

Durchhalten – Ich werde es schaffen, ich weiß nur nicht wie

Dieser Bericht, ist der Versuch einer Selbstanalyse. Doch bei der Wiedergabe meiner Erlebnisse, Gedanken und Empfindungen fühle ich mich im Vokabular eingesperrt. Es gibt so viel, dass ich gerne mitteilen würde, aber für diese Hauchs in meinem Kopf gibt es keine Worte. Das, was ich aufgeschrieben habe, ist ein missratener Abklatsch der Wirklichkeit, aber dennoch so gut wie nur irgend möglich. Allerdings empfinde ich ihn sehr einseitig beleuchtet. Die schweren und schwarzen Episoden werden ziemlich detailliert beschrieben, während die schönen Dinge kaum Erwähnung finden. Leider ist es eine Tatsache, dass die positiven Dinge entweder als normal vorausgesetzt oder ziemlich schnell wieder vergessen werden. Genauso verhält es sich auch in meinem Bericht. Die schönen Momente waren auf jeden Fall mindestens genauso zahlreich vorhanden. Vor allem die erste Hälfte bestand praktisch fast nur daraus und auch die zweite war damit gespickt (wenn auch um einiges rarer). Dieses Ungleichgewicht muss beim Lesen unbedingt mit beachtet werden.

Vorgeschichte:

Die Idee ist bei einem Spaziergang an einem Sonntagabend im März entstanden. hM hat von dem Jena Lauf erzählt und S und ich waren von dem Abenteuer begeistert. 100 km Lauf, da bin ich dabei, ist ja nur 5x Weißenfels - Merseburg (allerdings per Rad). Nach der 30 km Tour hab ich mich dann doch gefragt, worauf ich mich eingelassen habe. Aber getreu meinem diesjährigen Motto sind ja Herausforderungen dazu da, um bestanden zu werden.

Um wenigstens etwas in Form zu kommen, haben wir ein paar mal „trainiert“, mal nach dem Jugendtreff, Sonntagabends, oder auch mal unter der Woche nach der Hochschule. Die Größenordnungen reichten von 10 km Spaziergängen bis zu einer 50 km Wanderung. Neben der Erkundung der Weißenfelser Umgebung stellten wir auch fest, wie sich Grenzen für uns verschoben haben. Während uns am Anfang eine 30 km Tour noch riesig vorkam, laufen wir inzwischen auch mal spontan abends noch „eine Runde“ von 15 km.

In Hinblick auf Jena hab ich mich weder gefreut noch habe ich an meinen Entschluss gezweifelt. Ich war einfach nur sehr gespannt darauf, denn ich konnte mir absolut nichts ausmalen. Für mich stand fest, dass ich es unbedingt schaffen will. Je näher der Lauf allerdings rückte, umso mehr Angst hatte ich, dass es aus irgendeinem Grund doch nicht passiert.

Im Vorfeld habe ich mich dafür entschieden, taff zu sein und nicht (mit) zu jammern, denn entweder wählt man die eine oder die andere Durchhalte-Strategie. Wichtig ist nur zu wissen, welche man durchzieht (was mir allerdings spätestens ab km 54 nur mäßig gelungen ist).

Exkursion, Jena Horizontale 27- 28. Mai 2011

Dann am Freitag, den 27.05.2011, startete die sechszwanzigste 100 km Langstreckenwanderung „Horizontale -Rund um Jena“ und ich war mit dabei. Mir ging es so wie vor den Klassenarbeiten, bei denen das mulmige Gefühl weg geht, sobald man sie vor sich liegen hat, denn dann gibt man einfach nur noch sein Bestes.

Nach einem gemeinsamen Gebet und mit guter Stimmung begannen um 18:06 Uhr sechs Weißenfelder C, hM, L, M, S und ich, der Herausforderung entgegen zu treten. Mit dieser geschlechtlichen Zusammensetzung (5 davon weiblich) waren wir dabei durchaus eine Rarität.

