

Ask the therapist.

Der Altköniglauf in Kronberg. (2009)

Der Altköniglauf beginnt mit einer Panne. Ich bin zu früh aufgestanden. Aus Versehen. Eine ganze Stunde. Was hätte man in der Zeit nicht noch alles träumen können! Neulich träumte ich von jemandem, der mich fragte: „Sind alle in deiner Familie so kariert?“ Das wäre eine gute Frage für einen Therapeuten.

Die große Philosophin Mariah Carey hat einmal gesungen, dass in uns allen ein kleiner Held wohnt. Mein innerer Held wohnt zusammen in einer WG mit meinem inneren Therapeuten. Der beantwortet mir alle Fragen. Zur Kariert-Frage sagt er: „No, you're the only one, who is kariert. But stay kariert as you are! Kariert is the new gestreift!“ Mein innerer Therapeut ist nämlich Amerikaner. Leider ist er ziemlich kostspielig. Er will dauernd, dass ich neue Laufschuhe kaufe. Oder die siebenundzwanzigste Laufweste. Besonders hart ist es, wenn sein Kumpel, der innere Held, schlapp macht. Dann muss der Therapeut ran und das kann teuer werden. Manchmal aber auch nicht. Zum Beispiel heute: letzte Woche beim Hugenottenlauf hat mein innerer Held mich total im Stich gelassen. Ich bin verheerend gelaufen. Mein Therapeut hat mir dagegen nur empfohlen: „Run the Altköniglauf! This will gonna make you glücklich!“ Der Altköniglauf (10 und 20 km) findet zwar in einer teuren Gegend statt, ist aber billig. Ich nehme den Rat des Therapeuten gern an.

Es verspricht ein warmer, sonniger Tag zu werden, als wir auf dem Parkplatz eintreffen, der direkt an die neue Sportanlage des MTV Kronberg grenzt. Alles ist hier hübsch und neu gemacht. Es gibt ein Beachvolleyballfeld, eine schmale Tartanbahn und ein schickes Kunstrasenfußballfeld. Ich weiß nicht, ob dieser Spezialbelag ökologisch sinnvoll ist, aber er ist weich und pflegeleicht. Vereine müssen ökonomisch denken.

Der Altkönig ruft und obwohl man nie einen Berg mit Mikrofon gesehen hat, haben hunderte seinen Ruf gehört und sind ihm gefolgt. Die Strecke geht fast ausschließlich durch den Wald, ist hügelig, anspruchsvoll und macht viel Spaß. Wir laufen uns ein wenig ein und genießen in gewisser Vorfreude das klackende Geräusch sich öffnender Tortenhauben. Der Herr, der den Countdown zum Startschuss vorgibt, scheint ein wenig aufgeregt zu sein, der Countdown verzögert sich und die Spannung steigt. Nach dem „Peng“ ertönt ein anderer großer Philosoph und singt, dass im „Sammer of sixtinein“ alles viel besser war. Finde ich nicht. Da konnte ich noch kaum laufen. Recht schnell geht es bergauf. Das gehört so. Wo Altkönig drauf steht, ist Steigung drin. Ich merke schon an den ersten Kilometern, dass mir die versäumte Stunde Schlaf nicht fehlt. Ich bin frisch und mir geht es gut.

Da ich die Strecke in Kronberg kenne, weiß ich, dass ich sie nicht kenne. Ich weiß, dass ich dauernd irgendwo bin und nicht weiß wo.

Das liegt daran, dass man manche Streckenpassagen mehrfach durchlaufen muss, zum Teil auch in umgekehrter Richtung. Als Streckenlegasthenikerin bin ich da völlig überfordert. Aber das macht nichts. Man hat so unterwegs immer etwas zu tun, weil man herumerätselt. Die Streckenposten bestehen heute bevorzugt aus im wahrsten Sinne des Wortes allein stehenden Damen. Doch die lächeln und muntern auf und grüßen, als wären sie eine ganze Fankurve. Gern würde ich jetzt berichten, an welcher Stelle ich welche Dame traf und bei Kilometer wieviel das kleine sonnige Feldstück kam. Oder der See. Aber für mich ist alles durcheinander. Viermal laufe ich in unterschiedlichen Richtungen über eine Brücke. Wie soll man da den Überblick behalten?

