



Leseprobe



Detlef Kuhlmann (Hg.)

„... auf den letzten Metern“ Momente des Zieleinlaufs

Eine Anthologie

Arete Verlag Hildesheim

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaberinnen und Rechteinhaber zu ermitteln. Sollte uns dies nicht vollständig gelungen sein, werden berechnete Ansprüche bei entsprechenden Nachweisen im Rahmen der üblichen Vereinbarungen nachhonoriert.

Bibliografische Informationen

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2021 Arete Verlag Christian Becker, Hildesheim
www.aret-verlag.de

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Dies gilt auch und insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen und die Einspeicherung sowie Datenvorhaltung in elektronischen und digitalen Systemen.

Layout, Satz und Umschlaggestaltung: Composizione Katrin Rampp, Kempten
Titelfoto: Horst Milde, Berlin
Druck und Verarbeitung: CPI Print, Leck
ISBN 978-3-96423-058-4

Inhalt

Vorwort Katrin Müller-Hohenstein	9
Einführung	11
Marcus Pinsker Vom Start ins Ziel	14
Philipp Jordan Wie mich Dirk Nowitzki flashte	18
Matthias Brandt Kragler gegen Walki	20
Isabel Bogdan Ich kann alles schaffen	27
Philipp Pflieger (mit Björn Jensen) In der Sauna von Rio	29
Andrea Löw Einfach nur glücklich sein	33
Ulrich Knoll Plötzlich wieder problemlos schnell	37
Ronald Reng Das Laufgefühl	40
Ulrich Knoll Ich armer Irrer	42
Siegfried R. Schmidt Weiter, immer weiter	44
Waldemar Cierpinski Der Zweite empfängt den Ersten	45
Joe Kelbel Muzungu – oder der letzte Kenianer	48

Alexander Weber	
Das Ziel verfehlt	54
Hubert Karl	
Hubert Karl meistert den Spartathlon!	57
Sandra Mastropietro	
Schmerz vergeht, Stolz bleibt	63
Heinz Kröpfl	
Das Ergebnis steht noch aus	68
Norbert Schläbitz	
Ich bin ein Hermann jetzt	70
Ina Lange	
Mit einem „Fuck“ auf den Lippen	72
Matthias Politycki	
Ziel. Postmarathonale Depression	75
Frank Pachura	
Zum Wohl	80
Mark Rowlands	
Ich muss weiter und weiter und weiter	87
Christian Bruns	
Besser als Baumann	96
Heidi Schmitt	
Ich heule immer im Marathonziel	98
Hajo Schumacher	
Ich bin kein Performer	100
Klaus Eckardt	
Keine Zeit für Max von Steyn	104
Andrea Wechsler	
Hinein ins schäumende Überlauf-Becken	106

Bernd Stelter	
Ich war glücklich!	107
Kathrine Switzer	
Noch eine Meile bis zum Ziel	110
Hermann Wenning	
Ich bin wieder im Rennen	114
Dieter Baumann	
Es hat nicht gereicht	116
Volker Schlöndorff	
Weg da! Und was nach einer Stunde passiert	120
Haruki Murakami	
Ich wusste kaum noch, wer ich war	122
Bernd Hübner (mit Detlef Kuhlmann)	
... noch 195 Meter	130
Susanne Mahlstedt	
Aber so ist am Ende alles gut!	131
Iris Gehrman	
Bitte! Nur keine sechs	136
Susanne Mahlstedt	
Welch neue Erfahrung!	140
Tom Ockers	
Wir geben uns die Hand	143
Marla Runyan	
Los. Jetzt!	151
Joschka Fischer	
Bloß jetzt nicht stolpern!	154
Ulrich Pramann	
Die Mauer	158

Heinz Florian Oertel	
Waldemar, meine Visitenkarte	163
Dieter Baumann (mit Josef-Otto Freudenreich)	
Die rettende Lücke	165
Klaus Weidt	
Ist das der glückliche Moment?	168
Manfred Steffny	
Nein, tot zusammengebrochen bin ich nicht!	171
Klaus-Rainer Martin	
Meinetwegen wird in Mittenwald geläutet	174
Günter Herburger	
Das Trommeln der Füße und die Chöre	177
Gerhard Uhlenbruck	
Locker bis zur letzten Runde	180
Hans-Jürgen Usko	
Im Spalier der tausend Fackeln	182
Werner Sonntag	
Du läufst weiter	184
Frantisek Kozik	
Emils erster olympischer Sieg und Rekord	188
Über die Autorinnen und Autoren	192
Editorische Nachbemerkung	200
Dank	200

Vorwort Katrin Müller-Hohenstein

Auf den letzten Metern bin ich wieder voll da

Laufen und ich. Das war keine Liebe auf den ersten Blick. Ich habe immer schon viel Sport gemacht – gelaufen bin ich früher nie. Viel zu öde, dieses „stupide“ einen Fuß vor den anderen setzen. Immer wieder. Und immer wieder. Und wofür? Um letztlich dort anzukommen, wo man losgelaufen ist? Das macht ja gar keinen Sinn. So dachte ich tatsächlich lange Zeit.

Die Wahrheit ist: Ich hatte damals gar nicht die Kondition, um eine vergleichsweise überschaubare Strecke in zügigem Tempo zurückzulegen. Und vielleicht war es genau das, was mich letztlich doch dazu gebracht hat, die Schuhe zu schnüren. Ich wollte es mir einfach beweisen.

Ich erinnere diesen Tag noch ganz genau: Ich habe bis abends gewartet, bis es dunkel war. Es sollte mich niemand sehen bei meinem für mich zum damaligen Zeitpunkt noch absurden Unterfangen. Einmal um das Schwabinger Krankenhaus wollte ich es schaffen. Das sind ziemlich genau zwei Kilometer. Es war grausam. Ein einziges Stop and Go.

Aber am nächsten Abend bin ich wieder losgelaufen. Es ging jeden Tag ein bisschen besser und am Ende der Woche habe ich es einmal locker flockig außen rum geschafft. Das ist viele Jahre her. Aber seitdem bin ich Läuferin.

Und mehr noch: Es hat mich wirklich gepackt. Ich drehe fast jeden Tag meine Runde. Es ist das Erste, was ich morgens mache. Schuhe an und los. Ich denke gar nicht mehr darüber nach. Und mein Hund ist als Sparringspartner immer dabei, der muss ja ohnehin raus.

Wer läuft, ist in Bewegung, vor allem im übertragenen Sinne. Es geht voran. Wer läuft, tut nicht nur etwas für seinen Körper, sondern vor allem für den Kopf. Es gibt nichts, wobei ich so gut nachdenken kann. Ich habe schon ganze Sendungen in meinem Kopf „geschrieben“. Wenn mir eine zündende Idee fehlt, am Ende einer Runde habe ich sie – immer! Wer



läuft, kann abschalten. Ich werde von meinen Gedanken oft so weggetragen, dass ich gar nicht mehr merke, wo ich eigentlich gerade bin. Es ist wie ein kleiner Urlaub.

Bis auf die letzten Meter. Auf den letzten Metern bin ich wieder voll da.

Da nehme ich den Hund an die Leine und freue mich auf zuhause. Ich bin erschöpft aber glücklich. Und dieses Gefühl trägt mich durch den ganzen Tag.

Und deswegen wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, jetzt viel Inspiration bei der Lektüre der Texte in dieser Anthologie von Detlef Kuhlmann – mögen die Beiträge am Ende Motivation für Sie selbst sein, sich (mal wieder) mit Laufen in Bewegung zu bringen ... bis auf die letzten Meter!

Einführung

Wer losläuft, will ankommen. Das gilt für die Runde um den Häuserblock genauso wie beim Start zum Marathon. Loslaufen macht nur deswegen Sinn, weil wir irgendwann irgendwo ankommen wollen. Deswegen sind wir unterwegs. Aber das Ziel ist das Ziel. Bei einem offiziellen Rennen wird das ganz offensichtlich: Nur weil es ein Ziel gibt, machen wir uns zum Starten bereit. Die vorliegende Anthologie stellt zumindest im deutschsprachigen Raum eine Premiere dar: Sie führt insgesamt 50 Texte zusammen, die im wahrsten Sinne des Wortes „auf den letzten Metern“ spielen: das meiste geschafft, das Ziel vor Augen. Endlich! Das ist der Moment! Schade! Alles vorbei! Aber manche Texte gehen sogar über das Ziel hinaus ...

