ERFAHRUNGSBERICHT • ULTRALAUF • JAKOBSWEG

Den Rest laufe ich

Wie die Lauftherapie mein Leben veränderte!



„Über 1.000 Kilometer mit rund 13.000 Höhenmetern in 19 Tagen – vom Krankenlager zu Fuß und im Laufschritt von Sevilla nach Santiago de Compostela.“

Andrea Dorner

Mit Beiträgen von Lauftherapeut Günther Bergs

Inhaltsverzeichnis

Vom gesundheitlichen Tiefpunkt über behutsame erste Laufschritte bis zum 1.000-Kilometer-Abenteuer auf der Via de la Plata.

1. Wenn das bewegte Leben ins Stocken gerät
Überlastung, gesundheitliche Talfahrt und der erste Jakobsweg 2009 als Auszeit **Seite 3**

2. Abschied, Neubeginn und die Idee vom Laufen
Begleitung der Mutter, Schulteroperation und der Kontakt zu Günther Bergs **Seite 7**

3. Erste Schritte mit Hörbuch und Lauftagebuch
Vom vorsichtigen Einstieg nach der OP bis zu den ersten 30 Minuten am Stück **Seite 9**

4. Berufswechsel und der erste Halbmarathon
Neue Aufgaben und der Mudauer Herbstlauf im Odenwald **Seite 12**

5. Wettkampf ade – Laufen willkommen
Die Kombination aus Laufen und Wandern sowie die erste Dreitagestour am Rhein **Seite 14**

6. Eine durchaus „verrückte“ Idee
1.000 Kilometer von Sevilla nach Santiago – das Angebot und der gemeinsame Plan **Seite 18**

7. Vorbereitung auf den Jakobsweg 2.0
Wintertraining, 200 Wochenkilometer, Kältelektionen und Ernährung im Ausdauersport **Seite 20**

8. Das Abenteuer beginnt: Via de la Plata
Start in Sevilla, steile Pisten, Gatter und die Etappen durch Andalusien und Extremadura **Seite 26**

9. Unterwegs im Einklang von Körper und Geist
Hochebenen, Kälteeinbrüche, Teamgeist mit Frank und der Weg nach Galicien **Seite 31**

10. Am Ziel in Santiago de Compostela & Danksagung
1.023 Kilometer in 19 Tagen, Rückblick des Trainers und Worte des Dankes **Seite 33**

Eckdaten der Reise (März 2012)

Route: Via de la Plata (Sevilla – Mérida – Salamanca – Zamora – Santiago de Compostela)
Distanz & Höhenmeter: 1.023 km und ca. 13.000 Höhenmeter in 19 Tagen
Konzept: Täglich bis zu 3,5 Stunden Laufen, den Rest der Tagesetappe wandern, begleitet von Partner Frank auf dem Tourenrad mit Gepäckanhänger.

Den Rest laufe ich

Wie die Lauftherapie mein Leben veränderte! – Von Andrea Dorner

Geboren im Oktober 1962 und aufgewachsen in einer Kleinstadt erlebte ich eine glückliche und bewegte Kindheit. Kindheit, Jugend und junges Erwachsenenalter, die Zeiten waren geprägt durch Sport aller Art: Radfahren, Tischtennis, Jazztanz, Fußball, Wandern, Tauchen, Schießen, Volleyball, Schwimmen, Paddeln und der schlichten Bewegungsfreude.

Die Reiselust, welche in mir steckte, ermöglichte es ganz individuelle Aktivurlaube zu erleben, meist mit dem Campingauto, denn Hotels erschienen mir zu starr in meiner Freude am bewegten Leben.

Ich hatte/habe einen Beruf gewählt, den ich liebe und bis heute zu keiner Zeit bereue. Die Arbeit mit geistig- und mehrfachbehinderten Menschen ist gleichermaßen Beruf wie Berufung für mich. 33 Jahre und ich hoffe, es werden noch etliche folgen.

Meine Kinder kamen zur Welt und bereicherten nach erfolgreicher Prioritätensetzung mein Leben um einen weiteren Faktor in Sachen „Wir halten Körper und Geist rege!“.

In der Tat ist ihnen das auch ganz viele Jahre lang gelungen – mit allen Höhen und Tiefen war mein bewegtes Leben sehr glücklich. Plötzlich kam die Wende. Plötzlich deshalb, weil eine innere Fülle, ein innerer Reichtum immer auch den Blick auf Entwicklungen verklärt. Bis das große „Aus“ da ist, vergeht viel Zeit und ich stand schließlich wie so mancher vor einem Scherbenhaufen.

Welche Gestalt hatte dieses „Aus“ und wie kam es dazu?

Es zeigten sich erste körperliche Symptome, Schmerzen im Bewegungsapparat durch Überlastung. Mein innerer Reichtum hielt mit allem Positiven dagegen; was sollte ich tun, was konnte ich tun?

So richtete ich meine Aktivitäten darauf aus, machte Krankengymnastik, ging spazieren, versuchte im privaten Bereich die Überlastungen zu senken.

Auf der beruflichen Ebene gelang das sehr schwer, denn meine Schützlinge, die ich Nacht für Nacht betreute, hatten ein Recht, von mir das Beste zu bekommen. Im Bereich der Arbeit mit schwerst körperlich- und geistigbehinderten Menschen betrifft das in großem Umfang die Pflege. Ansätze, zu Hilfsmitteln zu greifen, erwiesen sich als nicht nutzbar im Sinne der Nachtruhe. So ging die gesundheitliche Talfahrt weiter, meine Seele fing an, darunter zu leiden. Zu leiden an den immer größer werdenden Einschränkungen, der Unzufriedenheit mit dem eigenen Anspruch und den Gegebenheiten. Die Qualität meines Lebens bröckelte und die Spirale ging abwärts und abwärts.

So suchte ich mir zusätzlich zu meinem ganzen „Ich arbeite hart an mir“ eine Psychologin auf, die mir helfen sollte, das Pensum an Lebensereignissen im Beruflichen wie Privaten einer genauen Betrachtung zu unterziehen und Lösungsansätze zu finden. Mit dem nötigen Handwerkszeug ausgestattet war sie mir eine große Hilfe, auch wenn ich damals diese Hilfe ein Stück weit dafür missbrauchte, um mich „nur“ über Wasser zu halten.

Ich machte meine Arbeit, in der Freizeit päppelte ich mich wieder soweit auf, dass ich den nächsten Nachtdienst mit seinen Anforderungen bewältigen konnte. Ich wollte nicht weg von den Menschen, die mir über viele Jahre ans Herz gewachsen waren. Menschen, welche ich durch eine überlebenswichtige Zeit, nämlich den Schlaf, begleitete und umsorgte. Die mir ihre Befindlichkeiten in die Hände legten, die mir mit ihrem Wesen auch ohne Worte Dankbarkeit und Liebe schenkten.

Die Menschen, die mir vertrauten, sich auf mich verlassen konnten, die sich Abend für Abend über mein Kommen freuten. Konnte ich sie alleine lassen… sollte ich sie in andere Hände geben, wollte ich sie in andere Hände geben oder musste ich es gar tun?

Reha-Maßnahmen, manuelle Therapien jeglicher Art, Operationen, viel Zeit und Geld investierte ich in den Versuch, meine Gesundheit zu erhalten. Meine Kinder kamen auf die eigenen Füße, standen in Ausbildung und Studium. Freiraum tat sich für mich auf und ich investierte noch mehr in meine Gesundheit, allerdings schon auch inzwischen an einem Punkt, wo meine Motivation am Ende war. So war es mehr Notwendigkeit denn Freude, die mich antrieb.

Mittlerweile hatte ich oft auch das Gefühl, immer wieder bei Null anzufangen, das Gefühl, bei den Therapeuten vor lauter Wechsel (Herr/Frau Sowieso hat keinen Termin frei) kaum über die Anamnese hinauszukommen. Es war ein Teufelskreis, obwohl ich „hart an mir arbeitete“.

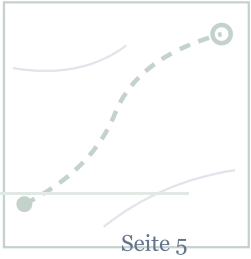
Mein Immunsystem sackte mehr und mehr auf einen Stand, wo jede umherschwirrende Bazille einen Weg in mich fand. Es häuften sich Erkältungskrankheiten. So kam es immer häufiger vor, dass meine Schützlinge und der eine oder andere Kollege mir diese mit in die Freischicht gaben. Immer häufiger war die freie Zeit, die ich für meinen Körper zum Aufpäppeln brauchte, nun auch noch mit Erkältungskrankheiten eingeschränkt.

> ***ICH BRAUCHTE EINE AUSZEIT!!!***
> *Fühlte mich wie in einem Hamsterrad, kaum mehr fähig, den Sinn meines Tuns noch zu erfassen. Selbstwert geschweige denn das Gefühl für andere, noch von Wert zu sein, waren auf ein Maß geschrumpft, welches gerade noch das Überleben, nicht jedoch das Leben und schon gar nicht die Lebensfreude zu sichern schien.*

Seit geraumer Zeit kam mir wiederholend der Gedanke, einen Jakobsweg zu gehen, und an einem Tag — nein, kein beliebiger, ich weiß es noch ganz genau, es war der 9. Januar 2009 und bitterkalt — traf ich die Entscheidung, es auch zu tun. Das neue Ziel gab mir Richtung und Halt.

So ging ich daran zu organisieren. Stimmen wurden laut, die mich abhalten wollten, weil meine Gesundheit diese Aktion doch unmöglich überstehen könne. Ich zog mich zurück aus dem Kreis der wenig motivierenden Menschen, denn mein Entschluss stand fest. Stand ich doch sowieso weitgehend alleine mit der Tatsache: „Andrea taugt einzig nur noch zum Gehen und das in jedem wörtlichen Sinne“.

Am 6. März 2009 startete ich zunächst in Begleitung, um 14 Tage später den Weg alleine weiterzugehen, auf den ersten Jakobsweg. Um das Gepäck zu transportieren — denn tragen konnte ich ja nichts —, bauten hilfreiche Hände für mich einen Gepäcktrolley. Diesen konnte ich gleich meinem eigenen Esel hinter mir herziehen.



Vom Krankenlager aus in die Wanderschuhe, untrainiert, aber hoffnungsvoll motiviert, sollte diese Reise ein Erfolg werden. Mich zu fragen, was ich von diesem Weg erwartete, kam mir seltsamerweise gar nicht in den Sinn. Lag vermutlich daran, dass ich irgendwie gefühlt ja sowieso nichts zu erwarten hatte. Würde es mir besser oder schlechter damit gehen, zumindest würde es anders sein.

Tag um Tag erholte ich mich mehr, Schritt für Schritt, auch wenn diese sehr langsam waren, so entdeckte ich doch Wertvolles: Die Begegnungen, die Mühsal, die schmerzenden Füße, die Herausforderungen des Weges. Alles war eins und nur meins, niemand außer mir selbst hatte die Finger im Geschehen. Oder sollte ich sagen, die Füße im Weg.

Ich erinnerte mich an die vielen psychologischen Gespräche, sah die Äpfel, Birnen, Pflaumen in ihren Körben, doch von Obstsalat hatte ich genug. Wie die Landschaften, so wechselten auch meine Empfindungen. Dankbarkeit machte sich in mir breit, so breit, dass ich zuweilen froh war, die volle reale Breite des Weges für mich zu haben. Kein weiterer Pilger auf viele Kilometer Natur und Sein, niemand und nichts, dessen ich gerecht werden wollte.

Beruhigend empfand ich die Schmerzen in den Füßen, denn sie entstanden im Einklang dessen, was ich tat und wofür sie geschaffen waren. Ich erzähle jetzt nicht wie Hape über die Vielfalt der gebeutelten Füße dieses Weges, denn sie unterscheiden sich nur wenig von den realen Beutelungen des Lebens.

