

Laufen mit Dieter Baumann und Jörg Haider.

Der Allessa Mainuferlauf in Offenbach (2008)

Die Begleitung bei einem Lauf kann man sich nicht aussuchen. Bei einem Volkslauf ohnehin nicht – wer da streng riechend und schnaubend um uns herumläuft, haben wir nicht zu bestimmen. Aber auch die virtuellen Begleiter kommen und gehen – mit dem Flow des Laufens kommen auch die Gedanken an Menschen, die wir lieben und hassen, über die wir uns geärgert oder gefreut haben, über die wir uns Sorgen machen oder die uns sonst beschäftigen. Sie fliegen uns zu und wir können uns kaum wehren. Es wäre auch gar nicht gut, sich zu wehren. Wir wehren uns ja auch nicht gegen die Dusche am Morgen oder das Zähneputzen. Laufen reinigt und klärt. Sogar volkslaufen. Aber ich greife fürchterlich vor.

Ich bin in Offenbach zum Mainuferlauf – aber noch lange nicht gestartet. Erst einmal muss ich dazu in eines der Gebäude der Allessa Chemie, die den Lauf ausrichtet, um mich anzumelden. In diesem Jahr ist die Anmeldung an anderer Stelle als sonst und auch die Umkleiden sind anders aufgeteilt. Da das Ganze aber tadellos ausgeschildert ist, gibt es weiter keine Probleme. Mein Trainingspartner und ich wählen unterschiedliche Eingänge für die Umkleiden und landen dann doch im selben Raum, der mit einer Trennwand unterteilt ist. Der „Raum“ ist die weitläufige Umkleide des Chemiewerks mit unzähligen Spinden, Bänken und Waschbecken, also bleibt genug Platz für alle.

Alles könnte gut sein, käme es nicht zur Begegnung mit meinem persönlichen Umkleidezombie. Umkleidezombies sind Wiedergänger – Menschen, die immer wieder bei Volksläufen auftauchen, um einen in Umkleiden zu quälen. Der Umkleidezombie meines Trainingspartners ist das Stinktier. Ein übelriechender Läufer, der mit bizarren Umkleideritualen aufwartet. Vom Falten der Unterwäsche bis zum Umherirren mit der stets mitgebrachten Klopapierrolle. Mein Umkleidezombie ist Gisela. Gisela betritt eine Umkleide, wittert ein Opfer und drückt ihm binnen Sekunden eine uferlose Verletzungsgeschichte und sämtliche Laufvorhaben der Vergangenheit und der Zukunft ins Ohr. So laut und hektisch, dass sich der Ruhepuls aller Umstehenden dramatisch erhöht. Gisela verflucht Ärzte, erläutert Muskelfasern, zeigt Narben, rappt Zwischenzeiten, entschuldigt Zielzeiten, beschreibt, was sie macht, warum sie es macht, wann sie es macht. Und was, wann, warum nicht. Ohne Punkt und Komma. Wenn Gisela auftaucht, gibt es nur eine Reaktion: Flucht. Sie erscheint und ich werfe blitzschnell alles in meinen Laufbeutel, den ich mit zum Start nehmen will. Dann eile ich zum Ausgang der Herrenumkleide, um meinen Trainingspartner abzuholen.

Dort erscheinen in rascher Abfolge mehrere Piktologatheniker, Menschen, die offensichtlich Mühe haben, Piktogramme zu entziffern. Frauen stürmen die Herrenumkleide auf der Suche nach einer Damenumkleide oder einem WC.

Über dem Wort „Umkleide“ ist ein männlicher Umriss gedruckt, der Pfeil auf dem WC-Schild zeigt woanders hin, aber so ist das eben mit der Piktologasthenie. Frauen beschwerten sich lauthals, dass die Herrenumkleide nicht für Damen ist. Ich schicke sie zum richtigen Eingang, aber sie mosern: Wo soll denn das sein? Andere suchen in der Umkleide die Anmeldung. Was ist denn heute bloß los??

Wir schlunzen zum ca. 500 Meter entfernten Start und frieren ein bisschen. Mein dusseliger Radiosender (den ich trotzdem höre, weil „dusselig“ und „Radiosender“ inzwischen untrennbar miteinander verbunden zu sein scheint) hat 20 Grad und Sonne vorhergesagt. Die Grillsaison sollte man an diesem Wochenende beenden, sagt mein Radiosender. Bei dem Wetter im Rhein-Main-Gebiet von gestern und heute lassen sich Grillwürstchen allerhöchstens wässern. Es ist so neblig und feucht, dass die Kälte durch meine dünnen Überziehhosen kriecht.

Wir werfen unsere Laufbeutel für später an die traditionelle Stelle und laufen uns warm. Neben Gisela und dem Stinktief sind noch viele andere der üblichen Verdächtigen da. Es gibt nicht mehr viele Volksläufe vor der Winterlaufsaison, da will jeder genutzt werden.