Diese Anthologie hat sich zum Ziel gesetzt, attraktive Texte über den Zieleinlauf zusammenzutragen, die in der Breite das reichhaltige Spektrum dessen abzubilden versuchen, was Läuferinnen und Läufer auf den letzten Metern erleben und was sie darüber geschrieben bzw. publiziert haben. Das soll auch heißen: Diese Anthologie basiert ausschließlich auf solchen Beiträgen, die zuvor in anderen Büchern schon veröffentlicht worden sind. Alle Texte haben sich – wenn man so will – bereits „laufliterarisch bewährt“. Aber bei den ausgewählten Texten handelt es sich meistens nur um Auszüge aus längeren Abhandlungen. Diese Textpassagen konzentrieren sich auf die letzten Meter, sie nähern sich somit Zeile für Zeile einem Ziel und entfalten dabei eine je eigene Dramaturgie bis zum Zieleinlauf. Ihren Lauf nehmen die Texte aber meist schon sehr weit vor dem Ziel ...

Alle Beiträge verdichten die Wahrnehmung von Läuferinnen und Läufern auf jene Teilstrecke beim Laufen zu einem Zeitpunkt, wo das Erreichen des nahenden Ziels zur finalen Erfüllung gerinnt: Bald ist es geschafft. Dann sind selbst die letzten Meter und Minuten ... Momente der Vergangenheit. Alles nur noch eine Erinnerung, jetzt festgehalten in einem Text für die Ewigkeit. Das Ziel war das Ziel. Ziel erreicht ... bitte nachlesen!

Was passiert auf den letzten Metern? Wie erleben wir diese Momente? Die Antwort ist so banal wie naheliegend: unterschiedlich! Das spiegeln die Texte wider. Die einen erleben die letzten Meter freudvoll bis euphorisch in der Gewissheit des Gefühls des nahenden Glücks. Für sie sind die letzten Meter womöglich der schönste Moment bei einem Lauf. Für die anderen sind die letzten Meter chaotisch bis qualvoll, weil (fast) nichts mehr geht und sich die Gedanken in einem endlosen „Endlich!“ manifestieren und sich Zweifel auf tun, ob ein solches Ziel nochmals anzustreben ist. Die Beiträge im Buch verleihen diesen Momenten eine Stimme, die mal im sanft-

sensiblen Ton, ein anderes Mal im eher polternd-pochenden Format daherkommt. Am Ende werden sich alle Leserinnen und Leser womöglich selbst irgendwo darin wiederfinden. Alles schon mal erlebt?

Die Anthologie kann und will nicht in irgendeiner Form Repräsentanz für Momente des Zieleinlaufs beanspruchen. Das geht schon allein deswegen nicht, weil sich die Grundgesamtheit aller Texte mit Momenten des Zieleinlaufs nicht (empirisch) festmachen lässt. Es musste eine Auswahl getroffen werden – aber wie? Ganz einfach: Der Herausgeber hat selbst seinen Präsenzbestand mit rund 500 deutschsprachigen Laufbüchern und dazu etliche andere Werke inspiziert, wurde natürlich nicht gleich überall fündig, aber hat dann nach persönlichem lauliterarischem Geschmack eine subjektive Zusammenstellung getroffen und Überschriften kreiert. Ob die Auswahl gelungen ist? Das entscheiden Sie, verehrte Leserinnen und Leser, bitte selbst, wenn Sie sich bis in alle Ziele hineingelesen haben!

Versucht man, die Bücher bzw. die darin ausgewählten Texte ein wenig näher zu beschreiben, dann decken die meisten, aber längst nicht alle zeit-historisch den Beginn der modernen Laufbewegung seit etwa Mitte der 1960er bzw. Anfang der 1970 bis heute ab. Apropos heute: Die Anthologie ist während der weltweiten Pandemie in den Jahren 2020 und 2021 entstanden, als so gut wie keine (wettkampforientierten) Läufe stattfinden konnten. Insofern rufen uns die jüngsten hier aufgenommenen Texte die letzten („historischen“) Läufe vor Corona in Erinnerung, auffällig markiert am Erscheinungsjahr der Bücher (nämlich 2020). Und was die ältesten Texte bzw. Läufe angeht, nur so viel: Die gehen tatsächlich zurück bis in das Jahr 490 vor Christus, wo alles anfang in der Ebene auf der Strecke von Marathon nach Athen (nachzulesen hier bei Manfred Steffny) und wo heutzutage in zeitgenössischer Form weitergelaufen wird (nachzulesen hier bei Hubert Karl).

Jedes Ziel beim Laufen ist anders. Jeder Zieleinlauf sieht anders aus. Gibt es besondere Zieleinläufe im Laufe einer Läuferkarriere? Die Frage können nur alle für sich beantworten, einige attraktive Zielorte sind im Buch vertreten. Wie wäre es mit dem Berlin-Marathon und dem New York City Marathon? Oder vielleicht unterwegs auf den letzten Metern beim Rennsteig in Thüringen oder beim Ultra AFRICA Race am Indischen Ozean? Eine ganz andere Frage stellt sich noch in diesem Zusammenhang: Gibt es „berühmte“ Läufe, bei denen wir andere beim Zieleinlauf beobachtet haben oder im Nachhinein gern dabei gewesen wären? Ja, auch solche Zieleinläufe kommen im Buch vor. Durchaus prominent vertreten sind etwa bei den Olympischen Spielen Philipp Pflieger (in Rio de

Janeiro 2016), Dieter Baumann (in Barcelona 1992), Waldemar Cierpinski (in Mexico City 1968), Bikila Abebe (in Rom 1960) und Emil Zatopek (in Helsinki 1952), dazu noch der („verbotene“) historische Lauf von Kathrine Switzer als erste Frau beim Marathon in Boston am 19. April 1967 usw.

Nicht alle Texte in dieser Anthologie „spielen“ bei einem richtigen Rennen. Das fängt bei dem sehr persönlichen Vorwort von Katrin Müller-Hohenstein an, dem einzigen bisher noch nicht veröffentlichten Text in diesem Buch. Auch dies noch: Nicht alle Texte stammen aus reinen Laufbüchern, einige sind (nur) laufende Passagen z. B. aus Romanen, wie dem neuesten von Matthias Brandt. Selbst die laufliterarischen Bauformen wechseln: Wie wäre es zwischendurch mal mit etwas Lauflyrik von Siegfried R. Schmidt oder Gerhard Uhlenbruck? Ach so: In einigen Beiträgen ist das Textende nicht metrisch genau mit dem Zeitpunkt des Überschreitens der Ziellinie identisch. Hinterm Ziel geht's weiter – willkommen in der postmarathonalen Depression mit Matthias Politycki!

Aber vor der Lektüre der Texte gilt: Sie sollen möglichst viele Interessierte erreichen, die selbst schon auf den letzten Metern unterwegs waren, aber auch jene (vor allem junge) Menschen, die die letzten Meter bei einem (richtigen) Lauf noch vor sich haben, sich vielleicht nach der Lektüre der Texte erst recht „angefixt“ fühlen, sofort loszulaufen. Denn wer losläuft, will ankommen ... bis auf die letzten Meter.

Detlef Kuhlmann

Wie mich Dirk Nowitzki flashte

Wir Läufer wurden zu einer homogenen Masse. Nur noch das Publikum und der Startsprecher waren hörbar. In meinem direkten Umfeld herrschte fast totale Stille, nur eine fast schon musikalische Mischung aus rhythmischem Gestampfe und Atemgeräuschen war zu hören. Ich sah meine Eltern in der Kurve. Ich winkte kurz und ließ mich mit der Masse treiben. Es war majestätisch, die Rheinbrücke zu überqueren. Ich genoss das Publikum am Wegesrand und las begeistert jedes selbst gepinselte Schild. Obwohl mein Vater mich sicher 2.000-mal davor gewarnt hatte, merkte ich nach zehn Kilometern, dass ich viel zu schnell lief. Ich versuchte, das Tempo zu drosseln, und hatte schon fast mein zweites großes Etappenziel im Auge, nämlich meinen Freund Boris, der ab der Hälfte einsteigen und mich bis ins Ziel begleiten wollte. Nebenbei beobachtete ich vor allem meine Leidensgenossen und versuchte, ihr Schnaufen auf einer Skala zwischen hechelndem Hund und halb totem Darth Vader einzuordnen. Ab und zu versuchte ich, meine Zielzeit auszurechnen, aber: je mehr absolvierte Kilometer, desto mehr Matschbirne. Irgendwann hakte ich das ab, ich wollte einfach nur noch genießen. Es ist ja auch ein Luxus, wenn einem die Getränke wie einem König gereicht werden und man sich bezüglich der Streckenführung keinerlei Gedanken machen muss. Keine nervigen Ampeln oder kläffende Köter, die einem das Weiterkommen erschweren.