Eine für mich bedeutsame Begegnung möchte ich gerne kurz schildern. Ein Moderator aus Österreich, ein Mann um die 35 Jahre, schätze ich. Er erwischte mich just am schlimmsten Tag meines Camino, hatte ich mir doch mit irgendetwas den Magen verdorben und lag nach mühsamen 14 km in einer Notherberge flach. Ich schlief und trank Tee, aß Zwieback und schlief wieder über viele Stunden. Dazwischen er mit seinen Fragen zum Weg. Eine schöne Ablenkung von meinem für den Moment gefühlten Elend.

Er wollte wissen, was ich beruflich tat. Nun, das war nicht gerade eine erbauliche Frage im Kontext meiner Aussichten. So erzählte ich von dem vielen Schönen, was ich durch und mit meinen Schützlingen bisher erlebt hatte und wie sie mein Leben bereicherten in ihrem ungewöhnlich tapferen Sein.

Ein schlichter Satz aus dem Munde meines Gegenübers sollte tief greifen: „Da ist doch dieser Jakobsweg ein Einfaches für dich“. In gewisser Weise hatte er damit sogar sehr recht, denn an mentaler Größe mangelte es mir selten in meinem Leben. Auch dies etwas, woran meine Schützlinge viel Anteil hatten/haben. Nacht für Nacht in der alleinigen Verantwortung für mehr als 30 Menschen zu stehen, das bringt Wachstum. Wie sagte ein Kollege einmal: „Wir stehen in der direkten Konsequenz unseres Handelns“.

Wie wenn seine Worte auch meinem Körper seine Stärke bewusst gemacht hätten, geschah etwas sehr Seltsames in der folgenden Nacht. Ich erwachte um 4 Uhr in der Früh, fühlte mich wie neu geboren, erholt und frisch. Ganz früh machte ich mich auf in einen herrlichen Morgen, wanderte vor mich hin, erlebte den Sonnenaufgang und es wurde die mit 43 km längste Etappe (nicht die letzte) des Weges.

Sie führte mich am späten Nachmittag direkt mit der tiefstehenden Sonne ans Ende der Welt, so wird das Cap Fisterra genannt. Am 10. Mai kam ich nach zwei Monaten und knapp 1000 gewanderten Kilometern in Santiago de Compostela an. Fühlte mich sehr gut und mit neuer Energie, Hoffnung und Motivation bereit, wieder mit gutem Gefühl ans Kommende zu gehen.

Ich freute mich auf meine Familie, meine Arbeit, Freunde und auch darauf, mit frischem Elan meine Gesundheit weiter zu fördern. Machte mich auf die Suche nach einem geeigneten Gesundheitsstudio, wo unter professioneller Anleitung ein Trainingsplan erstellt wurde und ich ging motiviert und freudig daran.

Im Frühjahr 2010 kam das — und diesmal traf es mich mit aller Macht — das endgültige „Aus“. Erweiterung der körperlichen Beschwerden, ein erneuter Bandscheibenvorfall im Halswirbelbereich, zunächst nicht erkannt, denn Schmerzen gehörten inzwischen zu meinem Leben. Mehr und mehr schränkte sich meine Bewegungsfähigkeit wieder ein. Es dauerte, bis mir klar war, dass für mich die Arbeit mit meinen Schützlingen nicht mehr machbar sein sollte. So suchte ich nach einem neuen Tätigkeitsfeld und wurde dabei von meinem Arbeitgeber sehr unterstützt.

War es Zufall oder Bestimmung, dass meine geliebte Mutter sich just zu dieser Zeit auf den Weg zu ihrer letzten Reise machen wollte? So wurde Loslassen zu einem großen Thema. Ich begleitete sie, das war ihr Wunsch und mein Bedürfnis. So stellte ich mein Feldbett in ihrem Seniorenheim-Zimmer auf. Führte viele bemerkenswerte Gespräche mit dem Personal rund um das Thema Sterben. Kümmerte mich um den Seelenfrieden meiner Mutter sowie hierbei gleichwohl auch um meinen eigenen.

Wir hatten wundervolle Momente, luden liebe Verwandte und Freunde ein. Werte des Lebens wurden zum Übergang in die Unendlichkeit aufbereitet, Liebe und Fürsorge umhüllten die Atmosphäre. Tag für Tag kamen wir der Himmelstüre näher und als wir nach 6 Wochen angekommen waren, ich beschreibe es in einem Bild:

Ein alter Baum, der im vergangenen Jahr weder Blüten noch Früchte mehr treiben konnte, stand fest mit der Erde verwurzelt da. Sein Herbstkleid voller Farben, in einer Pracht, wie nur der Herbst sie zu geben vermag. Daneben ein Baum von ähnlicher Statur und Größe, nicht ganz so reich an Farbe, aber dafür umringt von Früchten der letzten Saison und klar im Ausdruck der Bereitschaft, neue Blätter, Knospen, Blüten und Früchte zu tragen.

Pfingstsonntag 2011 öffnete sich die Himmelstüre um 4 Uhr in den stahlblauen Morgenhimmel, die Reise war in aller Stille zu Ende gegangen. Meine Mutter hat mir Großes hinterlassen und das erste war die Fähigkeit, mich bei der Trauerfeier vorne hinzustellen und in Begleitung ihres gewählten Engels, einem Mädchen, welches über ihre letzten Monate immer wieder an ihrer Seite zu finden war. Gemeinsam hielten wir eine Rede oder besser gesagt ein Engelsgespräch.

Auf mich wartete das Leben mit viel Neuem…

Eine Schulteroperation, neue Menschen, deren Nächte in meine Hände gelegt werden sollten und einen neuen Weg für meine Gesundheit. Dank der wiedergefundenen Stabilität meiner Persönlichkeit stellte ich die Emotionen zur Seite und zog schonungslos Bilanz.

Der Weg zur Lauftherapie

Sämtliche Sportarten bis auf das Wandern sind lange schon von meinem Vergnügungsplan verschwunden, nun auch das Rückenschwimmen. Was also hatte ich noch zur Verfügung für die nächste Zeit? Das Ergebnis war nüchtern:

Wandern, Schultergymnastik, Wassergymnastik — hmmmm…

Eifrig suchte ich in meinen Vorstellungen nach etwas Reizvollem und dennoch nicht Kontraproduktivem. Dabei kam mir der Gedanke, ob ich es wohl mit „Laufen“ versuchen könnte, sollte, wollte.

Ich informierte mich und obgleich warnende Stimmen laut wurden um mich, so wollte ich doch den Versuch wagen. Die Frage war nur wie!!! Frau Google half mir: „laufen lernen“, „Laufschule“, Bergs. Intensiv las ich, was es zu lesen gab. Treffer. So stieß ich auf die Laufschule „Lauftherapie“.

Therapie klang mir sehr nach ersten Schritten, es sagte mir nicht viel, aber ich spürte intuitiv, dass da eine Möglichkeit für mich lauerte. Mies empfand ich nur, dass der Typ irgendwo in der Pfalz hockte, während ich hier, keine Ahnung wie weit entfernt, nach einer Möglichkeit suchte, das Laufen zu lernen.

Ein „Hörbuch“ wurde da angeboten. Doch wie sollte das funktionieren, stellte ich mir die Frage. Kurzerhand entschlossen rief ich ihn an — den Lauftherapeuten Günther Bergs — und stellte genau diese Frage! Sehr skeptisch und von allerlei Therapien gefrustet. Die einzig von mir erfolgreich empfundene Therapie war die bei der Psychologin. Rund um den Körper jedoch empfand ich mich mittlerweile als austherapiert und therapieresistent. Dennoch wollte ich, so es eine Chance gab, diese nicht ungenutzt lassen.

Das Gespräch war kurz, kompetent und überzeugend für mich, den Versuch einzugehen. Ich bestellte das Hörbuch und wir machten uns daran, eine Anamnese zu erstellen: eine Liste aller Beschwerden sowie ebenso die dazugehörenden medizinischen Diagnosen. Vorsichtig formulierte ich klein mein Ziel.

Vor dem ersten Laufschritt stand die Laufbandanalyse, welche aufzeigen sollte, was an Laufschuh für mich in Frage käme. Resultat: normaler Laufschuh (Neutral wird das in der Fachsprache genannt), am besten etwas größer als die üblichen Schuhe.

Das Hörbuch lud ich auf den MP3-Player und los ging es. Ich war mächtig aufgeregt und sehr vorsichtig, lag doch die Schulteroperation erst 14 Tage zurück.

5.7.2011 — so steht es in meinem Lauftagebuch. Ich lief nach den Angaben, die mir zu Ohren kamen, langsam, beobachtend und höchst aufmerksam. Der Puls ging rauf und beim Messen erschrak ich mächtig: an die 190 Schläge in der Minute, jedoch nicht, dass ich mich damit schlecht fühlte. Es ging mir gut, ich mochte die neue Bewegung, spürte zwar meine Schulter, aber nicht schmerzhaft.

Für die Natur hatte ich keinen Blick, dafür war meine Trauer über den Verlust meiner Mutter zu stark in mir. Die Konzentration auf das, was ich zu tun hatte, lenkte mich ab und tat mir gut. Die erste Lektion habe ich gut hinter mich gebracht; auf dem Spaziergang nach Hause ließ ich dann meinen traurigen Gefühlen und dem Vermissen den Raum. Die Tränen liefen mir über das Gesicht und ja, ja, ja: es schmerzte in der Seele!

Zwei Tage Pause und dann Wiederholen der ersten Lektion. Ich führte Tagebuch, schrieb darin meine Befindlichkeiten nieder, was mir begegnete und wie es mir nach dem Laufen ging bzw. wie es mir am Tag danach ging. Streng hielt ich mich an die Anweisungen des Buches, Fragen, die aufkamen, schrieb ich per E-Mail und bekam Antworten.

Mein Partner unterstützte mich unermüdlich durch seine motivierende Art; ich werde nie vergessen, wie geduldig er meinem — ja, ich sag es mal — aufbrausenden „Ohhhh, das kann doch nicht sein, ich gehe schneller, als ich laufen kann“ begegnete. So fühlte es sich jedenfalls zuweilen für mich an. Es zwickte hier, es zwickte da, unzufriedene Momente gab es reichlich in den folgenden Wochen. Ich hatte Unsicherheiten und Ängste zu überwinden.

Immer und immer wieder erhielt ich auf meine Fragen kompetente Antworten, Erklärungen, ein offenes Ohr und die Möglichkeit, von den Erfahrungen eines selbst erfolgreich laufenden Therapeuten zu profitieren. Bald war mir bewusst, dass ich ohne diese Führung gar keine Chance hätte.

Als dann der Punkt kam, an dem das „Schmeiße ich es hin oder bleibe ich dran?“ sehr akut wurde, rief ich Herrn Bergs an und bat um einen Einzeltermin. Zum einen, weil es mir schon auch ein bissel schwerfiel, zwar die Stimme im Ohr zu haben, aber kein bewegtes Gesicht dazu. Jemandem zu vertrauen, den ich nicht kannte? Wozu, wenn es doch das Angebot zum persönlichen Check gab!

Wir führten ein Gespräch, in dem ich frei meine Fragen stellen konnte; wir liefen zusammen und er beobachtete mich, ohne dass ich mich dadurch beobachtet fühlte. Herr Bergs erzählte mir danach etwas darüber, wie mein Laufen aussieht. Nein, nicht, was ich zu verändern hatte, auch nicht, worauf ich zu achten hätte. Vielmehr motivierte er mich, meiner Innenschau zu folgen, meinen lauffreudigen Beinen den Raum zu geben. Erklärte mir, wie sich der Bewegungsapparat auf die neuen Anforderungen umstellte, hatte Beispiele, wo Beschwerden auftauchen, die auf Grund ungewohnter Belastung entstehen. Wann der Körper Hinweise gibt, die im Zusammenhang mit meinen sonstigen körperlichen Baustellen stehen. Lobte meinen Fleiß und die Achtsamkeit, mit der ich an das Laufen heranginge.