Es war sehr irritierend, in unserem gewohnten Lauftempo gehemmt, im Strom der Masse zu marschieren. Wir kamen uns schon etwas dreist vor, gleich am Anfang schon einige zu überholen. Immerhin waren wir Wanderamateure (ich hätte mit meinem Look auch auf dem Weg zur Hochschule sein können) und die anderen Teilnehmer schienen top vorbereitet zu sein. Im Gänsemarsch an den Bergen entlang zu wandern war wirklich schön, trotzdem hab ich mich sehr gefreut, als wir nach der ersten Verpflegungsstation zu viert in alter Zusammenstellung und unserem Tempo marschieren konnten. Nach den Jena-Horizontale-Markierungen (weiß-rot-weiß) zu laufen und nicht vom Weg abzukommen ist im Hellen nicht ganz ohne und der Schwierigkeitsgrad stieg, als die Dunkelheit hereinbrach. Es war faszinierend zu sehen, wie sich die Taschenlampenlichter in Reihen hintereinander her bewegten und erinnerte mich an den Fackelzug der Elben in „Herr der Ringe“. Überhaupt habe ich mal wieder festgestellt, wie wunderschön es ist, nachts zu laufen. Die Kilometer fließen nur so dahin. Glücklicherweise hat mich auch gemacht, dass ich den „Großen Wagen“ am Himmel gefunden habe (der macht eine Aktion erst so richtig komplett).

Im Laufe der Zeit fand jeder sein eigenes Tempo und so verloren wir uns und haben uns trotzdem hin und wieder mal gesehen. Zum Thema Tempo: Als wir im Dunkeln einen rutschigen Pfad recht steil runter mussten, war ich recht genervt. Die Leute vor uns waren so langsam und es gab keine Möglichkeit zu überholen. Das war zu einer Zeit, in der ich noch üppig Energie hatte. An der zweiten Verpflegungsstation (nach 43,3 km) hatte so viel Energie, dass ich noch eine Runde rennen und hüpfen musste, während andere sich vom Taxi abholen ließen. Ich kam mir schon recht doof vor, aber was hätte ich sonst machen sollen, um nicht zu platzen?

Nach dieser Station haben hM und ich die anderen verloren, jedoch auch alle nochmals gesehen, weil wir eine Markierung übersahen und deshalb etwas in die Irre liefen.

Mit der Zeit machten sich auch dezent einzelne Körperpartien bemerkbar. Bei ca. 54 km begann dann meine schwere, schwarze Phase. Allerdings hatte ich viel mehr mit meinem müden und matten Kopf zu kämpfen als mit körperlichen Schmerzen. Teilweise war ich so müde, dass ich nicht mal bereit war, Energie für einen vollständigen Satz aufzubringen. In den schweren Zeiten habe ich mich immer wieder daran erinnert, dass, sobald eine Situation, an der man fast verzweifelt, vorbei ist, die ganzen Strapazen sehr schnell vergessen sind. So habe ich „einfach“ daran gedacht, wie ich spätestens um 20 Uhr die aktuelle Situation sehen werde; allerdings mit mäßigem Erfolg.

Als äußerst merkwürdig empfand ich es, überhaupt keinen Hunger zu haben. Im Gegenteil, mir wurde beim Gedanken, etwas zu essen, eher schlecht; dabei hatte ich doch Energie so nötig (die Erklärung mit dem Vegetativen Nervensystem finde ich durchaus plausibel). Etwas mulmig war mir auch wegen meinen Händen, die ziemlich aufgequollen waren. Eine erstaunliche Entdeckung hab ich beim Verzehr von hM's Banane gemacht. Hinterher hatte ich einen klaren Kopf und wieder Schwung. Der Banane sei Dank.