Bei Kilometer 21 stand dann schließlich auch mein guter Freund und Trauzeuge Boris am Wegesrand. Er wurde ab jetzt mein Wasserträger, der brav zu jedem Getränkeposten vorspurtete, um seine Flasche für uns aufzufüllen. Vor allem war er aber auch die perfekte Ablenkung. Allein laufen ist ja ganz nett, wird aber irgendwann langweilig und lenkt die Aufmerksamkeit unnötig auf die unangenehmen Seiten. Mit Boris hingegen konnte ich lachen und mich austauschen. Ich weiß nicht genau, bei welchem Kilometer es war, aber es muss im letzten Viertel gewesen sein, als ich noch ein bekanntes Gesicht an einem Getränkeposten sah. In wenigen Sekunden lief mein Hirn heiß: „Hey, den kenne ich! War der mit mir auf der Schule? Nein! O shit, den kenne ich zwar, aber nur aus dem Fernsehen.“

Kein Geringerer als Dirk Nowitzki reichte mir mein Wasser, was mich total flashte. Im Internat hatte ich mal eine recht intensive Basketballphase und Dirk ist inzwischen nicht nur für deutsche Freunde des Sports eine absolute Legende. Das war eine sehr gelungene und willkommene Aktion.

Und dann plötzlich war es da: Neuland. Ich begab mich jenseits der 34 Kilometer. Jetzt wurde es spannend. Der Hammermann sollte sich ruhig zeigen, wenn er sich traute. Ich war bereit. Aber bis auf länger werdende Gehpausen an Verpflegungsstationen kam da niemand. Nicht mal der Ich-habe-keinen-Bock-mehr-Mann. Aber vielleicht ist das ja sowieso nur eine ehrlichere Bezeichnung für den Mann mit dem Hammer.

Wenige Kilometer vor dem Ziel wurde mir noch einmal mulmig, als ich sah, wie eine deutlich völlig überlastete Frau komische Schlangenlinien lief, aber zum Glück sofort von einem Ordner versorgt wurde. Meter für Meter wurde es immer lauter. Ein Blick auf die Uhr, und mir war klar, dass ich es doch nicht unter vier Stunden ins Ziel schaffen würde. Also belog ich mich, es gehe doch nur ums Finishen. Ich hatte damit Erfolg und genoss die letzten Straßenzüge. In der letzten Kurve erblickte ich wieder meinen Vater, und erneut war ich den Tränen nahe. Zum Glück hatte ich gar keine Zeit, um rumzuheulen, da die prunkvolle Zielgerade bereits vor mir lag und ich – zu feierlicher Musik – meinen Namen durch die Lautsprecher hörte.

Ich hatte es geschafft! Ich durfte mich jetzt Marathonläufer nennen. Ich war der glücklichste Mensch der Welt. In der folgenden Nacht war ich wieder total aufgeregt und konnte kaum schlafen. Weil ich so happy war. Nur das mit dem Treppen runterlaufen am nächsten Tag, das war weniger spaßig. Aber das ist eine andere Geschichte.

Aus: Jordan, Philipp: Fatboysrun. Wie mich das Laufen jeden Tag aufs Neue rettet. Bielefeld 2020: Delius Klasing Verlag GmbH, darin S. 112–113.

Kragler gegen Walki

Kragler hasste Walki. Walki ihn natürlich auch, klar, taten wir ja alle. Obwohl, am meisten hasste er eigentlich Walkis Bruder Ludger, der ein paar Jahre vor uns aufs Brahms gegangen war. Und nachdem Ludger weg war, hatte Kragler seinen Hass auf Ludger einfach auf Walki übertragen. Sonst hätte er womöglich seinen Arbeitstag hassfrei verbringen müssen, und das ging ja nicht, Kragler ohne Hass wäre so gewesen wie sein beschissener VW ohne Motor. Er bildete sich auf die Karre was ein und trug eine Armbanduhr, die er für hunderttausend Kilometer unfallfreies Fahren von der Fabrik oder wem auch immer geschenkt bekommen hatte und die er dauernd im Unterricht rumzeigte.

„Solange ich hier Lehrer bin, machst du kein Abitur, mein Freund“, hatte er dem kleinen Walki am ersten Schultag auf dem Gymnasium zugehaut. Der Zehnjährige hatte ihn mit großen Augen angeschaut.

Seit Michael Habel blutend und schreiend auf dem Boden der Turnhalle gelegen hatte und Kragler, der schließlich daran schuld gewesen war, wie unbeteiligt danebengestanden hatte, überlegten wir, wie wir ihn erledigen konnten. Kragler war eine brutale Sau, ein Schläger.

In einer Erdkundestunde war Hans-Walter Plotz, den sonst nie einer bemerkte, offenbar lebensmüde gewesen, warum auch immer: Kragler hatte ihn schon in den letzten Stunden gequält, er suchte sich immer mal wieder einen aus, den er dann über Wochen fertigmachte. Hans-Walter hatte zitternd dagesessen und dann mitten in der Stunde angefangen, laut zu singen: „Schlaf, Kindchen schlaf, der Kragler ist ein Schaf, der Kragler ist ein blödes Schwein, das weiß sogar das Hanslein, schlaf, Kindchen, schlaf.“ Dabei guckte er die ganze Zeit auf den Boden und kippelte mit seinem Stuhl vor und zurück, sodass man dachte, er legt sich gleich hin.

Hans-Walter war in der Klasse bis dahin überhaupt nur einmal aufgefallen, nämlich, als er auf der Fahrt ins Schullandheim Max Philipp, der vor ihm saß, in die über dessen Rückenlehne hängende Kapuze seines Parkas gekotzt hatte.

Kragler bekam Schlitzaugen, machte aber noch eine ganze Zeit mit dem Unterricht weiter. Hans-Walter hörte nicht auf zu singen, und irgendwann flog dann Kraglers schweres Schlüsselbund in seine Richtung und erwischte ihn am rechten Ohr. Hans-Walter schrie auf, hielt sich das blutende Ohr und kippte vom Stuhl. Kragler stürmte auf ihn zu und trommelte, auf

Hans-Walter kniend, mit beiden Fäusten auf dessen Rücken und den Hinterkopf ein, richtig fest. Und irgendwann, als er nicht mehr konnte, ließ er von Hans-Walter ab, der liegen blieb und für den Rest der Stunde vor sich hin wimmerte, während Kragler außer Atem weiter über die Schlacht im Hürtgenwald sprach und sich mit seinem von eingetrocknetem Rotz ganz verkrümpelten Stofftaschentuch den Schweiß von der Stirn wischte.

Wir anderen schauten uns das ungläubig an, viele starrten auch einfach weiter geradeaus oder auf ihren Tisch und versuchten so zu tun, als passierte das alles gerade nicht wirklich. Es gab in diesem Moment für uns alle nur die Angst, als Nächster dran zu sein. Das Ekelhafteste an der ganzen Sache war die Erleichterung darüber, dass es den Plotz getroffen hatte, der jetzt schluchzend da rumlag und sich staunend das Blut auf seiner Hand anschaute, und nicht einen selbst. Damals dachte ich, dass der Kragler alleine dafür verdiente, augenblicklich tot umzufallen, dafür, dass ich mich jetzt so fühlte und froh darüber war, dass Hans-Walter, die arme Sau, in die Fresse bekam und nicht ich. Das Wichtigste in dieser Scheiß-Schule war, dass man lernen musste, die anderen die Fehler machen zu lassen.

Die ganze Sache hatte für Kragler ein Nachspiel gehabt. Hans-Walters Eltern hatten sich wohl beschwert, und er selbst war dann auch ein paar Wochen lang nicht mehr in den Unterricht gekommen. Aber dann war die Sache im Sand verlaufen und alles wieder so wie vorher gewesen. Bei Kragler jedenfalls, bei Hans-Walter eher nicht. Der saß zwar irgendwann wieder auf seinem Platz, sagte aber noch weniger als vorher, also, genauer gesagt, endgültig nichts mehr. Bis zu den Winterferien kam er noch, dann blieb sein Platz leer. Weil ihn das Gymnasium überfordert hatte und er auf der Realschule besser aufgehoben war, sagte Herr Gallenkamp, als wir ihn gefragt hatten. Später habe ich Hans-Walter noch mal in der Stadt gesehen, aber er hat mich nicht erkannt. Oder wollte mich nicht erkennen. Jan hatte irgendwo gehört, Hans-Walter sei letzten Sommer beim Fußballspielen vom Blitz getroffen worden und hätte das nur knapp überlebt. Manche bekamen wirklich dicke, das konnte man nicht anders sagen.

Jan hatte vorgeschlagen, Kragler erst mal „abzumelden“, also die Nummernschilder von seinem Auto zu klauen, sodass er damit nicht mehr hätte fahren dürfen, aber das fanden wir irgendwie zu piefig. Außerdem hätte Kragler dann wahrscheinlich einfach nur einen von seinen Sportärschen auf die Ämter geschickt, der dann stundenlang da rumgehockt und auf neue Nummernschilder gewartet hätte. Andererseits hätte der dafür dann wahrscheinlich eine Eins in Erdkunde bekommen, eine Hand wäscht die andere.

