

# Gedichte zum Laufen

Von Christoph Katz

Entnommen aus: Mehr als ein Stück Lebenszeit. Gedichte und Lieder von Christoph Katz, Vechta 2019

## HelpAge-Song

Dir geht's ziemlich gut,  
wenn man's genau besieht.  
Hast dich sicherlich nach Kräften stets bemüht,  
um das zu erreichen,  
was dir bestimmt zusteht.  
Stellst die nächsten Weichen,  
dass es so weitergeht.

Doch ist das verdient,  
was vor dir offen liegt?  
Wer entscheidet schon,  
was er vom Schicksal kriegt?  
Ungerechtigkeiten  
gibt es ohne Zahl,  
viele haben nicht die Chancen,  
haben keine Wahl.

Wenn es etwas gibt,  
für das zu kämpfen zählt,  
ist es Solidarität  
mit andren auf der Welt,  
die das Glück nicht hatten,  
am richt'gen Ort zu sein.  
Bring in ihren Schatten  
etwas Licht hinein!

Das, was glücklich macht,  
erwirbst du nicht mit Geld.  
So, wie dir auch kaum  
an Freunden das gefällt,  
was sie sind, was sie besitzen,  
mehr, was sie versteh'n,  
und dass sie an schlechten Tagen  
dir zur Seite steh'n.

Darum woll'n wir laufend helfen,  
etwas Gutes tun,  
uns bemühen auszugleichen,  
statt uns auszuruhen.  
Und es zählt bei unsrem Laufen  
nicht die Zeit am Ziel.  
Uns für andre aufzumachen,  
das zählt für uns viel.

## **Der Regen kommt, der Regen geht**

Der Schnee fällt lautlos. Ganz allein  
läufst du im Wald und es ist kalt.  
Die Feuchtigkeit zieht in dich ein,  
du weißt wohl, sie durchnässt dich bald.

Und doch magst du den Lauf nicht missen,  
er gibt dir Kraft und neuen Mut.  
Wir spüren, was wir tun müssen.  
Und was wir wirklich müssen, tut auch gut.

Das meiste ist und bleibt ein Ahnen.  
Du schweigst und läufst und lächelst still,  
erwartest nichts auf deinen Bahnen.  
Frei wird man, wenn man nichts mehr will,

nichts zwingen möchte und gelassen  
jedwedem Wetter widersteht.  
Nicht lieben und erst recht nicht hassen.  
Der Regen kommt. Der Regen geht.

# Warten und Laufen

Von Heiko Schulze

Das Warten gilt gemeinhin als Zustand, dem sitzend gefolgt wird. Oder gar liegend, wenn es nicht ganz so gut um die Gesundheit steht. Mein eigenes Warteerlebnis, das mir ganz persönlich sofort in den Sinn kommt, hat allerdings gar nichts mit einem Ruhezustand zu tun. Im Gegenteil: eher mit Anspannung pur, mit Unruhe, Hektik und Getöse.

Kurzum: Es ist das Warten auf einen öffentlichen Lauf mit echten Startnummern. Ich selbst befinde mich bei diesem Gedanken mitten in einem Riesenpulk ähnlich Irrsinniger. Alle wollen mit mir einen Marathon von 42,198 km bewältigen. Ganze zehn habe ich davon in den letzten 14 Jahren hinter mich gebracht. Das sind, Pi mal Daumen, rund 42 Stunden geranntes Leben. Eigentlich nicht viel im Vergleich zu womöglich 560.000 Stunden im gleichen Zeitraum, die ich liegend oder sitzend verbracht habe. Wahrscheinlich auch meistens wartend auf irgendetwas Alltägliches: auf Bürogespräche, Zusammenkünfte, Vorträge, Lese- und Fernsehphasen, Mahlzeiten, wichtige Anrufe oder Mails, auf das Einschlafen oder den Anpfiff zu einem bedeutenden Fußballspiel.

Zu keinem dieser Stichworte fällt mir spontan etwas zum Warten ein. Denn von der Parallelexistenz des Laufens und des Wartens komme ich irgendwie nicht mehr los.

Ehe der Leser dieser vertrackten Zeilen ungeduldig wird, womöglich ein hektisches Warten auf das Wichtige beginnt, möchte ich mich jetzt von der abstrakten oder gar mathematischen Ebene entfernen. Von der letzteren verstehe ich eh nichts.