Hart hat es mich getroffen, dass es an der dritten Verpflegungsstation kein Dixi gab (nachdem extra darauf hingewiesen wurde, dass man jene und nicht die Natur nutzen solle). So machte ich mich mit hM unverrichteter Dinge nach einer recht kurzen Sitz-Pause wieder auf den Weg. Nachdem ich endlich Erleichterung abseits der Route ge-

funden hatte, war hM weg. Ich konnte verstehen, dass er weiter gelaufen war, auf die anderen haben wir ja auch nicht gewartet, aber traurig war ich schon, dass ich den Rest nun alleine laufen muss. Wie hab ich mich gefreut, als ich plötzlich vor mir einen langsam vor sich hin trottsenden hM entdeckte. Keine Ahnung warum, aber plötzlich hatte ich so viel Energie, dass ich einen beachtlichen Aufholspurt hingelegt habe und noch ein ganzes Stück von der Energie zehren konnte. Leider nicht lange genug, denn die motiviert und beschwingt aussehenden 35-km Wanderer, welche uns später entgegen kamen (mit einem höchst motivierten „Guten Morgen“) haben mich furchtbar genervt. Ich musste mich total zusammenreißen, um ein einigermaßen glaubwürdiges „Guten Morgen“ herauszubekommen. Zudem fühlte es sich für mich wie mittags und absolut nicht wie morgens an (obwohl es erst um 7:45 Uhr war).

Einen fatalen Fehler hat hM begangen, als er mir zum Anspornen gezeigt hat, wo (wahrscheinlich) die nächste Station ist. Die Burg war sehr weit weg und lag auf der anderen Seite des Tales. Ich bin ein Mensch, der beim Wandern (!) lieber nicht wissen will, was noch alles auf ihn zukommt. Als wir sehr viel später auf der gegenüberliegenden Bergkette ankamen, hat mich dieses erhaltene Wissen schier verrückt gemacht, denn bei jeder Biegung habe ich gehofft und eingebildet die Burg zu erkennen. Ich war total fertig und hätte am liebsten geheult. Obwohl ich mir Mühe gab, mich vor hM zusammenzureißen, hat er es doch gemerkt, dass ich nicht sonderlich gut drauf bin. Als es nochmals recht steil nach oben ging, war ich so überzeugt, die Burg gleich erreicht zu haben, dass ich hM regelrecht davonlief. Aber sie kam und kam nicht und jede Biegung war ein neuer Hereinfall.

Zu meiner schlechten Laune stellte sich dann auch noch der Durst ein. Allerdings hatte ich bereits alles leer getrunken und hM war weit zurück. Ich hatte das Gefühl zu verdursten und wollte mich einfach nur noch unter einen Baum legen und... Allerdings wäre ich mit diesem Verfahren der Station und somit dem Wasser keinen Schritt näher gekommen. Das Verlangen nach Wasser war so stark, dass es mich im Eiltempo vorwärtsgetrieben hat, obwohl ich eigentlich total fertig war. Schließlich war der Durst so stark, dass ich den Mann hinter mir gefragt hab, ob er noch genügend Wasser habe. Ich war ihm wirklich dankbar, als ich aus seinem Schlauch trinken durfte. Das Wasser tat so gut, stillte den Durst aber nicht, denn ich wollte seinen Beutel nicht leer trinken. So ging es wenigstens etwas besser weiter. Später hat der Mann vor mir uns von seiner Schokolade angeboten. Eigentlich hatte ich gar keine Lust, was zu essen, aber Energie hatte ich dringend nötig. Die Schokolade habe ich kaum runtergeschluckt bekommen, weil die Konsistenz meine Spucke recht dehydriert war. Nach einiger Zeit in der ich permanent gegen den Durst ankämpfte, hatte ich das Gefühl, ich klapp gleich in der Mittagssonne weg. In diesem kritischen Zustand fragte mich plötzlich mein Hintermann ob ich noch mal trinken wolle. Ich war ihm sooo...o dankbar. Zudem bot er mir an, dass ich mich melden solle, wenn ich nochmals zu trinken bräuchte (!!!).