„Was willst du, Walkenhorst?“

Walki war am Ende der Erdkundestunde zu Kragler gegangen, der guckte, als hätte er einen Furz gefrühstückt.

„Herr Kragler, Sie haben doch in der letzten Sportstunde gesagt, wir könnten uns zu einer freiwilligen Nachprüfung melden, um unsere Note noch zu verbessern.“

Kragler musterte ihn aus seinen Schweinsäuglein.

„Wie kommts, Walkenhorst?“

„Ich hab einfach das Gefühl, ich hab meine Möglichkeiten in diesem Halbjahr nicht ausgeschöpft. Ich möchte da jetzt wirklich mal über mich selbst hinauswachsen. Man muss ja auch mal den inneren Schweinehund überwinden.“

Walki quatschte einfach nach, was Kragler uns die ganze Zeit erzählte. Und es funktionierte.

„Das ist ja erfreulich, Walkenhorst, dass das am Ende auch bei euch Pen-
nern angekommen ist. Habe ich, ehrlich gesagt, nicht mehr erwartet.“

Walki legte nach.

„Ja, ich weiß, Herr Kragler. Ich würde aber gerne nicht dieselben Fehler machen wie mein Bruder. Und noch rechtzeitig das Steuer herumreißen.“

Über mich selbst hinauswachsen! Das Steuer herumreißen! Hatte er wirklich alles gesagt.

Kragler nickte vor sich hin und war anscheinend geschmeichelt. Wie einfach die Welt doch manchmal war.

„Was hast du dir denn vorgestellt, Walkenhorst?“, fragte Kragler, nachdem er eine Weile lang schweigend seine Tasche gepackt hatte.

„Ich würde unheimlich gerne freiwillig den 5000-Meter-Lauf machen. Borowka und Schumacher wären auch dabei.“

Unheimlich gerne! Ich brach zusammen.

„Soso. Borowka und Schumacher. Was ist das denn für ‚ne Gurken-
truppe?“

Walki lächelte Kragler arglos an, der wand sich noch ein bisschen, konnte dann aber der Schleimerei nicht widerstehen.

„Dienstagnachmittag. Ich will dann aber Topleistung sehen. Eine Spitzenzeit will ich auf der Uhr haben, Walkenhorst, sonst reiße ich euch den Arsch bis zum Stehkragen auf, das versprech ich dir. Ich hab keine Lust, in meiner Freizeit sinnlos auf dem Sportplatz rumzustehen.“

Er hielt Walki dabei am Oberarm fest und schaute ihm tief in die Augen. Der Typ war wirklich das Gewalttätigste, was mir bis jetzt begegnet war. Auch, wenn er nicht gerade auf jemanden eindrosch.

Und plötzlich dann: „Du hast doch Möglichkeiten, Walkenhorst. Was ist denn los, verdammt noch mal. Da muss doch mal was kommen!“

In Wirklichkeit war Kragler eigentlich nur scharf darauf, mit seinen Leuten bei den Stadtsportfesten gegen die anderen Schulen zu gewinnen und in der Zeitung zu stehen, und witterte jetzt wohl Morgenluft. Walkis Schweinehund war ihm scheißegal, aber sein Problem war, dass die Leute, die Kragler mochten, ziemliche Klappspaten waren. Die brachten es bei den Wettbewerben nicht. Deswegen war er trotz seines Hasses sogar auf solche Vögel wie Walki angewiesen. Walki war wirklich sauschnell, so was hatte man noch nicht gesehen. Er musste sich dafür nicht mal besonders anstrengen.

„Super, Herr Kragler. Danke! Wir trainieren auch schon, Borowka, Schumacher und ich.“ Walki redete sich um Kopf und Kragen. Aus Kraglers Aktentasche waberte der saure Teewurstmief seines Pausenbrots. Das konnte ich sogar aus fünf Metern Entfernung riechen. „Nächsten Dienstag, 16 Uhr, fertig umgezogen vor der Sporthalle. Fünf Minuten vor der Zeit ist des Soldaten Pünktlichkeit, Brüder. Ich muss um 16:30 Uhr weg, keine Diskussion, da will ich eure Visagen nicht mehr sehen.“ Dabei klopfte er Walki mit dem Rücken des Notizbuchs gegen die Stirn und ging. Als er weg war, geierten Jan und Walki sich einen ab, und ich hätte auch mitgemacht, wenn nicht gerade wieder eine Welle aus Liebeskummer auf mich zugekommen wäre.

Ich hatte noch nie einen 5000-Meter-Lauf hinter mich gebracht. Na ja, vielleicht nach dem Kino, aber das zählte nicht. Warum um alles in der Welt hätte ich das auch freiwillig tun sollen? Bogi und ich hatten sogar für den 1000-Meter-Lauf (zweieinhalb Runden um den Sportplatz) ein System entwickelt, bei dem wir uns abwechselnd eine Runde lang in der Hecke versteckten und ausruhten, um dann, ohne dass Kragler es bemerkt hatte, ausgeruht zum Schlussspurt wieder einzusteigen. Das schien mir ewig her zu sein, dabei waren es gerade einmal ein paar Monate. Ich wusste noch genau, wie es sich angefühlt hatte, als Bogi sich letztes Frühjahr im Gebüsch an mir vorbeigedrückt hatte, ich roch noch seinen Schweiß und die frischen, hellgrünen Blätter.

Jan und ich gaben nach für unsere Verhältnisse heldenhaften 2000 Metern auf, unter dem höhnischen Gelächter von Kragler, der sich dann in sein dämliches Notizbuch, das er sich auf die Plauze legte, irgendwelche Eintragungen gemacht hatte. Er interessierte sich sowieso nur für seinen neuen Freund Walki, der unterwegs war wie der Teufel und der uns, bevor wir aufgaben, auch schon überrundet hatte.

„Jaaaa, Walkenhorst, geht doch!“, brüllte Kragler der neben ihm stehenden Referendarin Frau Czybulczyk ins Ohr, die zusammenzuckte. Frau Czybulczyk war erst seit ein paar Wochen an der Schule, Sport und Englisch, und Kragler hatte sie offenbar gezwungen, hier dabei zu sein. Ich mochte die Referendare meistens. Solange die nicht vor den anderen Lehrern und dem Direktor, die dann alle in der letzten Reihe saßen, eine Lehrprüfung ablegen mussten, waren die meisten von denen ziemlich in Ordnung. Bei den Prüfungen war es mit denen immer so wie in dem Film mit dem Typ, der eigentlich Arzt war und total nett, und dann trank er eines Abends dieses Zeug, das er sich in seinem Laboratorium zusammenmischte, und ihm wuchsen überall Haare, er bekam eine ganz tiefe, gurgelnde Stimme und lief rum und machte brutales Zeug. Alle hatten tierische Angst vor ihm. So ungefähr hatte man sich auch die Referendare in den Prüfungen vorzustellen. Außer das mit den vielen Haaren. Wenn, dann hatten sie die schon vorher gehabt.

Frau Czybulczyk war übrigens eine Freundin von Walkis Bruder Ludger, was immer das hieß. Walki nannte sie außerhalb der Schule Dagmar. Ohne Quatsch jetzt. Ludger war sechs Jahre älter als Walki. Ich glaube allerdings nicht, dass Kragler das mit Ludger und ihr wusste, sonst wäre der nicht so nett zu ihr gewesen.

Walki rannte wie der Teufel, und Kragler war mächtig stolz darauf. Als ob das seinetwegen sei. Der Trottel, wegen seines tollen Trainings oder was? Frau Czybulczyk hatte eine Stoppuhr umgehängt und musste die Rundenzeiten notieren. Kragler murmelte: „Rekord, der Lorbass läuft Rekord!“ Jan und ich lagen in der Sprunggrube, und ich fragte mich, was der ganze Scheiß eigentlich sollte, warum wir hier freiwillig nachmittags rumhängen und Walki beim Rennen zugucken sollten. Aber warum es zu irgendwas gekommen war, fragte man ja meistens erst, wenn es eh zu spät war und man schon in der Scheiße saß. Jan hatte Hunger, und weil nichts Essbares in der Nähe war, holte er seinen Tabak raus, um stattdessen eine zu rauchen.

Kurz dachte ich an Jacqueline, und alleine, dass ich nur ihren Namen dachte, mehr nicht, nur dieses Wort, Jacqueline, versetzte mir einen Stich. Nein, nicht ins Herz, das stimmte nämlich nicht, was da immer so erzählt wurde, sondern irgendwo weiter hinten war die Stelle, wo es wirklich wehtat, so, als ob man einen Pfeil ins Schulterblatt geschossen bekäme. Und dann breitete der Schmerz sich von dort aus, und irgendwann kam er dann vielleicht auch beim Herz an, möglich. Tatsache war, statt mit Jacqueline verbrachte ich meinen Nachmittag jetzt mit Kragler.