Merken kann ich mir die Dame mit der Kuhglocke. Sie steht etwa bei Kilometer 9,5. Denn dort hat eine anspruchsvolle Steigung ihren Höhepunkt. Die Kuhglocke ist ein wahres Monstrum und die Dame wuchtet es mühsam hin und her. Vermutlich lächeln die anderen Damen deshalb so fröhlich, weil man den Kuhglockendienst ausgelost hat und sie alle haben den leichteren Part gewonnen. Die Glöcknerin braucht heute Abend in jedem Fall ein Wärmekissen über den Schultern, das ist abzusehen. Vor mir läuft seit geraumer Zeit etwas Blaues mit einem leeren Flaschengurt. Leere Flaschengurte sind total in. Ich sehe sie in letzter Zeit dauernd. Vermutlich sollen sie die Taille betonen. Dem Haarkranz nach zu urteilen ist das Blaue vor mir männlich und braucht das eigentlich nicht mit der Taille. Sei's drum. Ich laufe dem Herrn einfach nach, es ist sonst nicht viel los um mich herum und ich bin froh, einen Anker zu haben. Vorhin, als der erste 10 km Läufer an mir vorbeischoß, war das noch anders. Der Arme musste durch ein stellenweise dichtes Feld. Hier könnte der MTV Kronberg über ein Führungsfahrrad nachdenken. Am Berg scheinen manche Läufer leider so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass sie den schnelleren Läufer ignorieren.

Jetzt ist es ruhiger geworden im Feld. Viele Steigungen und Bergabpassagen ziehen es ordentlich auseinander. Als der Herr in blau langsamer wird, schiebe ich mich neben ihn. Auch wenn ich vorsichtig laufe, so will ich doch nicht bremsen. Es kommt zu einem Überholmanöver und gleich danach zu etwas, was man in der Formel 1 „Konter“ nennen würde. Der Blaue gibt Gas wie verrückt und das am Berg. Schon nach kurzer Zeit ist er fast außer Reichweite. Wenn das mal gut geht. Aber das soll nicht meine Sorge sein. Ich kümmere mich lieber darum, jedes Mal einen Becher Wasser zu ergattern, denn es ist warm geworden. Das Wasser erfrischt und schon nach wenigen Schritten gehen fühle ich mich erholt.

Es ist ganz anders als in Neu-Isenburg. Heute bin ich guter Dinge. Zeiten ausrechnen muss ich nicht, bergauf laufe ich gern und bergab kann ich mich ganz der Schwerkraft hingeben und einfach nur Schritt für Schritt nach vorne fallen. Es fühlt sich an wie ohne eigenes Zutun. Als der Blaue mir langsam wieder näher rückt, weiß ich, dass es gut läuft. Nicht für ihn, aber für mich. Ich ziehe mich heran und schließlich vorbei. Jetzt muss ich nur noch das Tempo halten. Denke ich und werde schneller. Noch 3 Kilometer. Vielleicht kann man ja noch etwas herausholen. Ein letztes Mal strahlt mich eine der Damen an und ich renne, was das Zeug hält. Das Zeug hält einiges und deshalb nehme ich auch den letzten steilen Hügel ohne großen Respekt. Bin ja gleich da. Und der Blaue ist nicht mehr zu sehen.

Ich fege auf den Sportplatz und überquere das Ziel gutgelaunt bei 1:53:01. Ich war hier schon mal 10 Minuten schneller – aber wen stört das? Mein innerer Held wirft die Faust in die Luft und macht sich schon mal ein Weizenbier auf. Ich bestaune erst einmal die Bambini-Läufe, wobei ich sofort einem dunkelhäutigen Kind verfallende, das ein viel zu großes T-Shirt trägt. Es wird beim Lauf Letzter, was es eher noch liebenswerter macht. Während der Siegerehrung wird noch einmal kräftig gefeiert, denn der Altköniglauf hat 30stes Jubiläum.

Danach bestaune ich meinen Trainingspartner, der den zweiten AK Platz belegt und ein Paar Socken gewinnt. Die Sonne scheint, die Grillwürstchen müffeln, der Kuchen krümelt. It's true, dear inner therapist. Altköniglauf macht glücklich.

© Heidi Schmitt, Frankfurt