Wir haben es gut abgeschätzt – kaum sind wir warmgelaufen, müssen wir auch schon zum Start. Ein kurzes Schulterklopfen und los geht's. In Offenbach ist es immer eng auf den ersten Kilometern. Die Aufstellung nach Zielzeiten ist ein pädagogisches Experiment, das ich kurzweg für gescheitert erklären würde. Die Leute stehen, wo sie eben stehen. Da kann man nichts machen. So dauert es etwa drei Kilometer, bis man frei laufen kann, ohne sich an Läufern vorbeischieben zu müssen, die als Familienpicknickkorb unterwegs sind. Es sind weniger als 15 Grad und ich sehe mehrere Läufer mit zwei 0,5 Literflaschen im Gepäck. Auch saharageeignete Trinkrucksäcke sind wieder am Start. Was würde Dieter Baumann dazu sagen?

Vor zwei Wochen lief ich den Hugenottenlauf in Neu-Isenburg. Wie vor zwei Jahren war auch dieses Mal wieder Dieter Baumann mit dabei – als Zug- und Bremsläufer für eine Gruppe zukünftiger Marathonläufer, die in Frankfurt starten werden. Der Neu-Isenburger ist ein guter und beliebter Testlauf für Frankfurt-Marathonis, so also auch für die Baumann-Truppe. Es ergab sich, dass ich bei Kilometer 10 auf die kleine Gruppe auflief und weil mir das Tempo gefiel, schloss ich mich an. Baumann scherzte und lockte, lenkte ab und feuerte an. Seinen Pacemaker-Job erledigte er minutiös (oder sagt man besser: sekundiös?). Das Schönste an seiner Gesellschaft war allerdings sein leichter, dahinfliegender Laufstil mit einem gleichmäßigen Rhythmus, der zu dem meinen passte. So lief ich neben ihm her und während ich seinen Rhythmus übernahm, übernahm ich auch ein kleines Stückchen seiner Leichtigkeit. Ich lief schneller als geplant, leichter als gedacht. Etwa sieben Kilometer liefen wir so, seine kleine Tempoverschärfung zum Ende hin konnte ich nicht mitgehen. Für mich waren es außergewöhnliche sieben Kilometer. Als wir an einem Getränkestand vorbeikamen und jemand aus der Gruppe zum Trinken anhielt, zögerte ich kurz. Baumann sah mich an und sagte: „Du brauchst doch bei einem Halbmarathon nix trinke. Ich trink nie was.“ Das Wasser war mir eh zu kalt und ich dachte, er hat Recht. Ich brauch's nicht, es wäre nur eine kleine Gehpause, die mich lockt.

„Oh“, sagte einer der Jungs, „da trinkst du aber zuhause vorher bestimmt viel!“
„Ja.“ sagte Baumann. „Zwei Tassen Kaffee“ und lachte.

An diese Geschichte denke ich nun also, während ich noch ein bisschen Slalom laufe. Aber das ist irgendwann vorbei und ich kann in mich fallen. Auf der Strecke passiert jetzt erst einmal nichts. Es ist flach und es geht geradeaus, immer am Main entlang. Der Bodenbelag bleibt, die Aussicht bleibt, der Nebel bleibt. Äußere Eindrücke sind zurückhaltend, erst wenn in der Nähe des Wendepunktes der Gegenverkehr kommt, gibt es wieder etwas zu gucken. Es kommt jetzt der Moment, bei dem sich Begleiter anschleichen, um sich im Kopf festzusetzen. Für einen Kilometer, für zwei, manchmal auch für länger. Bei mir beginnt es heute damit, dass ich plötzlich denke: schnell laufen ist besser als schnell fahren. Und dabei erscheint vor meinem geistigen Auge das Unfallauto des tödlich verunglückten Jörg Haider. Haider war Läufer und gar nicht mal ein schlechter. Ich erinnere mich an das von der Presse erfundene „Duell“ zwischen ihm und Joschka Fischer, als beide 1999 in New York beim Marathon antraten. Die Juden in New York haben protestiert damals. Man sollte Haider die Startnummer verwehren. Kann ein Laufveranstalter das? Jemandem die Startnummer verwehren, wegen etwas, was derjenige gesagt hat? Er konnte es nicht und er wollte es nicht. Haider gewann das „Duell“ um 19 Minuten. Beim Berglaufen soll er ebenfalls fix gewesen sein. Und jetzt stelle ich mir vor, wie eine Geburtstagsgesellschaft, die das Leben feiern wollte, nun dem Tod gegenübersteht. Die Mutter, 90 Jahre, einst begeisterte Nationalsozialistin. Stolz wird sie gewesen sein, auf ihren Buben. Den Gefahrensucher. Was macht ein mir unbekannter Läufer mit üblen Ansichten auf meiner Strecke? In meinem Kopf? Was interessiert mich sein Auto, seine Mutter, sein Leben, sein Tod? So ist das manchmal beim Laufen. Die Gespenster sind da und laufen mit.

