noch auf sich warten. Frisch lege ich los. Die Straße verzichtet auf unnötige Kurven und führt geradewegs in die Höhe. Ich komme gut voran, werde aber von einem Äthiopier spielend überholt – dabei sieht der weit älter aus als ich! Ich keuche und merke, dass ich mit meinem Anfangstempo deutlich überzogen habe. Mein Atem geht schwer. Und 200 Meter weiter, der Äthiopier ist schon außer Sichtweite, ziehe ich es schon vor, mit meinen Dehnübungen anzufangen. Hallo: Dehnübungen mitten im Lauf!? Das mache ich sonst nie!

Bevor ich nun deutlich langsamer weiterlaufe, lasse ich großzügig einen weiteren Trainierenden passieren – ich möchte nicht, dass auch der mich überholt. Aber ich sage mir: Slowly! Du hast dich und die äthiopische Höhenlage völlig überschätzt!

Die Profigruppe passiert mich schon das zweite Mal. Sie war inzwischen unten am Fuß des Berges und spurtet munter an mir vorbei auf ihrem erneuten Weg nach oben. Und wieder befiehlt der Trainer diese wilden Dehnungsübungen. Warum ausgerechnet in meiner Nähe? Will er beobachten, wie sich ein ergrauter Weißer die Steigung hochquält? Und es stimmt: Locker und fit sehe ich gerade sicher nicht aus. So oft habe ich beim Laufen noch nie Pause gemacht! Ich bin froh, als die Hotelanlage endlich in Sichtweite kommt, laufe dann aber doch noch weiter hoch bis zum Gipfel – das bin ich mir schuldig!

# Lalibela

Äthiopien, Februar 2018

Die kleine äthiopische Stadt der weltberühmten axumitischen Felsenkirchen lehnt an den Hängen von *Lasta*. Mein Hotel liegt etwas außerhalb, in der Nähe der Straße nach *Axum*. Von dort aus laufe ich los, auf einer stau-big-steinigen Straße. Der hohe 4000er *Abuna Yosef* grüßt von Osten her.

Ein äthiopischer Junge fragt mich in gebrochenem Englisch, ob er mitlaufen darf. Ich bin überrascht und blicke auf seine offenen, mühselig zusammengehaltenen Sandalen – und dann auf meine Top-Laufschuhe und die dazu passende Lauf-Kleidung. Er dagegen hat ein von Staub bedecktes Hemd an. Warum, frage ich mich, sollte er nicht mitlaufen?

Am liebsten laufe ich zwar alleine, da kann ich meinen Gedanken und Gefühlen am besten nachhängen. Doch manchmal, wenn ich an einer Schule vorbeijogge, schließen sich kleine Schüler spontan an, jedoch nur eine kurze Strecke lang – das reicht ihnen dann. Oder sie feuern mich an: „Eins zwei drei, eins zwei drei.“

Aber hier bin ich im äthiopischen Hochland, da sind die Kinder zurückhaltender und gucken mir in der Regel nur nach. Bis auf diesen Jungen. Wir erreichen die Hauptstraße, die sich bemüht, asphaltiert zu erscheinen und die tiefe und weite Schlaglöcher aufweist. Nur die Straßen um die Felskirchen herum sind top – da geht es ja auch um das Wohl der Touristen. Jetzt geht es hoch und runter. Der Junge läuft immer einen halben Schritt hinter mir. Nur wenn die Steigungen sich länger hinziehen, bleibt er etwas zurück. Oben verlangsame ich meinen Schritt, bis er wieder dran ist. Die uns überholenden Lastwagen ziehen lange Staubwolken hinter sich her und hüllen uns darin ein.

Allmählich wird es warm. Auf der *Piazza*, dem Hauptplatz, ist schon einiges los. Auch dort wirbelt der Wind den Staub auf. Ich erkenne das *Blue Nile Restaurant* und daneben das winzige *Post Office*. Auf dem Platz stehen viele Männer: Sie warten auf ihren heutigen Arbeitseinsatz.

Ich laufe neugierig äugend an Pferdewagen vorbei und an den auf den Bus nach *Axum* wartenden Frauen – sie schlingen ihre Tücher um ihre Gesichter, der Staubwolken wegen. Ich kämpfe mich tapfer weiter, und der Junge läuft gelassen mit. Er zeigt auf Männer, die große Zelte aufbauen: Heute wird hier eine große Hochzeitsfeier steigen. Wir umkreisen den Platz im langsamen Tempo. Auf der Nordseite des Platzes sind Autowerkstätten, die weder vom Outfit noch von dem, was sie tun, etwas



Seni 12/19

mit deutschen Werkstätten gemein haben. Eine super asphaltierte Straße führt steil hinunter zur nördlichen Felskirchen-Gruppe. Diese Wundergebilde sind für mich später am Tag dran – um diese Zeit sind sie sowieso noch geschlossen.