Jan neben mir drehte sich eine von seinen streichholzdünnen Kippen, die er immer rauchte. Ich schaute zu Kragler rüber, ob der wegen der Raucherei auf dem Sportplatz was sagen würde. Der guckte zwar mal zu uns hin und schüttelte den Kopf, aber letztlich waren wir ihm scheißegal. Hier ging es nämlich gerade um Walkis neuen Stadtrekord im 5000-Meter-Lauf der unter 18-Jährigen, gelaufen vom neuen Wunderkind aus Kraglers Rekordschmiede.

Walki war jetzt schon zehn Runden gelaufen, also viertausend Meter, und wirkte kein bisschen müde, Jan und ich hatten eher das Gefühl, er legte noch einen Zahn zu. Ziemlich konzentriert sah das aus, und ich wunderte mich kurz, dass Walki die ganze Kifferei offenbar nichts auszumachen schien. Jedenfalls nicht, was seine Kondition betraf. Kragler rastete mittlerweile komplett aus vor Begeisterung. „Sehen Sie sich das an, Frau Czybulczyk! Der Walkenhorst, der Penner! Man muss die Brüder eben einfach mal rannehmen!“

Bei „rannehmen“ fuchtelte er mit dem linken Arm in der Luft herum und spuckte ein bisschen. Frau Czybulczyk drehte sich zur Seite und nahm ihre Brille ab, um sie mit einem Zipfel ihres T-Shirts sauberzuwischen. Man konnte dabei kurz ihren nackten Bauch sehen.

„Klingeling, Walkenhorst! Rekord! Letzte Runde, jetzt noch mal Kasalla!“, brüllte Kragler Walki zu, als der wieder an ihm vorbeilief. Er hatte wirklich „Klingeling“ gerufen, weil er keine Glocke hatte, mit der er die Schlussrunde hätte einläuten können, wie sie das bei der Olympiade machten. Klingeling, Wahnsinn.

„Klingeling“, sagte jetzt auch Jan neben mir, und dann runzelte er kurz die Stirn: »Jetzt pass auf.«

Was meinte der? Wusste er was, das ich nicht wusste?

Er guckte mich an und wies dann mit dem Kinn in Walkis Richtung, der jetzt in die letzte Kurve vor der Zielgeraden einbog. Kragler klatschte rhythmisch, rief »Wal-ken-horst, Wal-ken-horst!« und machte auffordernde, irgendwie rudernde Bewegungen in Richtung von Frau Czybulczyk, damit sie sich daran beteiligen sollte, was sie aber nicht tat. Schade, dass Ludger das nicht hörte. Hoffentlich erzählte ihm Frau Czybulczyk, also Dagmar, später davon.

Kragler sah seinen Namen wahrscheinlich schon unter dem Foto in der Zeitung stehen: »Dank des hervorragenden Trainings durch seinen Sportlehrer Oberstudienrat Horst Kragler (links) konnte Detlef Walkenhorst (rechts) vom Johannes-Brahms-Gymnasium, Klasse 10b, den Stadtrekord über 5000 Meter in der Klasse der unter 18-Jährigen um mehr als sieben

Sekunden unterbieten. Wir gratulieren!« Lustig, dass die das in der Zeitung immer drunterschrieben, wer wer war. Damit man die bloß nicht verwechselte und womöglich dachte, dass Kragler in die 10b ging und Walki Studienrat war, oder was?

Und dann – blieb Walki so Meter vor dem Ziel einfach stehen. Erst war es für einen Moment still, dann brüllte Kragler:

»Neiiiiin! Was soll denn das? Beiß dich durch, Walkenhorst! Was ist denn los?«

»Halt die Fresse, du Nazischwein. Denkst du, ich laufe hier Stadtrekord, damit du dir dadrauf einen runterholen kannst? Blödes Arschloch.«

Ganz ruhig sagte er das, obwohl er gerade fünf Kilometer um den Platz gewetzt war wie eine gesengte Sau. Walki lächelte Kragler an.

»Was war das?«

»Steck' dir deinen Rekord in den Arsch, Kragler.«

»Jetzt pass mal auf, du kleiner Pisser«, sagte Kragler und ging langsam auf Walki zu. »Ich mach dich fertig, Walkenhorst!«

»So wie den Michi Habel? Oder den Hans-Walter? Komm doch her, kannst mir ja auch in die Fresse hauen wie dem. Und dann zeig ich dich an, du Kackhaufen. Der Borowka und der Schumacher sind Zeugen.«

Ich traute meinen Ohren nicht. Was Walki da tat, war das Heftigste und Mutigste, was ich bis jetzt in der Schule erlebt hatte. Jan und ich waren ganz still. Frau Czybulczyk guckt irgendwohin, wo gar nichts war. Kragler und Walki blieben lange voreinander stehen und schauten sich an. Jetzt fließt Blut, dachte ich, der Kragler schlägt ihn zu Brei. Aber dann guckte er kurz zu Frau Czybulczyk und dann zu uns rüber, nickte und zog wortlos ab.

Als er außer Sicht war, liefen wir zu Walki hin, der sich immer noch nicht vom Fleck gerührt hatte. In meinem Kopf die ganze Zeit nur ein Gedanke – Walki hat den Kragler besiegt –, immer wieder dieser Satz.

Als wir bei ihm ankamen, sahen wir, dass er zitterte. Er hob langsam den Kopf und schaute uns aus aufgerissenen Augen an, aus denen Tränen liefen, aber es wirkte, als ob er gar keine Kraft mehr hatte, um zu weinen.

Aus: „Blackbird“, von Matthias Brandt, © 2019, Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co. KG, Köln, darin S. 132–143.

Ich kann alles schaffen

Da stehen tatsächlich Doro und Frank und Bernd! Doro hüpfte auf und ab und winkt mir zu, Frank hat die Kamera im Anschlag, ist der wahnsinnig, ich sehe sicher fürchterlich aus, aber wie süß, dass sie hier stehen und mich anfeuern, ich laufe auf sie zu, Doro winkt mich zu sich, was hat sie da in der Hand, was streckt sie mir da hin, sie behaupten, ich wäre toll und sähe total entspannt aus, ich freue mich über diese Lüge, Doro drückt mir zwei Apfelstückchen in die Hände, und dann bin ich schon an ihnen vorbei und laufe weiter, mit jeweils einem Apfelviertel in der Hand, geschält und entkernt, ich beiße in eines rein, herrlich ist das, saftig, fast wie trinken, ich verschlucke mich, muss husten, beschauerte Idee, beim Laufen zu essen, das kann ja nicht gutgehen, wenn man auf seinen Atem achten muss, ein ein aus aus aus aus. Aber wie gut es tut, etwas Frisches im Mund zu haben, und wie unfassbar großartig es ist, dass ich in der schönsten Stadt der Welt zehn Kilometer um die Alster laufe und Freunde habe, die am Straßenrand stehen und mir Äpfelchen reichen, und das alles nur, weil du Arsch nicht mehr konntest oder nicht mehr wolltest und dir keine Hilfe geholt hast. Was für eine Scheiße, was für eine Wunderbarkeit, und es ist nicht zu fassen, wie sehr mich diese Äpfelchen rühren, es ist nicht nur der Schweiß, der mir in die Augen rinnt, ich habe Äpfelchen in der Hand und Freunde am Straßenrand, und die Sonne scheint, und ich renne zehn Kilometer um die Alster.

Wie sind denn die letzten Kilometer jetzt so schnell vergangen, ich konnte doch nicht mehr, ich war fix und fertig, aber dann hatte ich Freunde und Äpfelchen. Wie habe ich es überhaupt hier hoch geschafft, jetzt auf der anderen Seite wieder runter, ich stecke mir das letzte winzige Apfelstückchen aus der rechten Hand in den Mund, in der linken habe ich immer noch ein komplettes Viertel, daran halte ich mich fest, diese Apfelstückchen haben mich durch die letzten drei Kilometer getragen, und sie werden mich auch noch die letzten paar Hundert Meter tragen, ich biege in den Ballindamm ein, da sehe ich den Zieleinlauf, und ich stürme tatsächlich los, ich renne, renne, renne auf das Ziel zu, wo kommt denn diese Kraft für einen Endspurt plötzlich her, da steht Rike und jubelt mir zu, mit Oliver und den Kindern, und ich habe ein Äpfelchen in der Hand, und meine beste Freundin ist da und nimmt mich in den Arm, obwohl ich klatschnass geschwitzt bin und sicher stinke wie ein Iltis, und gratuliert

mir und drückt mich, und jemand reicht mir eine Rose und jemand anders hängt mir eine Medaille um, und dahinten steht Jens oder Sven oder Nils und grinst mich an und streckt die Daumen hoch, und jetzt muss ich wirklich heulen. Ich bin zehn Kilometer am Stück gelaufen. Zehn Kilometer. Am Stück. Durchgelaufen. Ich bin fix und fertig, ich habe es geschafft, ich habe Freunde, und ich habe ein Apfelstückchen in der Hand. Ich habe es geschafft. Ich kann alles schaffen.