Wieder schwenkt der Zoom auf das Warten beim Marathonlauf. Tatort ist diesmal die Straße „Unter den Linden“ in Berlin. Der Kalender weist auf Ende September 2015, mein letztes dieser speziellen Warteerlebnisse. Spätere musste ich verletzungsbedingt oder mieser Kondition geschuldet absagen. Trotzdem ist das Jahr eigentlich egal. Es wird weiter gehen.

Wichtig ist, dass ich mit vielen anderen wieder mal für die Organisation „HelpAge“ am Start bin. Wir alle haben für unsere jeweiligen Teilnahmen Spenden eingesammelt, die Großmüttern im südlichen Afrika zugutekommen. Die wiederum ziehen in beeindruckender Weise Enkelkinder groß, deren Eltern an Aids gestorben sind. Das gibt meinem Lauf-Event ein erfrischend schönes Ziel! Und vielen Spendern, die mir und meinen HelpAge-Kollegen Geld für die gute Sache gespendet haben, bin ich ja immerhin auch verpflichtet. Außerdem darf ich mich derweil mit einem weißen HelpAge-Trikot schmücken, auf dem das Logo „Jede Oma

zählt!“ aufgedruckt ist und mich auch deshalb irgendwie zum Durchhalten verpflichtet.

Alles andere ist wie immer, gewohnt lauftechnisch: Denn Warten beim Marathon bedeutet, im Sinne von „Dinner for one“: „The same procedure as every year!“ Das erste Warten dient dabei immer einem lauten Schuss. Es ist gleichsam der finale Rettungsschuss, der 40.000 bunt gestylte Ultraläufer davor rettet, hüpfend, springend, bückend oder irre faselnd dem Warte-Irrsinn zu verfallen. Endlich geht es los!

Schon nach den ersten Schritten warte ich. Irgendein müder Mitläufer vor mir ist viel zu langsam! Ich warte fair, um ihm noch eine Chance zu geben. Er vergeigt sie und bewegt sich in Zeitlupe weiter. Innerlich triumphierend warte ich nicht mehr und ziehe souverän an meinem Überholopfer vorbei. Ob dieser Kerl klüger läuft und deshalb langsamer angeht? Ob er sich im Laufe der nächsten 42 km brutal an mir rächt und irgendwann grinsend an mir vorbeizieht? All dies kann ich zu diesem Zeitpunkt absolut nicht ausschließen.

Ich renne weiter und warte, bis ich den nächsten Konkurrenten oder eine anmutige Mitläuferin mit energischem Schritt hinter mir lassen kann. Blöderweise spielen das gleiche Spiel andere mit mir. Völlig respektlos wartet kein Mensch auf mich. Im Gegenteil: Andere meiner Spezies ziehen ohne irgendeine Geste der Entschuldigung an mir vorbei. Sauerei! Na wartet, die Rache folgt - vielleicht. Womöglich warte ich aber vergeblich darauf, und die Fieslinge sind längst im Ziel, während ich mich am Ende durch das Brandenburger Tor quäle und auf nichts weniger warte als auf dieses dämlich Stück von roten, unzählige Kabel verdeckenden Biegeteppich, der im Finish für das elektronische Signal meiner Endzeitmessung sorgt.

Aber jetzt bloß nicht an das Ende denken! Wie das doch schön wäre! Stattdessen ist Warten im Laufschrift angesagt. Immer weiter. Immer länger. Immer fertiger. Nach den ersten 10 km wartet ein Stand mit mitleidig freundlich dreinblickenden Helfern. Sie reichen Plastikbecher mit Wasser, wahlweise auch rosarote Energy-Drinks und tausende halbierte Bananen, die schon der Form halber wie ein abgeschnittenes Lächeln aussehen. Aber was soll ich jetzt schon mit Energy oder Bananen? Später! Rational betrachtet zumindest. Ich warte also trabend und passiv beäugend. Und zwar auf den richtigen Moment und den geeigneten Winkel, um zielgenau keine halbe Banane, keinen Energy-Drink, dafür aber einen dieser knackenden Plastikbecher mit Wasser zu erwischen. Ich trinke natürlich laufend und weiß als eingebildeter Halb-Profi, dass man die hässlichen Becher knicken muss, eh man sie zum Munde führt.

