



Johann Maria Lendner

Die
Promilleverlagerung

Mein Marathon
zurück ins Leben

edition lichtland

© Johann Maria Lendner

edition Lichtland
Stadtplatz 4, 94078 Freyung
Deutschland

Titelbilder: Xiao Yichen, Wang Aiqun
Umschlaggestaltung: Edith Döringer

ISBN: 978-3-942509-16-9
eISBN: 978-3-942509-95-4
www.lichtland.eu

Erstmals erschienen unter dem Titel „Mein Marathon
zurück ins Leben“ 2010 im Knauer Taschenbuch Verlag

Johann Maria Lendner

Die
Promilleverlagerung

Mein Marathon
zurück ins Leben

Über den Autor:

Johann Maria Lendner, geboren 1958, war über 20 Jahre lang harter Alkoholiker. Mit dem Marathonlaufen begann er elf Jahre nach einem schweren Unfall, der ihn fast das Leben gekostet hätte. Trotz seiner Behinderung (Grad der Behinderung: 70) läuft er heute Zeiten, die für die meisten »normalen« Marathonläufer unerreichbar sind. Er ist mehrfacher Internationaler Deutscher Meister im Marathon und über 10 000 Meter im Behindertensport.

*Für meine Eltern
und
die Eltern anderer
Gestrauchelter
Gefallener
Gestrandeter ...*

*Möge dieses Buch einen Funken Hoffnung geben
für die Kinder, eine Spur von Kraft zum Aufstehen.*

Inhalt

17 Jahre Odyssee

Die chinesische Rettung

They never come back - oder doch?

Epilog

Anhang

Nachwort

Dank

Literatur

Bildnachweis

Der Marathonmann

*Ein langer Lauf
Ein harter Lauf
Hart am Limit
Ein langer Lauf
Und viele Fragen
Viele Fragen an vielen Tagen*

*Wo ist die Zeit
Wie schnell kann ich noch werden
Wo ist das Ziel
In welcher Stadt in welchem Land
Wie weit der Weg*

*Hartes Training
Starke Tage
Voller Hoffnung schon die Frage
Die Frage über allen Fragen
Seit vielen 1000 Tagen*

*Dann wieder bange
Wann - Wo - Wer - Wie viel
Warum - Wie lange
Unendlich müde die Gedanken
Der Körper aufrecht noch im Wanken*

*Wie schnell kann ich noch werden
Und ...*

... Wieder diese eine Frage

*Die Frage über allen Fragen
Seit vielen vielen 1000 Tagen*

*Und Du?
Wo bist Du?
In welcher Stadt in welchem Land
Wie viele Tage
Wie viele Wochen
Monate
Wie viele Jahre
Wie viele Wege
Wie weit*

*Ich laufe jetzt genormte Strecken
Ich jage um die Welt die Zeit*

*Und Du?
Wohin gehst Du?
Wohin bist Du denn nur gegangen?*

17 Jahre Odyssee

Der DBS oder Kafka ist überall

Der Sommer in München hält sich in diesem Jahr pünktlich an den Kalender. Er startet am 21. Juni 2008 mit einem strahlenden Sonnentag in die Saison. Ich sehe vom Fenster meiner Wohnung einen wolkenlos blauen Himmel und gegenüber die hohe, im Sonnenschein ziegelrot leuchtende Backsteinmauer des Alten Südlichen Friedhofs. Seit dieser Mitte des vergangenen Jahrhunderts aufgelassen und zu einer Art öffentlicher Park wurde, nagt der Zahn der Zeit an vielen Grabmälern angesehener Münchner Bürger. Hier liegen Leute, die sich in besonderem Maße durch ihre Geschäftstüchtigkeit hervorgetan haben, neben genialen Köpfen, deren Leistungen von aller Welt bewundert werden. Wir finden den Maler Spitzweg, die Baumeister Gärtner und Klenze, den Philosophen Baader, die Physiker Fraunhofer und Ohm, die Mediziner Nussbaum und Pettenkofer und viele mehr. Ebenso aber ruhen in dieser Erde Menschen, die weder reich waren noch berühmt wurden. Die ganze Anlage bildet inmitten der Stadt eine Oase freier Natur für alle, einen Ort wie geschaffen für die Libertas Bavariae vom »Leben und leben lassen«. Da stört es trotz offiziellen Alkoholverbots niemanden, wenn sich an warmen Tagen unter dem Schatten der alten Bäume Stadstreicher, sogenannte Penner, und andere Existenzen vom Rande der bürgerlichen Gesellschaft zu einer friedlichen Runde mehr oder weniger heiliger Trinker versammeln.

An diesem heiteren Samstag versammeln sich an einem anderen Ort in Deutschland die Herren einer Kommission

und fällen am Sonntag nach einem schwer durchschaubaren Regelwerk eine düstere Entscheidung über mich. Als ich diese am Montag um 14:45 Uhr aus dem Internet erfahre, sehe ich mich in der gleichen Lage wie Josef K., die Franz Kafka im ersten Satz seines Romans »Der Prozess« beschreibt: »Jemand musste Josef K. verleumdet haben, denn ohne dass er etwas Böses getan hätte, wurde er eines Morgens verhaftet.« Der einzige Unterschied: Ich weiß genau, wer dahintersteckt. Doch die verantwortlichen Personen sind als solche nicht greifbar. Die Namen meiner Vollstrecker sind zwar öffentlich bekanntgegeben, aber es wird nicht gesagt, wer in dieser Kommission wie gestimmt hat und nach welchen Kriterien. Die Mitglieder gefallen sich letztendlich in der Position der anonymen Machtinstanz. Ob es daran liegen mag, dass mindestens eine Liste abgeseignet wird, die auf der Basis einer anderen Liste entstanden ist, welche bereits im Vorfeld durch falsche Normenwerte aufgefallen war? Eingetragen von einem Mitglied eben dieser ehrenwerten Kommission! Über eventuelle »Dunkelziffern« will ich gar nicht spekulieren, aber diese eine Liste und deren Zustandekommen kenne ich sehr genau. Das »Urteil« wird mit einem Tag Verzögerung ins Internet gestellt. Der »Verurteilte« wird nicht persönlich informiert. Das ist der Stil des Hauses. Ich muss aufwendig und lange recherchieren, um überhaupt irgendetwas über die seltsamen Vorgänge um dieses ominöse Gremium ohne Gesicht zu erfahren. Jede einzelne Information zu den genauen Abläufen des Verfahrens muss ich den Leuten geradezu aus der Nase ziehen.

