

Die Meilenmacher

© Pete Haarmann – MMXII – Mehr zum Thema Marathon, Ultra- und Traillaufen findest du hier: www.badwaterultra.de

Einblick in die Welt eines Hundert-Meilen-Läufers

Wenn du laufen willst, dann lauf eine Meile.

Wenn du leiden willst, dann lauf hundert.

Pete Haarmann

Um der Ehrlichkeit gerecht zu werden, einhundert Meilen am Stück zu laufen, belegt nicht gerade einen der oberen Plätze auf der Liste meiner Kindheitsträume. Und wenn ich mich recht erinnere, dann fehlte der Eintrag gänzlich. Wen wundert's, wer will schon freiwillig leiden? Und man muss berechtigterweise die Frage stellen dürfen, was ist da schiefgelaufen, wenn man nachhaltig den Drang verspürt, eine Strecke laufen zu wollen, die nahezu das Vierfache einer Marathondistanz beträgt? Wobei bereits das Zurücklegen einer „normalen“ Marathonstrecke bei vielen Zeitgenossen nur Unverständnis und Kopfschütteln hervorruft. Ist es da mitunter nicht ein sinnloses Unterfangen, eine Erklärung für dieses Phänomen abliefern zu wollen? Mag durchaus sein. Aber in der gleichen Art und Weise, wie ich mich dazu angetrieben fühle, einen Hundertmeiler zu laufen, so zieht es mich immer wieder zu Stift und Papier. Ganz egal, ob der Text eine Leserschaft findet oder nicht. Dieses Verlangen findet seinen Ursprung nicht in einem spontanen Gedanken, nicht in einer fixen Idee. Vielmehr bedarf es eines jahrelangen Prozesses, der es langsam in einem reifen lässt – das Verlangen, sehr lange Strecken laufen zu wollen.

Dieser zaghafte, aufkeimende Wunsch muss zunächst in fruchtbaren Boden gesetzt werden. Jedoch der Wunsch alleine wird einen nicht in die Lage versetzen, die Ziellinie eines Hundertmeilers zu überschreiten. Allerdings bildet er das unabdingbare Fundament für alle weiteren, nötigen Aktivitäten. Die Wahrscheinlichkeit, das angestrebte Ziel auch zu erreichen, ist umso größer, je mehr der Wunsch von einem Besitz ergriffen hat. Erst wenn man es geschafft hat, aus dem anfänglichen Wunsch einen festen Willen zu modellieren, dann nimmt auch das Ziel konkrete Formen an. Und mit der Definition eines Zieles ist ein ganz wichtiger Meilenstein bereits erreicht worden, ohne auch nur einen Meter gelaufen zu sein. Die Metamorphose vom Wunsch zum Willen kann mehrere Jahre in Anspruch nehmen. Und das ist gut so.

Es besteht eine Lücke zwischen den Vorstellungskräften eines Menschen und den Verwirklichungsmöglichkeiten, die nur durch Verlangen überbrückt werden kann.

Khalil Gibran

Das Laufen ist eine der ursprünglichsten Bewegungsformen und es bildet die Grundlage für viele unterschiedliche Sportarten. Ich selber war in meiner Jugend kein Läufer, sondern ein leidenschaftlicher Fußballspieler. Und wenn es einen nachhaltigen Kindheitstraum von mir gegeben hat, dann war es der, später einmal Profifußballer zu werden. Aber wer hat als Junge nicht davon geträumt? Es war zu jener Zeit, in der Beckenbauer & Co Fußballgeschichte geschrieben haben. Unsere Welt bestand damals nur aus einer Teppichstange mit zwei Pfosten, zwischen den wir versucht haben, die Lederpocke zu versenken. Das Endspiel der Weltmeisterschaft im Jahr 1974 habe ich während eines Sommerfestes gesehen. Ordentlich