Ich blase zum Rückzug, obwohl ich am liebsten weiterlaufen würde, so spannend ist es hier. Kurz vor meinem Hotel rückt der Junge mit seinem Anliegen heraus: Ich soll ihm helfen nach Deutschland zu kommen, und wenn das nicht geht, wünscht er sich wenigstens meine Laufschuhe. Da muss ich ihm sagen: Die Laufschuhe brauche ich – es sollen ja noch weitere Läufe in Äthiopien folgen. Und ich bitte ihn, in einer Stunde wiederzukommen, dann hätte ich was für ihn.

Ich frage im Hotel herum. Und kann dem Jungen ein T-Shirt von Werder Bremen, Laufsocken und eine Laufmütze überreichen. Nicht viel, wie ich seinem enttäuschten Gesicht entnehme. Aber immerhin. Zum Abschied umarmen wir uns – zum Erstaunen der Reisegesellschaft, die aus dem abfahrbereiten Bus neugierig auf uns beide herabsieht.

# Marrakesh

Marokko, April 1999

Einer meiner absoluten Traum-Orte! Ich wohne in der Neustadt und rücke von außen, vom Hauptbahnhof, auf die Altstadt zu. Schon dieser Bahnhof mit seinem prächtigen Portal und seinem spiegelnden Vorplatz sieht traumhaft aus – wie der Eingang zu einer Koranschule. Zwei Kilometer weiter treffe ich auf die rötlich leuchtende Stadtmauer, und nun, nach der Durchquerung des herrlichen Stadtttores *Bab Doukkala*, beginnt mein Traum erst richtig: die Altstadt.



Jan 07/10/20

Ich treibe an den roten Mauerwänden der alten Straßen und Gassen entlang. Wie Rätsel liegen sie im kühlen Morgenschatten. In weiße Kaftans gehüllte Männer kommen mir entgegen, ihre Kapuzen tief über den Kopf gezogen. So gelange ich zur kuppelgekrönten *Qoubba*, die mir wie eine

märchenhafte Halle aus hohen Fenstern erscheint. An sie grenzt die *Ben Youssef* Moschee.

Eine Straßenbiegung weiter schwebe ich auf die Koranschule zu mit ihrer Kachel-Pracht, dem durchbrochenen maurischen Steinwerk und den Verzierungen aus Zedernholz. Hier leben vielleicht die *Djinns*, die sagenhaften guten Geister der Araber; sie schützen mich auf meinem Lauf zum mächtigen Stadttor *Debbarh*. Ich laufe weiter ins Färberviertel und überwinde gefühlt Jahrhunderte: Runde Bottiche aus Erde schauen mich an, in Rot, Blau und Gelb, und in ihnen die arbeitenden Färber, die die Farben ihrer Bottich-Seen angenommen haben – so, denke ich, muss es im Mittelalter auch schon gewesen sein. Meine Schritte werden langsamer, meine Augen größer ob dieser wundersamen Farbenpracht.

Nun laufe ich hinüber zu den *Souks*; Esel und Maultiere begegnen mir – sie ziehen zweirädrige Karren. Keine Autos fahren. Alles riecht nach Vergangenheit. Im Kupfer-*Souk* wird mir ein Glas frischer Pfefferminztee gereicht. Laufen durch Tausendundeine Nacht. Die *Souks*: eine Oase inmitten der Altstadt. An den Ständen blinken silberne Armreifen und leuchten farbenprächtige Teppiche.

Ich verlasse die zum Teil noch schlafenden *Souks* und suche das uralte Minarett der *Koutoubia*-Moschee, das über ein hellrotes Tor hochzuwachsen scheint. Neben ihm stehen Kokos- und Dattelpalmen. Vor mir die „Versammlung der Toten“, die *Djema el Fna*, der zentrale mittelalterliche riesige Markt- und Henkersplatz. Jetzt sind die *Djinns* besonders gefragt. Am Zugang sitzen schon die ersten frühen Geschichtenerzähler und Schlangenbeschwörer. Auch ein Affenhalter ist schon eingetroffen. Verweilend auf dem großzügigen Platz träume ich mich vollends in diese Pracht hinein, bevor ich zurückkehre in die Vorstadt und in die Frühstücksgenüsse der Gegenwart.

*Weitere Titel und Leseproben  
finden Sie auf [arete-verlag.de](http://arete-verlag.de)*