»Sie haben es getan! Ich habe es nicht glauben wollen«, ist mein erster Gedanke! Es muss ein Irrtum sein, denke ich dann, oder ein Alptraum, in dem man laufen will und muss, aber von einer magischen Macht festgehalten wird. Während ich den Bildschirm meines Laptops rauf und runter scrolle in der vergeblichen Hoffnung, meinen

Namen in der Nominierungsliste der Kommission doch noch zu finden, begreife ich mit schmerzlicher Wut, dass die Wirklichkeit eine andere ist als jene, die ich mir vorgestellt hatte.

Bis zu diesem Moment war ich mir sicher gewesen, dass am 6. September 2008 meine Geschwister mit ihren Familien und meine Eltern im Bayerischen Wald vor dem Fernseher sitzen würden, um sich an meinem 50. Geburtstag gemeinsam die Eröffnung der Paralympics in Peking anzusehen. Und dass sie sich freuen würden, über mich und für mich, wenn sie mich dort auf dem Bildschirm entdeckten.

Wir schreiben den 6. September im Jahre 2008.

50 Jahre nach dem 6. September 1958 - dem Tag meiner Geburt. Ich sitze daheim bei meinen Eltern in Churchl Hill vor dem Fernseher und schaue mir die Eröffnungsfeier zu den Paralympics 2008 in Beijing an. Churchl Hill im Bayerischen Wald? - Nachdem ich in meiner Jugendzeit begonnen hatte, mich mit englischer Rockmusik zu beschäftigen, taufte ich unsere Waldsiedlung Kirchl am Plaßlberg für einen Song kurzerhand um in Churchl Hill.

Beijing 2008: Eine wunderschöne Inszenierung. Schöner geht's nicht. Große Kunst zum Auftakt des größten Sportfestes der Welt. Das deutsche Team marschiert auf im weiten Rund des Olympiastadions von Beijing. 8000 Kilometer entfernt. Beijing hat mein Leben gerettet. Beijing ist der chinesische Name für Peking. Im deutschen Aufgebot fehlt ein Mann. Dieser Mann - das bin ich.

Ich fahre den Laptop runter und schalte ihn ab. Ich werde mich jetzt nicht fragen, ob sich acht Jahre hartes Training gelohnt haben. Ich weiß zu jeder Sekunde in jeder Lebenslage, wie wertvoll mein Sport für mich ist. Der

gesichtslosen Nominierungskommission dagegen ist offenbar die Tatsache, dass ich amtierender Internationaler Deutscher Meister im Marathon und als Dritter der Weltrangliste heißer Medaillenkandidat bin, nicht Grund genug, mich zu den Paralympics 2008 nach Peking reisen zu lassen.

Egal, welche kafkaesken Verflechtungen, auf die ich noch kommen werde, die Herren des DBS - des Deutschen Behindertensportverbandes - bewogen haben, mich von den Wettkämpfen auszuschließen, ich setze einen langen Atem und den absoluten Willen zum Sieg dagegen. Mein Peking ist überall auf der Welt und ab sofort im Jahr 2012 bei den Paralympics in London.

Eine Jahrtausendentscheidung

Nur meine Herzensfreundin Helga glaubte, was ich in der Neujahrsnacht 2000 verkündete, aber selber noch kaum glauben konnte. Die meisten meiner Freunde und Kumpane lächelten milde, als ich meine Zigarette ausdrückte und mit viel Alkohol im Blut der trunkenen Runde offenbarte: »Es ist beschlossene Sache, Leute. Im neuen Jahrtausend wird alles anders, alles wird wieder gut. Ich greife noch einmal an, ich nehme das Training wieder auf - ich werde Marathon laufen!«

»Marathonsäufer, Marathonläufer!«, hörte ich das Echo des Zweifels in mir und im »Prost!« der Runde.

Ich war nach 17 Jahren Kampftrinkerdasein absolut entschlossen, es mir und allen zu zeigen, bestellte das vierzehnte oder fünfzehnte Weißbier an diesem Abend und zündete mir eine neue Zigarette aus der zweiten oder dritten Schachtel an. Prost!

Ich wache in meiner Dachkammer in München-Pasing auf. Sonntag, 15. Oktober 2000, morgens sechs Uhr. Die

Vorhersage im Wetterbericht klingt nach viel Schweiß: Bodennebel mit Aussicht auf Sonne im Laufe des Vormittags. Goldener Oktobertag! Dann kommen ABBA mit *I have a dream*. Oh ja, Leute, ich auch! Heute trete ich zu meinem ersten Marathon auf meinem langen Weg zurück ins Leben an, und seit Monaten träume ich davon.

Leichtes Frühstück mit Milchkaffee und Tee aus dem Kräutergarten meiner Mutter, ein Brot mit Honig, ein Apfel, eine Banane und einige Gläser Johannisbeer- und Holundersaft, ebenfalls aus dem heimatlichen Garten im Bayerischen Wald.

Im Radio spielen sie jetzt *Let it be* von den Beatles, einen meiner absoluten Lieblingssongs. Es geht um weise Worte in schwierigen Zeiten, um gebrochene Herzen und Antworten, um dunkle Wolken und um Licht:

*And when the broken hearted people
Living in the world agree
There will be an answer
Let it be*

Ich denke an meine Träume von einer Zukunft mit Luping, die sich im fernen China wünscht, stolz auf mich sein zu können. »I will run to you around the whole world - and more ...«, schreibe ich in mein Tagebuch. Und: »Johnny BE Good!« Dann schultere ich meine Sporttasche und mache mich auf den Weg nach Freimann. Johnny Be Good!