Ich bin froh, als mir der erste Läufer entgegenschießt und mich von meinem Begleiter ablenkt. Donnerwetter, der Abstand zum Zweiten ist aber gewaltig. Es beginnt jetzt mein Lieblingsspiel: Läufergesichter gucken. Gefolgt von meinem zweiten Lieblingsspiel: Läuferkleidung gucken. Der Asphaltweg am Main ist ein wahrer Catwalk, nur dass eben ein bisschen schneller gelaufen wird als auf jedem normalen Laufsteg. Welche Farben trägt man in dieser Saison? (Schwer zu beantworten, da viele Kleidungsstücke aus der vorvorvorvorvorvorherigen Saison zu stammen scheinen) Trägt man lang oder kurz? (Vor dem Wendepunkt sehe ich die kurzen Hemdchen, danach eher die langen). Welche Marke ist angesagt? (Soviel Odlo hab ich ja noch nie gesehen!) Kopfbedeckung? Zumeist keine. Dabei sehen heute auch Dunkelhaarige völlig grau aus. Winzige Wassertröpfchen bilden einen grauen Schleier auf den Läuferhäuptern. Das Lustigste sind allerdings die Brillen (ich kann sie lustig finden, da ich keine trage). Manche Läufer sind im völligen Blindflug unterwegs. Zum Nebel gesellt sich ein ganz feiner Nieselregen, der die Brillengläser künstlerisch wertvoll benetzt. Die Läufer sehen aus, wie die Kinder, denen man früher ein Brillenglas milchig machte, um die Augen zu korrigieren. Nur eben jetzt bei beiden Brillengläsern. Nachdem ich mich auch mit meinem dritten Lieblingsspiel (Laufstile gucken) vergnügt habe, sind alle Läufer durch. Prompt fängt es bei mir an, ein bisschen zu zwacken.

Bei Kilometer 15 schaue ich auf die Uhr. Ich halte unverändert einen Schnitt von etwa 5:18 pro Kilometer. „Das Kilometerschild steht anscheinend richtig“, höre ich Dieter Baumann sagen, der diesen „Running Gag“ in Neu-Isenburg öfter brachte. Zum Glück ist er wieder da. Gemeinsam mit ihm kann ich Haider abhängen. Statt an den Kärntner denke ich jetzt an Baumanns olympischen Zieleinlauf von 1992, den ich mir neulich wieder einmal angesehen habe. An seinen Purzelbaum im Ziel. Nein, dafür wird es bei mir heute nicht reichen. Aber die kleine Tempoverschärfung, die mir in Neu-Isenburg nicht gelang, die versuche ich heute. Baumann ist ja bei mir. Auch beim zweiten Mal verschmähe ich das angebotene Getränk und schone damit meinen kälteempfindlichen Magen. Die gelben nassen Blätter quietschen jetzt ein bisschen auf dem Asphalt. Ich überhole und überhole, kaum jemand überholt mich. Leicht ist es nicht.

Dann sehe ich plötzlich nach einer kleinen Kurve Gisela vor mir auftauchen. Sie ist mir am Wendepunkt völlig entgangen. Nein, bei allem Zwacken in den Knochen – einen Umkleidezombie darf man nicht unüberholt lassen. Ich hole tief Luft, packe Dieter in den Tank und gebe Gas. Es tut weh, aber es geht. Noch zwei Kilometer. Einer der von mir Überholten zieht jetzt wieder an mir vorbei. Vielleicht bin ich sein Streckenzombie. Es sei ihm gegönnt. Noch einen Kilometer. Ich liebe das, wenn einem Läufer beim Auslaufen entgegenjoggen. Es gibt einem das Gefühl, praktisch schon da zu sein. Sie riechen nach Ziel. Manchmal haben sie sogar einen Becher dabei. Die Sorte Becher, die ich auch gleich in der Hand halten darf. Ausläufer bringen einem die frohe Botschaft entgegen, dass es nicht mehr weit sein kann. Ich stürze ins Ziel bei 1:50:25. Das sind zwar beinahe neun Minuten mehr als letztes Jahr, aber für ein Minimaltraining ist das ganz in Ordnung.

Wir trinken warmen Tee (der, wie wir staunend hören „von der anderen Mainseite“ kommt) und ziehen uns die mitgebrachten trockenen Sachen an. Läufer interessieren sich nicht für halbnackte Frauen - nicht, solange sie nichts als Läufer sind und das ist hier im Ziel bei jedem der Fall. So kann man sich problemlos umziehen und warm und trocken dem Kuchenbuffet entgegenstreben.

Als wir die Kantine entern, ist die Siegerehrung für die 10km-Läufer schon in vollem Gang. Die Luft riecht nach einer Mischung aus Erbsensuppe und Trainingsanzügen, ein Duft, den nur Läufer gut finden können. Wir besorgen uns Kaffee und Kuchen und lauschen der monotonen Siegerehrung. Bevor wir anfangen zu dösen, machen wir uns auf den Heimweg. Vielleicht sollte ich gleich noch dem dusseligen Radiosender schreiben, dass ich heute - anstatt die Grillsaison zu beenden - die Badewannensaison eröffnet habe.