ausgerichtet standen die Stuhlreihen vor einem Farbfernseher in Röhrentechnik – eine Sensation. Wir selber hatten nur einen Fernseher in Schwarz-Weiß-Technik. In Gedanken sah ich mich selber schon auf dem Rasen in großen Stadien agieren, doch diese Vision sollte niemals in Erfüllung gehen. Wer weiß, wofür es im Endeffekt gut war? Meine Stärke war ohnehin das Spiel ohne Ball, so dass ich diesen immer mehr als überflüssig empfand und letztendlich ganz darauf verzichtet habe. Geblieben ist das Laufen – bis heute. Das setzt eine gewisse Ausdauer und Beharrlichkeit voraus, die Eigenschaften, die ja gemäß Klischee den deutschen Tugenden zugesprochen werden. Wobei ich damit fast schon wieder beim Thema Fußball angelangt wäre. Ein gewisses Talent muss in mir geschlummert haben. Ich kann mich daran erinnern, dass mein Trainer – gemeint ist mein Fußballtrainer – das Aufwärmtraining in der Halle, bestehend aus dem Laufen im Uhrzeigersinn um die äußere Spielfeldbegrenzung, in dem Moment für beendet erklärt hat, in dem ich den letzten Mitspieler überrundet habe. Aber was bedeutet es schon im Ausdauersportbereich, Talent zu haben? Ich behaupte, das Talent spielt eine untergeordnete Rolle. Vielmehr zählt die uneingeschränkte Bereitschaft sich zu quälen und darüber hinaus muss eine starke Affinität zur Bewegung vorhanden sein. Als Talent würde ich die Eigenschaft bezeichnen, dass mein Körper der Belastung standhält. Wobei auch dies letztendlich eine Frage des Trainings ist. Ich korrigiere mich, eine beständige Gesundheit ohne Verletzungen, trotz intensiver Belastung, bezeichne ich als Talent. Das trifft es, so glaube ich, am besten.

Wer sich intensiv mit dem Laufen – dem Ultralangstreckenlaufen – beschäftigt hat, wird mir anstandslos beipflichten, dass die richtige Einteilung der verfügbaren Zeit ein wichtiger Erfolgsfaktor ist. Er entscheidet über Erfolg und Misserfolg. Ich möchte behaupten, wer auf der Ultralangstrecke schnell sein will, der muss sich viel Zeit lassen. Das mag zunächst paradox klingen, ist es aber nicht! Schließlich ist ein Hundert-Meilen-Lauf kein Hundert-Meter-Lauf. Der Körper braucht Jahre der Anpassung und der Kopf braucht Jahre an Erfahrung. Nur mit der nötigen Erfahrung kann man sich ein Rennen, das zwischen sechzehn und dreißig Stunden dauern kann, optimal einteilen. Wer in der Anfangsphase ein zu hohes Tempo anschlägt, der leidet umso länger, denn die Motivation verbrennt sehr schnell im anfänglichen Feuer des Übermutes. Aus dieser Situation heraus wird es echt schwer, einen Lauf noch zu finishen. Ich sage nicht, es ist unmöglich. Ich sage nur, es ist schwer – unnötig schwer.

Für die mentale Vorbereitung auf einen Hundert-Meilen-Lauf ist es ungemein wertvoll, eine exakte Vorstellung darüber zu entwickeln, wie lang eine Strecke von einhundert Meilen in Wirklichkeit ist. Wie sie sich anfühlen würde, wenn man sie in die Hand nehmen könnte und sie sich von allen Seiten betrachten ließe. Das Problem fängt allerdings schon damit an, dass wir Europäer es gewohnt sind, Strecken mit dem metrischen System zu erfassen. Unsere Wahrnehmung ist quasi nach diesem System geeicht worden. Wir haben keine Schwierigkeiten, eine Strecke von einem Kilometer abzuschätzen. Aber wie lang ist eine Meile, wenn man sie laufen muss? Es ist also angebracht, sich auf die metrische Einteilung zu beziehen. Hier sind wir zu Hause, hier fühlen wir uns wohl. Das bedeutet, wir laufen nicht einhundert Meilen am Stück, sondern einhundertsechzig Kilometer. Einhundertsechzig Kilometer, das ist die Strecke, die an einem vorbeifliegt, wenn man bei einem Tempo von hundert Stundenkilometer gut eineinhalb Stunden aus dem Fenster eines Autos schaut. Wenn ich die Augen schließe und mir diese Situation vorstelle, dann kann ich mir ein ziemlich konkretes Bild davon anfertigen, wie lang eine Strecke von einhundert Meilen ist – das hilft.

