

Joanna Zybon

Wie ich zu der Läuferperson wurde...

Hausaufgabe für Prof. Alexander Weber: Laufen gelernt habe ich mit zwei Jahren, mit 29 Jahren, mit 34 Jahren, mit 35 Jahren, mit 36 Jahren, mit 37 und 38 Jahren.

Mit zwei Jahren lerne ich viel später laufen als andere Kinder, weil ich wegen geburtsbedingten Hüftschäden lange in einem Spreizkissen liegen muss. Dafür kann ich schon sprechen, bevor ich laufen kann – so die Familienerinnerung, meine eigene setzt erst mit sieben Jahren ein: Ich laufe mit meiner dreijährigen Schwester um die Wette und hol sie nicht ein. Und auch sonst niemanden. Von Anfang an ist das Laufen eine klägliche Angelegenheit. Ich bin ein langsames, ein klobiges Kind. Ich mag Laufen nicht. Da bei fast allen Kinderspielen gerannt wird, spezialisiere ich mich auf jene Spiele, die halbwegs ohne auskommen, zum Beispiel Verstecken. Sowieso bin ich ein Bücherkind. Ballspiele, Schulsport und Kinderreisen sind mir ein Greuel. Warum müssen Kinder dauernd rennen? Die Erwachsenen haben's gut.

Als ich mit elf Jahren nach Deutschland komme, wird der Deutsch-Förderunterricht (mit meinem Zutun) auf die Sportstunden gelegt. Hurra, ein halbes Jahr ohne Sport! Dafür lerne ich schnell deutsch und muss nicht mal eine Klassenstufe wiederholen.

Im Gymnasium wird die Sportphobie immer schlimmer. Am schlimmsten ist das Laufen. Am allerschlimmsten ist das Laufen um den Sportplatz, weil sich in den Fenstern der angrenzenden Schulgebäude das schuleigene Publikum amüsiert – zumeist über

mich. Ich versuche, sooft wie möglich meine Tage zu haben. Oder krank zu werden. Wenn das nicht geht: Seitenstiche. Ab und zu nehme ich etwas ab oder viel zu, infolgedessen müssen Jahr für Jahr immer mehr Kilogramm von mir den Sportplatz umrunden.

Mit 29 Jahren laufe ich zum ersten Mal in meinem Leben freiwillig. Zunächst auf dem Laufband, dann am Flüsschen, mit Frühling und Vögelgezwitscher. Eine Abspeckorgie habe ich hinter mir, mehrere Kleidergrößen, nun will ich nicht alles wieder draufhaben, wie schon so oft. Also jogge ich. Langsam. Denn ich will Fett verbrennen. Zwei bis dreimal pro Woche trabe ich am Flüsschen vor mir her, im Dauerschlappschritt. Um mich von den Fashion-Joggern der Hamburger Laufstege abzuheben, trage ich dabei ausrangierte Shirts oder löchrige Pullover. Das Joggen hat die einzige Aufgabe: mir die Kilos vom Leib zu halten. Fast widerwillig stelle ich fest: es macht ja auch Spaß. Allmählich kommt ein Erholungseffekt dazu. Ich jogge ausschließlich nach Feierabend oder am Wochenende, kann mich dabei beruhigen und alles Mögliche durchdenken, vor-, nach- und überdenken. Besonders ergiebig ist das Ausdenken: Die Grundideen für meine Arbeit als Werbetexterin kommen viel leichter beim Laufen als am Schreibtisch, für private Textideen und alle möglichen Probleme gilt das ebenfalls, so dass ich gezielt Denkaufgaben mit zum Flüsschen nehme. Hauptmotiv fürs Sporteln bleibt aber der Erhalt der neu erworbenen Figur. Denn die Schlankheit bringt nicht nur Selbstbewusstsein und gute Laune, sie führt auch zu neuen Aktivitäten wie Radfahren, Segeln und Ausgehen, revolutioniert private und berufliche Beziehungen und macht mich disziplinierter auch in Bereichen, die mit Essen nix zu tun haben. Auf gar keinen Fall will ich mich wiederhaben! –

Irgendwann fühlt sich das Essen auch nicht mehr wie Hungern an. Ich gewöhne mir einen schlanken Appetit an. Und nicht nur die Figur bleibt erhalten, sondern auch das Omatempo: meist überholen die Omas. Auf die Idee, mal etwas schneller zu laufen, komme ich gar nicht erst. So läuft es sechs Jahre lang, bis ein Umzug nach Berlin Veränderungen mit sich bringt, zunächst einmal eine neue Joggingstrecke: die Ufer und Brücken der Spree.