Aus: „Laufen“ von Isabel Bogdan, © 2019, Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co. KG, Köln, darin S. 117–121.

Über die Autorinnen und Autoren

Dieter Baumann (geb. 1965) ist einer der erfolgreichsten deutschen Langstreckenläufer und Olympiasieger über 5.000m bei den Olympischen Spielen 1992 in Barcelona. Nach seiner Karriere arbeitet er u. a. als Trainer, Kabarettist und Lauforganisator. Er lebt in Tübingen. Publikationen u. a.: Laufende Gedanken (2009), Laufen Sie mit. Das Trainingsbuch (2004), Ich laufe keinem hinterher (1995, mit Josef-Otto Freudenreich).

Isabel Bogdan (geb. 1968) ist Schriftstellerin, Übersetzerin (von Belletristik und Sachbüchern) und Bloggerin. Sie lebt in Hamburg. Publikationen u. a.: Laufen. Roman (2019), Der Pfau. Roman (2016), Sachen machen. Was ich schon immer tun wollte (2012).

Matthias Brandt (geb. 1961) ist einer der bekanntesten deutschen Schauspieler (u. a. Polizeiruf 110) und hat sich inzwischen auch einen Namen als Schriftsteller gemacht. Matthias Brandt ist der jüngste Sohn des früheren Bundeskanzlers Willy Brandt (1913-1992). Er lebt in Berlin. Publikationen u. a.: Blackbird. Roman (2020), Raumpatrouille (2016).

Christian Bruns (geb. 1978) ist Sportphysiotherapeut und Krankengymnast. Er lebt in Meppen. Publikation: Marathon mit Pils und Pizza. 42 Kilometer für jedermann (2013).

Waldemar Cierpinski (geb. 1950) ist zweifacher Olympiasieger im Marathon in Montreal 1976 und in Moskau 1980 und damit Deutschlands erfolgreichster Marathonläufer (Bestzeit 2:09:55). Der Diplom-Sportlehrer ist seit 1990 Inhaber eines Sportartikelgeschäfts. Er lebt in Halle/Saale. Publikationen u. a.: 42,195. Auf den Spuren zweier Marathon-Olympiasiege (2017), Jogger und Sieger. Der Läuferplan fürs ganze Jahr (2002, mit Klaus Weidt), Meilenweit bis Marathon (1989, mit Volker Kluge).

Klaus Eckardt (geb. 1960) ist Schriftsteller, Diplom-Übersetzer, Mediator und Kommunikationstrainer. Er lebt in Dießen am Ammersee. Publikationen u. a.: Tod am Schatzberg. Ein Krimi aus Dießen (2016, mit Astrid Cruse), bestzeit. Kriminalroman (2012), Marathon-Mord (2011).

Joschka Fischer (geb. 1948) ist Berater und Publizist und ehemaliger Politiker von Bündnis 90/Die Grünen. Er war u. a. von 1998 bis 2005 Bundesaußenminister und Vizekanzler der Bundesrepublik Deutschland. Publikationen u. a.: Willkommen im 21. Jahrhundert. Europas Aufbruch und die deutsche Verantwortung (2020), Mein langer Lauf zu mir selbst (1999), Regieren geht über Studieren. Ein politisches Tagebuch (1987).

Iris Gehrman (geb. 1958) ist Zahnarzthelferin und war eine von sieben aus über 17.000 Bewerbungen ausgewählten Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Projektes „Von Null auf 42“ des SWR und des NDR mit Teil-

nahme am New York Marathon 2003. Sie lebt in Berlin. Publikation: Einmal Marathon in New York! (2004).

Günter Herburger (1932-2018) war Schriftsteller mit über 50 Werken (u. a. Romane, Kinderbücher, Gedichte), die mehrfach ausgezeichnet wurden. In einer Trilogie berichtet er vom Ausdauerlauf, den er 1983 für sich entdeckte. Günter Herburger gilt (zusammen mit Werner Sonntag) als Nestor des lauf-literarischen Genres im deutschsprachigen Raum. Er lebte lange in München und zuletzt in Berlin. Publikationen u. a.: Schlaf und Strecke (2004), Traum und Bahn (1994), Lauf und Wahn (1990).

Bernd Hübner (geb. 1947) war Fernmeldehandwerker und hatte bis 2009 als einziger alle 36 Berlin-Marathonläufe absolviert. Er lebt in Berlin und betreibt dort den Lauftreff Bernd Hübner. Publikation: BERLIN-MARATHON. Eine Liebeserklärung (2007, mit Detlef Kuhlmann).

Philipp Jordan (geb. 1974) ist Künstler, Kunstdozent und betreibt einen Lauf-Podcast. Er war als Jugendlicher ein angesehener Graffiti-Künstler. Er lebt in Utrecht (Niederlande). Publikation: Wie mich das Laufen jeden Tag aufs Neue rettet (2020).

Hubert Karl (geb. 1958) ist Diplom-Lauftherapeut. Er gilt in Laufkreisen als „Mr. Spartathlon“, nachdem er als weltweit einziger Läufer den 246 km langen Ultralauf von Athen nach Sparta 22-mal vollendet hat. Er hat zudem als einziger Läufer der Welt die drei härtesten Nonstop-Rennen Spartathlon, Badwater und den Kirschblütenlauf in unter 30 Stunden absolviert. Er lebt in Zeil am Main. Publikation: lebens prinzip bewegung. Wege und Umwege eines Läufers (2016).

Joe Kelbel (geb. 1964) war bis 2001 Börsenmakler und arbeitet jetzt als freier Laufjournalist vorwiegend über jene (Ultra-) Läufe, an denen er selbst teilnimmt, darunter bisher über 400 Marathons. Er lebt in Frankfurt. Publikationen u. a.: Läufer sind sexy: Neue Laufabenteuer und die schönste Nebensache der Welt (2019), Laufen bis es knallt. Pleiten, Pech und Pannen eines Ultraläufers (2017), 100 km für ein Bier. Meine härtesten Ultra- und Trail-runningläufe in aller Welt (2016).

Ulrich Knoll (geb. 1950) war Schulleiter der Realschule am Europakanal in Erlangen, die 2010 mit dem Deutschen Schulpreis ausgezeichnet wurde. Er unterrichtete die Fächer Deutsch, Englisch und Geschichte und war auch an Schulen in Indien und Frankreich tätig. Bis heute ist auch als freier Fach- und Sachbuchautor tätig. Er lebt in Nürnberg. Publikationen u. a.: Lustige Läufer leben länger oder zumindest besser. Erfahrungen und Gedanken eines mittelmäßigen Läufers (2018), 33 Lehrer, mit denen ihr Kind rechnen muss (2015), Schuljahr. Der ganz normale Wahnsinn: Erlebnisse eines Schulleiters (2014).