Über eine Stunde dauerte der Termin und war mir jeden Cent wert; ich machte mich zufrieden und frisch motiviert mit neuem Gefühl an Sicherheit auf den Heimweg. Eine Einladung im Gepäck: wann immer ich Lust und Zeit hätte, könne ich in seiner Laufgruppe mal mitlaufen. Das war eine Einladung, der ich nach weiteren etlichen Wochen auch sehr gerne nachkam.

Inzwischen war ich in der Lage, 30 Min. — mal mehr, mal weniger — am Stück zu joggen; das Hörbuch war zu Ende und ein nächster Abschnitt meines Laufens sollte beginnen.

Beim Schreiben dieser Zeilen erinnere ich mich an das Gefühl der ersten Schweißtropfen, die aus mir herausbrachen. Die waren im ersten Moment unangenehm, denn ich war das nicht mehr gewöhnt. Die Schweißtropfen der Vergangenheit standen im Zusammenhang mit Krankheit und Unwohlsein. Wie erhaben erwuchs das Bewusstsein und stolze Gefühl darüber, diesen Schweiß jetzt endlich einmal wieder sportlich verdient zu haben!

Meine Schulter heilte unter der Lauftherapie hervorragend; so manches Mal kam es mir vor, als ob das sanfte Laufen, die Vibrationen in der Schulter, ja im gesamten Oberkörper sich wohltuend auswirkten. Ich konnte locker und entspannt laufen, nahm meine Umgebung auch wieder wahr. Mit guten Gefühlen lese ich auch heute noch immer wieder gern über die Anfänge. Stolz und Dankbarkeit sind bezeichnend für diese Zeit.

Neubeginn & Neue Ziele

Am 1. September 2011 trat ich meine neue Arbeitsstelle in einem Bereich mit geistig behinderten Menschen an. Eine weitere neue und schöne Herausforderung, ohne die körperliche Belastung durch Pflegearbeit und Hilfestellung. Ich freute mich sehr auf den neuen Einsatzbereich, war neugierig auf die Menschen und deren Abend- und Nachtleben. Ich liebe es, den Menschen einen Beitrag zu leisten, zu entspanntem Feierabend und erholsamem Schlaf. Diese veränderte Arbeitssituation wirkte sich auch auf meine Laufmotivation aus. Ich spürte seit langem einmal wieder, dass ich nach einer Nachtschicht (7 Nächte) mich nicht völlig unter Schmerzen und am Ende fühlte. Ich ging wieder richtig gerne zur Arbeit, ohne Angst vor dem, was ist, wenn du dies und das nicht mehr schaffst.

Doch zurück zur Lauftherapie: Es war an der Zeit, neue Ziele zu formulieren, auch an der Zeit, mal in der Gruppe zu laufen. Ich erinnere mich, wie fröhlich ich aufgenommen wurde und wie wohl ich mich in den Gesprächen fühlte; es tat sehr gut.

Am allerallerbesten fühlte es sich an, zu erleben, dass groß im Mittelpunkt stand, was ich tun konnte und nicht, was ich durch meine Beschwerden nicht mehr tun konnte. Auch ein Schwerpunkt der Lauftherapie: An erster Stelle steht, was der Einzelne tun kann. Lob und Anerkennung kommen aus jedem noch so kleinen erreichten Schritt.

Mittlerweile war der Herbst heraufgezogen und ich lief fleißig 3x die Woche eine halbe bis dreiviertel Stunde. Ich hatte nicht mehr das Hörbuch auf den Ohren, sondern meinen Genuss an der Natur und die erinnernden Gedanken an meine Mutter im Geiste. So ein wenig hat sie ja Anteil an dem, was ich da tat. Durch ihren Heimgang tat sich mir ein Zeitfenster auf, und so kam mir auch der Gedanke zu einem ersten Halbmarathon.

Hier im schönen Odenwald gibt es immer am 3.10. den Mudauer Herbstlauf. Den wollte ich gerne als Dank für meine Mutter laufen. Fragte Günther (im Sport siezt man sich nicht), wie und ob überhaupt ich mir das zutrauen konnte. „Wie stellst du dir deinen Lauf über 21 km vor?“ kam von ihm zurück. So recht hatte ich keine Vorstellung, aber die Gegenfrage bot Anlass genug, eine zu bekommen.

Ich stellte mir also vor, wie es sein könnte: Ich stelle mich an den Start und beim Schuss laufe ich los. Laufe und laufe und laufe, vermutlich werde ich zwischendrin immer wieder gehen müssen. Werde versuchen, so viel wie möglich zu laufen und irgendwann im Ziel sein. „Fein!“ sagte er und erzählte mir von seinem ersten Wettkampf. In der Erzählung erkannte ich so den einen oder anderen Faktor, was es zu beachten gab. Meine eigene Erfahrung mit dem Lauf zitiere ich aus dem Lauftagebuch:

> *„Schon am Start fühlte ich mich unwohl in der Menschenmenge und ich war dankbar, als sich das Feld auseinandergezogen hatte. Es gab läuferisch gute Momente wie auch weniger gute und auch eine Zeit, die Gedanken an meine Mutter zu genießen. So kann ich sagen, die gefühlten 3 Std. waren nur 2einhalb…“*

...und das Gesamtarrangement lässt keinen Zweifel: Ich bin ein zäher Brocken! Auch wenn ich keine Freude an dem Lauf hatte (habe ich ja sonst genug), so war es doch den Mut wert, ihn zu wagen und mich einzuteilen, so dass mein Knöchel und sonstige Orthopädie nicht zu Schaden kamen.

Ich bin stolz und zufrieden, auch wenn ich das nicht so oft haben möchte! Gespickt war der Lauf dennoch auch mit ganz witzigen Momenten. Ich kam einsam (oh, wie schön) den Weg entlang und am Versorgungsstand sprangen gleich drei Leute auf und jeder nahm 4 Becher Trinken in die Hände, um mich damit zu beglücken. Wie herrlich!

Auch als ich zum zweiten Mal bei meinem Freund ankam (er hatte sich an der Strecke postiert)... Himmel, was musste ich lachen: auf dem Boden am Wegrand die Isomatte, ein Warndreieck, ein Verbandskasten und 'ne Flasche Wasser — grööööhhlll, das war ein Bild... und alles für mich. Auch der Zieleinlauf gestaltete sich dank der vorangeschrittenen Zeit sehr familiär — das war schön, denn so konnte ich ohne einen Menschenpulk um mich leise genießen.

Wettkampf ade — Laufen willkommen

Aus dieser Erfahrung heraus schloss ich für mich, dass mir einfach der Wettkampfgeist fehlt und ich nach anderen Zielen würde Ausschau halten müssen.

Woran ich so richtig Freude empfand, war die Mischung aus Laufen und Wandern. Darin eröffnete sich für mich das intensive Erleben der Natur beim Wandern sowie die tollen Gefühle, die eigene Leistungsfähigkeit und wachsende Ausdauer im Laufen zu erleben. Die wiedergewonnene Freude an der Bewegung bewirkte in den letzten Wochen auch, dass ich vermehrt motiviert war, die Gymnastik und das Training für meine sonstigen Einschränkungen regelmäßig zu absolvieren. Die Beschwerden im Oberkörper waren ja dennoch da und wollten behandelt sein.

Eine Menge der Läufe entpuppten sich als wahrer Quell an Seelenfrieden. Tauchten doch wertvolle Bilder aus der Psychotherapie wieder auf, da, wo es darum ging, sich selbst wertzuschätzen. Werte sind ja ein großer Bereich im Seelenhaus. Was mir die Psychotherapie an Wertvollem gegeben hat, das nahm jetzt im Sinne von „mit auf den Weg gegeben“ eine ganz neue Bedeutung an. Dieses „Auf dem Weg fühlen“ gab mir Gelegenheit, auch Dinge hinter mir zu lassen — ja, und ich lernte zu unterscheiden zwischen „etwas hinter mir lassen“ und „zurücklassen“.

So manchen Lauf empfand ich regelrecht als Versöhnungslauf und die friedlichen Gefühle, welche dadurch entstanden, als sehr heilsam.

An Tagen, an denen mein Partner mich auf dem Fahrrad begleitete, tauchten ganz andere Erlebnisse auf. Wir waren im Gespräch, fingen an, Pläne zu schmieden, waren am Lachen und Blödsinnmachen. Hatten Spaß und oft waren das die Läufe, bei denen ich gar nicht merkte, wie ich das Tempo anzog — es geschah einfach. Ideen formten sich so, zum Beispiel die, mit Zelt und Gepäck, er mit dem Rad und ich laufwandernd, für 3 Tage am Rhein entlang zu reisen.

Ganz begeistert gingen wir daran, uns zu überlegen, wo und was wir alles mitnehmen sollten, wann und welche Wege infrage kämen. Wieder andere Läufe konfrontierten mich damit, dass ich plötzlich das Gefühl hatte, ich müsse unterwegs verdursten und verhungern. So trocken war das Empfinden auf der Zunge und so knurrend mein Magen. Es tauchten auch andere Unsicherheiten auf, so zum Beispiel das Gefühl, wenn ich neue Wege laufen wollte, ob ich auch den Heimweg schaffen würde.

Ich versuchte die Strecken so zu wählen, dass ich Sicherheit empfinden konnte. So leicht war das gar nicht, denn der Verstand ist das Eine und der Bauch das Andere.

Immer wieder besprach ich mich darüber mit Günther und immer wieder — voller Geduld — versicherte er mir, dass es ganz natürliche Empfindungen seien und erklärte, wie diese zustande kommen und welche Möglichkeit des Umgangs es dafür gab. Ich unterbreitete ihm auch die Idee mit dem 3-Tage-Ausflug, wollte seine fachliche Meinung dazu haben. Er ließ mich meine Vorstellungen beschreiben, etwa so:

> *„Ich denke, Frank und ich starten bei hoffentlich schönem Wetter gegen Nachmittag. Ich laufe eine Stunde und wandere dann den Rest der etwa 30 km. Am nächsten Tag würde ich gerne versuchen, am Vormittag wie am Nachmittag je eine Stunde zu laufen und den Rest der wiederum 30 km zu wandern. Am Sonntag dann bis zum Bahnhof, von wo aus wir mit dem Zug zurück zum Auto fahren, etwa eine Stunde laufen und den Rest der 20 km wandern. Worauf muss ich achten und kann ich das überhaupt schon oder bekomme ich da Probleme?“*

Seine Antwort: *„Die Einteilung, wie du sie beschreibst, ist durchaus vorstellbar und die Idee zudem eine ganz tolle. Deine Freude am Laufen, der Natur und dem Abenteuer ist schön und motivierend.“*

Die erste Mehrtagestour

Voller Lauf- und Unternehmenslust machten wir uns Tage später auf den Weg, hatten den ersten Fahrradanhänger aus unserem Bootswagen und einem Mörtelkübel gebaut, und der Spaßfaktor stand ganz oben auf dem Abenteuerplan. Das Wetter war herrlich spätherbstlich und zum Laufen wie Wandern bestens geeignet. Ich lief und Frank radelte gemütlich neben mir, hinter mir oder vor mir her.

Nach etwa 2 Std. kamen wir in Breisach am Rhein an und doch ja, das Laufen hatte mich angestrengt. Sehr willkommen entdeckten wir im warmen Sonnenschein ein Straßencafé. Mich überkam sofort ein Gefühl von Urlaub und ein Blick zu Frank reichte, um das Rad zu stoppen.