Indem der Schlund auf den Wasserfall ins Innere wartet, hat dies den Vorteil, dass sich nicht alles Flüssige auf das edle Lauftrikot mitsamt Hose ergießt, was peinlich aussieht und eigenartige Fantasien hervorruft.

Souverän meistere ich die Herausforderung, schlucke alles im perfekt geknickten Becherzustand in mich hinein und warte rennend auf die nächste Herausforderung. Denn in der nächsten Kurve wird es eng und ich habe, geduldig, aber im angemessenen Lauftempo wartend, in irgendeine Läufer-Lücke zu rennen, die sich kurz auftut. Das schützt mich mitten in der engen Kurve davor, wieder einmal von einem fiesen Konkurrenten überholt zu werden. Es ist der Vorteil enger Kurven. Allein dafür liebe ich sie.

Bei Kilometer 15 mache ich mich zum kritischen Beobachter meiner selbst. Geduldig warte ich auf Einzelergebnisse, während einzelne Gelenke, Muskeln oder Schweißtropfen Signale in das Gehirn senden, um diese pedantisch auszuwerten. Die Zwischendiagnose stellt mich zufrieden. Noch. Das geduldige Warten auf die Ergebnisse hat sich bis hierhin gelohnt. Ich lasse meinen Kopf nicken, die rechte Hand kurz wie mutig zur Faust ballen und laufe weiter. So langsam warte ich auf die Halbzeit. Bei 21,098 km wird die Zwischenzeit gemessen. Und die muss natürlich gut sein! Am besten gut unter zwei Stunden, damit ich die Idealzeit von unter vier Stunden erreichen kann. Ich schaffe es. Noch wartet die Hoffnung munter trabend neben mir.

Wartende gibt es bei Marathonläufen natürlich nicht nur bei den 40.000 laufenden Gestalten. An den Straßenrändern warten, so sagt es die Statistik, rund 250.000 Zuschauende. Immerhin fünfundzwanzigmal so viel wie bei den Heimspielen des VfL, annähernd so viele wie bei einer ganzen Saison. Neugierig inspizieren sie die, normalerweise, eher Mitleid erregenden Figuren, die sich über die Straßen schieben. Manche der Observierer rufen irgendetwas. Andere warten beinahe still und regungslos, halten samt einiger Kinder irgendwelche Schilder wie „Papi, du schaffst das!“ oder „Halte durch, Tusnelda!“ in die Höhe. Höhepunkte dieser Wartenden sind schon erreicht, sobald Papa oder Tusnelda sich vorbeiquälen und ein abenteuerliches Lächeln versuchen. Auf ein Schild wie „Heiko, lauf weiter!“ warte ich wieder einmal vergeblich. Also warte ich nicht länger und laufe auch ohne Schild oder akustische Anfeuerungssignale weiter.

Bei Kilometer 25 beginnen irgendwelche Beingelenke zu zwicken. Ich warte vergeblich darauf, dass sich dieses Zwicken einstellt. Ablenkung ist angesagt. Deshalb klatsche ich irgendwelche, sehnsüchtig darauf wartende Kinderhände ab, die sich den Läufern entgegenstrecken. Auch so mache Musikanten, die am Rande rhythmische Töne von sich geben und auf den Applaus der erschöpften Hobby-Athleten waren, will ich zufrieden stellen. Ich applaudiere ihnen – im Grunde aber nur mir selbst - Mut zu, durchzuhalten.

Bei Kilometer 27 beginne ich damit, sehnsüchtig auf das nächste grellbunte Kilometerschild zu warten. Der Weg zum Schild „Noch 28 km!“ erscheint endlos. Die Schildaufsteller scheinen die Abstände bei jedem

Kilometer um 200 zusätzliche Meter zu erweitern. Die Abstände kommen mir deshalb immer länger vor. Ich beginne damit, die ersten Dinge nur noch schemenhaft wahrzunehmen. Zuschauende beginnen sich in Schatten zu verwandeln. Einiges sieht aus wie in der Zeitlupe der Sportschau. Da könnte ich jetzt, des Wartens müde, umzappen und mir sportliche Verrenkungen im Fernsehsessel anschauen. Wie schön wäre jetzt eine Fernbedienung, die mich ins Ziel befördert!

