

Von sauren Innereien, eisernen Hasen und Mick Jagger.

Der Halbmarathon in Mühlheim-Dietesheim (2005).

Es gibt Läufe, die beginnen nicht mit dem Startschuss. Sondern in der Nacht davor.

Ich gehe einigermaßen pünktlich ins Bett. Denn morgen heißt es: früh aufstehen und in Mühlheim-Dietesheim laufen. Dort ist es schattig, waldig, flach und schön, also will ich schnell sein. Wenn ich ehrlich bin, will ich morgen schneller sein, als jemals zuvor. Zumindest schneller als beim letzten Mal.

Das Licht ist aus, ich liege auf der Seite. Jetzt liege ich auf der anderen Seite. Dann liege ich auf dem Rücken. Diese Abfolge wiederhole ich bei vollem Bewusstsein in den nächsten 45 Minuten ca. 28 mal. Statt des Schlafs überkommt mich nur der Harndrang und ich stehe auf. In meinem Bauch blubbert es. Dann ist das Licht wieder aus. Rechte Seite, blubbern, linke Seite, blubbern, Rücken – Licht an. Es ist 0:40 Uhr. Ich nehme meine letzte Baldriantablette. Wenn sie nicht hilft, bin ich verloren. Licht wieder aus. Rechte Seite ... ach, das hat doch keinen Sinn. Licht wieder an.

Ich nehme mir den "Stern" und lese den Artikel über Lance Armstrong. Was nimmt Armstrong eigentlich, wenn er nicht schlafen kann? Muss er überhaupt schlafen? Oder drückt er einfach auf einen kleinen Stand by Knopf? Dann lese ich das Interview mit Mick Jagger. Das ist aber ein negatives Interview, sagt Jagger und da hat er recht. Ich würde um 1:09 auch lieber etwas positiveres Lesen, als die Frage, ob ihn seine Kinder denn nicht albern finden. Zum Beispiel: "Herr Jagger, was tun Sie eigentlich, wenn sie nicht einschlafen können, obwohl sie am nächsten Tag auf den Mount Ventoux fahren müssen?" Ne halt, das war ja Armstrong. Ich bin müde, aber immer noch schlaflos. Um 1:23 Uhr lege ich Mick Jagger neben mich und lösche das Licht. Leise blubbert mein Bauch.

Mühlheim-Dietesheim hat einen großartigen Sportplatz. Um von der Anmeldung dort hin zu gelangen, muss man durch's Gewölk. Das sagt mein Trainingspartner so und weil der schon oft hier war, muss er es wissen. Ich weiß zwar nicht, was "das Gewölk" ist, aber es klingt gut. Wenn Euch jemand fragt, wie es in Mühlheim-Dietesheim ist, sagt einfach: von der Anmeldung geht es durch's Gewölk zum Sportplatz. Das ist eine erschöpfende Auskunft. Die Sonne scheint, Männer in Blockstreifen-T-Shirts kümmern sich um die Zapfanlage und die Sonnenschirme, man kann den Kuchen schon riechen.

Der Start ist um 9 Uhr und wir wackeln eine kleine Alibi-Runde durchs Stadion. Es blubbert ein bisschen bei mir, obwohl da seit heute früh eigentlich gar nichts sein dürfte, was blubbern könnte. Egal. Mein Trainingspartner, sonst bei Läufen in weiter Ferne, ist heute mein Hase. Er weiß, dass ich Großes vorhabe. Vom Blubbern weiß er nichts.

Wir laufen los. Plangemäß immer etwas unter 5 Minuten/km. Nach vier Kilometern weiß ich: möglicherweise ist das heute der Tag des kurzgewachsenen Herrn mit der Minipli. Mein Tag ist es jedenfalls nicht. Schon ab Kilometer sieben geht nichts mehr ohne intensiven Armeinsatz. Man könnte auch sagen: ich rudere mehr, als ich laufe. Mein Hase glaubt an Wunder und versucht den Plan zu halten. Aber schon bei km 10 sind wir etwas über 50 Minuten unterwegs. Es fällt mir heute unglaublich schwer. Die Beine, die Luft, nichts stimmt.

Ich stampfe, ich schniefe und röchle, den Blick immer auf den unbeirrbaren Läufer vor mir gerichtet. Ich denke gerade an Hasenrücken in Dunkelbiersoße, als mir ein Stich in die Innereien fährt. Bei Kilometer 15 zieht sich mein Bauch schmerzhaft zusammen. Es zieht, krampft und drückt und ich denke an die arme Uta Pippig, die sich einmal unterwegs notgedrungen in die Hosen machen musste.

Damit mir ähnliches nicht passiert, drossle ich noch etwas das Tempo. Die Krämpfe sind elend und ich will nur noch ins Stadion und mich dort auf die Wiese werfen. Auf die Uhr sehe ich schon lange nicht mehr.

Nach einer Stunde und 47 Minuten erreiche ich das Ziel. Unter den Umständen ist das ganz ordentlich. Vor dem Hintergrund meines ursprünglichen Ziels nicht gerade furios. Viel schwerer als die Zeit wiegt allerdings die Tatsache, dass ich einen Lauf bei bestem Wetter, auf einer der herrlichsten Laufstrecken, die ich kenne, mit einem kleinen, friedlichen Feld, nicht genießen konnte.

Nicht einmal ein Kuchen, den man uns als "Geisterkuchen" verkauft, kann mich heute trösten. Langsam schlurfen wir durch's Gewölk zurück zum Auto.

Ich bin Mülheim-Dietesheim etwas schuldig geblieben. Ich werde nächstes Jahr wieder dort antreten müssen.

© Heidi Schmitt, Frankfurt