Mit 34 Jahren habe ich zum ersten Mal in meinem Leben einen Laufpartner. Er ist Marathonläufer, Ultraläufer sogar – allerdings ein besonderer. Als einziger Läufer beim Berlin-Marathon darf er offiziell eine Dreiviertelstunde vor der Spitze starten. Beim 12-Stunden-Lauf in Brühl startet er in der Handicap-Klasse. Er leidet an einer inkompletten Querschnittslähmung, die ihn von Jahr zu Jahr langsamer laufen lässt. Die Lähmung bremst ihn also – doch das Laufen bremst auch die Lähmung: Er läuft dem Rollstuhl davon. Wenn er nicht läuft, versprüht er Laufbegeisterung, coacht Läufer und Läuferinnen aller Leistungsklassen, erstellt individuelle Trainingspläne und berät erfolgreich bei orthopädischen Problemen, Schuhkäufen und Wettkampfvorbereitungen. Sein umfangreiches Wissen rund ums Laufen wird auch mir zuteil. Da er die guten Wirkungen des Laufens nicht nur referiert, sondern auch vorlebt und ausstrahlt, ist er unglaublich überzeugend. Nach kurzer Zeit beschließe ich, mein Laufpensum zu erhöhen und häufiger zu laufen, davon erhoffe ich mir eine Linderung meiner vielen Kopfschmerzen.

Mit 35 Jahren laufe ich zum ersten Mal schnell. Freiwillig! Eigentlich habe ich keine Lust dazu, aber die Empfehlung meines Marathonfreundes lautet, mein höchst abwechslungsreiches Wochenprogramm

(fünf bis sechsmal Lahmarschtempo für 60 bis 70 Minuten) doch mal etwas aufzupeppen. Also laufe ich zur Lieblingsbrücke, so schnell ich kann. Bald darauf melde ich mich für den Berliner Avon-Frauenlauf an, für zehn Kilometer, was bedeutet, dass die Lieblingsbrücke nun häufiger abgestoppt wird. Mein Ziel lautet: bloß nicht Letzte werden. Auch nicht Vorletzte. Schließlich werde ich Neunhundertdrei- undsiebzigstletzte! Von vorne gezählt Tausendsiebenhundertsiebzigste. Das bedeutet physisch: ich laufe mittenmang im Pulk – ein überwältigendes Erlebnis. Außerdem erhalte ich mein erstes Funktionsshirt. Nach dem Avon-Lauf bleiben die schnellen Brücken im Programm, die Lahmarschläufe aber auch: Nun kann ich schon zwei Tempi. Die Langsamkeit ist fürs Meditieren, Nachdenken und Entspannen, die Schnelligkeit fürs Anstrengen und Austoben und die damit verbundenen Glücksgefühle. Beide Laufarten haben eine gemütsaufhellende Wirkung, die sogar bei Nachtläufen spürbar ist: Schlechte Gedanken und Gefühle werden einfach abgeschaltet – das klappt fast immer.

Das Laufen entwickelt sich zu einer Art Psychohygiene. Außerdem wirkt es sich endlich positiv auf die Migräne aus. Und mein ramponierter Schlaf – seinetwegen war ich schon zu Gast im neurologischen Schlaflabor – bessert sich.

Mit 36 Jahren erhalte ich meinen ersten Marathon-Trainingsplan. Bei der Umsetzung desselben erweist sich, dass ich auch wirklich kein Talent bin: Meine Grundgeschwindigkeit ist zu langsam. Ich kann kein Mitteltempo, rangiere zwischen langsam und schnell hin und her. Hügel- oder Treppenläufe, Intervalltraining und Sportplatzrunden lehne ich grundsätzlich ab. Dazu ungewöhnlich schlechte

Bauchmuskeln. Nicht mal die langsamen langen Läufe liegen mir, zu einem Dreistundenlauf muss ich mich erstmal überwinden. Denn trotz mangelndem Talent und gelegentlich abnehmendem Trainingsfleiß will ich 2007 in Berlin mitlaufen. Nicht nur am Rand stehen. Schon die Vorbereitung hat einen konkreten therapeutischen Nutzen für mich: die Befreiung vom Makel der Unsportlichkeit – nach der vorausgehenden Befreiung vom Makel der Unansehnlichkeit. Beim Training durchlaufe ich alle möglichen Erinnerungen und Gefühlszustände, gelegentlich treffe ich mich dabei selbst, wie ich früher war, und kann es nicht fassen, dass ich ich bin.

