

Meine Geschichte zum Berliner Marathon am 29.09.2019

Als ich im letzten Jahr den Berliner Marathon am Fernseher verfolgte, habe ich mich dazu geäußert, dass das für mich unvorstellbar ist, so weit zu laufen. Ich bin jedes Mal froh, wenn der Halbmarathon vorbei ist. Kaum vorstellbar, dass noch einmal laufen zu müssen. Mein Mann, als nicht Sportler, große Klappe, wo denn das Problem ist... . Alles klar habe ich mir gedacht...da meldest du uns mal an.

Bei den Recherchen kam dann raus, dass man nur per Losverfahren einen Startplatz bekommt. Innerlich habe ich natürlich für mich gehofft, dass wir kein Glück haben.

Aber am 01.Dezember kam dann die E-Mail: Herzlichen Glückwunsch: Sie sind dabei! Oh waia...es wird ernst.

Mein Mann fing mit dem Training bei Null an, nachdem er sich eingekleidet hat. Alles lief gut. Er erzielte schnell große Fortschritte.

Leider machte das Schicksal vor uns keinen Halt und krepelte unser Leben um und das Training blieb viele Wochen auf der Strecke. Ich fand auch nicht mehr wirklich rein. Mein Mann kam trotz des wenigen Trainings trotzdem immer mal wieder auf fast 30 Kilometereinheiten. Ich brach das Training oft schon nach 5 Kilometer ab und wollte gar nicht starten.

Vor vier Wochen schaffte ich dann schon mal 15 Kilometer und 2 Wochen vor Tag X einen Halbmarathon und anschließend noch 3 Kilometer im Wechsel laufen und gehen.

Warum ich das alles erzähle? Damit man beim Bericht über das Lauferlebnis meine Emotionen nachempfinden kann.

Am 28.09. ging es nun nach Berlin. Startunterlagen holen und gucken, wie wir am nächsten Tag zum Start kommen. Am Brandenburger Tor, war gerade der Kinderlauf im vollen Gange. Da werde ich morgen also Laufen. Ich bin tatsächlich eine von fast 47000 Menschen, die an den Start gehen.

Ich habe ungewöhnlich ruhig geschlafen und auch morgens war mein Darm voll entspannt. Grins.

Nach dem Frühstück dann zur Tram, weiter in die S-Bahn, immer mehr Läufer kamen hinzu. Beim Brandenburger Tor dann Völkerwanderung. Wo müssen wir die

Kleidersäcke abgeben, wo können wir zur Toilette, wo muss ich zum Start? Die Musik für die ersten Starter begann, wie aufregend.

Dann hieß es: 45 Minuten an den Dixis anstehen. Oh man...wir verpassen den Start. Naja...laufen wir halt hinterher. Hinter mir stehen ja auch noch genug. Die Kleidersäcke brachte mein Mann schon weg. Es fing an zu regnen. Na toll, sind wir schon nass bevor es los geht.

Geschafft. Ab zum Start, die Musik fing an zu spielen. Jetzt wird es ernst. Wir machten einen Treffpunkt ab. 6 Stunden soll er mir aber geben. Zur Not treffen wir uns bei den Kleidersäcken.

Bis die Massen an Menschen in Bewegung kamen, dauerte es eine Weile und die ersten Meter waren gegangen. Nach wenigen Metern zog mein Mann dann los und ich lief so vor mich hin.

Kilometer 5: der erste Verpflegungspunkt. Da ich gelesen habe, wer richtig verpflegt kann ewig laufen und ich keine Zeit jagte, nahm ich jede Verpflegung mit. Außerdem hatte ich Riegel und Co. mit, die ich in regelmäßigen Abständen zu mir nahm.

Ziel war es den Halbmarathon zu laufen und dann zu gucken was geht. In meiner Gürteltasche hatte ich den Streckenplan und ich wusste, wo ich U-Bahnstationen für den eventuellen Ausstieg finde. 😊

Am Straßenrand waren trotz des nassen Wetters viele Menschen die jubelten, Bands, die Musik spielten und Trommler. Die Stimmung in Berlin trägt einen von Kilometer zu Kilometer.

