

# Liebeserklärung: Der Lauf der Verrückten

„Sommer 2019

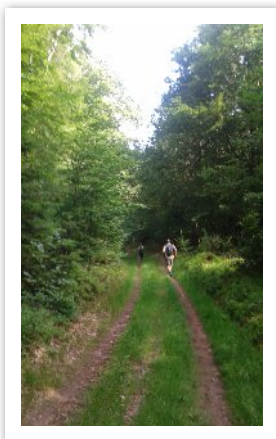
*Ich treffe J. exakt 13000 Meter vor dem Ende unserer Reise, und ich habe keine Ahnung, wer er ist, woher er kommt und was ihn bewegt. Als ich mich über jedes Maß erschöpft in den Campingsessel neben ihm fallen lasse, weiß ich noch nicht einmal, dass er J. heißt. Aber was ich weiß, ist das: auf diesem Weg ist er wie mein Bruder.*

*Wir können uns beide nicht vorstellen, wie wir uns noch einmal aufraffen und die Hänge zu unserer Linken erklimmen sollen, die uns vorkommen wie ein gewaltiges Massiv. Allein der Gedanke ans Aufstehen tut schon weh, in den wundgelaufenen Füßen, den gleißend schmerzenden Knien, und mein Kreislauf ist sich auch noch nicht sicher, ob er es mit den restlichen Kilometern aufnehmen will, nein: kann. Zucker fehlt ihm nicht, Wasser nicht, Kohlenhydrate auch nicht. Mir wird schlecht, wenn ich versuche zu essen.*

*Vor anderthalb Kilometern hatte ich mich zwischen Pferdeweiden und Feldweg auf eine einsame Bank setzen müssen und ans Aufgeben gedacht, so kurz vorm Ziel, und ich fühlte mich nicht mehr nur körperlich elend. Über 80 km war ich gelaufen in den Stunden zuvor, hatte mich überraschend schnell über den Spessart gekämpft und war mit ordentlichem Tempo durch die Städtchen um Hanau gelaufen, durch Hitze und Mückenschwärme und Müdigkeit, hatte Station für Station abgelaufen und die gesehen, die aufgegeben hatten, und nun - nun, dachte ich, würde mein Körper mir und meinem großen Ziel das Licht ausknipsen. Dort auf der Bank versuchte ich es dann mit Limonade. Nichts zu machen. Nussbrot. Zum Kotzen. Dann waren mir die zwei hartgekochten Eier eingefallen, die ich in der blauen Box bei mir hatte, tief unten im Rucksack, und kramte sie heraus. Eiweiß, meine letzte Chance? Nein, stellte ich ernüchtert fest, das Ei machte mich überhaupt nicht an...*

*Es war das Salz. Eine Prise Salz, mit schwarzem Pfeffer gemischt, ich hatte beides lose in die Dose gestreut, und ich stipte sie mit dem Finger auf und lutschte sie begierig ab. Salzig und voller Schärfe: das lehnte mein Körper nicht ab. Mit der feurigen Mischung im Mund taumelte ich weiter, der Station entgegen, und fürchtete mich davor aufgeben zu müssen.*

*Dort sitzen J. und ich dann 20 Minuten später matt bis zum Umkippen nebeneinander und lassen unsere Blicke irgendwo in die Leere schweifen. Wir denken den gleichen Gedanken und fechten gegen die gleiche Müdigkeit, den gleichen inneren Schweinehund, und wir sind uns einig in der verzweifelten Frage: wie zur Hölle soll ich das schaffen? Es sind dann Salzstangen, die mein Vorhaben retten. Die wunderbaren Helfer an der Station bieten mir ein ganzes Päckchen an, aber ich nehme nur eine kleine Handvoll und lutsche sie mehr, als dass ich sie esse. "Mehr Salz", scheint mein Körper zu rufen, und allmählich kommt mit dem Salz meine Hoffnung wieder; vielleicht werde ich das Ziel doch erreichen. Neben mir trinkt mein Leidensgefährte in gierigen Zügen sein Wasser leer, und auch für ihn scheint sich ein Tor geöffnet zu haben, durch das hindurch ihn die Verlockung des Ziels anlächelt. Was an Kraft und Motivation übrig ist, kehrt zurück, auch wenn wir beide kaum noch aus den Campingstühlen kommen. Wie altersmüde Tanzbären stehen wir da und vermessen argwöhnisch die hügeligen Felder. Eine Ewigkeit von viereinhalb Kilometern liegt vor uns, 4500 Meter, das bedeutet rund 9000 schmerzhaft Schritte auf unerbittlichem, strengem Asphalt. Und wer das Ziel erreichen will, die 100 Kilometer vollmachen, der wird bis in die Nacht wandern müssen... Wir geben uns die Hand; bis zur nächsten Station würden wir als Brüder gehen, und wir würden all unsere Schmerzen und Hoffnungen miteinander teilen.“*