Dazu musste es nicht kommen, denn meinen Riesendurst konnte ich endlich an der Station 3 stillen. Dort haben hM und ich uns auch wieder getroffen. An der Burg sind wir übrigens nie vorbeigekommen. Nach einer kurzen Rast sind wir zusammen weiter gezogen. Aber schon bald hab ich festgestellt, dass in meinem Körper nichts mehr vorhanden war, was mich vorwärts gebracht hätte. Mit meinem Durst hatte ich auch den Antrieb verloren. Ich wusste, ich habe es zu schaffen und gleichzeitig konnte bzw. wollte ich nicht mehr weiter. Während der ganzen Zeit stand es nie zur Debatte aufzugeben. Es war eine merkwürdige Patt-Patt-Situation. Ich war einfach leer. Also habe ich hM gesagt, er solle alleine weiterlaufen damit er nicht durch mich gebremst wird. Ich würde ihm dann irgendwann (viele Stunden) später mit ganz vielen Pausen ins Ziel folgen. Aber hM wollt davon gar nichts wissen. Er bestand darauf, dass wir das zusammen durchziehen!!! Das rechne ich ihm

wirklich hoch an. Diese Festlegung hatte für mich einen (relativ) pausenlosen und weitaus zügigeren Marschabschnitt zur Folge, als wenn ich ihn alleine beschritten hätte. Ich kann mir nicht vorstellen, was für eine Ankunftszeit sonst auf meinem Zettel stehen würde. Ehrlich gesagt frage ich mich im Nachhinein, ob ich je wieder aus meinen Pausen gefunden hätte vor lauter Erschöpfung... Ich bin wirklich froh, dass ich das nicht beantworten brauche.

Dennoch musste ich mich bei jedem Schritt überwinden, mich nicht hinzusetzen. Jeder Schritt war ein Kampf. Es waren nicht mal die Schmerzen, mit denen ich zu kämpfen hatte, meinem Körper ging es relativ gut, sondern irgendwas undefinierbares anderes. Ich hatte das Gefühl, als sei die Verbindung zwischen der Impuls gebenden Zentralsteuerung und dem ausführenden Getriebe gestört (Ich kam mir vor wie ein ägyptischer Vorarbeiter, der sich total ins Zeugs legt, sich die Lunge aus dem Hals schreit, mit ganzer Kraft Schläge austeilt und alles was er erreicht, ist, dass die Sklaven ihre Last einen kleinen Schritt vorwärts ziehen) Um mich selber auszutricksen, habe ich mit hM ausgemacht, dass ich an der nächsten Station oder wenn die Teerstraße beginnt, pausieren darf. Damit hatte ich ein Ziel, an dem ich mich guten Gewissens setzen durfte und brauchte nicht mehr bei jedem Schritt mich selbst zu überzeugen, weiter zu gehen. Allerdings habe ich dafür angefangen, den Weg zu hassen, der einfach nicht enden wollte.

Zwischenzeitlich habe ich festgestellt, dass ich diese ganze Sache wirklich nur für mich selbst durchziehe. Ansonsten hätte ich nämlich alle Spiegel in meiner Umgebung abhängen müssen, weil ich mir nicht mehr ins Gesicht hätte schauen können. Ich wollte es einzig und alleine mir selber beweisen und niemanden sonst. Diese Erkenntnis hat mich direkt ein bisschen glücklich gemacht. Außerdem habe ich in dieser schlimmsten Zeit erkannt: Ich bin dankbar um diese Erfahrung und bereue es nicht mich hierfür entschieden zu haben. Dieses Urteil in dieser Situation finde ich doch sehr gewichtig, denn hinterher lässt sich so etwas leicht sagen. Der Satz ging aber noch weiter: Allerdings werde ich (in naher Zukunft) an keinen 100 km Läufen teilnehmen. Dazu würde mir schlichtweg der Motivationsgrund fehlen, warum ich die nächsten 100 km bestehen sollte, nachdem ich es ja schon einmal geschafft haben werde. Außerdem werde ich nie wieder am Jena Lauf teilnehmen, die Landschaft bzw. Strecke ist zwar wunderschön aber ich hätte dann eine Vorstellung, was mich noch alles erwartet. Doch bevor ich mir zu viele Gedanken um weitere Läufe mache, musste ich erst einmal diesen beenden. Die Natur war wirklich beeindruckend, aber alle Versuche, sie zu würdigen, scheiterten wegen mangelnder Kapazität.

