2019/20 Sport

https://www.jungle.world/artikel/2019/20/die-angst-der-laeuferin-vor-dem-fruehjahr

Der Winter ist vorbei, die Laufsaison beginnt

Die Angst der Läuferin vor dem Frühjahr

Von **Andrea Pawelcik**

Nach einem Winter voller Nichtstun und Schokolade stellt sich vielen jedes Jahr die gleiche Frage: Schaffe ich meine Standardstrecke noch?

Ich mache Sport und das schon lange. Ich laufe. Ich tue das nicht gerne, aber seit einem Bandscheibenvorfall darf ich nicht mehr Mountainbikefahren und durch die Gegend zu rennen ist zwar langweilig, aber dafür hat man es schnell hinter sich. Und irgendwas muss man ja dagegen tun, wenn die Gene einen in die Form eines launigen Nilpferds bringen wollen.

Da ich Regen und Kälte nicht mag, aber nun einmal in einem Land wohne, wo es einen großen Teil des Jahres kalt ist und regnet, sind es immer nur ein paar Monate im Jahr, in denen ich laufe. Ja, ich weiß, es gibt Fitnessstudios.

Sport in geschlossenen Räumen habe ich schon als Schülerin gehasst und dank der Lektüre des wunderbaren Buchs »Lieber krank feiern als gesund schuften« viele Wege gefunden, um dem Schulsport aus dem Weg zu gehen.

> Auf dem Rückweg kaufe ich beim Bäcker ein Käsebrötchen mit Speckfüllung und einen Donut. Belohnungen sind eines der am meisten unterschätzten Erfolgsgeheimnisse im Sport.

Da mir der Ablasshandel weder fremd noch als Idee unsympathisch ist, bin ich Mitglied in einem dieser Anabolika-Tempel, meide ihn allerdings, denn auch die Geste zählt. Aber leider verbrennen Gesten nur sehr wenige Kalorien. Der dunkle und lange Winter ist für mich nichts anderes als eine Trainingspause, die ich mit dem Genuss von Rocher-Kugeln, Schokoweihnachtsmännern und verschiedenen Braten überbrücke. Das ist alles fürchterlich lecker, aber meiner Kondition wenig zuträglich.

Das wird mir dann immer Ende Februar klar. Das Wetter ist meistens noch nicht viel besser als im Dezember, aber die Tage sind wenigstens schon etwas länger. Und aus einer ganz weit entfernten Ecke meines Gehirns schleicht sich der Gedanke ein: »Du musst bald wieder Sport machen.«

Bald, aber noch nicht jetzt. Ich beginne mit ein paar Spaziergängen am Rhein und wundere mich meist, dass trotz der arktischen Temperaturen keine Eisschollen auf dem Fluss treiben, und langsam baut sich so wieder etwas wie eine Kondition auf. Überhaupt ist Gehen ja auch schon eine tolle Sache. »Vor allem verliere nie die Lust am Gehen. Ich gehe jeden Tag zu meinem Wohlbefinden und entferne mich so jeder Krankheit. Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen, und ich kenne keinen noch so großen Kummer, den man nicht weggehen kann«, schrieb Sören Kierkegaard.

Aber mit jedem Schritt wächst auch die Angst. Die Angst, meine gewohnte Sechs-Kilometer-Strecke nicht zu schaffen. Denn, das habe ich vor Jahren mit mir ausgemacht, wenn ich meine Hausstrecke nicht schaffe, dann bin ich alt. Oder krank. Oder alt und krank, was ja eine gern vorkommende Kombination ist. »Phantasie«, sagte Einstein, »ist die Vorschau auf die kommenden Ereignisse des Lebens.«

Die Sorge, das anvisierte Trainingsprogramm nicht mehr zu schaffen, hatte ich schon, als ich auf die 40 zuging. Jetzt, wo bald eine fünf vorne in der Altersangabe stehen wird, ist sie nicht geringer geworden.

Denn bei der Strecke zu versagen, hätte ein paar unangenehme Konsequenzen: Ich müsste darüber nachdenken, mit dem Rauchen aufzuhören. Oder im Winter weniger Schokoweihnachtsmänner zu essen. Oder am Ende sogar in Hallen Sport zu treiben.
Ab Februar hat mich die Angst im Griff. Und sie wird umso stärker, je länger die Tage werden und je wärmer es wird. Ein wenig helfen immer längere und häufigere Spaziergänge. Wenn ich zehn Kilometer gehen kann, denke ich mir, werde ich auch sechs laufen können. Denn seien wir mal ehrlich: So viel schneller, als ich gehe, laufe ich nun auch wieder nicht.