Start und Ziel beim ersten Medien-Marathon München befinden sich an der Zenith-Halle auf dem Gelände des ehemaligen Eisenbahnausbesserungswerks im Münchner Norden. Ausbesserungswerk. Das passt. Mit meinem auf über 90 Kilo angesoffenen Lebendgewicht fühlte ich mich Anfang des Jahres 2000 kaum mehr bewegungsfähig, physisch und psychisch ausgebrannt, wieder einmal, wie schon so oft. Ich hatte die Wahl, mich vollends zu Tode zu saufen oder den total heruntergewirtschafteten Körper, in

dem Johann Maria Lendner steckte, auszubessern und einer Generalüberholung zu unterziehen. Bei meinem ersten Trainingslauf ging mir nach 500 Metern die Puste aus. Nach neun Monaten feiere ich an diesem 15. Oktober 2000 meine seelische, mentale und körperliche Wiedergeburt. Ich bin gerade 42 geworden und bringe 69 Kilo auf die Waage, exakt mein Kampfgewicht beim Sportabitur vor gut zwei Jahrzehnten.

In Freimann steige ich aus der U-Bahn und gehe mit über 6000 anderen Teilnehmern an den Start zu meinem ersten Marathon. Ich fühle mich gut, so gut, wie ich mich seit mehr als 17 langen Jahren nicht mehr gefühlt habe. Vor mir liegen 42 Kilometer und 195 Meter. Ein Kilometer für jedes Jahr meines Lebens, um wieder zu mir selbst zurückzukommen. So denke ich, als der Startschuss fällt.

Vor 17 Jahren hat mich Helen verlassen, meine große Liebe, an die ich bedingungslos glaubte. Oder besser gesagt: Sie ist unter mysteriösen und höchst dramatischen Umständen verschwunden. Damals zwangen mich die Angst um Helen und mein Herzschmerz in die Knie, und ich wusste nicht mehr weiter. Ich verlor meinen Weg und ging mir selbst verloren. In Italien gilt die 17 als absolute Unglückszahl, weil das Anagramm der römisch geschriebenen XVII das lateinische VIXI ergibt: Ich habe gelebt, und das bedeutet im Präsens so viel wie: Ich bin tot. Der ersten Flasche Schnaps, mit der ich meine Verzweiflung über den Verlust von Helen wegspülen wollte, sollten unzählige andere folgen. Nicht ich, sondern der Alkohol bewegte und steuerte mich nun fast 17 Jahre, mein »bester Freund« seither, den ich in ständig wiederkehrenden Phasen pausenlos in mich hineinschüttete, obwohl er mich einige Male beinahe umbrachte. Am 21. Januar 2000, fast auf den Tag genau vor neun Monaten, bin ich dem Dahinsterben und dem sicheren Tod des Trinkers von der Flasche gegangen. Der Marathon

heute steht für meine Wiedergeburt, mit der ich mich neu auf und in die Welt bringen will.

Aber schon nach den ersten vier oder fünf Kilometern beginnen die »Wehen«. Ich spüre, was mich schon seit etlichen Wochen plagt: Schmerzen in den Gelenken und Muskeln. Entzündungen! Ich habe in der Vorbereitung die größten Anfängerfehler begangen und alles falsch gemacht, was man nur falsch machen kann: Ich habe viel zu viel und ohne System trainiert. Jedes Training lief ich wie einen Wettkampf, so schnell wie möglich. Ich habe mir viel zu wenig Pausen gegönnt und ließ einer vernünftigen Regeneration keine Chance. Da werden jetzt viele lächeln, weil ihnen das vielleicht bekannt vorkommt! Die schiere Freude am Laufen, Übermotivation – bei mir kam wohl beides zusammen. In der vorletzten Woche vor dem Wettkampf quälte ich mich noch über 90 Kilometer, bis ich vor Schmerzen in den Knien und Muskeln einen geplanten Trainingslauf nach Starnberg auf der Hälfte abbrechen und Ruhe geben musste. Viel zu viel für einen Anfänger! Mein Körper revoltierte. Er zwang mich, ihm Regeneration zu gönnen. Die Schmerzen ließen nach und verschwanden. Eine Woche davor aber hatte ich den Vogel bereits abgeschossen und aus purer Unerfahrenheit und Nervosität den Gipfel der Dummheit erklommen: Ich war 122 Kilometer gelaufen und hatte gedacht, ich müsse eine Generalprobe mit vollem Einsatz absolvieren, um ganz sicher sein zu können, dass ich die Distanz auch im Rennen bewältigen würde. Ich wollte nichts dem Zufall überlassen. Eine Marathon-Generalprobe zwei Wochen vor meinem ersten Wettkampf! Unglaublich! Aus heutiger Sicht natürlich völliger Blödsinn und absolut kontraproduktiv, allerdings irgendwie rührend. Ich ging also am 1. Oktober 2000, dem Tag des olympischen Marathons von Sydney, der zugleich aber auch unser Sonntag des Erntedankfestes und chinesischer Nationalfeiertag war, ganz allein für mich an den Start. Sehr symbolträchtig und voller Begeisterung lief

ich von Pasing durch das Würmtal nach Starnberg und zurück bis zur Kirche St. Johann in Lochham, wo ich schließlich total erschöpft und groggy zum »schönsten Bad meines Lebens« in den schon ziemlich frischen Fluss sprang. Jetzt war ich ein »inoffizieller« Marathonmann, und die Freude darüber war groß. Genau genommen war ich wohl an die 45 Kilometer gelaufen, und ich hatte in fünf harten Stunden auf den Beinen ziemlich Federn gelassen, wie sich bald herausstellen sollte.