Eine Jacke übergezogen und in eine Decke gehüllt saßen wir da und genossen den ersten Erfolg unserer Unternehmung bei einem leckeren Kaffee und Kuchen. Es amüsierte uns, wie Passanten den — ja, doch sehr phantasievollen — Prototypen eines Radanhängers für Bastelfreunde unter die Lupe nahmen.

Nach 30 Min. Pause sollte es weitergehen. Uhhhh huiiii, ich erinnere mich sehr genau, wie schwer meine Beine sich anfühlten — boahhhh, was war das gut, dass ich den Rest ja „nur“ zu wandern hatte. Am nächsten Morgen erwartet uns mystischer Nebel über dem Fluss, die aufgehende Sonne und gar nicht mal so schwere Beine. Ich war freudig überrascht und das motivierte mich natürlich sehr, war ich ja auch neugierig, was dieser Tag für uns bereithielt.

Diese drei Tage waren eine Herausforderung, ein Glücksfall und ebenso eine riesige Erfahrung. Was hat es mir gegeben? Ein Gefühl von Sicherheit, dass auch, wenn ich angestrengt laufe, immer noch Energiereserve übrig bleibt. Dass wenn ich auch am Abend sehr erschöpfte Beine habe, es nicht bedeutet, dass am nächsten Tag gar nichts geht. Dass selbst nach einer Pause die zunächst träge Muskulatur doch auch wieder in ihre Bestimmung zurückfindet.

Dass es gut ist, wenn die Freude und der Eifer von einem wachen Verstand kontrolliert wird, in dem Sinne, sich an Vorgaben zu halten, das Wissen der Erfahrung des Therapeuten zu nutzen, um dadurch nicht einen kurzen, sondern langwährenden Erfolg zu erzielen. Ich habe auch gelernt, wie wertvoll eine gute Vorbereitung ist, in der auch Unvorhergesehenes in Form eines Plan B entsprechend Platz findet.

Die Summe dieser Erfahrungen und der Austausch darüber mit Günther ließ einen sehr außergewöhnlichen Plan in mir reifen, so außergewöhnlich, dass ich mich zunächst gar nicht traute, ihn laut auszusprechen.

Fleißig lief ich 3x die Woche Läufe zwischen 1 und 2 Stunden nach Vorgabe. Mit Vorgabe meine ich die abgestimmte Länge der Läufe auf die Tageszeit, den Anspruch (Steigungen) des Weges, Arbeit und Sonstiges. Auch das zu lernen war Bestandteil der Lauftherapie: wie plane ich, damit ich zum einen die größte Freude und Motivation finde, zum anderen den möglichst erreichbaren Erfolg.

Der Winter stand vor der Tür und neue Eindrücke erfrischten meinen Läufergeist. Wie würde es wohl sein, im Dunkeln zu laufen, wie bei Schnee und was, wenn es vereist ist, worauf hatte ich bei der Kleidung zu achten? Plötzlich empfand ich eine dringende Notwendigkeit, wieder einen Einzeltermin zu vereinbaren. Ein Gespräch und vielleicht auch die Gelegenheit, meinen außergewöhnlichen Plan — also die Katze aus dem Sack — zu lassen.

Wir liefen eine Stunde, thematisierten, was die Winterzeit an Veränderungen für das Laufen mit sich bringt. Betrachteten meinen Ist-Stand, und Fragen, die ich hatte, wurden beantwortet. Schließlich kam die Sprache auf neue Ziele und nein, ich konnte das unmöglich sagen. In meinem Kopf war förmlich das Sprachzentrum blockiert. Das entging diesem aufmerksamen Menschen nicht; ich stotterte so herum und sagte, ich habe da was im Kopf, aber müsse erst noch drüber nachdenken. Puhhh, damit war ich erst mal raus aus der Nummer. So blieben als Zielsetzung einfach ein paar tolle Landschaftsläufe und Erfahrungen mit dem Winter zu machen.

Wieder daheim besprach ich mich intensiver mit meinem Partner über den Plan, der so sehr in mir reifte. Die Läufe, die wir inzwischen zusammen unternahmen, waren toll. Meist ging es durchs Kinzigtal, mit Einkehr und zurück mit der Bahn. Der Schwarzwald hat ja reichlich Steigungen, mit denen ich noch keineswegs gut Freund war. So blieben wir noch in der Ebene.

Seit nunmehr knapp 5 Monaten war ich am Laufen. Was hatte sich für mich verändert? Neben der zurückgekehrten Freude an manchen Dingen, die ich so allmählich wieder tun konnte, war auch mein Immunsystem wieder ganz wesentlich gestärkt, meine Abwehrkräfte machten ihren Job. Kaum, dass ich mich mal ansteckte noch selbst erkältete.

Die allgemeine Ausdauer war ganz toll angewachsen; auch wenn ich noch nicht wieder körperlich einsetzbar war, so doch zufrieden darüber, durch das Laufen eine körperliche Auslastung zu empfinden. War ja irgendwie klar, dass die ganzen Beschwerden, welche mir das Leben so vermiest hatten, nicht einfach durch das Ändern der äußeren Umstände weg sein würden. Futsch ist futsch und so schnell geht das mit dem Genesen von körperlichen Baustellen nun mal nicht.

Ich wollte so gerne mal wieder Urlaub machen. So fragte ich vorsichtig bei Günther an, ob er sich für mich vorstellen könnte, dass ich das, was ich so wandere, auch lernen könnte zu laufen. Wie arg fieberte ich seiner Antwort entgegen, die auch prompt kam: *„Das kann ich mir durchaus vorstellen“*.

Ja, ja, ja, das las sich doch motivierend und weckte meine Neugier darauf, das Training ein bissel neu zu gestalten. Er bot mir an, gemeinsam ein Training zu erarbeiten, welches meiner Motivation und dem Ziel angemessen erschien. Das war genau, was ich brauchte: neue Vorgaben, neue Entdeckungen, neue Möglichkeiten, mein Laufen zu erweitern und zu verbessern.

Es wurde Dezember und es war dringend an der Zeit, meinen Urlaubsplan fürs kommende Jahr zu konkretisieren. So schrieb ich Günther eine E-Mail… oh, ich wusste gar nicht recht, wie ich's schreiben sollte, suchte nach Worten und endete so:

> *„Lieber Günther, ich hab da eine Frage… was meinst du, kann ich 1.000 Kilometer in 30 Tagen laufen? Ich meine nicht wandern, sondern laufen……!“*

Uffff, jetzt war's raus und ich gespannt auf die Antwort! *„Klar kannst du, alles eine Frage von Training. Erzähl mir, was du vor hast“.*

Eine durchaus „verrückte“ Idee

„Was ich vor habe… äähmm, also… ich will im März 2012 auf dem Spanischen Jakobsweg von Sevilla nach Santiago de Compostela laufen und Frank wird mich auf dem Rad mit Gepäck begleiten. Du kennst ja meine Geschichte und viel hab ich nicht mehr, was mir für Urlaub bleibt. Selbst das Sitzen im Auto ist ja kein Vergnügen mehr für mich. Also dachte ich, wenn du deinen Segen dazu gibst und mich darauf vorbereitest, könnte der Plan doch funktionieren. Den Jakobsweg wähle ich deshalb, weil er die flexibelsten Übernachtungsmöglichkeiten bietet und ich mich nicht im Vorfeld festlegen muss, wie weit ich an welchem Tag kommen kann. Zudem hat dieser Weg was Magisches und verleiht Flügel — kann ich doch gut gebrauchen! Wirst du mir helfen, wirst du mich trainieren?“

„Klar mache ich das! Du wirst dir Zeit in deinem Terminkalender vornehmen müssen. Von Woche zu Woche mehr Zeit, um dich vorzubereiten…“

Wie wird diese Vorbereitung aussehen und womit fangen wir an??? Ich bin zu allem bereit. Also ich dachte, hmmm… ich hab ja eigentlich keine Ahnung, worauf es bei so einer Herausforderung ankommt. Dachte mir, wenn ich einfach anfange zu laufen und so 4 Stunden laufen könnte, wär das fein. Den Rest des Tages wandere ich dann auch noch mal so 2–3 Stunden. Das Ganze dann täglich, außer wir wollen einen Pausentag oder Tage. 28 Tage würde ich gerne ansetzen, da ist doch genug Raum für die Reise!?

Huiiii, in meinem Kopf raste es jetzt schon von Frage zu Frage, und ich merke, dass da ein Haufen Vorbereitung auf uns zukommt. Wie egoistisch dieses „Uns“ doch klang und da war schon die erste große Frage: „Was wird mich deine Unterstützung kosten? Mit dem üblichen Monatsbeitrag für deine Betreuung und Planung ist es ja wohl nicht getan! Machst du mir bitte ein Angebot?“

Vier Tage später hatte ich das Angebot auf dem Tisch:

> ***BUEN CAMINO***
> *„Liebe Andrea, ich erlese schon deinen Willen und Motivation. Was du vorhast, ist auch für mich eine Herausforderung, so was gab es bislang noch nicht in meiner Praxis. Ich freue mich auf die Vorbereitung, die auf ‚uns‘ zukommt, laufen musst du natürlich selbst. Ich kann dir folgendes Angebot machen und beziehe mich auf unser Telefonat.*
>
> *Theorie: beinhaltet die Kommunikation, ob schriftlich oder mündlich. Deine Fragen und Informationen bearbeiten und in entsprechende Trainingspläne einzuarbeiten unter Berücksichtigung deiner individuellen Zeitstruktur. Für ein solches Vorhaben gibt es nichts von der Stange und bei mir, wie du weißt, sowieso nicht. Du hast mit deinem Laufenlernen bisher ganz beachtliche Fortschritte gemacht; was du jetzt vorhast ist… landläufig würde man es ‚verrückt‘ nennen, aber ich mag solch verrückte Ideen, habe ja selbst genug davon. Was ich sagen will, ist, dass es in der Vorbereitung ganz besonders gilt, darauf zu achten, dass deine Orthopädie keinen Schaden nimmt. Sie steht also auf der Achtsamkeitsliste ganz oben und erfordert eine sehr eigene Trainingsstruktur und Betreuung.*
>
> *Die Kosten hierfür belaufen sich für dich auf einmalig für diese 3-monatige Trainingszeit 900 Euro. Dazu kommen die von dir gewünschten 3 Einzeltrainingstermine von 3x3 Stunden, wobei ich dir vorschlagen will, diese auf 1x 2 Std., 1x 3 Std. und 1x 4 Std. anzulegen. Die Trainerstunde kostet 40 Euro. Du wünschst dir, dass ich dich online auf der Tour begleite, sozusagen in täglichem Kontakt mit dir stehe. Das versuche ich bestmöglich zu realisieren und berechne dir hierfür 100 Euro. Gesamt also für dich ein Kostenaufwand von 1.360 Euro zuzüglich zu den monatlich momentanen 30 Euro. Ist das für dich ok?“*

„Lieber Günther, das ist absolut ok für mich. Ohne dich wäre ich niemals so zum Laufen gekommen. Als ich mich fragte, was ich bereit bin, neben meinem eigenen Tun, in diese Idee zu investieren, bin ich mit meiner eigenen Rechnung auf einfachem Weg zu ähnlichen Zahlen gekommen. Würde ich einen qualitativ hochwertigen Pauschalurlaub buchen für 3 Wochen, käme ich auf mindestens 2.000 Euro, würde mich bei allem Luxus rumquälen mit meinen körperlichen Beschwerden. Da investiere ich doch gern für 4 Monate in ein tolles Vorhaben, von dem ich weiß und überzeugt bin, dass es mir gut tut und mich nach vorne bringt.“



„Buen Camino“ – Wegweiser und Symbol für das 1.000-Kilometer-Vorhaben nach Santiago de Compostela

So fing ich an, alle aktuellen Informationen meines Laufens zusammenzuschreiben. Während Günther diese zu meiner ersten Trainingseinheit verbaute, ging ich an den logistischen Teil der Vorbereitung. Denn wollten wir nicht mit dem Mörtelkübelradanhänger verreisen, war so einiges angesagt an: Wie, was und womit transportieren wir unser Gepäck? Auch das Fahrrad war Thema, denn so ganz langstreckentauglich sah es auch nicht gerade aus. Just als Frank und ich darüber stolperten, dass wohl auch er nicht ohne ein gewisses Training auskommen würde, kam auch schon eine E-Mail von Günther, in der er darauf hinwies, dass es enorm wichtig sei, Frank auch mit ins Training zu integrieren, damit wir ein Team werden. Sprich, wir miteinander in diese Aufgabe „Jakobsweg“ hineinwachsen.

