



Tobias Breer

mit Jutta Hajek

**DER
MARATHON
PATER**

**60 000 Kilometer
gegen die Armut**

Inhalt

1 Bloß nicht aufgeben	7
2 Im Wiesengrund	24
3 Ganz im Jetzt	34
4 Heiliger Zorn	41
5 Das Leben ist ein Langstreckenlauf	52
6 Vorgezeichnet?	64
7 Wer etwas bewegen will, muss sich bewegen	73
8 Mit offenen Augen	80
9 Kilometer gegen die Armut	93
10 Orte der Begegnung	103

11 Wie viel Einsamkeit hält ein Mensch aus?	113
12 Ganz unten	119
13 Wir sind zum Laufen geboren	123
14 Jedes zweite Kind	134
15 Der Marathon-Pater	143
16 Alle sind willkommen	148
17 Es brennt	162
Epilog Und läuft und läuft und läuft.	170
Tipps für Hobbyläufer	176
Ernährungs-Tipps	181
Gebets-Tipps	183
Danke	188

Kapitel 1

Bloß nicht aufgeben

»Jesus ist 40 Tage durch die Wüste gelaufen, da werde ich wohl 6 schaffen«, flachse ich. Aber so locker, wie ich das sage, ist es nicht. Meine Anspannung wächst von Tag zu Tag.

Vom Veranstalter des *Oman Desert Marathon* habe ich eine Ausrüstungsliste bekommen. Und da ist einiges dabei, was sonst nicht zu meinem klassischen Laufgepäck gehört: Kompass, Signalspiegel, Trillerpfeife, ein scharfes Messer, Salztabletten, Antiseptika, eine Anti-Gift-Pumpe, eine Rettungsdecke und vieles mehr. Ich gehe die Liste gerade noch ein weiteres Mal durch und setze hinter jeden Ausrüstungsgegenstand, den ich bereits auf den Tisch gelegt habe, einen Haken.

Immer wieder schweifen meine Gedanken in die Ferne, am liebsten wäre ich schon unterwegs.

Auf dem Konferenztisch in meinem Büro in Duisburg-Neumühl türmen sich verschiedene Stöße von Materialien und Unterlagen, Dinge, die ich mit auf die Reise nehmen muss. Auch ein aktuelles EKG und eine Bescheini-

gung meines Arztes, dass ich wirklich topfit und gesund bin und die Tour auch bewältigen kann, sind ein absolutes Muss. Im Päckchen mit den wichtigen Papieren liegt auch ein Umschlag mit 200 Euro, die ich für den Rücktransport ins Camp in Bidiyah benötige, falls ich nicht weiterlaufen kann. Aber ich gehe nicht davon aus, dass ich davon Gebrauch machen muss. Positiv denken und Gottvertrauen gehören dazu. Ebenso wie ein Fläschchen Weihwasser. Damit werde ich mich vor dem Lauf einreiben, damit ich keine Blasen kriege und nicht von Skorpionen oder Schlangen gebissen werde. Aber auch dafür wäre ich im Notfall gut gerüstet.

Während ich die Mini-Pumpe auf den Tisch lege, die einen starken Unterdruck erzeugen kann, mit dem man im Notfall – nach dem Biss einer Schlange oder eines Skorpions – das Gift aus der Wunde zieht, denke ich an eine Situation vor einigen Tagen. Eine Szene, hier im Büro ...

Die Pupillen von Barbaras grauen Augen weiten sich, während ich die Gebrauchsanweisung der Pumpe laut vorlese: »Binden Sie das Bein bzw. den Arm rasch drei bis neun Zentimeter oberhalb der Wunde ab, um die Verteilung des Giftes zu verhindern. Setzen Sie nun die Pumpe mit der Saugglocke an, ziehen Sie den Griff ganz nach oben und saugen Sie das Gift heraus. Entfernen Sie den Sauger, reinigen Sie die Wunde vorsichtig und begeben Sie sich unmittelbar in ärztliche Behandlung.«

Meine engste Mitarbeiterin Barbara starrt auf das Kunststoffteil in meiner Hand, als wäre ich jetzt völlig verrückt. Es ist, als ob ihr plötzlich bewusst wird, dass der Lauf wirklich gefährlich werden kann.