Vergebens warte ich, schon ziemlich fertig, auf eine inspirierende Eingebung. Die Beine unter mir senden kein Entspannungssignal mehr in das Gehirn. Meine Zwischenzeiten werden immer langsamer. Werde ich es schaffen? Die ersten Konkurrenten um mich herum beginnen zu gehen. Noch ist es eine Minderheit. Aber sie wächst.

Ab Kilometer 30, so lautet eine alte Marathon-Weisheit, wartet eine ganz besondere Spezies auf Läufer, die nicht schon vorher aufgegeben haben. Es ist der sogenannte „Mann mit dem Hammer.“ Auf Marathon-Deutsch: Irgendwann wartet der absolute Tiefpunkt des Laufes. Der gefürchtete Mann mit dem Hammer schlägt brutal zu. Wen er erwischt, muss erschöpft aufgeben und jenen Warteplatz einnehmen, den durchhaltende Läufer mit Schmährufen benennen: Es handelt sich um das lange Gefährt hinter dem sogenannten Besenwagen. Und der schlängelnd sich, langsam tuckernd, direkt hinter den letzten Läufern, um die Laufstraße notdürftig zu säubern. Rollt dieses Gefährt hinter den Besen an einem vorbei, ist es der Bus für die Traurigsten des Weltalls. Dies sind zum Zeitpunkt ihrer Auflese jene Fertigen und innerlich Gebrochenen, die schlichtweg nicht mehr weiter rennen können. Kommt unter den finster blickenden, schluchzenden, verdrießlich dreinschauenden Insassen überhaupt noch ein Gespräch zustande, dann dreht sich die Unterhaltung um Wehwehchen, um Diagnosen, um unzählige Trainingsstunden, die vergeblich investiert wurden. Über Peinigungen aller Art, die zur deprimierenden Aufgabe zwangen. In diesem Bus der Traurigkeit wartet niemand mehr. Höchstens auf den irgendwann erhofften Moment, wieder mit frischem Mut und Optimismus einen neuen Marathon zu wagen. Oder auf die deprimierende Selbsterkenntnis, dass dies nun der letzte Versuch über 42,198 km gewesen ist.

Ich laufe eisern weiter. Noch. Ob ich bereits mehr torkele als laufe, mögen Leute beurteilen, die ich inzwischen gar nicht mehr wahrnehme. Beim nächsten Getränkestopp, das nehme ich mir jetzt vor, werde auch ich eine Geh-Pause machen! Jawoll! Gehen! Und zwar betulich! Zumindest bis zum erfolgreichen Inhalieren des geknickten Wasserbechers.

Schummrig funkt es inzwischen aus meinem Magen. Wie konnte ich Vollpfosten vor 10 Kilometern gleich zwei Halb-Bananen gleichzeitig in mich hineinstopfen? Ich wollte mir, so erinnere ich mich dunkel, etwas

Gutes tun. Vitamine und so, Calcium auf Läuferlateinisch. Jetzt schwöre ich, nie mehr in meinem Leben in eine Banane zu beißen!

Dann ist es so weit: Ich bin fertig! Mein Entschluss steht fest: Aufgabe! Am besten bei der nächsten Sanitätsstation raus und auf den Bus hinter dem Besenwagen warten.

Noch funktionieren einige Gehirnvorgänge. Gespeichert ist da der Vorsatz, dass Laufen ein Kollektivereignis ist. Zumindest vom Anspruch her. Wenn schon Aufgabe, dann also auf keinen Fall allein! Wo zum Teufel finde ich jetzt Leidensgenossen, die aussteigen wollen wie ich?

Mein Blick fällt auf einen etwas rundlichen, neben mir torkelnden Homo Sapiens mit knallroter Birne, welche durch Millionen von Schweißperlen und ölige Haarpracht zu leuchten scheint. Ich kann es kaum glauben: Der Kerl sieht noch fertiger aus als ich! Er röchelt und stöhnt, die Augen starren wie der selige Kult-Schauspieler Klaus Kinski auf dem Höhepunkt eines Wortbebens, die Beine biegen sich wie Weidenstöcker im Tsunami.

