
ANTJE WENSEL
RAFAEL FUCHSGRUBER

DU KANNST WENN DU WILLST

MEIN SCHWERER WEG ZUR
ULTRALÄUFERIN



DELIUS KLASING

6	VORWORT »ÜBER GROSSE STEINE MUSS MAN KLETTERN« VON RAFAEL FUCHSGRUBER
12	EINLEITUNG
16	KAPITEL 1 AUSLÖSER UND ANTRIEB ZUM LAUFEN
29	KAPITEL 2 DAS ERSTE TREFFEN MIT RAFAEL FUCHSGRUBER
36	KAPITEL 3 KINDHEIT, ELTERN, DDR
44	KAPITEL 4 MEIN KÖRPER – EIN BUCH MIT SIEBEN SIEGELN
53	KAPITEL 5 DIE WILDEN JAHRE
63	KAPITEL 6 MEIN JOB ALS CURVY MODEL
69	KAPITEL 7 DER ERSTE MARATHON
77	KAPITEL 8 DIE ZWEI LÄUFERSEELN
83	KAPITEL 9 DIAGNOSE LIPÖDEM
90	KAPITEL 10 BOA VISTA ULTRAMARATHON. ODER: WAS MAN ALLES FALSCH MACHEN KANN
101	KAPITEL 11 DAS GROSSE ABENTEUER NAMIBIA – DU KANNST, WENN DU WILLST
151	SCHLUSSWORT

EINLEITUNG

Frankfurt am Main, 7:55 Uhr: Mit leichten Kopfschmerzen und müden Augen steige ich nach einer schlaflosen Nacht aus dem Flugzeug. Obwohl sich mein erschöpfter Körper nur schwerfällig vorwärts bewegt, fühle ich mich so lebendig wie schon lange nicht mehr. Tüchtige Geschäftsleute stürzen voller Eile an mir vorbei, während ich völlig geruhsam meinen Koffer vor mir her schiebe. So, als würde ich Zeit herauschinden wollen, um nicht Abschied nehmen zu müssen – Abschied von neu gewonnenen Freunden, Menschen, die ich in meinem *normalen* Leben nie kennengelernt hätte, die mir eine Woche sehr nah waren, mit mir gelebt, geliebt und gelitten haben, die alle über sich hinausgewachsen sind, um ein großes Ziel zu erreichen. Angefixt von einer wahnwitzigen Idee – 250 Kilometer durch die Namib-Wüste laufen – habe ich trainiert wie eine Verrückte, sämtliche Outdoorläden leer gekauft, Tütennahrung zur Probe gefuttert, Familienmitglieder in den Wahnsinn getrieben, Rafael in den Ohren gelegen – und das war's jetzt? Zwei Jahre vor dem Namib-Abenteuer kreuzte sich mein Weg mit dem des Wüstenfuchses, danach gingen wir gemeinsam weiter, und jetzt stehen wir hier – ich mit feuchten Augen, einem Rucksack voller Emotionen – und haben gerade mal zwei Minuten, um uns voneinander zu verabschieden. Es war nur eine temporäre Flucht aus der Zivilisation. Ich bin zurück in dieser Welt! Einer Welt, die mir plötzlich so fremd erscheint nach einer hochemotionalen Woche, nach einer Reise zu mir selbst, nach einem unglaublichen Abenteuer.

Nun sitze ich hier im Wartezimmer meines Arztes und lausche den Gesprächen der anderen Patienten. Negative Stimmung füllt den Raum, *riesige* Probleme wie der seit zwei Tagen vergriffene Lieblingsjoghurt aus dem Regal oder dieses scheußliche Wetter – ein leichter Sommerregen – werden diskutiert. Augenrollend widme ich mich währenddessen meinem OP-Aufklärungsbogen für mögliche Komplikationen bei Lipödemoperationen, setze hier und da ein Kreuzchen in einem Anästhesiefragebogen, beantworte nette Fragen zu bisherigen Erkrankungen und nehme den Hinweis von möglichen Nebenwirkungen nüchtern hin. In der Wüste war das Leben eindeutig einfacher. Ich merke: Zu Hause angekommen

bin ich noch nicht. Traurig sehe ich mich in Gedanken auf einer Düne sitzend im weichen Sand, spüre von Kopf bis Fuß jedes Sandkorn und das Salz auf meiner Haut. Der rauchige Lagerfeuerduft umgibt mich, ich sehne mich zurück. »Frau Wensel, bitte!«