Wie wichtig dieses gemeinsame Hineinwachsen werden würde, ließ sich zu diesem Zeitpunkt noch nicht einmal erahnen, wer denkt denn soweit. Bald jedoch sollten ein paar Laufereignisse dieses nur allzu deutlich machen.

Vorbereitung auf den Jakobsweg 2.0

Überlegungen von dem Lauftrainer: *Was braucht Andrea, wenn sie dort unterwegs ist? Was braucht sie an körperlicher Leistungsfähigkeit, was braucht sie an Nährstoffen? Es gilt, ihre Beine zu trainieren, ihr Herz-Kreislaufsystem, aber auch ihren Stoffwechsel, die Magenverträglichkeit dessen, was sie zu sich nimmt. Es gilt, ihren Körper und ihren ganzen Organismus auf mehrtägige „Notzeiten“ vorzubereiten, mit Hunger und Durst umzugehen, ohne in Mangelerscheinungen zu kommen, ihre Hitze- und ihre Kältetoleranz zu trainieren. Eine Fülle von Aufgaben, die weit über ein Lauftraining für eine begrenzte Wettkampfstrecke hinausgehen. Drei Monate Zeit, das ist nicht sehr viel für solch ein Vorhaben.*

Zunächst also legte ich die Anzahl und Dauer der wöchentlichen Trainingseinheiten fest. Immer aber in Verbindung mit den Rückmeldungen, die von Andrea kamen. So war am Montag noch lange nicht klar, wie weit am Donnerstag oder Freitag gelaufen werden soll. Klar war nur, dass die Anzahl der Wochenkilometer „schrittweise“ erhöht werden muss, denn an diesen misst sich die Bewegungstoleranz des gesamten Bewegungsapparates sowie der Leistungsstoffwechsel. Mein Ziel war, sie bis auf etwa 200 Wochenkilometer zu bringen. Allerdings sagte ich ihr das nicht!

Es galt, eine Trainingsstruktur zu finden, die Andrea gerecht wird. Aus den Mails und aus Gesprächen wusste ich, dass ein starrer Trainingsplan, womöglich noch mit Puls- und anderen Messungen verbunden, von ihr abgelehnt wird. Trotzdem galt es, eine Struktur zu finden, mit der die Regeln der Trainingslehre mit den Bedürfnissen, dem Denken und der ganzen Einstellung zum eigenen Laufen von ihr verbunden werden kann.

Wir waren bei etwa 4 Trainingseinheiten pro Woche. Das Vorhaben in drei Monaten erfordert ein tägliches Laufen, also begann ich die Woche so einzuteilen, dass Andrea zunächst mit 4 Einheiten auch an zwei Tagen hintereinander laufen musste. Allerdings mit einer wechselnden Belastung: ein langer Lauf über 3 Stunden, am nächsten Tag ein kürzerer Lauf in die Berge, etwa 2 Stunden… So steigerte ich von Woche zu Woche den Trainingsumfang. Andrea lief ohne Beschwerden. Sie hatte keine Krämpfe, keine Schmerzen, keine Verletzungen. Allerdings legte ich auch großen Wert auf eine angebrachte Ausrüstung, allem voran die für sie angemessenen Laufschuhe.

Das Training hatte Gestalt angenommen und ich war mittendrin und voll dabei. Frank und ich hatten tolle Läufe; er wurde immer besser auf dem Rad, wo er doch wie ich mit dem Laufen begonnen hatte und er auf dem Rad bei Null anfangen musste. Unsere Erfahrungen und Erlebnisse fügten sich zusammen, wir lernten Veränderungen am Körper kennen und die geistige Freiheit brachte so viel Entspannung vom Alltag, wie wir dies so nicht vermutet hatten. Ich lief den ersten Einzeltermin mit Günther und brachte von dort neue Erkenntnisse und Motivation mit, die uns halfen, das gesamte Erleben zu verstehen und auf die nächste Steigerung vorzubereiten. Wir hatten riesig Freude, obwohl es durchaus auch Situationen gab, in denen wir aneinander gerieten, weil unser Denken nicht zusammenpasste. Ein Beispiel hierfür…

Lektionen, die man lernt

Es sollte ein Lauf von Hausach nach Offenburg werden, so hatten wir es geplant. Ein herrlich bitterkalter Wintertag, wie wir schon so manchen genutzt hatten. Auf dem Rad war alles dabei: Essen, heißer Tee, dicke warme Kleidung für nach dem Lauf. Die Sonne schien und wir voller Freude auf dem Weg. Menschen begegneten uns, die freundlich die Sonne beim Spaziergang genießend grüßten. Lächelnde Gesichter sind immer motivierend! Es lief prima und wir ließen es laufen. Waren — so dachten wir — auf alles vorbereitet, nicht ahnend, dass uns eine ganz wesentliche Lektion noch fehlte und im Hinterhalt lauerte.

Auf der Höhe Gengenbach, wo wir für gewöhnlich unsere Kaffeepause abhielten — ein schönes Café, in dem man uns mittlerweile schon kannte —, diesmal jedoch wollten wir durchlaufen bis Offenburg. Frank bot sich an, uns eine kleine Gaumenfreude zu besorgen. Na klar, sagte ich dazu nicht nein! Immer her damit, was Leckeres wird immer gerne genommen. Da fuhr er vor bis Gengenbach und ich lief dem Wetter entsprechend langsam weiter. Mit einem Mal schoss es mir — weil die Kälte halt doch am Körper nagt — in den Nacken, konnte den Kopf nicht mehr drehen oder bewegen. Äußerst unangenehm und es machte mir Angst und Unsicherheit. Schnell war klar, dass Weiterlaufen nicht ging. Warten auf Frank aber auch nicht, denn bei -15 Grad ohne entsprechende Kleidung zum Drüberziehen nach 3 gelaufenen Stunden ein Ding der Unmöglichkeit.

Meine Gedanken waren klar: schnell ins warme Café, aufwärmen und darauf bauen, dass Frank 1+1 zusammenzählen würde und mich abholt. Denn ich hatte weder mein Handy noch Geld bei mir, alles war bei Frank auf dem Rad. Im Café dann schnell die nassen, zwiebellagigen Klamotten runter und an der Heizung trocknen. Ich bestellte ein heißes Getränk und Kuchen, noch nicht ahnend, dass ich die Zeche würde prellen müssen. Ich kam nicht auf die Idee, dass Frank statt 1+1, 1+5 zusammenzählen würde. Ich saß und saß und wartete, aber kein Frank kam. Mittlerweile überlegte ich, was meine nächsten Schritte sein könnten, so ohne Geld und alles. Es war 13 Uhr, für den Rückweg würde ich gut 3 Stunden brauchen, wenn ich laufen wollte. Meine Rechnung, die inzwischen auf noch einen Kuchen und Kaffee nebst Wasser angewachsen war, konnte ich ja anschreiben lassen; das Dilemma hatte ich der Bedienung, die selbstverständlich fragte „Heute ohne Begleitung?“, schon erklärt.

Im Geiste ging ich alle Eventualitäten durch: das Wetter war herrlich, der Rückweg zu lange, aber doch machbar, genügend Ortschaften am Weg, wo ich, wenn nötig, um Hilfe ersuchen konnte, und nicht zuletzt bestand auch die Chance, dass Frank auftauchen würde. Also machte ich mich auf den Weg, die Klamotten waren getrocknet, ich gestärkt und zuversichtlich. Wanderte einige Zeit, bis sich meine Beine wieder gewöhnt hatten, und lief dann. Packte mir Musik auf die Ohren, denn schöne Klänge erhalten die Stimmung. 1,5 Stunden war ich am Laufen, als ich doch die Ermüdung merkte. Mir wurde frisch und frischer und es war an der Zeit, den Rest des Weges umzuplanen. Länger als noch eine halbe Stunde würde ich nicht mehr laufen können ohne Gefahr für Gesundheit, denn die niedrigen Temperaturen forderten erheblich.

Also entschied ich, als erste Maßnahme an der Straße zu laufen und den Daumen rauszutun, darauf vertrauend, dass eine trampende Läuferin schon ihren Grund haben wird, wenn sie das tut. In der Tat, mein Vertrauen wurde nicht enttäuscht. Ein älterer Herr hielt an und nahm mich mit, erzählte, dass er mit Kuchen unterwegs ist zu seiner Tochter und Enkel. Ich erzählte meine missliche Lage und er lieferte spontan den Kuchen ab und dass er später käme, weil „Sorgenkind an Bord“. Er fuhr mich bis vor die Haustür!

Ich bedankte mich sehr und just in dem Moment kam Frank angeradelt. Natürlich erst mal überglücklich, mich unbeschadet wieder zu haben, und ich, dass ich daheim und ins Warme kam. Erst mal fürs Wohlbefinden was tun und dann kam die Aussprache darüber, wie es zu dieser Situation kommen konnte. Frank hatte nur an unser Endziel gedacht und radelte zwischen Gengenbach und Offenburg hin und her. Glaubte den Menschen, die er fragte, ob da eine Läuferin (Beschreibung) vorbeigekommen sei, nicht, als sie dies verneinten (bei diesen Temperaturen fällt jeder Jogger auf). Ja, er suchte sogar die Polizeistation in Offenburg auf, um auszuschließen, dass ich einer Tragödie zum Opfer gefallen bin. Wir lernten im Gespräch unsere Lektionen aus dieser misslichen Situation — an oberster Stelle: egal wie und was, Andrea hatte immer Handy und Geld am eigenen Leib zu tragen! Wir wuchsen mit jedem Laufabenteuer mehr zusammen, konnten bald die Kopfarbeit entsprechend aufeinander ausrichten und waren erfolgreich im Training sämtlicher Disziplinen rund um unser großes Vorhaben.

Alles, was uns begegnete, wurde mit dem Trainer ebenfalls besprochen, erörtert und in Lehrreiches gewandelt. Aus den vier Trainingseinheiten wurden fünf, aus fünf Trainingseinheiten wurden sechs — mehr ließ ich Andrea nicht laufen. Ein Ruhetag pro Woche muss sein. Es galt ja nicht, die Herausforderung ihres Vorhabens gänzlich vorwegzunehmen, das wäre ein methodischer Fehler.

Dazu kamen ausführliche Gespräche über die Möglichkeiten, die Regeneration über Nacht zu unterstützen. Andrea lernte durch Beratung, aber auch durch eigenes Erleben, welche Maßnahmen geeignet sind, ihre körperliche wie geistige und seelische Erholung zu beschleunigen. Und darunter verstehe ich, jede Trainingseinheit zu einem Erfolg werden zu lassen. Nur dann kann die Motivation auf gleich hohem Niveau wie die Wochenkilometer gehalten werden. Es ist die Aufgabe des Trainers, seinen Schützling in allen Bereichen kennenzulernen und seine Reaktionen, sein eigenes Lernen zu unterstützen und zu fördern.