Zurück zum München-Marathon: Ich hatte mich am Start topfit gefühlt, aber unwissend und »grün«, wie ich als Einzelkämpfer bin, stolpere ich in alle Anfängerfallen: Ich trage keine Uhr am Handgelenk und habe keine Laufstrategie, ich orientiere mich an Kirchen und U-Bahn-Uhren und an schnelleren Läufern. Das geht anfangs auf der Strecke stadteinwärts durch den Englischen Garten vermeintlich noch gut, aber die Schmerzen fangen schon vor der Leopoldstraße an, werden schlimmer am Siegestor auf Höhe der Uni – meiner geliebten Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) –, und als ich auf der großen Uhr der U-Bahn-Station in der Ludwigstraße meine Zeit sehe, begreife ich, dass ich viel zu schnell unterwegs bin.

Ich war nicht größenwahnsinnig geworden und hatte eine Zeit von dreieinhalb bis vier Stunden für meinen Premierenmarathon geplant. Sofort nehme ich Tempo raus, als wir in die Schellingstraße einbiegen. Ausgerechnet hier aber, in »meiner« Straße, in der sich vor knapp zwei Jahrzehnten Anfang und Ende meines Münchner Lebens beinahe die Hand gegeben hätten, in der mein Begräbnis bei lebendigem Leibe begonnen hatte, hier schleicht sich jetzt das Gefühl an, dass ich kaum noch in der Lage bin, meine Beine heben zu können. Die Schellingstraße ist für mich ein hochkonzentriertes Stück persönlicher Geschichte, fast jeder Meter mit Erinnerungen behaftet, vor allem Erinnerungen an Helen. Es gibt aber auch andere. Was ist geblieben? Ich laufe an meinem damaligen

Anglistik und Germanistikinstitut und an der Geschäftsstelle des Sozialverbands VdK Deutschland e.V. (früher: Verband der Kriegs- und Wehrdienststopfer, Behinderten und Rentner Deutschland e.V.) vorbei. Hier hatte ich einige Jahre einen guten Studentenjob und mit Patrick Gentner einen überaus sympathischen Chef. Außerdem hatte ich diesen starken Sozialverband im Rücken auf meinem langen Marsch durch die Instanzen nach dem großen Unfall 1989. Der VdK ist sicher eine der besten Einrichtungen in der gesamten Republik. Hier wird etwas für die Menschen getan. Vielen Dank!

Die Lokale in der Schellingstraße sehen jetzt anders aus, irgendwie gestylter. Nur der Schelling-Salon ist so, wie er immer war, und versprüht Alt-Wiener Kaffeehaus-Atmosphäre mit seinen Billardtischen. Hier kann man nach wie vor zu anständigen Preisen gut essen, trinken und spielen. Ein höchst angenehmes Ambiente in einem wunderschönen Gründerzeithaus. Ich war hier absoluter Stammgast. Immer noch »Stammgast« bin ich im zweiten Stock des Hauses. Doktor Tigris Seyfarth ist mein erster und einziger Münchner Hausarzt. Bei ihm bin ich in all den Jahren geblieben, ganz gleich, wo ich wohnte. Ein sehr bemerkenswerter Mensch und Arzt, der mich in allen Zuständen gesehen und stets hervorragend betreut hat. »Herzlichen Dank, Tigris!«, flüstere ich, als wir unter den Fenstern seiner Praxis vorbeilaufen. Dann schnürt es mir den Herzmuskel spürbar zusammen. Selbst heute noch, nach zwei Jahrzehnten, durchströmt mich so ein bleiernes Gefühl, wenn ich die Schellingstraße hoch- und an unserem Haus vorbeikomme. Hier haben wir in der fünften Etage gewohnt: »Romeo« Johann und »Julia« Helen.

Richtung Königsplatz, vorbei an der heutigen Musikakademie im ehemals sogenannten »Führerbau«, kann ich das linke Knie kaum noch beugen; die Schmerzen werden heftiger; ich laufe wie mit einem steifen Bein, humple gewissermaßen, und das bereits bei Kilometer elf

oder zwölf. Verdammte Entzündungen! Jeder vernünftige Mensch und Marathonläufer hätte spätestens da abgebrochen. Ich nicht. Allerdings muss ich zugeben, dass ich mich direkt an der Musikhochschule bereits auf dem besten Wege zur Kapitulation sehe, als mir urplötzlich die Kraft der Gedanken einen regelrechten Energieschub verpasst und mich weiter auf den Beinen hält. Ich erinnere mich an eine Veranstaltung, die ich vor genau drei Monaten hier im Großen Konzertsaal erlebt habe. Die wunderbare chinesische Komponistin und Pianistin Wang Ai Qun hatte am 15. Juli ihre Oper »Der Traum der roten Kammer« mit einem hervorragenden Ensemble zur Aufführung gebracht – und mich von diesem Tage an zum wahrhaftigen Opernfan bekehrt. Eine höchst bemerkenswerte Leistung, bei einem »Rocker« eine solche Mutation zu bewirken. Natürlich werde ich der Rockmusik auch weiterhin treu bleiben, aber nun ist mein Spektrum eben größer und reicher geworden. Nach dem Schlussapplaus habe ich Wang Ai Qun noch persönlich kennenlernen dürfen, quasi als Krönung dieses perfekten Tages. Na, und was soll ich sagen? Die bloße Erinnerung an dieses schöne und beeindruckende Erlebnis scheint mir in diesen schweren Momenten, in denen ich gegen den Untergang kämpfe, nicht gerade Flügel, aber immerhin neue Kräfte zu verleihen. Es hilft ungemein. Ginge es bei diesem Lauf »nur« um die rein sportliche Leistung, würde ich sicher aufgeben. Aber hier geht es um mehr, um viel mehr. Es geht hier um mein Leben. Dieser Marathon ist ein gewaltiger Akt der Befreiung und Reinigung für mich. Marathon bedeutet für mich die totale Katharsis. Ich laufe und schwitze und jage den Dämon aus meinem Leib und Geist, aus meinem Herzen und aus meiner Seele! Ich laufe förmlich um mein Leben. Ich habe diesen Marathon zum Symbol für mein Leben bestimmt. Ich habe keine Wahl, ich muss das durchstehen, selbst wenn ich die nächsten 30 Kilometer auf allen vieren zum Ziel

krieche. Ich muss in dieses Ziel kommen. Egal, in welchem Zustand!