Ich hole Luft für einen mutigen Fragesatz: „Wollen wir gleich zusammen aufhören?“ Denn ich sehe es schon: Gleich kommt der nächste Wartepunkt mit Betreuern, Sanitätern und Masseuren.

Und dann? Der Kerl guckt mich an, als wenn ich ihm die Guillotine angedroht hätte. Dann stemmt er seinen Blick auf die über uns auftauchende Anzeigetafel. „Aufhören? Wieso aufhören?“, keucht er grimmig. „3:30. Super Zwischenzeit!“

Ob der Kerl danach hinter oder vor mir gelaufen ist, habe ich für alle Zeiten verdrängt. Jetzt laufe ich natürlich auch weiter! 3:30! Naja. Ganz so schlecht ist die Zwischenzeit ja irgendwie wirklich nicht. Und hinter mir wanken ja auch noch so einige Tausend. Ich muss jetzt ultimativ weiterlaufen! Auch mit Gehpausen, die eigentlich schmäählich sind. Aber wieso auch nicht? Mechanisch wälze ich mich weiter. Meter für Meter. Schild für Schild.

Eine schlimme Erfahrung ist, dass ich wieder mal den brutalen Fiesling in mir zu entdecke: Wann immer ein Konkurrent noch fertiger aussieht als ich, fördert das irgendwie mein persönliches Durchhaltevermögen. Sorry, aber so ist es leider! Dynamisch sprintende Strahlemänner würden das Gegenteil bewirken. Aber die sind längst im Ziel, womöglich schon in ihren Hotels, unter der Dusche oder liegen entspannt auf den Massagebänken. Das torkelnde Überholopfer, das ich gleich hinter mir lasse, kommt mir also gerade recht, um meinen Frust zu reduzieren.

Endlich: Noch fünf Kilometer! Eine Strecke, die mir wie eine gefühlte Weltumrundung erscheint. Ich muss weiter warten! Irgendwann muss sie ja kommen, die dämliche Ziellinie.

Es beginnt der Trance-Zustand der Endkilometer. Wartende Zuschauende vermehren sich. Ebenso einige Hobby-Musikanten, die ihren Instrumenten Töne oder irgendwelchen Trommeln ein „Bumm-bumm-bumm“ entlocken.

Und da ist es! Irgendwann kommt es tatsächlich in Sicht: das Brandenburger Tor. Vor Jahren hatte ich es schon mal erreicht und bis dahin gedacht, dass jenes historische Pomp-Gebäude den Zielpunkt markiert. Alle Sinne hatten sich damals, eingedenk des legendären Endspiel-Reporters Herbert Zimmermann, auf ein „Schluss! Aus! Heiko ist Weltmeister!“ konzentriert. Und dann waren sie gekommen: die gruseligsten achthundert Restmeter meines Lebens. Danach wäre ich fast nicht mehr über die berühmte Ziellinie gekommen. Jetzt ist das anders! Muss es einfach! Ich bin schlauer geworden. Ich torkele zwar wenig dynamisch weiter, aber warte, bis ich durch das Brandenburger Tor hindurch bin. Es regnet, und ich spüre ihn sogar. Zuschauende sitzen auf provisorisch errichteten Stahltribünen. Und von allen Seiten trällert es „Das ist die Berliner Luft, Luft, Luft!“. Ich zwingen mich zu einem Lächeln und sogar zu einem Klatschen. So viele Zuschauer, die da, gewissermaßen, auf mich warten! Das Warten muss ja belohnt werden! Ich muss cool aussehen, wenn ich an all denen vorbei wanke. Und außerdem prangt ja das Emblem von HelpAge auf Brust und Rücken: Jede Oma zählt! Ich bin also nicht für mich allein gelaufen, sondern vor allem für andere.

„Ziel“ steht plötzlich auf einem aufgeblasenen weißen Torbogen in Sichtweite. Ich renne durch. Dass ich fast eine halbe Stunde mehr als die Zielzeit „Unter 4“ gebraucht habe, ist in diesem Moment eher egal. Erschöpft wanke ich an einem Menschen vorbei, der mir und allen Leidensgenossen eine Goldmedaille mit Band um den Hals hängt. Danach esse ich noch eine Banane. Was sonst?

Das Warten hat sich gelohnt.