Ich lud Andrea zu meinen Ernährungsvorträgen ein, vermittelte ihr Kenntnisse über eine bedarfsgerechte Ernährung beim Ausdauersport. So gesellte sich zu ihrem eigenen Erleben im Laufe der Tage und Wochen auch das nötige Fachwissen, um die zu erwartenden Entbehrungen eben nicht als Entbehrungen zu erleben. So unterschiedlich wir auch funktionieren, es gibt Grundsätzliches, wie unser Organismus arbeitet, welche Energie wir beim Sport brauchen und wie wir diese Energie und diese Nährstoffe dem Körper wieder zuführen. Außerdem galt es, ihr Trinkverhalten zu trainieren. Je länger die körperliche Belastung, desto schwieriger die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme. Hier galt es durch Training eine hohe Selbsteinschätzung herzustellen.

Der Laufsport ist weit mehr, als die Beine so zu trainieren, dass sie eine Weile laufen können. Und je komplexer das Ziel, die Herausforderung, desto komplexer ist auch die Vorbereitung, das Training. Andrea war eine ausgesprochen gelehrige Schülerin. Es gab keine Diskussion über Sinn oder Unsinn einer Maßnahme, wohl aber über ihr Befinden, ihr Denken, ihre Motivation. Nach jeder Trainingseinheit wurde geschrieben, die Einheit wurde analysiert und die nächste Trainingseinheit erwuchs daraus. Andrea war zu jeder Zeit in ihre Trainingsgestaltung eingebunden — das allein schon erzeugte einen mir bislang in dieser hohen Form noch nie erlebten Eifer und Trainingsdisziplin! Ich merkte, dass es ihr Spaß machte. Ich merkte, wie ihr Interesse und ihre Wissbegierde wuchs und wuchs. Ja, das Training war hart. Fast tägliches Laufen, eine Unmenge an neuen Informationen… aber es machte ihr Freude. Diese Freude kam an und war für mich Motivation, so richtig in meine Aufgabe einzutauchen.

200 Wochenkilometer waren schnell erreicht. Jetzt kam die erste Schwierigkeit: den Trainingseifer einmal etwas auszubremsen und eine lockere Woche mit wenigen Kilometern einzubauen. So schön Andreas Aufbau war, so problemlos, verletzungs- und schmerzfrei, so sehr hatte ich auch ein Auge darauf, dass das so bleibt! Training immer nur am Limit geht irgendwann schief und genau das galt es zu vermeiden. Also kam die erste Woche, in der Andrea laufen wollte, aber nicht durfte! Als Ersatz fand sie schnell entsprechende Literatur, Recherchen im Internet usw. über ihr Vorhaben selbst. Es galt, das Wetter in den Regionen kennenzulernen, sich um die Ausrüstung zu kümmern und vieles mehr; eine Trainingspause war letztlich dann doch willkommen, um sich um solche Dinge zu kümmern. Schwierig war Andreas Nachtdienst bzw. der Wechsel. Eine Woche Nachtdienst, eine Woche Pause — ihr Organismus brauchte jedes Mal seine Zeit, den Dienstwechsel wegzustecken. Auch das galt es in die Trainingsstruktur einzubauen. Andererseits gab ihr diese Dienstzeit auch Gelegenheit, Läufe über 30 bis 50 Kilometer zu absolvieren. Und solche langen Läufe gab es regelmäßig; letztlich gab es keine Einheit mehr unter 20 Kilometern.

Mittlerweile hatte ich den zweiten und dritten Einzeltermin mit Günther hinter mir, sämtliche Vorbereitungen waren unter Dach und Fach. Das Rad für die Reise aufgerüstet, unser Gepäck zusammengestellt. Ebenso war eine Liste der Nahrungsmittel erstellt, welche getestet und für gut befunden wurden. Die Flüge gebucht und das Sondergepäck angemeldet, eine Reiseversicherung abgeschlossen, notwendige Untersuchungen beim Arzt und Zahnarzt eingeleitet.

Es war Anfang Februar, der Winter und die verschiedensten Wetterlagen waren mir vertraut geworden. Ja, ich hatte ewig nicht mehr solche Kurzweil wie in diesem Winter. Das Training war hart, kein Lauf zeigte das gleiche Gesicht. War ich drauf eingestellt, auf Knie links zu achten, weil es irgendwie unstimmig belastet erschien und die Anstrengung signalisierte, durfte ich unter dem Laufen feststellen, dass Knie links gar nicht mit mir sprechen wollte, sondern Fuß rechts. Auf kein Ziehen oder Ziepen war Verlass. Als folgte sie einem von mir nicht erkannten Rhythmus, wanderten die Erscheinungen durch meinen Körper.

Als große Herausforderung empfand ich, den geistigen Umgang mit solch langen Laufzeiten zu erlernen. Wissen wir doch alle, dass es mit leichten Gedanken auch leichter läuft. Nur wohin mit dem ungemütlich bremsenden Gedankengut, den Selbstzweifeln, der Unlust, Ängsten und Unsicherheiten? Keineswegs war es immer damit getan, eine abwechslungsreiche Strecke zu wählen, wenn der Trainingsreiz angezogen wurde und ich mich anstrengen musste, um auch eine Steigerung der Leistungsfähigkeit zu erreichen. Da lauerten diese Zweifel und Unsicherheiten hinter jedem 50. Baum.

Ich erinnerte mich an die Anfänge. Da lauerten sie noch hinter jedem 5. und ich empfand meine Fortschritte deutlicher. Doch auch das genügte nicht immer. *„Kampfgeist, wo bist du?“* tönte es in meiner Birne und es hallte zurück: *„So was hast du nicht, ätsch.“* Irgendwie sollte es aber doch möglich sein. Zuweilen tauchten Bilder aus der Kindheit auf, dem geliebten Spiel der Mutproben. Wer sich am weitesten ins dunkle Zimmer, den Wald oder den Keller vorwagte. Ich mochte diese Spiele, hatte ich sie doch nun wirklich immer mutig bewältigt. Also, wie war das damals möglich? Ich hatte „immer was an der Hand“, einmal war es die gute Fee, mal der Riese, mal ein Zauberstab und ein andermal die leuchtenden Steine. Sollte es mir doch nicht ergehen wie Hänsel und Gretel mit ihren Brotkrumen! So gewöhnte ich mir an, manche Abschnitte in geistiger Begleitung zu laufen — und wer, wenn nicht der Trainer oder meine Kinder, Freunde? Im Geiste schrieb ich Hunderte von Briefen, schöne Briefe, schöne Gedanken und hoffte, ihnen würden die Ohren klingeln. Gedankenübertragung, einfach von Geist zu Geist beamen — das wäre klasse!!!

Ich lernte im Training, wie mein Körper auf unterschiedliche Belastungen wie Hunger und Durst reagierte, lief vor der ersten Mahlzeit des Tages 20 km, erlebte, wie anders die Nahrung danach schmeckte. Ich lernte, mich dann nicht vor lauter Hunger zu überfüttern, da sonst danach nichts mehr ging. Ich lernte, während des Laufens aufkommende Verspannungen zu lockern, indem ich den Schritt oder die Körperhaltung veränderte, mit dem Tempo jonglierte, die Schuhe wechselte. An Probiergeist mangelte es mir nicht. Zwei aufkeimende Erkältungen in den 3 Monaten, die ich — wie der Onkel Doktor so gerne sagt „ohne Fieber ist frische Luft sehr hilfreich“ — behandelte. Nun war ein kurzer Lauf in leichtem Tempo von ca. 7 km/h über 1 Stunde gefühlt so wie früher ein Spaziergang. Ergo konnte es ja nicht schaden zu laufen. Tat es auch nicht, mein Körper nutzte diese Chance in Verbindung mit entsprechender Ernährung und viel Trinken als sehr guten Weg raus aus der Erkältungsfalle. Ich lief im Wald, ich lief auf den Feldern, ich lief auf dem Laufband, dazwischen machte ich meine Übungen für den Oberkörper, denn der sollte ja auch mitlaufen.

Als Ausgleich fand ich auf dem Dachboden noch ein seltsames Trainingsgerät. Gar nicht mal so antik und es reizte mich: ein Langlauftrainer, und das war ein Spaß, bis wir uns aneinander gewöhnt hatten. Erst wollte der linke Arm nicht mit dem rechten Bein und dann der Rhythmus nicht zum Tempo, ja durchaus filmreif. Der Abflug rückte näher und näher, die Zeit verging wie im Fluge und eine Woche vor dem Start war plötzlich Ruhe, kein Laufen, kein sonstiges Training, Entspannen und Erholen. Was waren da die Tage lang, kaum zu glauben, was da alles reinpasste! Wir gingen die ganze Vorbereitung noch mal durch, ganz vorne ein paar Plan B's… die erschienen mir/uns wichtig und wertvoll. So wenig wie möglich Lücken lassen, sich auf alles vorbereitet fühlen, größtmögliche Sicherheit empfinden — darauf kam es an.

Das Trainingsziel von täglich 4 Std. Laufen hatte ich zum momentanen Stand nicht erreicht. Diese Erkenntnis war von großer Wichtigkeit, denn Übereifer könnte mich den Erfolg kosten. So legten wir strikt ein Pensum von nicht mehr als 3,5 Stunden Laufzeit fest, der Rest sollte gewandert werden. Es gab letzte Treffen mit der Familie und jeder freute sich mit auf das große Abenteuer. So nahmen wir viel Segen und gute Wünsche mit auf die Reise.

Ein letztes intensives Gespräch mit Günther, er war zufrieden, stolz und absolut vom Gelingen des außergewöhnlichen Abenteuers überzeugt. Das klang dann in etwa so: *„Wir haben alles getan, um dich/euch auf das Abenteuer vorzubereiten. Du bist viele Kilometer gelaufen und gewandert, hast gelernt, mit Hunger und Durst zurechtzukommen. Tägliches Laufen ist zur Gewohnheit geworden, Muskulatur, Stoffwechsel und deine Psyche, sprich Selbstvertrauen, sind bestens trainiert. Meine Gedanken werden bei dir sein! Schreib mir immer, wenn es Probleme gibt, wir werden, auch wenn du unterwegs bist, Lösungen finden. Ich gebe dir mit, dass du dort fitter wirst, deine Leistungsfähigkeit wird am Ende noch höher sein, als sie es jetzt ist. Frank und du, ihr seid aufeinander eingestellt und ein gutes Team geworden, da bist du sehr gut aufgehoben und umsorgt. ‚Du baust dort auf und nicht ab!'“*

Das Abenteuer beginnt

6. März, Abflug von Frankfurt nach Sevilla über Madrid… wir kamen an, 28 Grad und Sonnenschein, nur etwas fehlte: das Fahrrad nebst Anhänger war in Madrid gestrandet. Das fing ja gut an! Nun, vielleicht war das auch ganz gut so, hielt es uns doch davon ab, schon am nächsten Tag auf den Weg zu starten. Wir sortierten also unser Gepäck und am skurrilsten mutete unser Dauer-Lunchpaket an. Da lagen Haferkekse, verschiedenste Riegel (Nuss, Frucht, Krokant, Hirse und Co.), etliche Packungen Babybrei, Studentenfutter, Trockenfrüchte, Schokolade, Nüsse und eine Dose zusätzlicher Kalorien, die ins Trinkwasser eingerührt werden konnten. Wir ergänzten unsere Vorräte natürlich um das, was wir frisch einkauften. Viel brauchte es nicht, es würde wahrlich keine Gourmet-Reise werden, denn die Verträglichkeit hatte oberste Priorität. Auf dem Speiseplan standen Nudeln, Kartoffeln, Tomaten, Eier, Bananen, Brühe, Kaffee, Milch, Brot, Butter, Honig, Marmelade, etwas Wurst, Käse und natürlich jede Menge Wasser.