Der Lauf

Der Lauf der Verrückten ist eine Veranstaltung der Heliand-Pfadfinderschaft im EJW Hessen und ein Spendenlauf für das PROCEDI-Projekt, das Straßenkindern in Guatemala hilft. Es geht bei ihm nicht um den Sport: keine Siegerehrung, keine Preisverleihung, kein Podest, und eine Medaille bekommt auch niemand; vielmehr ist jede(r) Gewinner(in), der oder die sich mit seinen oder ihren persönlichen körperlichen und geistigen Grenzen auseinandersetzt und das Möglichste tut, diese Grenzen zu erreichen, oder besser noch: zu überschreiten. Ob jemand nach 30 km einknickt oder nach 67 oder 88, oder ob man die 100 schafft: alle sind nur und ausschließlich gegen sich selbst angetreten und haben sich selbst etwas bewiesen - im besten Fall, dass sie binnen 24 Stunden eine Wegstrecke von 100000 Metern zu Fuß zurücklegen können.

Nr.	Station	km	Bestimmung zur nächsten Station
1	Deutsches Schloss	12,0 km	6,5 min
2	Stöckhards	18,8 km	11,8 km
3	Krümmen	30,7 km	19,8 km
4	Pfaffenberg	41,8 km	31,8 km
5	Pfaffenberg - Hagen	52,7 km	38 min
6	Rosenhain - S. Johann	60,2 km	40 min
7	Linsenthal	71,8 km	42 min
8	Obersteinhelm	77,8 km	42 min
9	Söllheim	82,8 km	42 min
10	Kleine Eichen	87,7 km	42 min
11	Linsenthal	90,0 km	2,8 min
12	Kleinsteinhelm	95,9 km	4,4 min
13	Domstadt	99,1 km	7,2 min
14	Reinshelm	100 km	

2021

Ich weiß noch nicht, wer diese Mammutaufgabe gegen sich selbst am vergangenen Wochenende geschafft hat – ich jedenfalls nicht. Was bei meiner ersten Teilnahme noch so gut klappte, schlug diesmal fehl: 54 Kilometer, dann war Schluss für mich. Mit pochendem Schädel und einer immer deutlicher werdenden Vorahnung von Migräne ließ ich mich vom Shuttlebusfahrer ins Quartier zurückbringen, klaubte meine sieben Sachen zusammen und kehrte Frankfurt den Rücken.

Trotzdem fühle ich mich auch in diesem Jahr wie ein Sieger, und ich bin so dankbar und glücklich über den Lauf, über jede dieser fiesen Meilen auf Asphalt, dass ich ganz traurig werde beim Gedanken daran, dass es nun tatsächlich schon wieder vorbei ist. Denn wieder einmal waren der Lauf, seine Ausrichtung, die TeilnehmerInnen und VeranstalterInnen, wieder einmal sind Erfahrungen und Erinnerungen, all das, was ich aus diesem Wochenende mitnehme, einfach nur eines: nämlich wunderbar.