WENIGE WOCHEN ZUVOR

»Sie müssen sich damit abfinden, Ihr Leben lang Kompressionsstrümpfe zu tragen und regelmäßig zu Lymphdrainagen zu gehen.«

»Was mache ich in den Sommermonaten, ich kann mich darin kaum bewegen, es fühlt sich an wie ein Taucheranzug. Selbst die Füße sind bestrumpft, wie soll ich da Flipflops tragen, am Strand spazieren gehen?«

»Damit müssen Sie sich abfinden! Das geht nicht mehr.«

»Ich bin Läuferin und möchte in wenigen Wochen 250 Kilometer durch die Namib-Wüste laufen.«

»Ach herrje! Tragen Sie die Kompressionsstrümpfe beim Laufen!«

Kurz denke ich darüber nach, wie das wäre – so mit Sand in meinen Kompressionsstrümpfen. Ein netter Peelingeffekt! Wie wohl meine Zeltmitbewohner während der 20-minütigen Anziehzeremonie blicken würden? Es lohnt sich nicht, dass ich mir weiter Gedanken darüber mache. Keine Kompressionsstrümpfe in der Wüste. Basta!

EIN IRRSINNIGER GEDANKE MANIFESTIERT SICH IN MEINEM GEHIRN

Ich habe einen Plan, ein Ziel – und ich werde laufen, trotz Handicap! Ja, ich bin zu schwer. Nein, ich habe keine kenianischen Wunderlaufbeinchen. Auch glänze ich nicht mit Bestzeiten oder Erfahrungen im Langstreckenlauf. Mein erster Versuch des 75-Kilometer-Laufes auf der afrikanischen Wüsteninsel Boa Vista ging aufgrund meiner sich auflösenden blutigen Füße und allerlei anderer unvorhersehbarer Dinge ordentlich in die Hose. Es sollte mein Probelauf für das *Sahara Race*

in Namibia werden. Es wurde zu einem selbst auferlegten Psychoterror, ich stand am Rande der totalen Verzweiflung. Ich war gescheitert – für einen Augenblick. Meine fiese und immer weiter fortschreitende Krankheit wird mich nicht zu Boden werfen, höchstens, um von da wieder aufzustehen. Mein Körper bestimmt mich nicht! Es wird ein anstrengender Weg, aber es ist möglich, auch wenn eine Vielzahl von Ärzten das Gegenteil behauptet, mich für verrückt erklärt, teilweise für größtenwahnsinnig hält. Wie oft habe ich gehört, ich solle die Laufschuhe an den Nagel hängen? Das geht mir ins linke Ohr hinein und rechts wieder raus. Ich brauche Lösungen für meine Probleme, kein Schlechtreden, keine Demotivation, keine Vorschläge für Alternativsportarten wie das allnachmittägliche Ü-70-Aqua-jogging-Programm. Auch Walking sollte ich lieber sein lassen, kein Mensch wäre mit zwei Walkingstöcken anstatt zweier Arme auf die Welt gekommen. Außerdem seien wir Jäger und Sammler, müssten für unser Futter kämpfen und es verteidigen, daher seien die für mich optimalen Sportarten Kickboxen und Taekwondo. Ich weiß gerade nicht, ob ich darüber lachen oder weinen soll.

UND DANN GIBT ES DIESE EINE BEGEGNUNG, DIE MEIN GANZES LEBEN VERÄNDERT

Auf die Nase fallen, aufstehen und weitermachen, das kenne ich. Und ja: Ich bin wieder bereit dafür. Selbstbewusst. Hoch motiviert durch Menschen, die an mich glauben, die mich in gewisser Weise an die Hand nehmen, mir aufzeigen, was alles möglich ist, wenn man sich um die Dinge kümmert, einen unbändigen Willen hat und ganz klar im Kopf ist.

Jammern ändert gar nichts. Machen alles!