Dann war es soweit, oben vom Berg konnte ich bereits das Ziel erkennen. Doch der Weg führte erst einmal ganz weit in eine andere Richtung, mit unendlich vielen Biegungen und Windungen. Was habe ich für einen Groll auf diese Windungen entwickelt. Es hat mich wirklich fertig gemacht zu wissen, dass ich dem Ziel so nahe und dennoch so weit weg von ihm bin. Der Weg hat kein Ende genommen und selbst hM war schließlich genervt. Nach einer Ewigkeit waren wir im Tal angekommen und haben die letzte Station vor den Ziel erreicht. Allerdings mussten wir dazu etwas vom Weg abweichen. Ich war direkt böse darüber, welche zusätzliche Energieverschwendung. Dann durfte ich mich endlich setzen (*Hurra*), aber nur kurz, denn dann blies hM wieder zum Aufbruch. Von der Station wurden wir mit den Worten verabschiedet, dass wir nur noch 8km vor uns hätten. Mich hat das fast rückwärts aus meinen Latschen gekippt. Inzwischen hab ich nämlich begriffen, dass bereits 1km sehr, sehr lang ist, auch wenn sich eine EINS nach recht wenig anhört. Denn statt dass sich die Grenzen gegen Ende verschieben, indem einem 10 km nicht mehr viel erscheinen (wie wir 40 km vorher spekulierten), war bei mir ein kontinuierliches Gefälle in die in die entgegengesetzte Richtung zu verzeichnen. Zwar wusste ich; dass ich dem Ziel so nahe bin wie noch nie, aber wirklich begreifen konnte ich es nicht. So bin ich dem Ziel, im wahrsten Sinn des Wortes, entgegen gewatschelt (hM inklusive). Übrigens waren es letztlich „nur“ 3,7 km. Es war so ein krasSES Gefühl, als wir ganz kurz vor dem Ziel waren. Plötzlich war es war es ganz sicher: Ich

werde es nicht nur - ich habe es geschafft! Total verblüffend finde ich die Tatsache, dass wir ständig Wanderer überholt haben und selbst nur ganz selten überholt wurden. Nach 20 Stunden 30 Minuten und 59 Sekunden bin ich angekommen.

Nachspann:

Nachdem wir Urkunde, Nadel, Essen und Trinken geholt haben, ließ ich mich auf diese Wiese plumpsen. Es war ganz merkwürdig, plötzlich auf dieser Wiese zu liegen, nachdem ich so viele Kilometer damit zugebracht habe, mir genau diese Situation vorzustellen. Dort verbrachten wir wartend die folgenden 3-4 Stunden, bis M eintraf, die sich allein und in Ls Schuhen durchgekämpft hatte. Die anderen drei haben sich bei Station 3 abholen lassen.

Das Überraschungspaket in meinen Schuhen brachte jeweils eine große Blase an den Fersen und 2 kleine zum Vorschein. Zusätzlich gab es noch etwas schmerzende Hüftgelenke. Alles in allem eigentlich ein recht positives Ergebnis, vor allem, wenn man bedenkt, dass es mich beim Wandern kaum gestört hat. Das Gehen nach dem Ruhen ging jedoch gar nicht mehr, aber das erging allen so. Es sah sehr lustig aus, wie die Leute rum tapsten und humpelten, insbesondere wenn es sportlich aussehende Männer waren^{^^}.