Irgendwann beginne ich aber tatsächlich damit, zu überlegen, ob ich laufen soll. Mal geht es nicht, weil ich einen Kater habe, mal muss ich zu früh auf der Arbeit sein, ein anderes Mal zwickt irgendwas im Bein.

Dann jedoch kommt er, der Tag, an dem es keine Ausrede mehr gibt: Sonne, über 14 Grad, es regnet nicht und die Anzahl der freilaufenden Kampfhunde auf der Straße ist auch nicht allzu hoch.

Obwohl ich mir große Mühe gebe, finde ich keine Entschuldigung. Und irgendwie suche ich auch gar keine mehr. In meinem Bauch steigt ein merkwürdiges Gefühl hoch: Ich habe Lust, Sport zu treiben, und dieses Gefühl wird schnell größer als die Angst, dass mein erster Lauf in diesem Jahr im nächsten Krankenhaus oder Pflegeheim enden könnte. Ich krame meine Sportsachen aus dem Schrank hervor und gehe beschwingt durch das Treppenhaus. Die Stunde der Wahrheit ist da. Nach 200 Metern weiß ich, ob ich die ganze Strecke schaffen werde oder nicht. Da ich der Laufphilosophie der tschechischen Leichtathletiklegende Emil Zátopek folge, die sich mir vor vielen Jahren beim Lesen seines wunderbaren Buchs »Geschichten und Geheimnisse des legendären Olympiasiegers und 18fachen Weltrekordlers« offenbarte, bin ich eher bescheiden. Es komme, schrieb Zátopek, nicht so sehr darauf an, wie schnell man läuft, sondern darauf, dass man überhaupt läuft. »Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft«, sagte der große Tscheche einmal. Also als Laie, denn mit dieser Haltung wird man ja nicht Weltmeister. Zátopek

rannte im Winter mit der Taschenlampe in der Hand in Militärstiefeln durch den Wald, aber dass er so nette Tipps für Anfänger hat, zeigt, dass er irgendwie ein freundlicher Mensch war.

Und ja, es hat in diesem Jahr im April geklappt: Auch 2019 bin ich weder alt noch krank. Ich lief den Rhein ungefähr so elfengleich entlang wie eine Bernhardinerin mit einem zu schweren Fass Schnaps um den Hals, aber es gelang mir, angeleinten Dackeln elegant aus dem Weg zu gehen, und sogar, die meisten Nordic-Walker zu überholen. Die ersten Mücken zogen fröhlich ihre Bahnen um meinen Kopf herum und eine Fliege habe ich auch verschluckt.

Fast hätte ich einem Binnenschiffer zugewinkt, aber die Sorge, das Gleichgewicht zu verlieren, in den Fluss zu fallen und in nassen Klamotten mit dem Zug von Rotterdam zurückfahren zu müssen, bewahrte mich davor, eine solche Torheit zu begehen. Auf dem Rückweg kaufte ich beim Bäcker ein Käsebrötchen mit Speckfüllung und einen Donut. Belohnungen sind eines der am meisten unterschätzten Erfolgsgeheimnisse im Sport.

Was 2020 sein wird, steht auf einem anderen Blatt. Bis dahin ist ja allerdings zum Glück noch etwas Zeit. Irgendwann wird das Wetter auch in diesem Jahr besser und dann laufe ich meine Strecke drei bis vier Mal in der Woche. Gegen Herbst werde ich mir vornehmen, meinem Fitnessstudio doch mal wieder einen Besuch abzustatten und den kommenden Winter durchzutrainieren. Und natürlich wird daraus wieder nichts werden. Und nach einem Winter mit Netflix, Pralinen und Schokoweihnachtsmännern wird dann die Angst wiederkommen. Und wenn es gut geht, werde ich ihr mit einer Weisheit Zátopeks begegnen: »Hier ist der Start, dort ist das Ziel. Dazwischen musst du laufen.« Und das muss ja nicht schnell sein.

© Jungle World Verlags GmbH