Abflug nach Sevilla: Andrea mit Gepäckwagen und verpacktem Tourenrad am Flughafen

Immer noch war meine größte Unsicherheit die, mir vorzustellen, dass mein Körper für all diesen Kalorienverbrauch ausreichend gerüstet war und ich in der Lage, das Nötige zu essen. Bis zu 5.000 Kalorien täglich zusätzlich! Nein, mein Kopf konnte sich das immer noch nicht vorstellen. Das Rad kam am nächsten Tag an und wir gingen gleich dran, es aufzurödeln und das Gewicht unserer Sachen so zu verteilen, dass eine passende Verteilung erreicht wurde und doch die wichtigsten Dinge auch griffbereit waren. Über den Tag hatten wir uns Sevilla angeschaut und das herrliche Wetter am Straßencafé genossen. Die Zwangsverzögerung hatte einen schönen Effekt von Ruhe vor dem Sturm.

Der erste Tag des Ultraweitlaufs

Am Morgen des nächsten Tages starteten wir. Es war noch dunkel, als wir uns durch die gerade erwachende Stadt auf den Weg machten. Wir gönnten uns, während ich mich einging, einen Abstecher ins Café, um danach ganz spanisch an den Tag zu gehen. Vor dem ersten Laufen standen ca. 30 Min. Eingehen, das musste sein, um mich auf das Kommende einzustimmen und sollte auch über die ganze Reise beherzigt werden. Mein Geist war voller Freude, Neugier, Spannung und Lust auf alles, was uns erwarten sollte. Ein gnadenlos schöner, sonnendurchfluteter Tag sollte es werden mit der für Andalusien typischen Natur. Kleine Pfade wechselten sich ab mit breiten Wegen und es ging immer leicht bergan. Ich lief meine ersten 2 Stunden, danach 1 Stunde Wandern, Pause im Schatten der Korkeichen.

Unser erster Abenteuertag brachte uns nach 40,5 km in den Pilgerort Castilblanco de los Arroyos, wo wir in der Pilgerherberge auf die ersten Pilger stießen, nette Gespräche führten und den Tag ausklingen ließen. Während ich mich pflegte, kümmerte sich Frank um unsere erste Mahlzeit der Reise. Ein riesiger Topf Nudeln mit Tomatensoße und Käse, lecker!!! Wir reflektierten den Tag und besprachen den nächsten, richteten unsere Dinge griffbereit und genossen die Entspannung auf der Dachterrasse schön mit Füßestillhalten. Die erste Nacht brachte herrlich erholsamen Schlaf und am nächsten Morgen ging alles zügig.

Am zweiten Tag führte uns der Weg wieder durch herrliche Landschaft und entbehrte auch keinem abenteuerlichen Ansatz. So galt es ein Flussbett zu durchqueren, welches forderte, dass der Anhänger gesondert hinübertransportiert werden musste. Ich zog die 3,5 Laufstunden durch und dann, ja dann kam die nächste Überraschung auf uns zu: eine schmale Piste, es sah aus, als ginge es die glatte Wand rauf… oh weh, wie sollen wir das Rad da raufbringen? Oben sahen wir den beschriebenen Aussichtspunkt und es wurde uns schon vom Hinsehen schwindelig. Mist und keine Chance auf eine Straße auszuweichen. Also ran an das schier Unmögliche. Der Aufstieg, zu zweit das Rad gezogen-geschoben und die losen Steine unter den Füßen — ich kann es nicht beschreiben. Und das, wo mir die Beine und Füße sowieso schon schmerzten. Es war eine Schinderei ohne Gleichen!!!



Schinderei am steilen Geröllhang: Gemeinsam wird das beladene Gespann den Berg hinaufgezogen

Heute machten wir erste Erfahrungen mit den zahlreichen zu öffnenden und wieder zu schließenden Gattern, von denen wir schon gelesen hatten. Olivenhaine, Orangenplantagen, schwarze Schweine, Schafherden. Frank jonglierte das Rad und ich mutierte zum Torsteher, dazwischen meine Laufeinheiten sowie Wandern und Pausen. Ein toller Tag endete nach 47 km in einer kleinen Herberge ohne Herbergseltern und andere Pilger.

Etappe 3 des Weges: In einen abermals herrlichen Morgen hinein wanderte und lief ich vom Gemüt her fröhlich, aber doch mit wachem Blick auf meinen linken Fuß. Der bereitete mir leichte Probleme. Das Laufen fiel mir zusehends schwerer und ich vermutete, dass es vom atemberaubenden Aufstieg des gestrigen Tages übriggeblieben war. Nach 42 km bezogen wir Quartier im einstigen Kloster San Diego im Ort Fuente de Cantos. In dieser Herberge begegneten wir zum ersten Mal der uns noch häufig gestellten Frage: *„Ohhhh, dos personas, una bicicleta“* — Zwei Personen, ein Fahrrad, Staunen! Der gutaussehende Mann auf diesem mit inzwischen entsprechender Patina überzogenen Radgespann wurde bejubelt und willkommen gefeiert. Das Aschenputtel im Abstand von 200 Metern hinterherschlendernd fiel einfach gar nicht auf. Nein, die Vernunft entschied sich für die Gesundheit und gegen den Applaus.

Etappe 4 stand ganz im Zeichen der Unsicherheit. Als ich ins Laufen wechseln wollte, wurde ich vom Schmerz im linken Mittelfuß ordentlich in die Grenzen verwiesen. Oh weh und nun? Mein Kopf arbeitete auf Hochtour, während ich vor mich hin wanderte. Wir hatten ja den ersten Höhenzug erklommen und wurden heute mit dem Abwärts-Bonus belohnt. Den ganzen Tag ging der Weg sanft bergab durch herrliche Olivenhaine. Nach 13 km wechselten wir auf eine wenig befahrene Landstraße, rüsteten das Rad etwas um und ich fuhr eine Weile auf dem Gepäckträger mit. Dieses seltsame Gespann erregte noch mehr Aufsehen und immer wieder tauchte die Polizei auf. Um 13 Uhr beendeten wir diesen Reisetag und beschlossen zu ruhen. Der Austausch am Abend mit Günther sorgte für Zuversicht und neuen Mut, wieder konnte ich von seinem Wissen und seiner Erfahrung profitieren.

Etappe 5 am nächsten Tag sollte gewandert werden, so war es vereinbart und so tat ich das auch. Das Wetter ein Traum von wolkenlosem Himmel, heller Sonne und der herrlichen Landschaft durch die Extremadura. Den späten Nachmittag und Abend verbrachten wir in Mérida, Stadtbummel und Essen. Die 6. Etappe: ERFOLGREICH beendet! Erfolgreich, weil ich meine 3,5 Std. super gelaufen bin, der Fuß ist zwar nicht in Ordnung, aber dennoch lief es ausgezeichnet. Das Tapen half eindeutig. Ob dem Kopf oder dem Fuß, ist ja egal. Am Abend hatten wir nach ca. 51 km beim Ort Aldea del Cano eine kleine Herberge ganz für uns alleine.



„Dos personas, una bicicleta“ – Frank mit dem vollbepackten Tourenrad und Einradanhänger



Auf dem Höhenzug mit Blick über die weite Landschaft und das Radgespann

Etappe 7 führt uns nach 58 km in eine Herberge mit Traumblick auf einen Stausee, wundervoll! In einer größeren Stadt fanden wir den rechten Weg nicht mehr und fragten kurzerhand die Polizei. Da sind die mit Blaulicht vor Frank hergefahren, um den Weg zu zeigen, ich wuselte hinterher. Polizeieskorte zum Pilgerweg — was ein Spaß! Etappe 8 vom Tajo-Stausee auf 52 km nach Carcaboso: Ich lief einen ganz tollen Trail und das richtig flott. Dem Fuß ging es gut und ich wechselte je nach Laufgrund die Schuhe ganz penibel.

Unterwegs im Einklang von Körper und Geist

Wir wuchsen an unseren Aufgaben und die Tage der Reise wurden immer länger, jedoch auch kurzweiliger. Die Landschaften wechselten, die Tageskilometer mehrten sich, das Klima änderte sich ebenfalls, zumindest von den Temperaturen. Der gnadenlos blaue Himmel blieb uns treu bis zum Ende der Reise. Unmengen von Eindrücken, Erlebnissen, Begegnungen, eine kaum enden wollende Fülle an Gefühlen und Erfahrungen — ich könnte ein Buch damit füllen!

Besonders beeindruckend war der Blick von der Hochebene Salamanca in Richtung Zamora, wo wir in der Ferne schon die schneebedeckten Gipfel sehen konnten. Einige Städte auf dem Weg haben wir uns nicht entgehen lassen. Selbstverständlich luden sie auch zum Verweilen ein, wenn man sich erst mal darauf einlassen wollte. Dies wollten wir allerdings auf dieser Reise nicht, denn wir hatten ja ein anderes Ziel im Auge. Der Weg wechselte immer mehr in seinem Anspruch und forderte wie förderte die Flexibilität zwischen Laufen und Wandern. Tägliche kurze Rückmeldungen mit dem Trainer und die endlose Geduld meines Partners ließen mich wachsen.

Ein ganzes Universum an Gedankenzeit breitete sich in mir aus, wie anders fühlten sich doch Erinnerungen an, welche gleich einem Fluss in Bewegung die Lebhaftigkeit selbiger widerspiegelten. Ohne Schmerz dachte ich an Zeiten zurück, in denen ich mich kaum bewegend mit dem gleichen Gedankengut befasste — wie schal im Vergleich war doch der Geschmack. Ich hatte auf einmal Musik in den Ohren… „Wolkenlos“, der Titel einer CD, welche ich mit meiner Mutti am Ende ihrer letzten Reise so gerne hörte. So passend der Titel in ihrer letzten Nacht auf Erden und so passend die Klänge auch jetzt unter diesem stahlblauen Himmel des aufsteigenden Tages.

Die Tage auf dem Jakobsweg wurden für mich wie eine Wiedervereinigungsfeier von Körper und Geist, wie eine Reise durch Lebensabschnitte. Sie wechselten gleich dem Landschaftsbild von rau bis moosig, von weich sowie nass und trocken nach blühend oder karg. Es war eine unglaublich intensive Zeit, in der ich mich ganz wundervoll selbst fühlte: Frank war voller Stolz über das, was er zu leisten imstande war, und in der Tat, das konnte er sein. Wir waren sehr gut aufeinander eingestellt und einer hatte für den anderen immer einen Mutmacher parat. Ein lobendes Wort, eine liebenswerte Geste, ein Lächeln, einen Tipp oder auch einfach trockenen Humor mit Biss und Pfiff.



Kurze Trinkpause am Wegesrand – Verpflegung und Ausrüstung stets griffbereit auf dem Gespann



Verschnaufpause vor dem „Café Bar Palacio“ in der warmen spanischen Sonne



Zu zweit auf dem Gepäckträger – ein ungewöhnliches Gespann, das überall für Staunen sorgt

So erstaunlich, wie anpassungsfähig der Mensch doch ist. Mir fällt ein Tag ein, an dem wir nach einer langen Etappe endlich die biedere Herberge erreichten, die uns für die Nacht Unterschlupf bot. Wir waren ganz alleine. Kein Wunder, denn die Temperaturen waren zum Abend in den tiefen Keller gefallen. Es gab keinen Laden, um etwas zu essen zu kaufen, und im einzigen Raum der Herberge stand nur ein kleiner Radiator als Frostwächter. Wir waren müde, hungrig und wollten einfach nicht mehr weiter. Also kauerten wir nach heißer Dusche in bitterkalter Umgebung um den Miniheizer. Auf unserem Gaskocher füllten wir, was wir noch hatten, in den Topf: eine Dose Mais, Brühe und dazu trockenes Brot, zum Nachtisch eine Banane und etwas Schokolade für die Seele. Krochen zügig in die Schlafsäcke, schliefen einen erholsamen Schlaf.