Ich möchte an dieser Stelle eine Passage aus dem Buch „HARTLAND – Zu Fuß durch Amerika“ einfügen, welche ich leicht abgeändert habe. Wolfgang Büscher beschreibt dort vortrefflich, wie es sich anfühlt, wenn man sich auf einem langen Weg mit der Meile auseinandersetzen muss.

Die Meile – sie stand im Bunde mit der Straße, sie war ein widerborstiges Ding. Wie ein alter Militärmatel schwer ist und steif und seinen Träger erst prüft, bevor er bereit ist, sich ihm anzubequemen, so war die Meile. Dagegen war der Kilometer ein leichtes Trekkingjäckchen. Einhundert Meilen vor dem Fuß zu haben, hieß einen vollen Tag Mühsal und Kampf. Einhundert Kilometer: Zehn Stunden, dann bist du da. Einhundert Meilen: Zwanzig Stunden, und wahrscheinlich schaffst du es heute nicht mehr. Ich hatte es vorher gewusst, aber jetzt hatte ich's vor mir...

Wolfgang Büscher, leicht modifiziert von Pete Haarmann

Wenn du gerade eine Meile niedergekämpft hast, dann stellt sich dir direkt die nächste in den Weg und versucht dich am Fortkommen zu hindern. Du tust gut daran, dies nicht als Provokation aufzufassen. Nimm die Herausforderung dankend an, nur so hast du eine „Fighting Chance“, diese Prüfung zu bestehen. Denke nicht an das, was noch vor dir liegt. Denke nur daran, was bereits hinter dir liegt.

Die Vorgehensweise, die Strecke zu visualisieren, bewahrt mir den Respekt vor der Strecke und führt mir die Dimension vor Augen. Der Respekt ist wichtig, damit die Überheblichkeit und Arroganz keine Chance hat. Dies gilt im Übrigen auch für den Respekt, den man seinen Kontrahenten, den anderen Teilnehmern eines Wettkampfes entgegenbringen sollte. Das ist ein zentraler Bestandteil meiner Wettkampfphilosophie und Wettkampfstrategie. Nur indem ich meinen „Gegnern“ mit Achtung und Respekt entgegentrete, erhalte ich die Legitimation, diese zu attackieren, wenn sich mir die Möglichkeit dazu bietet. Das steht im Einklang zum Verhaltenscodex und bildet die Grundlage für einen fairen, sportlich motivierten Wettkampf.