Auch in meine Wohnung zu kommen und sich dann in der Dusche zu halten und gleichzeitig sich sauber zu bekommen, war eine echte Herausforderung. Aber auch diese Abenteuer wurden bestanden und um 21:05 Uhr lag ich tatsächlich im Bett.

Nachwirkungen:

Das Gehen ist noch schlimmer als gestern. Zusätzlich tut nun beim Auftreten der rechte Fuß rechts weh und die Blasen sind so stark gefüllt, dass sie beim Laufen furchtbar spannen. Das angenehmste und gleichzeitig produktivste ist das Fortbewegen auf den Ballen. Außerdem habe ich versucht, das Wasser aus den Blasen auslaufen zu lassen um die Haut zu entspannen. Ich stand vor meinem Spiegel und habe mir allen Ernstes den Kopf darüber zerbrochen wie das Gehen eigentlich funktioniert. Mir war noch was mit hinten auftreten und nach vorne abrollen, aber umsetzbar war das nicht. Schließlich bin ich selbst in der Wohnung mit Absatzschuhen rumgehumpelt. Das tat ich weder, weil es zur Kleidung passte, noch weil ich damit angeben wollte, sondern wegen der geschwollenen Füße welche in diese Schuhe reinpassten und weil so das Gewicht automatisch mehr auf den Ballen liegt und sich die Gangart „erst hinten dann vorne“ besser imitieren lässt. Wirklich gelungen ist es mir nicht, Nd hat sich königlich über mein Gestakse amüsiert. Nach der cgw bin ich noch mit dem Fahrrad zu den Babis gefahren, um noch Gemeinschaft mit meinen Gefährten zu haben. Fahrradfahren ging recht gut, meine Knie haben nur ein bisschen gemeckert. Das Verblüffendste war aber, dass ich danach plötzlich (fast) ganz normal laufen konnte, sogar das Hüpfen lief flüssig. Inzwischen, nachdem ich sitze und schreibe, eiere ich wieder etwas rum, trotzdem kann ich wenigstens auftreten.

gewonnene Erkenntnisse:

- Wie unfassbar: Wir machen so eine Tortur freiwillig und haben jederzeit die Möglichkeit abubrechen, aber Flüchtlinge müssen und haben nicht mal ein Ziel oder eine geeignete Ausrüstung.
- am Ende war ich, wenn der Weg anstieg, viel schneller, als wenn es geradeaus oder runter ging (vielleicht auch nur gefühlt)
- Gegen Ende hab ich mich jedes Mal gefreut, wenn es hoch ging, egal wie steil, denn es war so angenehm und entlastend.

- Bananen geben echt Kraft.
- Wanderung über 20 km sollte man nicht in Jeans absolvieren, man reibt sich den Po wund.
- Eigentlich kann ich es immer noch nicht verstehen, wo das Problem lag, dass ich nicht mehr weiter wollte - ich lief zwar nicht mehr rund, aber wirkliche Schmerzen hatte ich auch nicht. Es muss an der Kopfsache gelegen haben – zwar habe ich versucht, mir zu sagen „freue dich, denk positiv“, aber statt dessen hätte ich lieber geheult und geschrien.
- Obwohl ich wusste: ich will, wollte ich nicht mehr.
- Ich habe wirklich gekämpft (in den letzten 40 km), wie noch nie zuvor in meinem Leben.
- Fast schon erschreckend, wie negativ ich in der zweiten Hälfte war und auf was für Situationen, Ausstrahlung und Dinge ich ärgerlich und zornig war oder sogar einen Groll bzw. Hass entwickelt habe, wie mir durchaus klar war, nichts dafür konnten. Wie denn auch?
- Ich habe totalen Respekt vor hM und M, für mich selber kann ich die Gratulation nicht annehmen, weil ich so viel innerlich gejammert habe und so negativ war.
- Aber ich bin stolz auf mich, wirklich gekämpft zu haben – wenn alles ganz easy gewesen wäre, was wäre der Zieleinlauf da schon Wert gewesen?!