



# LEBENSLÄUFE

## Wenn es ganz stark kribbelt

Im Frühjahr 2004 saß ich am Frühstückstisch und las unsere regionale Zeitung. Dort wurde unter anderem berichtet, dass im Sommer 2005 der 1. Mittelrhein-Marathon in Koblenz stattfinden sollte. Ich spürte sofort ein starkes Kribbeln im Bauch. Ich hatte Lust mitzulaufen. Doch mein Kopf meldete mir sofort, du bist verrückt, du bist doch nur eine Freizeitläuferin. Es sollte noch dreimal in der Zeitung stehen, bis ich mich wirklich anmeldete. Die gesamte Vorbereitung lief nach Plan, bis vier Wochen vor dem Marathon. Eine akute Vorstufe eines Ermüdungsbruches im linken Schienbein wurde diagnostiziert und bedeutete somit das sofortige Aus. Dies galt es erst einmal zu verarbeiten. Und das fällt auch einer Sport-Mental-Trainerin schwer.

Doch das Thema Marathon ließ mich einfach nicht los. Bevor ich dann im April 2007 den Hamburg Marathon erfolgreich abschließen konnte, hatte ich noch einen langen Weg vor mir. Im Herbst 2006 meldete ich mich für Hamburg an. Das Glück war auf meiner Seite und ich bekam eine Startnummer. Ich begann intensiv zu trainieren. Komplette alleine. Warum? Nun, ich hatte nicht wirklich Lust, mir die erhobenen Zeigefinger aus meinem Umfeld anzuschauen und die fragenden Blicke zu ertragen, ob dies denn wirklich sein müsste, nach der erstmaligen Erfahrung. Es war mein Projekt und davon wussten nur mein Mann, meine beiden Söhne und ich. Das sollte sich ändern. Wieder circa einen Monat vor dem Start bekam ich Probleme. Ich konnte mit meinem linken Fuß nicht mehr auftreten. Was war passiert? Nun, ich wollte es besonders gut machen und habe mir noch mal neue Einlagen verschreiben lassen und bin mit diesen gelaufen. Die anschließenden Wege zum Orthopäden sowie zum Physiotherapeuten wurden zu einer regelrechten Odyssee. Galt es doch nun schnellstens meine durch die falschen Einlagen entstandene Knochenhautreizung in den Griff zu bekommen. Abermals vier Wochen vor dem großen Termin sah es so aus, als ob es wieder nicht sein dürfte. Doch dann war er da, der große Tag. Ich stehe am Start, dort



spielen sie mein Motivationslied „Wenn nicht jetzt, wann dann ...“. Noch jetzt bekomme ich eine Gänsehaut, wenn ich daran denke. Dann kommt der Startschuss und das Feld setzt sich in Bewegung. Und ich bin mit dabei. Ich spüre bewusst, dass ich laufe, dass ich gestartet bin. Vom ersten Schritt an gelingt es mir, diesen Lauf zu genießen. Und das ist ein unbeschreibliches Gefühl. Die Zuschauer bewusst wahrzunehmen, die Kinder abzuklatschen, als wenn man ein bekannter Profi wäre und einfach diese Wahnsinnseuphorie zu spüren. Ich bin unendlich dankbar, dies alles erleben zu dürfen. Ich lerne mich selbst auf eine ganz andere Weise kennen. Habe ich doch beispielsweise meinen manchmal übertriebenen Ehrgeiz zu Hause gelassen. Woran ich das merke? Nun, ich will es wieder besonders richtig machen und trinke an jeder Verpflegungsstation zwei Becher Wasser. Hatte der Sprecher doch gesagt: trinken, trinken, trinken, da es sehr warm wird. Da ich jedoch nicht schnell laufe und daher kaum schwitze, muss ich nach circa zwölf Kilometern so jedes dritte Dixie-Häuschen aufsuchen. Die Zeituhr läuft weiter, ja und irgendwie ist das okay so. Alles in allem ist es ein Wahnsinnslauf, voller Emotionen und einer intensiv gespürten Dankbarkeit.

Meine Botschaft an alle, die mit dem Gedanken spielen, einmal einen Marathon zu laufen: Gerade wenn es der erste ist, heißt der Leitgedanke einfach nur: genießen, genießen, genießen.

Die ganze Geschichte, ergänzt um praxiserprobte Tipps zum Thema Sport-Mental-Training, lesen Sie in dem Buch: „Marathon ist mehr als 4 x 10, ... km“. Zu beziehen über: [www.simon-adorf.de](http://www.simon-adorf.de)

Wenn auch Sie eine interessante Erfahrung rund um den Laufsport gemacht haben oder Sie sich bei Menschen in diesem Zusammenhang erkenntlich zeigen wollen, dann senden Sie Ihre Geschichte (am besten mit Foto) per E-Mail an [redaktion@running-magazin.de](mailto:redaktion@running-magazin.de)