In der Vorbereitung und auch während des Wettkampfes kann eine ganze Menge falsch gemacht werden – zum Glück. Der Mensch wird mit Fehlern geboren und erst die Erkenntnisse, die gewonnen werden können, nachdem Fehler begangen wurden, versetzen uns in die Lage, uns weiter zu entwickeln. Hier ist zu unterscheiden, ob ich wissentlich Fehler mache, oder ob Dinge, von denen ich glaube, dass sie richtig sind, eigentlich falsch sind. Anbei ein Beispiel für einen wissentlichen Fehler, den ich selber schon (oft) gemacht habe. Aufgrund meines sehr begrenzten Zeitvorrates komme ich immer wieder in die Situation, dass die Umfänge und die Länge der Trainingseinheiten für ein Hundert-Meilen-Lauf nicht optimal gewählt werden können. Ich bin damit zwar in der Lage, mit einer sehr hohen Finish-Wahrscheinlichkeit in den Wettkampf zu gehen, muss allerdings das Tempo und meine Erwartungshaltung nach unten korrigieren, sonst wird es unausweichlich die Geburtsstunde einer „Selbsthinrichtung“, eines DNF. Oder man trägt gar gesundheitliche Schäden davon, wenn der Körper auf solch eine Belastung nicht genügend vorbereitet wurde. Wenn ich schon im Vorfeld das Gefühl habe, ich habe nicht genug trainieren können, dann wäre eine Entscheidung der Vernunft angeraten und ich müsste konsequenterweise auf einen Start verzichten. Aber sind wir mal ganz ehrlich, wer hat die Courage, sich dies einzugestehen? Bei den Ruhr-Hundred in diesem Jahr (2012) habe ich es nach einhundert Kilometern mit einsetzenden Shin-Splints zu tun bekommen, die mir im weiteren Verlauf sehr starke, nahezu

unerträgliche Schmerzen beschert haben. Auch dies war nicht auf einen Fehler zurückzuführen, der während des Rennens gemacht wurde. Zu dem Zeitpunkt, als der Lauf gestartet wurde, war der Lauf der Dinge nicht mehr aufzuhalten – ich wusste es zu diesem Zeitpunkt allerdings nicht. Die eigentliche Dummheit habe ich gut zehn Tage vor dem Start begangen. Zwei Belastungsspitzen, bestehend aus zwei Wettkämpfen (Marathon und Halbmarathon), waren nicht sehr konstruktiv. Aber wie sollte ich das wissen, wenn ich es nicht probiert hätte – Versuch macht klug. So waren letztendlich die Ruhr-Hundred eine Quelle der Erfahrung für mich.

Das Wertvollste, was wir besitzen, ist die Gesundheit – neben Menschen, die uns nahestehen. Dafür können wir nicht dankbar genug sein. Es ist ein fantastisches Geschenk, mit dem eigenen Körper einhundert Meilen und mehr zurücklegen zu können. Eine gute Zeit ist das Tüpfelchen auf dem i, wichtiger jedoch ist das Finishen. Aber man muss auch bereit sein, etwas zu riskieren. So wie ich es bei den Ruhr-Hundred getan habe. Gewinn oder Verlust, das ist für einen Außenstehenden nicht immer klar erkennbar. Obwohl die Zeit natürlich „mittelmäßig“ war, verbuche ich die Ruhr-Hundred als vollen Erfolg. Erfolg deshalb, weil ich meine Grenze – Schmerzgrenze – verschieben konnte. Genau das wird mir helfen, die nächsten, unweigerlich bevorstehenden Krisen zu bewältigen

Pete Haarmann

Während eines Hundert-Meilen-Laufs müssen sich alle Begehrlichkeiten hinten anstellen. Die Bedürfnisse reduzieren sich auf die der Grundbedürfnisse. Die Meile ist mit einem Stück Seife vergleichbar, mit dem man sich vom Dreck und Staub der Straße befreien kann. In diesem Fall ist der Wohlstandsschmutz gemeint, hervorgerufen durch den Überfluss und die Verschwendungssucht. Mit jeder zurückgelegten Meile wird man ein Stück weit sauberer und jeglicher Luxus entrückt in weite Ferne. Von Zeit zu Zeit verspüre ich das Verlangen, mich diesem Reinigungsprozess zu unterziehen. Eine Distanz von einhundert Meilen erzieht zwangsläufig zur Demut und die kleinen Dinge des Lebens bekommen eine große, eine ihnen angemessene Bedeutung. Ein Glas Wasser hat einen höheren Stellenwert als ein Sack voll Gold. Alleine das zu erleben, rechtfertigt den immensen Aufwand der Vorbereitung. Die Worte eines brasilianischen Geistlichen bringen es auf den Punkt: „Wer nichts hat ist arm. Wer nichts braucht ist reich.“ Demzufolge ist ein Hundert-Meilen-Läufer ein reicher Mann. Und liegt nicht vielleicht im Streben nach Reichtum und Wohlstand im Sinne dieser Interpretation die Wurzel der Motivation verborgen? Die oft und gerne gestellte Frage nach dem Wieso, Weshalb, Warum, kann nur jeder für sich selbst beantworten. Und man muss entscheiden, ob man diese Rechtfertigung für sein Tun und Handeln von sich selbst einfordern möchte.