Ich hänge an der seitlichen Bordwand des Anhängers. Es ist ein verbotenes Spiel. Man wartet, bis der Bauer mit Bulldog und Wagen den Schotterweg entlangfährt, der von der Landstraße den Berg hinauf zu unserem Haus und schließlich bis zum Gipfel führt. Dann läuft man von seitlich hinten an den Traktor heran, springt hoch, krallt sich oben an der Kante der Bordwand ein und lässt sich mittragen, ohne dass der Fahrer etwas merkt. Der Hänger rumpelt in ein Schlagloch, ich verliere den Halt und höre im Fallen den gellenden Schrei meiner Mutter. Der Bauer hört ihn auch und steigt reflexartig hart auf die Bremse. Ich liege mit dem Rücken auf dem Boden zwischen den Rädern, das hintere Rad des schweren Gummiwagens berührt bereits meinen Bauch. »Hundsbus, miserablicher!«, schimpft der Bauer und zieht mich unter dem Hänger raus. Kalkweiß im Gesicht nimmt mich meine Mutter in die Arme. Sie hatte zufällig gesehen, wie ich den Halt verlor. Ich war sechs oder sieben Jahre alt.

Nicht nur als Kind verlor ich oft den Halt und riskierte Dinge, die ich nicht abschätzen konnte. Doch eine Strecke von 42,195 Kilometern ist abschätzbar, dafür habe ich neun Monate lang trainiert. »Aufrecht bleiben! Es geht um meine innere Haltung«, beschwöre ich mich regelrecht. Um mich von den Schmerzen in den Beinen abzulenken, stelle ich mir die Musik von Wang Ai Qun vor und höre wieder ihre Worte aus dem Vortrag über Laotse, den sie am Tage unserer ersten Begegnung – bei der sie mich in ihrem Publikum noch nicht bewusst wahrgenommen hatte – am 13. Januar dieses Jahres an der LMU gehalten hat. Dann denke ich an meine Auffassung von der Poesie im Sport. In

meiner Vorstellung von einer poetischen Ästhetik des Laufens hatte ich bisher derart gemeine Schmerzen, wie sie mich jetzt plagen, noch ausgeblendet. Verbissen kämpfe ich mich indessen nun mit einem fast steifen Bein über den Asphalt.

Die Strecke führt in die Innenstadt zum Marienplatz, der Straßenrand ist gesäumt von Menschen, die klatschen und anfeuern. Das tut gut und kompensiert meine Qualen.

Jenseits der Isar geht es den Rosenheimer Berg hinauf. Dieser Streckenabschnitt wird zu einer brutalen Foltertour, ich kann die Beine kaum noch heben, die Knie so gut wie nicht mehr beugen. Durchhalten! Endlich oben und endlich bei Kilometer 21, die Hälfte ist geschafft. Ich auch! Doch ich muss weiter. 1 Stunde 57 Minuten sind gelaufen. Ich muss garantiert mehr als diese Zeit noch mal durchstehen, um das Ding nach Hause zu bringen. »Luping«, presse ich leise über meine Lippen, »I'm coming running ...«

Dieser verdammte Marathon verlangt alles von dir, er fordert dich auf allen Ebenen heraus und er fordert den vollen Einsatz deiner körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte. Er stellt dich auf den Prüfstand und radikal in Frage. Du gibst alles, du wolltest deine Grenzen und damit deine Möglichkeiten erkennen. Die Beine sind ein einziger Schmerz, werden immer schwerer, tragen mich kaum noch, aber ich habe keine Wahl, ich muss laufen, ich muss in Bewegung bleiben. Ich laufe um mein Leben. Der Tod war mir zu nah gekommen, mit ihm muss ich jetzt, heute, hier abrechnen. Der Zeitpunkt ist da.

Für einen Moment habe ich das Gefühl, mein Schritt wird besser. Doch das ist eine Täuschung. Ich werde langsamer.

Die Strecke verläuft jetzt wieder stadtauswärts Richtung Norden. »Go, go, go, Johnny BE Good.« Dieser Befehl an mich selbst nistet sich in meinem Gehirn ein und versucht, die Schmerzen zu überlagern. Wie ein Rosenkranzgebet wiederhole ich ihn, klammere mich daran, hämmere ihn zum Stakkato und treibe meinen gepeinigten Körper damit

vorwärts. Meter um Meter. Nicht aufgeben. Aufgeben ist der Tod. Irgendwo auf der Höhe des Cosimaparks sehe ich eine junge Japanerin am Straßenrand. Sie winkt mit einem Fähnchen, ruft rhythmisch »Go ahead! Go ahead!«. Durchhalten, weiterlaufen, go, Johnny, go, die Menschen sind auf deiner Seite. Ich glaube, ich laufe Gehtempo, aber ich laufe. »Aufgeben heißt sterben«, sagte Kil Un Hye, die blutjunge nordkoreanische Trapezartistin vor wenigen Tagen, als man sie nach einem Sturz aus der Zirkuskuppel mit komplizierten Brüchen aus dem Netz fischte und in die Uniklinik an der Nußbaumstraße einlieferte. Sie war bei einem spektakulären 19-Meter-Sprung mit dreifachem Salto abgestürzt und kündigte noch vor ihrer ärztlichen Behandlung an, dass sie sich mit einem vierfachen Salto in der Manege zurückmelden werde. »Ja«, keuche ich in meinen Schmerz, »aus solchem Holz sind Siegertypen geschnitzt, und nach dem Ziel ist vor dem Start.«

Ich laufe in meiner blauen Hose, die ich zum Sportabitur getragen habe. Auf meinem T-Shirt prangt ein wilder Rockmusiker mit Gitarre und dem Schriftzug »Churchl Hill unplugged«. Meine Kreation. Ich habe beide Kleidungsstücke mit Bedacht für meinen ersten Marathon gewählt. Es sind Attribute lang vergangener Zeiten. Zeiten, in denen ich ein Leben lebte, das man so nennen konnte. Ein Leben, das rockte. Ein Rocker gibt nicht auf, und einer, der durch die Hölle gegangen ist, erst recht nicht. Doch es gibt noch einen Grund, warum ich genau dieses T-Shirt übergezogen habe und keines jener läufergerechten ärmellosen Trägerhemden: Ich geniere mich, die rechte Seite meines Oberkörpers öffentlich so zu zeigen, wie sie seit dem 18. Februar 1989 aussieht: muskellos und deformiert. Die halblangen Ärmel verdecken all die Verletzungen und Narben an Arm und Schulter. Mein Selbstwertgefühl und mein Selbstvertrauen sind noch sehr zerbrechliche Konstrukte.