Mit 37 Jahren wage ich mich zum ersten Mal in eine Laufgruppe: eine Frauengruppe, die jeden Samstag im Tiergarten trainiert. Seit zwei Jahren schon erwäge ich eine Teilnahme. Endlich gehe ich mal hin – und bin auf Anhieb völlig begeistert. Von nun an ist samstags Frauenlauftag. Die Mädels sind langsamer, schneller oder gleich schnell wie ich. Einige sind mir sympathisch, andere unsympathisch. Mal sind wir viele, mal nur zu dritt. Das Wetter ist gut oder schlecht. Und nach dem Training jedes Mal so ein archaisches Glücksgefühl! Diese Euphorie kann ich mir nicht restlos erklären. Doch so schön das Laufen in der Herde oder zu zweit auch ist, den größten Teil meiner Laufzeit beanspruche ich für mich allein: um ich zu sein. Um mich zu sortieren. Um abzureagieren und aufzutanken. Um mich für eine Weile weg zu beamen und mit allem verbunden zu fühlen. Um leer zu werden und produktiv nachzudenken. Manchmal laufe ich, weil ich mich mit mir selbst wieder vertragen muss. Beim Laufen kann ich am besten reflektieren, verarbeiten, verzeihen, beten und entscheiden.

Die Gewichtsregulierung ist längst keine Hauptmotivation mehr, ich kämpfe auch nicht mehr mit den Kalorien. Besonders in intensiveren Trainingsphasen schaltet der Körper selbständig auf gesunden Appetit. Mit der Zeit lerne ich auch einiges über meine Spannungsmigräne, eine besonders hartnäckige Variante, die sich zwar durchs Laufen bessert, aber nicht verschwindet. Die Schmerzintensität geht dauerhaft auf ein niedriges Niveau zurück, die Häufigkeit der Migräne dagegen ist von der jeweiligen Trainingsphase abhängig: je intensiver das Training, desto weniger Schmerztage. Oft lässt sich eine beginnende Migräne durch ein Läuferchen abwenden. Wenn nicht, kann ich nach dem Abklingen der meist lang anhaltenden Beschwerden wenigstens wieder ins Leben zurücklaufen.

Mit 38 Jahren laufe ich meinen zweiten ersten Marathon. Der erste, 2007 in Berlin, war ein Therapieprojekt, eine Wiedergutmachung. Ich lief und lief und lief vorbei an meinen fetten Jahren. – Das ist nun abgeschlossen. Der zweite Marathon, 2009 in Hamburg, ist gefühlt der erste, weil ich besser vorbereitet bin, mehr Kilometer genießen kann, länger im Pulk laufe, mehr wahrnehme – zum Beispiel die Kilometerschilder –, schneller laufen kann und eine Dreiviertelstunde früher ankomme. Der Hamburg-Marathon ist eine Belohnung, keine Rückschau mehr. Nebenbei feiere ich mein zehnjähriges Laufjubiläum: Ich bin eine frischgebackene Läuferin, die seit zehn Jahren läuft.

Zwischen Berlin 2007 und Hamburg 2009 liegt der Berlin-Marathon 2008, den ich nicht mitlaufe, nicht mitlaufen wollte („ein Marathon reicht“) und diesmal auch gar nicht schaffen würde, aber zum Schuhkauf nutze: Auf der Berlin Vital beneide ich alle Start-

nummernabholer, Läufer und Läuferinnen, Walker, Skater, Rollis, Mini-Marathonis und Bambini um ihre Startnummern. Ganz unvermutet überkommt mich das Verlangen nach einem Kleiderbeutel. Mein nicht existierender Kleiderbeutel bringt mich dazu, über lange Winterläufe im Matsch ganz neu nachzudenken ... und sie schließlich wieder ins Programm zu nehmen.

Erst nach dem Hamburg-Marathon behalte ich die Dreistundenläufe um ihrer selbst willen im Repertoire, weil ich den Eindruck habe, dass sie Eigenschaften fördern, die in meinem Charakter eher unterrepräsentiert sind, so zum Beispiel Willensstärke, Durchhaltevermögen und Ausgeglichenheit. Außerdem geht ein Dreistundenlauf nun viel schneller rum als früher, macht mir körperlich und psychisch nicht mehr soviel aus. Auch Regenläufe machen mir weniger aus, noch vor zwei Jahren habe ich aus anderem Material bestanden. Was sich nicht geändert hat: Nach wie vor graut mir vor Intervalltraining und Sportplätzen, die ich fleißig meide.

Mit 38 Jahren, elf Monaten und fünfzehn Tagen schreibe ich für Professor Weber einen Aufsatz über das Laufen, der ein bis zwei Seiten umfassen soll – und der leider viel zu kurz gerät. Viele Ereignisse meiner bisherigen Laufbiographie, damit einhergehende Veränderungen und Prozesse, Aha-Effekte und magische Momente kann ich gar nicht unterbringen, was allerdings nicht so tragisch ist, da ich alles in einem Wort ausdrücken kann: Grunderneuerung. Einen Einwortaufsatz möchte ich trotzdem nicht abliefern, denn dies wäre literarische Magersucht – außerdem wäre es so interessant wie ein Einminutenlauf an der Spree.