- Frantisek Kozik** (1909–1997) war ein tschechischer Schriftsteller und Rundfunk- bzw. Filmdramaturg. Er verfasste über 100 Bücher. Publikationen u. a.: Der größte der Peirrots. Roman (2017, übersetzt von Marianne Pasetti-Swoboda), Emil Zatopek in Fotografien. Mit einem Vorwort von Emil Zatopek und einem Nachwort von seinem Arzt (1954), Der Marathonsieger Emil Zatopek. Reportagen aus dem Leben des besten Langstreckenläufers der Welt. Übersetzt und fachlich bearbeitet von Klement Kerssenbrock (1953).
- Heinz Kröpfl** (geb. 1968) ist ein österreichischer Schriftsteller. Er lebt in St. Michael in der Obersteiermark. Publikationen u. a.: Lebensläufe (2016), Die Ärztin (2015), Der Rattenschwanz oder Nachrichten an den Therapeuten. Ein Reisebericht (2012).
- Ina Lange** (geb. 1989) hat Publizistik und Kommunikationswissenschaften studiert und ist u. a. als Bloggerin tätig. Inzwischen hat sie sich vom aktiven Laufen verabschiedet und Yoga als ihr neues Laufen entdeckt. Sie ist in Schwerin aufgewachsen und Enkelin des früheren DDR-Marathonmeisters und DDR-Rekordhalters Gerhard Lange (1966 Jena 2:17:23). Sie lebt in Wien. Publikation: Läuferin aus Versehen (2015).
- Dr. Andrea Löw** (geb. 1973) ist als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Zeitgeschichte München stellvertretende Leiterin des Zentrums für Holocaust-Studien und Honorarprofessorin am Lehrstuhl für Zeitgeschichte an der Universität Mannheim. Sie betreibt den Lauf-Blog runninghappy. Sie lebt in München. Publikationen u. a.: Happy Running. Laufend die Welt entdecken (2019), Juden im Ghetto Litzmannstadt (2006).
- Dr. Susanne Mahlstedt** (geb. 1964) ist Journalistin, Schreibcoachin, Dolmetscherin und Heilpraktikerin. Sie lebt in Lübeck und Berlin. Publikationen u. a.: „Ich laufe, um zu laufen...“. Eine Frauen-Laufen-Anthologie (2012, Hg.), Marathon und Deutschlandlauf (2008), Marathon? Na klar! Von 0 auf 100 km (2004).
- Klaus-Rainer Martin** (geb. 1938) war Leiter einer Heilpädagogischen Einrichtung für Kinder und Jugendliche. Er lebt in Klein Wesenberg bei Hamburg. Publikationen u. a.: Expeditionen an die Grenzen des Ichs. Er- und Bekenntnisse eines mittelmäßigen Langstreckenläufers (2001, 3. Auflage 2013), Der Stiefelmacher oder: Fettaguen schwimmen auf jeder Suppe oben (2012).
- Sandra Mastropietro** (geb. 1988) ist Fremdsprachenkorrespondentin, Lauf- und Mentaltrainerin sowie Kolumnistin u. a. bei run.de. Sie lebt in München. Publikationen u. a.: Transalpine Run. Das Kultrennen. Insights und Trainingstipps (2019), Läuferleben. Von Freude und Schmerz – Gedanken über den schönsten Sport der Welt (2016).

Haruki Murakami (geb. 1949) hat ein Studium der Theaterwissenschaft absolviert und ist einer der erfolgreichsten Autoren Japans. Seine Romane, Erzählungen und Sachbücher wurden in über 50 Sprachen übersetzt und erhielten zahlreiche Preise. Er lebt in Oisu auf der Insel Honshu (Präfektur Kanagawa in Japan). Publikationen u. a.: Von Beruf Schriftsteller (2016), Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede (2008), Gefährliche Geliebte (2000); alle Bücher wurden übersetzt von Ursula Gräfe.

Tom Ockers (geb. 1962) ist nach dem Studium der Philosophie Journalist, Produzent, Regisseur und Autor u. a. für die ARD. Er lebt in Hamburg. Publikation: Eis-Lauf. In der Kälte des Sibirien-Marathons (2002).

Heinz Florian Oertel (geb. 1927) ist ehemaliger Schauspieler, Lehrer und Sportjournalist. Er wirkte von 1951 bis 1991 beim DDR-Hörfunk und DDR-Fernsehen als Reporter u. a. bei zahlreichen Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften. Er lebt in Berlin. Publikationen u. a.: Ein Leben für den Sport. Jan Hofer im Gespräch mit Heinz Florian Oertel (2012), Höchste Zeit (1997), Mit dem Sportmikrophon um die Welt (1958).

Frank Pachura (geb. 1963) ist Hochbau-Techniker und betreibt das Laufportal „Laufen-in-Dortmund.de“. Er lebt in Welver im Kreis Soest. Publikationen u. a.: Laufend was erlebt. Auf der Suche nach dem besonderen Lauf (2014), Laufen durchs Revier. Alte und neue Wege im Kohlenpott (2010), Laufend unterwegs. Kleine Geschichten eines Lebensläufers (2008).

Philipp Pflieger (geb. 1987) ist nach seinem abgeschlossenen Bachelorstudium professioneller Marathonläufer (Bestzeit 2:12:15) und war bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro bester deutscher Teilnehmer. Zusammen mit Ralf Scholt betreibt er den Lauf-Podcast Bestzeit. Er lebt in Regensburg. Publikation: Warum Marathon die größte Herausforderung für Läufer ist (2019, mit Björn Jensen).

Dr. Marcus Pinsker (geb. 1968) ist Professor für Neurochirurgie und arbeitet als Chefarzt im Klinikum Bremerhaven. Er hat als Ultramarathonläufer den 100-Meilen-Mauerlaufweges in Berlin mehrfach gefinisht. Publikation: Die unsichtbare Mauer. Eine Grenzerfahrung. Der Mauerlaufweg: 100 Meilen in und rund um Berlin (2020).

Dr. Matthias Politycki (geb. 1955) war Akademischer Rat am Institut für Deutsche Philologie der LMU München und arbeitet seit 1990 als freier Schriftsteller. Sein breites Werk umfasst u. a. zahlreiche Romane und Erzählungen, Lyrik und Essays. Er gilt als Weltreisender unter den deutschen Autoren, für den auch das Laufen als „Minimalkonsens der neuen Weltgemeinschaft“ eine Form der Welterschließung darstellt. Er lebt in Hamburg und München. Publikationen u. a.: Das kann uns keiner mehr nehmen.

- Roman (2020), 42,195. Warum wir Marathon laufen und was wir dabei denken (2015), Weiberroman (1997).
- Ulrich Pramann** (geb. 1950) ist ehemaliger Redakteur des Magazins Stern, TV-Moderator, Chefredakteur und Herausgeber der Zeitschrift Fit for Fun sowie Gründer, Chefredakteur und Verleger des Magazins Nature Fitness sowie Nordic Walking Instructor. Er lebt in Aitrang im Ostallgäu. Publikationen u. a.: Nordic Walking für Späteinsteiger (2009, mit Bernd Schäufler), Lauf dich schlank! Lust am Laufen, Schritt für Schritt zur Traumfigur (2001), Laufen. Kleine Philosophie der Passionen (1998).
- Ronald Reng** (geb. 1970) ist Sportjournalist (u. a. für die Süddeutsche Zeitung) und Mitglied der Deutschen Akademie für Fußball-Kultur. Er lebt in Frankfurt und Bozen (Südtirol). Publikationen u. a.: Warum wir laufen (2018), Spieltage. Die andere Geschichte der Bundesliga (2013), Der Traumhüter. Die unglaubliche Geschichte eines Torwarts (2002). Seine Biografie über Robert Enke. Ein allzu kurzes Leben (2010, mit Theresa Enke) wurde in mehrere Sprachen übersetzt und u. a. in Großbritannien und Polen als Sportbuch des Jahres ausgezeichnet.
- Mark Rowlands** (geb. 1962) ist britischer Schriftsteller und Professor für Philosophie an der Miami University. Publikationen u. a.: Der Läufer und der Wolf. Aus dem Englischen von Michael Hein (2014), Der Leinwandphilosoph. Große Theorien von Aristoteles bis Schwarzenegger. Aus dem Englischen von Yamin von Rauch (2009), The Body in Mind. Understanding Cognitive Processes (1999).
- Marla Runyan** (geb. 1969) erblindete im Alter von neun Jahren am Stargardt-Syndrom. Sie ist Lehrerin für taube und blinde Kinder in Eugene (Oregon) und belegte bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney den achten Platz über 1.500 m. Publikation: Mein Weg an die Spitze. Sie ist blind, sie ist eine der weltbesten Läuferinnen – und nichts hält sie auf. Aus dem Amerikanischen von Bernd Rullkötter (2002).
- Dr. Norbert Schläbitz** (geb. 1959) ist Professor für Musikpädagogik an der Westfälischen-Wilhelms Universität Münster. Publikationen u. a.: Wenn ich laufe, dann laufe ich. Von Lust und Leid beim Marathon (2015), Der diskrete Charme der Neuen Medien (2012), Romantik in der Musik (2007).
- Volker Schlöndorff** (geb. 1939) ist Filmregisseur, Drehbuchautor und Filmproduzent. Im Jahre 1980 wurde sein Film Die Blechtrommel mit dem Oscar für den besten nicht-englischsprachigen Film ausgezeichnet; 2019 erhielt er das Große Verdienstkreuz des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland. Er lebt in Potsdam. Publikation: Licht, Schatten und Bewegung. Mein Leben und meine Filme (2008).
- Siegfried R. Schmidt** (geb. 1943) war Berufsschul- und Gymnasiallehrer. Er lebt in Berlin und hat u. a. fünfmal den Ironman auf Hawaii gefinisht,

zuletzt 2019 als Vierter in der AK 75. Publikationen u. a.: trilalyrik. Wenn Gedichte laufen lernen (2017), pulsschlag. Gedichte und Geschichten zum Ausdauerport (2009), Eine Liebe in fünf Akten (2008).