800-Meter-Lauf, noch eine Stadionrunde. Ich liege vorn, als plötzlich mein Magen revoltiert. Bloß jetzt nicht, denke ich, aber schon würgt es mich. Ich huste und spucke und kotze Galle und laufe weiter. Beide Unterarme presse ich fest gegen meinen Magen. So geht's. Nicht aufgeben, nie aufgeben. Ich halte durch bis ins Ziel. Gemessen an der Zeit, die ich sonst laufe, ist das Ergebnis natürlich sehr schlecht, aber es reicht locker für das Abitur. Unser Sportlehrer schüttelt den Kopf, versteht nichts. Ich wusste ja selber nicht so ganz, warum ich ausgerechnet vor der Abiturprüfung in meinem geliebten Leistungskurs Sport zwei Nächte durch die Kneipen gezogen war, mich zugesoffen und nur ein paar Stunden geschlafen hatte. Leichtsinn! Es hatte sich halt so ergeben. Und grenzenloses Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Schule, das war damals keine Herausforderung für mich. Sie fiel mir leicht. Ich ging sehr gern zur Schule, schwänzte sie aber ebenso gerne und oft. Ich musste nicht viel »büffeln«, ich hatte zum Glück eine schnelle Auffassungsgabe, und das Lernen fiel mir ziemlich leicht. Na ja, und im Sport, in verschiedenen Sportarten, da war ich einfach irgendwie begabt, ein »Naturbursche aus dem Wald«, wenn man so will, mit ausgeprägtem Bewegungstalent. Ich hab damals nicht groß über diese Dinge nachgedacht, aber ich empfand es aus bestimmten Gründen als ausgesprochen »cool«, zu demonstrieren, dass ich das Abitur ohne jegliche Aufregung ganz lässig »mit links abhaken« konnte. Mein Vollrausch allerdings vor dem Mehrkampf in der Leichtathletik war so auch wieder nicht geplant. Ich tat zwar cool und leidlich desinteressiert, aber mein Abitur war mir ungemein wichtig. Ich musste es haben, schon als Grundlage und Voraussetzung für mein gesamtes künftiges

Leben, in dem ich mindestens ein Studium als meinen Minimalanspruch an mich selbst betrachtete.

Marathon - das ist eine Herausforderung. Definitiv. Und mein erster in ganz besonderem Maße. Die Strecke geht jetzt durch die nördlichen Stadtrandgebiete, Unterföhring, Oberföhring, an öden Feldern und Äckern vorbei, kaum noch Zuschauer. Ich kämpfe und schlepe mich weiter, Schritt für Schritt eine Qual, von Kilometer zu Kilometer, von einer Trink- und Verpflegungsstation zur nächsten, Richtung Freimann, Richtung Ziel, unablässig mich beschwörend: »Go, Johnny, go, go, go, be good, Johnny Be Good!« In meiner Phantasiewelt, die mir dabei hilft, meine Motivation aufrechtzuerhalten, kämpfe ich mich jetzt durch die Wüste Gobi Richtung Peking. Dort wartet Luping darauf, dass ich nach Hause komme. Luping! Meine große Liebe in meinem neuen Leben - das mit ihr überhaupt erst wiedergeboren wurde und beginnen konnte! Ich trage das Ziel im Chaoyang-Distrikt von Peking tief im blutenden Herzen und schlage mich durch. Mit brennenden Füßen lasse ich die Gobi hinter mir und biege jetzt ein nach München-Freimann.

Ian, mein englischer Freund aus Plymouth, mit dem es sich trefflich über Taktik im Sport philosophieren lässt, wartet an der Zielgeraden, um Fotos von mir zu machen. Ian, ich komme, ich halte das durch. Egal, welches Bild ich in diesem »bloody fucking« Ziel abgebe, ich will es sehen. Die »Taktik« heißt heute »brutaler Kampf auf Biegen und Brechen«! Wie in Trance laufe ich im Gehtempo die letzten Kilometer auf tonnenschweren Füßen, aber ich laufe und bringe den Chip mit dem elektronischen Zeitmesser in aufrechter Haltung über die Ziellinie. 4 Stunden 12 Minuten 17 Sekunden. Ich habe es geschafft! Mein Marathon. Ich bin ein »offizieller« Marathonmann!!!

Yeah, yeah, yeah! Kein lauter Jubel indes. Ganz still und fast noch ungläubig nehme ich das jetzt wahr. Die

dröhnende und lärmende Akustikkulisse ringsum dringt in meinen Kopf wie schallgedämpft und umgewandelt. Da schlagen wohl irgendwelche Synapsen Kapriolen. Es klingt fast wie leises Glockenläuten aus weiter Ferne ... - vielleicht aus Peking? Ha, vielleicht bilde ich mir das aber auch nur ein ...!