Schwubs...hatte ich eine Menge Menschen überholt, habe viele mit Krämpfen am Wegesrand gesehen und der Halbmarathon war geschafft. Wahnsinn. Mir ging es gut. Mein Puls war total ruhig (im grünen Bereich), ich hatte keine Schmerzen und nahm die 28 Kilometer als nächstes Ziel, da dann 2/3 Drittel geschafft sind.

Dann war es so weit 28 Kilometer. Mir ging es sehr gut und ich machte mir Hoffnung auf das Ziel. Nächstes Ziel: 33 Kilometer. Auch da kam ich sehr gut an.

Die ersten Bands packten zusammen, die Verpflegungsstände wurden verkürzt. Schade für die, die noch nach mir kommen werden. Gerade die Menschen und die Musik am Straßenrand gaben doch Kraft zum Weitermachen.

Ich war inzwischen vollständig vom Regen durchgeweicht, zwischendurch auch wieder getrocknet und wieder nass. Das machte mir alles nichts. Ich genoss jeden Kilometer und das Ziel kam immer näher. Ich kann es wirklich schaffen.

Ich sah in Gedanken das Brandenburger Tor vor mir und die Medaille. Ich sah mich vor Freude heulen und meine Familie anrufen. Dann ermahnte ich mich, nicht den zweiten Schritt vorm ersten zu machen und lief entspannt weiter. Wo mein Mann jetzt wohl ist, er müsste gleich da sein, wenn es ihm gut geht.

Bei Kilometer 36 machte ich mal ein Bild und setzte es im WhatsApp-Status, damit Familie und Freunde wissen: Es geht mir gut und ich bin noch dabei. Nur noch 6 Kilometer. Das ist eine Sommerfeld-Runde. Ich redete mir ein „von Oben“ Unterstützung zu bekommen. Was ist denn heute los? Wo kommt denn auf einmal die körperliche und vor allem mentale Stärke her. Mir kamen die Tränen. Nein...nicht jetzt...erst im Ziel. Reiß dich zusammen. In meinem Kopf redete ich öfter mit mir. Ich war so überrascht. Ich laufe gerade einen Marathon und ich werde vermutlich laufend durch das Brandenburger Tor laufen. Der Besenwagen war weit, weit weg. Dabei hatte ich doch beim Start noch Angst, dass er mich einsammelt. Bei Kilometer 40 lief jemand neben mir, der meinte: gleich geschafft. Ich sah ihn und sagte: „Ich bin in meinem ganzen Leben noch nicht so weit gelaufen und wenn ich im Ziel bin, heule ich bestimmt.“ Er gratulierte mir und wir liefen zusammen. Für ihn war es der 75 Marathon - ein alter Hase.

Immer wieder wurde mein Name gerufen und Anfeuerungssprüche. Gänsehautfeeling. Nur noch 2 Kilometer. Einmal zum Edeka und zurück. Meine Uhr war schon ein Kilometer weiter, da man immer wieder andere umkreisen musste. Nun verstand ich auch, wie wichtig die blaue Linie ist und dass „Geher“ zur Seite gehen sollten. Vor ein paar Tagen habe ich mich im Internet noch über diese Sprüche aufgeregt.

Nun war es so weit...das Brandenburger Tor ist zu sehen. Es geht mir gut, ich könnte noch weiter. Was ist nur los mit mir. Das ist der Wahnsinn. ICH laufe Marathon und das bis ins Ziel. Niemals habe ich daran geglaubt.

Nach tatsächlich 43,13 gelaufenen Kilometern wurden die Zielbilder gemacht. Ich lächelte. Ich nahm meine Medaille und suchte meinen Mann. Schade, niemand zu sehen. Geht es ihm gut? Vielleicht legt er sich trocken. Ich trank was und machte mich auf dem Weg zum Kleiderbeutel.

Mein Mann hat seinen schon geholt, dann wird er hier irgendwo sein. Als ich ihn sah, fiel ich ihm um den Hals: Ich bin einen Marathon gelaufen. Ich bin wirklich ins Ziel gelaufen. Wahnsinn.

Am Ende des Tages hatte ich fast 50 Kilometer auf der Uhr (mit An- und Abreise).

Heute heißt es: Der Schmerz geht...der Stolz bleibt.