Heidi Schmitt (geb. 1968) ist freie Werbetexterin, Bloggerin der Internet-Plattform laufen-mit-frauschmitt.de und Kolumnistin bei laufen.de, der Laufplattform des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Sie lebt in Frankfurt. Publikationen u. a.: Hunde, die nach hinten gucken (2018), Komm, wir laufen aus (2014), Jubiläumsbecher in der Busspur. Laufgeschichten aus der Provinz und von Anderswo (2012).

Dr. Hajo Schumacher (geb. 1964) ist Journalist und TV-Moderator. Er wurde in der Laufszene bekannt als Kolumnist bei Spiegel-Online unter seinem Pseudonym Achim Achilles, von dem er sich im März 2019 nach rund 15 Jahren in den Ruhestand verabschiedet hat. Er lebt in Berlin. Publikationen u. a.: Sehnen lügen nicht. Neues vom Läufer der Herzen (2017), Bewegt euch! Die Glücks-Philosophie des Achim Achilles (2012), Achilles' Verse. Mein Leben als Läufer (2006).

Werner Sonntag (geb. 1926) ist Journalist. Er gilt als Laufpionier in der Bundesrepublik Deutschland und (zusammen mit Günter Herburger) als Nestor des lauliterarischen Genres im deutschsprachigen Raum. Er war u. a. Chefredakteur des Laufmagazins Condition und schreibt regelmäßig für das Internetmagazin LaufReport. Für sein Lebenswerk im Laufsport wurde er 2014 mit dem Horst-Milde-Award ausgezeichnet. Er lebt in Ostfildern bei Stuttgart. Publikationen u. a.: Bieler Juni-Nächte. Der 100-km-Lauf von Biel/Bienne. Facetten eines Laufjubiläums. Ein Ratgeber für Erststarter (2008), Herausforderung Marathon. Reportagen, Erfahrungen, Ratschläge (1988), Irgendwann musst du nach Biel. Bekenntnisse eines Hundert-Kilometer-Läufers (1978).

Manfred Steffny (geb. 1941) ist als Journalist Begründer, Herausgeber und Chefredakteur des Laufmagazins spiridon. Er war Olympiateilnehmer im Marathonlauf bei den Olympischen Spielen in Mexiko 1968 und München 1972 (Bestzeit 2:16:45). Für sein Lebenswerk im Laufsport wurde er 2016 mit dem Horst-Milde-Award ausgezeichnet. Er lebt in Erkrath im Kreis Mettmann. Publikationen u. a.: Laufbahn am Limit (2009), Mein erster Marathon. Drei Dutzend Laufschilderungen (1993, Hrsg.), Lauffyrik (1985, Hrsg.).

Bernd Stelter (geb. 1961) ist Sänger, Schauspieler, Fernsehmoderator, Komiker und Karnevalist. Er lebt in Bornheim-Hersel im Rhein-Sieg-Kreis. Publikationen u. a.: Wer abnimmt, hat mehr Platz im Leben (2011), Der Tod hat eine Anhängerkupplung. Ein Campingkrimi (2008), Nie wieder Ferienhaus (2004).

Kathrine Switzer (geb. 1947) ist eine in Amberg in der Oberpfalz geborene US-amerikanische Journalistin und Fernsehkommentatorin. Sie finishte 1967 als erste Frau mit einer offiziellen Startnummer den Boston Marathon; 1974 gewann sie den New York City Marathon und gilt als weltweite Pionierin des Laufsports und speziell des Marathons für Frauen (Bestzeit 2:51:37). Sie lebt in New York State und Wellington (Neuseeland). Publikationen u. a.: *Marathon Woman. Die Frau, die den Laufsport revolutionierte.* Deutsch von Gesine Stempel (2011), *Faszination Marathon. Geschichten und Bilder rund um die magischen 42,195 Kilometer* (2006, mit Roger Robinson), *Laufen und Walking. Das sanfte Programm für Frauen ab 40* (2000).

Dr. Gerhard Uhlenbruck (geb. 1929) ist emeritierter Professor für Immunbiologie an der Universität zu Köln und Aphoristiker. Er erhielt 1995 das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse und ist Ehrenmitglied des Deutschen Vereins Langlaufender Ärzte. Publikationen u. a.: *Zur Sache Sätzchen* (2016), *Wieder Sprüche zu Widersprüchen. Satzweise sogar weise Sätze* (1997), *Nächstenhiebe. Aphoristische Sticheleien* (1983).

Hans-Jürgen Usko war ein Berliner Sportjournalist und Redakteur beim ZDF. Er produzierte auch Beiträge für die ZDF-Sendung *Der Sport-Spiegel*. Für seine Arbeiten wurde er mehrfach beim Adolf-Grimme-Preis ausgezeichnet. Publikationen u. a.: *Marathon* (1985, Hg.), *Kampf am Kiosk. Macht und Ohnmacht der deutschen Illustrierten* (1961, mit Günter Schlichting).

Dr. Alexander Weber (geb. 1937) ist Pädagoge, Diplom-Psychologe und emeritierter Professor im Fachbereich Erziehungswissenschaft, Psychologie und Sport an der Universität Paderborn. Er war 1988 Initiator und ist bis heute Vorstandsvorsitzender und Leiter des Deutschen Lauftherapiezentrum (DLZ) e.V. in Bad Lippspringe, das sich mit der Aus- und Weiterbildung auf dem Gebiet der Lauftherapie und dem gesundheitsorientierten Laufen beschäftigt. Er ist u. a. Gründer und Herausgeber des Magazins *DLZ-Rundschau*. Er lebt in Bad Lippspringe. Publikationen u. a.: *Lauftherapie in Lebenswelten. Grundlagen, Trends, Beispiele settingorientierter Gesundheitsförderung* (2018, Hg. mit Wolfgang W. Schüler), *Bewegung braucht der Mensch. Langsamer Dauerlauf als Vehikel für gesünderes Leben?* (1990, Hg.), *Seelisches Wohlbefinden durch Laufen* (1986).

Andrea Wechsler (geb. 1964) ist Diplomlehrerin und Fremdsprachenkore-spondentin. Sie lebt in Dresden. Publikationen u. a.: *Scurrillustrationen – Prosa und Lyrik* (2015), *Wenn sich die Parallelen schneiden* (2012), „Durch sieben Länder musst du laufen“ – Ein Kaleidoskop einer ungewöhnlichen Laufreise quer durch Europa (2012).

Klaus Weidt (geb. 1936) ist Journalist und war Mitbegründer sowie lang-jähriger Chefredakteur des Laufmagazins *Laufzeit* (heute vereint mit

Condition). Er lebt in Berlin und gehörte 1974 zu den Initiatoren der DDR-Meilenbewegung. Publikationen u. a.: Weltweit laufend unterwegs. 68 ungewöhnliche Geschichten aus 48 Ländern (2019), Ein Engel lässt laufen. Auf den Spuren einer ostdeutschen Legende (2013), Haile Gebrselassie. Auf den Spuren einer Lauflegende (2008, 2. Auflage 2011).

Hermann Wenning (geb. 1964) ist staatlich geprüfter Landwirt und arbeitet jetzt als Straßenwärter. Nach einer Drogenkarriere mit mehrfacher Haft fand er über das Laufen einen Weg aus der Krise, seitdem ist er auch in der Suchtprävention tätig. Er lebt in Hamm. Publikationen u. a.: Einbruch! Ex-Einbrecher Hermann Wenning packt aus (2019), Versoffene Jugend. Eine Lebensgeschichte (2017), Lauf zurück ins Leben. Bericht einer Lebenskrise (2010).

Vorwort

Katrin Müller-Hohenstein (geb. 1965) ist Fernseh- und ehemalige Radiomoderatorin. Sie moderiert seit 2006 im ZDF das aktuelle sportstudio sowie live übertragene Sportveranstaltungen, darunter seit 2010 alle Spiele der deutschen Fußball-Nationalmannschaft der Männer. Sie ist Mitglied der Deutschen Akademie für Fußball-Kultur und Patin des bundesweiten Aktionsbündnisses „Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“. Für den Deutschen Olympischen Sportbund moderiert sie u. a. die Gala „Sterne des Sports“. Sie lebt in München.

Der Herausgeber

Dr. Detlef Kuhlmann (geb. 1954) ist Professor für Sportpädagogik am Institut für Sportwissenschaft der Leibniz Universität Hannover. Er lebt in Bielefeld und ist seit 1990 Leiter des Literatur-Marathons beim Berlin-Marathon. Publikationen u. a.: Lit. BERLIN-MARATHON. Texte von der Strecke (2013, Hg.), BERLIN-MARATHON. Eine Liebeserklärung (2007, mit Bernd Hübner), Das LaufLESEbuch (1993, Hrsg.).

*Weitere Titel und Leseproben
finden Sie auf arete-verlag.de*