Was dann in diesem Zielraum in diesen nächsten Sekunden, Minuten und Stunden ganz tief in mir abgeht, das ist unbeschreiblich. Oder aber: Ich könnte Bände füllen mit meiner Gedanken- und Gefühlswelt, die geradezu überflutet. Ganz still. Ich kann's aber auch in zwei Worten sagen: Ich lebe! Genauer gesagt: Ich lebe wieder. Ich bin nicht mehr dem Tod geweiht! Lange noch treibe ich mich alleine in der Menge auf dem Gelände hinter dem Ziel herum. Ich sauge diese Atmosphäre förmlich auf, bis auch der allerletzte Läufer durch ist. Ohnehin kann ich's kaum fassen, dass nicht ich das bin. 42,195 Kilometer härtester Wettkampf liegen hinter mir. Rang 2615 in der Gesamtwertung, Platz 487 in meiner Altersklasse Männer 40 bis 45 Jahre. Und jetzt liegt viel vor mir.

Ich bestand schon als kleines Kind bis zum Jähzorn darauf, meinen Weg selbst zu gehen und mich und meine Fähigkeiten selbst ausloten zu dürfen. Meine Geschwister und ich sammelten mit unserer Mutter im Sommer oft wochenlang jeden Tag Heidelbeeren und Pilze im Wald. Nicht allein, weil sie gut schmeckten, sondern weil wir sie verkaufen und damit Geld verdienen konnten. Wenn man sich ranhielt, war es möglich, ein Vielfaches des damals noch sehr bescheidenen Taschengelds zu erzielen. Ich machte das gerne, und ich war ein guter Heidelbeerpflücker. Als ich eines Tages meine Blechkanne fast voll hatte, überkam mich der Jähzorn, und ich packte die Kanne, schüttete die Beeren in wilder Wut auf die Erde und schleuderte

die Kanne in hohem Bogen weg. Ich hatte nicht ertragen, dass meine Mutter in liebevoller Absicht eine Handvoll Beeren, die sie übrig hatte, in meine Kanne tat. Keiner verstand mich damals, und ich konnte es als Kind nicht erklären. Heute denke ich, dass ich die helfende Geste meiner Mutter wie eine Beschneidung meiner Leistung empfand, für die ich ausschließlich selbst verantwortlich sein wollte.

Der Marathon ist ein Sport, bei dem man extrem selbstverantwortlich handeln muss und der ein hohes Maß an Selbstbewusstsein fordert, aber auch fördert. Bei allen Trainingsplänen, Anleitungen und wertvollen Ratschlägen von außen bleibt es letztendlich doch die Entscheidung des Läufers, wie er sein Ziel genau definiert und den Weg über die 42,195 Kilometer bewältigt, und das jedes Mal neu.

0:15 Uhr in der Nacht vom 15. auf den 16. Oktober 2000. Schwer gezeichnet bin ich zu meiner Dachkammer in Pasing hochgehumpelt. Ich lasse die Trainingstasche auf den Boden fallen und sinke in meinen Sessel. Ich bin jetzt ein Marathonmann. Meine Eltern zu Hause im Bayerischen Wald, Luping in Peking - sie haben jetzt Anlass, wieder stolz auf mich zu sein. Und das macht mich sehr froh. Allein das hat die höllischen Schmerzen und die stundenlange permanente Selbstüberwindung am Rande des Zusammenbruchs mehr als gelohnt. Ich schalte das Radio ein, und da läuft gerade Louis Armstrongs *What a wonderful world*. Besser konnte es nicht kommen. Mir steigt eine Träne in die Augen, eine Träne der Freude und Rührung.

Ich schreibe Helga, die an mich geglaubt hat, eine Postkarte nach Berlin. *Knockin' on heavens door* - in der Version der Guns N' Roses - erinnerst du dich?! Mit diesem Song sind wir in der klirrend kalten Neujahrsnacht ins neue Jahrtausend getanzt. What a wonderful world!

Meine Zeit von 4 Stunden, 12 Minuten und 17 Sekunden reißt zwar keinen Marathonmann vom Hocker, aber schneller zu werden sollte nun eine deutlich leichtere Aufgabe für mich sein als der schwere Weg zum ersten Schritt. Neun Monate habe ich hart an mir gearbeitet, um am Ende meines ersten Marathons wieder am Anfang eines Lebens zu stehen, das es verdient, so genannt zu werden. Es galt, viel Ballast abzuwerfen. Das war nicht nur die körperliche Last von mehr als 20 Kilo Übergewicht, sondern es lag auch jede Menge schwerer Schutt auf der Seele, den ich Schritt für Schritt abzutragen hatte. Mein Marathon zurück ins Leben geht über die Distanz zwischen dem Mann, der 17 Jahre damit verbracht hat, mit Alkohol einen Selbstmord auf Raten zu inszenieren, und dem Mann, der nach 4 Stunden, 12 Minuten, 17 Sekunden ins Ziel des München-Marathons läuft. Und dann kommt der zweite Marathon und der dritte ... auf die nächsten Stufen dieses wiedergeborenen Lebens.

Das Glück, das ich empfinde, das ist die Selbstachtung, die ich mir zurückerobert habe. Mein Marathon zurück ins Leben bedeutet auch, noch einmal die Strecke abzulaufen, auf der sich der junge Mann mit den vielen Möglichkeiten, die ihm offengestanden waren, heillos verirrt hatte.