Wer sich dazu entschließt, diese Herausforderung anzunehmen, der begibt sich auf eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Dabei wird das ganze Spektrum von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt über einen hereinbrechen. So durchlebt man vor, während und nach einem Hundert-Meilen-Lauf gefühlsmäßig mehrere Phasen. In der Zeit der Vorbereitung dominiert die Vorfreude und bildet damit den Nährstoff für die dringend benötigte Motivation. Die Gedanken sind auf das bevorstehende Ereignis fokussiert. Ab jetzt gibt es kein Entrinnen mehr. Kein Grund scheint wichtig genug, um auf einen Start zu verzichten. Mit Beginn des Laufes begleitet einen die bange Frage, „Ist der Kelch der Motivation auch genügend aufgefüllt?“, so dass ich mich an ihm im ausreichenden Maße verköstigen kann, um nicht einen vorzeitigen Abbruch zu riskieren. Eine absolute Sicherheit gibt es nicht. Man wird zum

Spielball zwischen Zweifel und Gewissheit. Eine Verwandlung von der einen auf die andere Sekunde vom Mädchen zum Macho ist möglich. Mit jeder Veränderung könnte der Beginn einer neuen persönlichen Katastrophe eingeläutet werden. Doch es gibt nur eine Konstante in der gesamten Gleichung, das ist die Veränderung. Der Gemütszustand ändert sich, der Grad der Erschöpfung ändert sich, die Umgebung ändert sich, das Wetter ändert sich, die Sicht ändert sich. Wenn man es trotz allem geschafft hat über Stunden hinweg in der Bewegung zu verharren, dann hält mit dem Erreichen der Finish Line die Genugtuung Einzug. Das ist die Belohnung für all die investierte Mühe, für all das ertragene Leid. Diese einzigartigen Momente brennen sich für immer in das Bewusstsein ein.

*Einhundert Meilen am Stück zu laufen, ist kein Kirmesbesuch!
Nichts was du vergessen wirst. Nichts was dir jemand nehmen kann.*

Pete Haarmann

Wenn mir abschließend jemand die Frage nach dem ultimativen Tipp zum Hundert-Meilen-Lauf stellen würde, dann würde ich ihn an Beppo den Straßenfeger verweisen. Und du wirst verwundert sein, was ein Hundert-Meilen-Läufer von einem Straßenfeger noch lernen kann. Ich wünsche viel Vergnügen beim Lesen der nachfolgenden Zeilen. Eine Anmerkung sei mir noch gestattet. Auch wenn es mal nicht so optimal läuft und ein scheinbar unverschämter Betrag an Lehrgeld zu entrichten ist, dann denke daran, dass Erfahrung genau das ist, was du bekommst, wenn du nicht exakt das bekommen hast, was du eigentlich wolltest.

Beppo tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit. Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: Bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich. Schritt – Atemzug – Besenstrich. Schritt – Atemzug – Besenstrich. Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter – Schritt – Atemzug – Besenstrich. Während er sich so dahinbewegte, vor sich die schmutzige Straße und hinter sich die saubere, kamen ihm oft große Gedanken. Nach der Arbeit, wenn er bei Momo saß, erklärte er ihr seine großen Gedanken.

„Siehst du, Momo“, sagte er dann zum Beispiel, „es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.“ Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.“

Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie und man ist nicht außer Puste.“ Er nickte vor sich hin und sagte anschließend: „Das ist wichtig.“

Michael Ende – aus dem Buch „Momo“