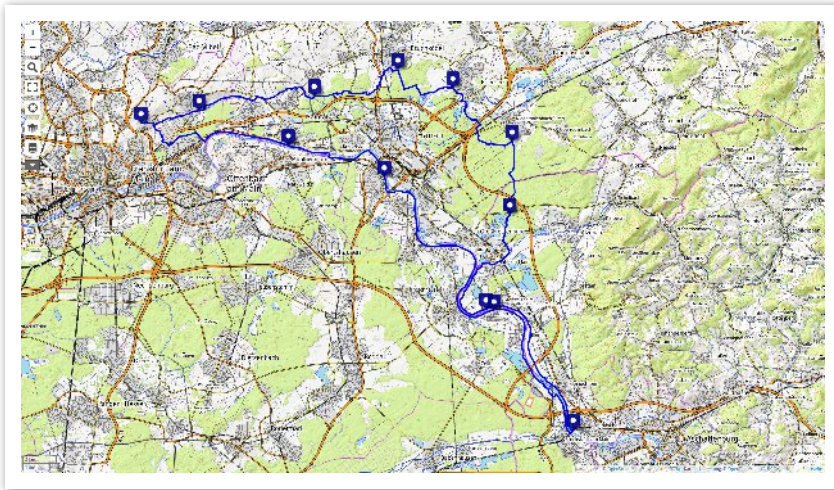
Es war wie schon beim letzten Mal, als ich ankam: da hat man das Gefühl, Freunde zu treffen, von denen man noch nichts wusste. Kein Wettkampf, keine Abgehobenheit, kein Vergleichen, kein Dünkel und keine Unsicherheit – alle sind da, um miteinander zu laufen und zu leiden. Ein sensationelles Pfadfinderteam, das, so merkt man rasch, genauso fieberhaft und vorfreudetrunken auf das Erlebnis wartet wie man selbst, ohne jeden Funken Abgebrühtheit oder Langeweile, auch wenn es schon das x-te Mal ist, dass sie den Lauf veranstalten. Gewiss: Routine haben sie bei allem, was sie dort tun, und man muss sich keine Sorgen machen, dass Details ungeklärt sind oder Fragen offen bleiben.

Es fühlt sich gut an, so eine erfahrene Mannschaft hinter sich zu wissen, wenn die Reise losgeht. Denn die geht in diesem Jahr – Corona geschuldet – ganz untypisch erst einmal auf Radwegen durch die Nacht, zehn Stunden sind es, bis die Sonne aufgehen wird, und ich spüre den ganzen Arbeitstag vorher auch noch auf meinen Schultern drücken. 10 schlaflose, eiskalte, nasse Stunden über den Asphalt am Main entlang nach Süden, von Frankfurt bis Stockstadt, und dann zurück bis Kahl, ehe der Weg im Licht eines neuen Tages die Ausläufer des Spessart überquert und sich durch die Städtchen um Hanau wieder an seinen Ursprung zurückschlingelt. Die Stationen, an denen meine Verpflegung auf mich wartet, fliegen zunächst nur so an mir vorbei und ich benötige (noch) nicht viel Proviant; allmählich aber weichen Euphorie und Zuversicht Müdigkeit und brennenden Beinen. Ich wusste nicht, dass der Rücken vom Laufen so wehtun kann. Was ich aber weiß, als ich den Main nach knapp 9 Stunden und 42 Kilometern überquere: ich werde so schnell keinen Radweg mehr entlangwandern...

Zum Glück bin ich nicht allein. Ich laufe mit D., die ich 2019 beim Lauf kennengelernt hatte, als ich noch mit Wanderrucksack und 8 kg Gepäck unterwegs war und sie mit minimalistischer Ausrüstung (eine Jacke, eine Flasche, was zu knabbern) über knapp 20 Kilometer begleitete. Damals war ich wesentlich trainierter, bin irgendwann weitergelaufen, als ihre Füße eine Pause brauchten, und war dann wahnsinnig erleichtert und froh, als ich am nächsten Morgen hörte: sie hatte es auch geschafft, nach 26 Stunden Kampf. Heute haben wir uns schnell und ohne Worte geeinigt: wir rocken das zusammen, so lange bis eine/r aufgibt, unfällt oder nicht mehr kann... Die ersten sechs Stunden vergehen wie im Flug, wir kennen einander ja eigentlich überhaupt nicht und doch reden

wir stundenlang über unsere Tiefen, und es lässt uns die lange erste Nachthälfte überstehen - fühlt es sich im Kontrast zu der uns überragenden schweren Dunkelheit doch so seltsam leicht und licht an. Irgendwann aber verstummen wir, zwingen uns im immer gleichen Takt weiterzugehen, hoffen auf den Morgen und darauf, dass die Sonne uns neue Kraft gibt.