Mein erster Marathon - brutaler Kampf zurück ins Leben

Tod und Teufel

München 1990. Irgendwann zwischen Mitternacht und Morgengrauen. Ich liege auf dem Bett in meinem Zimmer der Wohnung im fünften Stock, die ich mit meinem guten Freund Kay, seines Zeichens hervorragender Mittelfeldstrategie im Fußball (die klassische Nr. 6) und an der Uni Student der Forstwissenschaften, vor kurzem angemietet habe. Die beiden Fenster führen auf die Theresienstraße hinaus, deren Beleuchtung es auch nachts im Raum nicht wirklich dunkel werden lässt. Mein Bett steht genau gegenüber dem linken Fenster, so dass ich jetzt, im Halbdunkel auf dem Rücken liegend und mit Kissen leicht aufgerichtet, direkt durch die Scheibe ins diffuse Licht des Nachthimmels über München blicke. Alles ist still hier oben. Ich bin wach. Da kräuselt sich plötzlich am Fußende des Bettes aus dem Nichts ein kleines weißes Wölkchen, steigt auf, wächst zu einem Nebel, nimmt Konturen an und bildet ganz langsam eine Figur. Wie so 'n Flaschengeist aus diesen alten Filmen, allerdings in Zeitlupe. Am Ende schwebt zwischen Bett und Fenster eine Gestalt mit einer Fratze wie die Inkarnation des Bösen. Die Gestalt schaut mich an, höhnisch grinsend, und deutet mit dem Finger auf mich. I want you! Ich traue der Erscheinung nicht, ich denke »Auf keinen Fall die Augen schließen, sonst passiert mir was«, ich erwidere diesen Blick, der mich offenbar versuchen will, ganz fest. Ich schaue dem Dämon mitten in die eiskalten Augen. Mich fröstelt, aber ich gebe nicht nach. Unter meiner Decke bilden sich zwei Quadratmeter Gänsehaut. Ich spüre Gefahr, Todesgefahr, jedoch keine Angst. »Keinen Tod und keinen Teufel fürchten«, das ist es, was ich von den harten Männern im Bayerischen Wald mitgekriegt habe. Und wenn, dann ja nix anmerken lassen - wie »bei einem scharfen Hund, der dich anfallen und zerfleischen will. Du

musst ihn fixieren, Stärke, Härte, Überlegenheit demonstrieren, du musst der reißenenden Bestie den Willen brechen, dann wird sie den Schwanz einziehen und abhauen!« So klang einst der Unterricht im Holzfällerlager, so sprachen dort die Männer rund um meinen Vater, die Respekt vor dem göttlichen Donnerkeil hatten, aber keine Angst vor irgendwelchen Teufelsgestalten. Ich bin wirklich heilfroh, dass mir das jetzt wieder einfällt. Mein Vater hatte als starker junger Mann und Holzfäller im Laufe der Jahre mehrere große Schlittenhunde, und er kam mit jedem von ihnen glänzend zurecht. Gut erzogen!

»Keinen Teufel fürchten«, flüstere ich mir zu, um den Mut nicht zu verlieren. Ein verdammt gruseliger Zustand. Die Gänsehaut wird dicker. Kay ist nicht da. Ich bin alleine in der Wohnung. »Ich darf jetzt nichts, nicht die kleinste Kleinigkeit falsch machen, sonst bin ich tot«, durchfährt es mich instinktiv. Dabei habe ich keinen blassen Schimmer, was genau diese gottverdammte Kreatur mir überhaupt tun könnte. »Ist ja nur Luft – wahrscheinlich ...«

Auf einmal bin ich mir da gar nicht mehr so sicher. Die Kreatur winkt mir, ihr zu folgen, immer mit diesem höhnischen Grinsen. Ich reagiere nicht. Bewegungslos schaue ich ihr weiter in die Augen. Ich atme ganz ruhig, um ja nichts zu provozieren. Da schleicht sich die Provokation auf leisen Sohlen in *mich* hinein. Mehr und mehr wächst das Gefühl in mir, dass *ich* provoziert werde – und dass ich mir das nicht mehr länger gefallen lassen kann ... Mich erfasst eine ungeheure Energie, die von dieser Fratzen-gestalt ausgeht und mich anzieht. Jedoch nicht weil ich sie anziehend finde und ihr folgen will, sondern weil ich dieser Missgeburt ihre dämliche Fresse polieren möchte. Es ist keine Angst, die nach mir greift. Angst wäre gut gewesen, da hätte ich den Kopf unter die Decke gesteckt und einfach gewartet, bis der Spuk vorbei ist. Angst kann Leben retten! Hier aber wird eine Falle aufgebaut. Eine derart heimtückische Falle, dass ich erst lange danach

kapiere, was ich da erlebt, oder besser gesagt, überlebt habe. Die kalte Wut steigt in mir hoch. Was bildet sich diese Drecksfratze ein? Dir zeig ich's jetzt. Jetzt bist du dran! Ich will handeln, mich auf den teuflischen Eindringling stürzen, ihn vernichten. Da setzt die Kreatur zum Sprung an. Rückwärts. Aus dem Schwebestand springt sie nach hinten, durchbricht mit den Schultern die Scheibe und steht drei Meter vor dem Fenster fünf Stockwerke hoch über der Theresienstraße für einige Momente wie auf festem Boden in der Luft. In Bruchteilen von Sekunden fällt die Entscheidung. In mir spannt sich alles zum Sprung. Ich denke gar nicht mehr daran, wo wir uns befinden, mir ist das gar nicht mehr bewusst. Ich spüre nur noch das brennende Verlangen, mir diese Kreatur zu schnappen und ihr den Garaus zu machen, sie nicht entkommen zu lassen. Im Rahmen ist kein Glas mehr, die Splitter sehe ich in Zeitlupe auseinanderfliegen, dazwischen diese höllisch provozierende Gestalt. Ich bin drauf und dran, mit Anlauf im fünften Stock aus dem Fenster zu springen, um die Fratze zu erledigen. Ich ziehe die Beine an. Ein kurzes Zögern noch, kalter Schweiß bricht mir aus. In diesem Moment höre ich von hinten aus dem Badezimmer eine weiche Stimme, die leise eine Art Blues singt, eher summt. Ich erkenne sie: Das ist *meine* Stimme. Live! Ich halte inne. Ich kralle mich am Bett fest. Eine unheimliche Situation. Vor mir die Gestalt des personifizierten Bösen, die mich mit magischer Gewalt anzieht, hinter mir höre ich meine eigene Stimme leise singen. Ich habe das Gefühl, es zerreißt mich. Mit aller Kraft halte ich mich auf dem Bett. Wut steigt wieder in mir auf, unaufhaltsam, explodiert und brüllt: »Ich zerschlag dir deine Fresse!« Gleichzeitig hält mich meine Stimme aus dem Hintergrund ganz ruhig, aber mit Macht davon ab. Ich höre mich im Badezimmer Blues singen, höre deutlich und eindringlich:

Don't try to smash that face, Johnny