Am nächsten Morgen waren wir früh wieder auf den Beinen. Als wir ins Freie traten, empfing uns bitterste Kälte! Brrrrr und schnell noch ein weiteres Kleidungsstück übergezogen nebst Sturmhaube und Warnweste. Der Weg sollte zunächst an der Straße langführen und da es noch dunkel war, mussten wir uns entsprechend erleuchten. Nach 14 km dann endlich ein Café. Oh, wie ich mich auf ein schönes Frühstück freute, denn schließlich waren wir doch im Urlaub! Wo wir am Morgen noch bibbernd auf den Weg gingen, sollte über den Tag die Sonne uns wieder mit 30 Grad und Hitze umhüllen — Winter und Sommer an nur einem Tag fühlt sich unglaublich an, doch unsere Körper passten sich an beides mühelos an.

So langsam rückte das Ende des Weges ins Blickfeld und obwohl wir ja noch eine Strecke von über 100 km zurückzulegen hatten, fühlte ich jetzt schon leichtes Bedauern. Lange nicht war ich so eins mit dem gewesen, was ich gerade tat und fühlte. Lange nicht so gesund und fröhlich, lange nicht so zufrieden und zuversichtlich. Ich war glücklich über das, was mir täglich begegnete, war einig mit der Natur und fühlte mich stimmig mit den Herausforderungen. War einig mit den Anstrengungen, mit der Fülle meiner Gedanken, mit dem Bewusstsein darüber, was das Leben mir gegeben und genommen hat in den letzten fast 50 Jahren.

Liebevoll war der Blick hinüber in die Unendlichkeit, zu den Menschen, die mein Leben verlassen hatten, weil ihre Zeit zum Teil schon viel zu früh abgelaufen war und die mir etwas von dem hinterlassen hatten, was sie noch alles gerne getan hätten. Und daneben neue Menschen, die frischen Wind in angestaubte Denk- und Handelsmuster brachten und bringen — mit neuen Ideen und anderen Herausforderungen, die mich im Fluss halten, in Bewegung.



Boxenstopp im Schatten der Olivenbäume mit ausgebautem Vorderrad und ausgebreitetem Gepäck

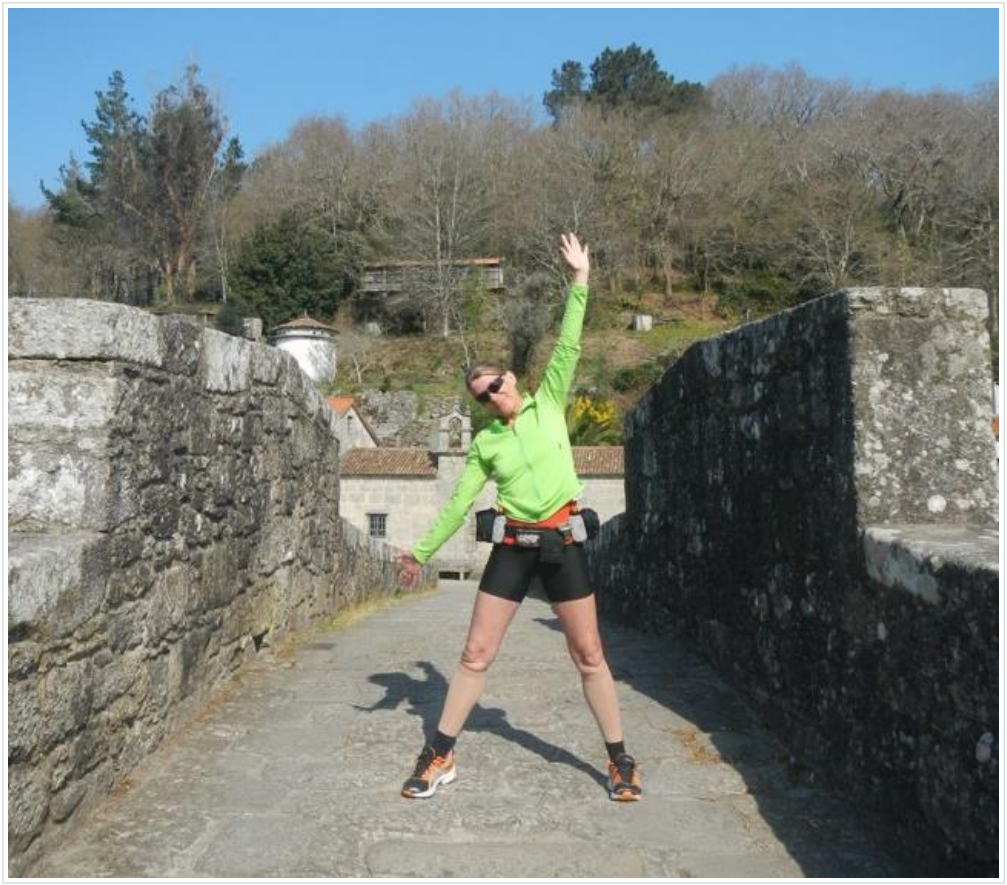
Am Ziel!

Die letzten Kilometer, die letzte Nacht auf dem Weg, es war eine Mischung aus Sprachlosigkeit, Ruhe, Bewegung, Bedauern und Glück gleichermaßen. Da das Ortsschild… Santiago… noch hinauf zur Kathedrale, es war 17 Uhr und ein Tag wie von den Göttern gemacht. Ein Sprichwort besagt, dass jeder beim Einzug in die Stadt das Wetter bekommt, welches er verdient! Jedenfalls schien uns, wie die ganzen vergangenen 19 Tage, die Sonne. Der Kilometerzähler am Fahrrad zeigte uns am Ortsschild: **1.023 km**. Frank war vor Stolz kaum zu bremsen, glücklich und voller Freude genoss er den Erfolg.

Ich war noch gar nicht da. Witzelnd und scherzend sagte ich zu ihm: *„Wir sind noch nicht am heiligen Ort da oben auf dem Berg! Los, auf zu den letzten 2 km durch die Stadt und das Gewimmel von Menschen und rauf zur Kathedrale.“* Huiii, da hatten wir nochmal ganz schön zu schwitzen, denn es war heiß und der Anstieg steil. Und dann standen wir da vor der Kathedrale. Ergriffen von dem Gefühl, angekommen zu sein. Glücklich, staunend und die Tränen liefen übers Gesicht. Der ganze Reichtum der vergangenen Tage erfüllte uns und die Tränen leerten diesen Überlauf der Seele. Wir genossen den Augenblick sehr, lagen uns in den Armen, tröstend wie bewundernd gleichermaßen.

Die Zeit hatten wir sowieso vergessen und somit auch die Tatsache, dass das Pilgerbüro um 18 Uhr schließt. Wen kümmert schon das Datum auf der Urkunde, viel wichtiger war das Erleben und der Abschluss der Reise mit einem Besuch in der Kathedrale. So gingen wir hinein, nahmen Platz und ruhten im Gebet. Wo auch sonst sollte man mit den überwältigten Gefühlen hin. Den Rest des Abends verbrachten wir ruhig und mit gutem spanischem Essen und feierten unsere Ankunft bei einem feinen Glas Wein und Tapas.

Als wir am nächsten Morgen im Pilgerbüro an der Reihe waren und unsere Pilgerausweise mit den bunten Stempeln vorlegten, damit man uns die wohlverdiente Compostela ausstellte, traf mich der Blick der Dame zunächst unvermittelt hart: In ihren Augen stand Unverständnis zum langen Weg und den wenigen Stempeln. Ich erklärte ihr anhand von Franks Pilgerausweis, dass er mit dem Rad und ich *a pie* (zu Fuß) und wir gemeinsam den Weg erlaufradelt hatten. Der Ausdruck in ihrem Gesicht änderte sich mit dem Verstehen in Bewunderung! Da merkte ich, was es bedeutet, den Satz auszusprechen: **„Über 1.000 Kilometer mit um die 13.000 Höhenmetern an 19 Tagen!“**



Voller Energie und Freude auf einer alten Steinbrücke kurz vor dem Ziel



Am Ziel nach 1.023 Kilometern und 13.000 Höhenmetern in 19 Tagen: Die Kathedrale von Santiago de Compostela

Es sollte für mich noch lange dauern, bis das Bewusstsein darüber in meinem Kopf ankommen sollte, denn für mich gab es nur eins: das gute, lebensfrohe und gesunde Empfinden einer sehr bewegt und bewegenden Reise. Erst im Reflektieren der ganzen sportlichen Aspekte bekam ich eine leichte Ahnung von der tatsächlichen körperlich-sportlichen Leistung.

> ***Rückblick des Lauftherapeuten Günther Bergs:***
> *„Es gibt keine Trainingspläne für Vorhaben dieser Art. Es gibt nichts Geschriebenes, keine fertige Struktur vergleichbar mit einer Marathonvorbereitung. Hier ist das Zusammenspiel zwischen Trainer und Schützling gefragt mit unbegrenztem Vertrauen zueinander. Jeder Tag, jede Woche wird individuell erarbeitet und entsteht aus Kompetenz, Disziplin, Willen und einem hohen Freude- und Lustanteil. Spaß muss das Ganze machen, sonst ist es von vornherein zum Scheitern verurteilt.*
>
> *Zurückblickend ist zu sagen, dass ich noch nie einen so hoch motivierten Schützling hatte. Andrea hat ein ausgesprochen enges und waches Gefühl zu und für ihren Körper, ihre Leistungsfähigkeit, den Rückmeldungen ihres Organismus. Es ist die Verschmelzung zwischen der Trainerkompetenz und der Persönlichkeit, dem Wesen des Schützlings. Andreas Vorhaben war für eine ganz Große, und Andrea ist eine ganz Große. Geplant waren 1.000 Kilometer in 30 Tagen, es wurden 1.000 Kilometer in 19 Tagen! Hier wird Bewegung zu einer wunderschönen Gewohnheit. Auch das ist Lauftherapie!“*

Danke an die, ohne die diese Reise nicht möglich gewesen wäre

An dieser Stelle möchte ich Danke sagen — Danke den Menschen, die maßgeblich an und in mir wirken. Dazu setze ich mich gedanklich in die wundervolle Kathedrale von Santiago de Compostela, fühle die Holzbank, auf der ich sitze, die Augen geschlossen und in Einkehr.

Meiner Mutter Lydia Dorner, die mich selbstloses, verantwortungsvolles Handeln lehrte ebenso wie die selbstvergessene Freude an den Dingen. Meinen Kindern Benedikt und Johannes Schölch, die mir Liebe und Vertrauen schenken, mich durch ihre Persönlichkeit immer wieder herausfordern und fördern. Den Menschen, mit denen ich arbeiten durfte und darf — ganz vorne an die Menschen mit Behinderung, die mich seit meinem 12. Lebensjahr freundschaftlich begleiten und mir mit ihrem Wesen immer wieder zeigten: „Du bist stark für uns und gibst uns Halt und Freude“. Dank meinen Lebenspartnern, die in Abschnitten auf unterschiedliche Weise mein Dasein bereicherten.

Dank meinem Partner und Freund Frank Aberle, der mir auf dem Weg der Genesung von unschätzbarem Wert war und ist. Dem Lauftherapeuten Günther Bergs, durch dessen Wissen und Fähigkeit mir ein ganz neues Selbstbild und Erleben ermöglicht wurde. Nicht zuletzt auch meinen Dank an alle Freunde, die mir treu verbunden sind, vorne an Else und Hans-Martin Hassler, von dem ich vor ein paar Monaten während kurzer schwerer Krankheit noch persönlich Abschied nehmen durfte. Ich sitze in der Kathedrale und danke auch unserem Gott, Vater, Sohn und Heiligem Geist, für die schützende Hand, unter der mein Leben gelingen und Gestalt finden darf. **„DANKE“**



Stärkung auf der sonnigen Herbergsterrasse nach einer langen Tagesetappe



Rückblick auf eine bewegende Reise – Andrea am Straßenrand mit dem treuen Radgespann