Als sie dann endlich aufgeht und die Nebel um uns herum unwirklich zu leuchten beginnen, erlebe ich wider Erwarten die erniedrigendste Phase meiner Wanderung. Mein Kopf wummert wie ein Dieselmotor, mein Bauch brennt, ab und an vergesse ich die Welt um mich herum und fühle mich wie ein Schiffbrüchiger im statischen Rauschen eines Uraltfernsehers. Ich begreife: ich kann nicht mehr. Teils geht D. alleine weiter, dann mobilisiere ich noch einmal meine Kräfte, um sie vor Station 5 – meinem persönlichen Exit – noch einmal einzuholen, und ich freue mich, dass es mir gelingt. Völlig unpräzise, aber trotzdem voller Vertrauen, dann unser Abschied: „Dann also... bis nächstes Jahr!“ Das Versprechen muss reichen. Und bei allem, was mir heilig ist, ich freue mich darauf.



100

Nächstes Jahr. 2022, wenn Tante Corona hoffentlich besiegt ist; wenn der Weg wieder in Gemüden beginnt und durch einen magisch anmutenden Wald führt, der mich mit Sonnenaufgang verwöhnt; wenn ich vorher schlafen darf (was für ein feiner Gedanke); wenn ich meinen Körper auf die Strapazen des Weges vorbereitet habe: dann werde ich wieder die 100 knacken. Das ist mein Versprechen an mich, und ich kann es nicht mehr brechen.

Ich habe sie einmal geschafft, und sie haben Großartiges mit mir gemacht. Ich habe erkannt, zu was ich imstande bin, habe mir selbst meine ganze Stärke bewiesen und mir gezeigt, dass ich durch die Kraft meiner Entscheidung – *Ich schaffe das, weil ich es entschieden habe. Ich lasse nicht zu, dass ich es zum Versuch degradiere. Ich schaffe das.* – Dinge tun kann, die ich vorher für unmöglich gehalten hatte. Ich habe diese Erfahrung verinnerlicht und sie zu meinem Werkzeug gemacht. Ich entscheide, was ich beginne, was ich tue, was ich wann beende.

Die Erfahrung aus dem Lauf der Verrückten hat mich meine Verbeamtung aufgeben lassen, wider jede Vernunft des Geldes und der Sicherheit. Sie hat mich dazu gebracht, meinen eigenen Weg weiterzugehen und dabei nicht mehr auf Vorsicht und falsch verstandene Etikette zu hören. Ich habe eine neue und viel bessere Arbeit gefunden, habe meinen Kindheitstraum von Tattoo und Dreadlocks erfüllt, habe meine Ernährung umgestellt und 20 Kilo abgenommen, habe angefangen Lieder zu schreiben und dabei in mir noch viele Abzweigungen mehr gefunden, die ich eines Tages ausprobieren werde; nichts davon wäre so ohne diesen Lauf geschehen.

Mitmachen

Die Floskel „Dabeisein ist alles“ wurde schon so oft ausgeschlachtet, dass ich sie eigentlich gar nicht gern verwenden mag. Trotzdem: hier stimmt sie. Probier dich aus, mute dir was zu, quäl dich und erlebe einen Tag und eine Nacht jenseits aller Komfortzonen. Am Ende warten nicht nur wunde Füße und Blasen, sondern auch eine Garantie: der Mensch, den du nach deinem Lauf der Verrückten im Spiegel siehst, ist gewachsen, und er hat Dinge über sich erfahren, die dich mit Stolz erfüllen werden. Komm mit. 2022. Es wird herrlich!