Ich kann mir ein Grinsen nicht verkneifen, doch Barbara findet das Ganze überhaupt nicht witzig und schüttelt energisch den Kopf: »In der Wüste im Oman kriechen Skorpione und Schlangen herum, die so giftig sind, dass ihr Biss tödlich sein kann. Einen Arzt aufsuchen – wie soll das gehen, mitten im Nichts? Bis im Notfall Hilfe vor Ort ist, könnte es Stunden dauern, wenn du dich nicht bemerkbar machen kannst. Weißt du überhaupt, worauf du dich da einlässt?«, schleudert sie mir entgegen. »Und wie soll es hier mit deiner Arbeit weitergehen, wenn dir in der Wüste etwas passiert, wenn du vielleicht überhaupt nicht mehr wiederkommst? Das ganze Vorhaben mit diesem Ultramarathon ist doch der schiere Wahnsinn! Hast du jemals mit einem Rucksack einen derart weiten Lauf auf sandigem Untergrund in steilem Gelände absolviert? Oder hast du Erfahrung mit Tropenmedizin? Das ist alles eine Nummer zu groß.«

»Reg dich nicht auf, es wird schon gut gehen«, versuche ich Barbara zu beschwichtigen. Aber sie beruhigt sich nicht.

Natürlich nehme ich die Gefahren ernst, die mein Vorhaben mit sich bringt. Lange Strecken durch die Wüste zu laufen, das Verhalten beim Umgang mit gefährlichen Tieren oder Astronauten-Nahrung als Verpflegung für mehrere Tage – das habe ich alles tatsächlich bislang noch nie getestet. Wie auch? Ein Restrisiko bleibt immer. Aber die eigenen Grenzen auszuloten gehört für einen Extremsportler einfach dazu.

In der Oman-Wüste bin ich schon einmal gelaufen, wenn auch »nur« einen normalen Marathon. Und ich habe mehrere kleinere Läufe unter ähnlichen Bedingungen in ande-

ren Regionen absolviert. Trotzdem nehme ich die Bedenken meiner langjährigen Mitarbeiterin Barbara sehr ernst. Sie hat ja recht.

★

Sanft landet der Flieger in der Hauptstadt des Oman im Nordosten des Landes. Mascat liegt in einer felsigen Bucht am Golf von Oman zwischen dem Meer und dem Hadschar-Gebirge. Vor knapp vier Jahren war ich schon einmal hier, zum *Maskat Marathon*. In raschen Schritten gehe ich unter Palmen, die seitlich in Pflanzkübeln aufgereiht sind, über den polierten Steinboden des Flughafengebäudes in Richtung Ausgang. Männer in langen, weißen Gewändern eilen an mir vorbei, runde, bestickte Kappen auf dem Kopf, um die viele ein Tuch gewickelt haben. Frauen sind in schwarze Umhänge gehüllt. Solche Bilder sind mir vom ersten Besuch bereits vertraut, trotzdem muss ich mich neu daran gewöhnen, dass hier alles anders aussieht als in heimischen Breiten.

Beim Verlassen des klimatisierten Gebäudes steht die trockene Hitze, die ich sonst so liebe, plötzlich vor mir wie eine undurchdringliche Wand. Nach wenigen Minuten fühlt sich mein Shirt klebrig an. Erleichtert steige ich in ein klimatisiertes Taxi, das mich zur Unterkunft bringt.

Mein Adrenalinspiegel steigt, je näher das Ereignis rückt, denn der *Oman Desert Marathon* ist das Extremste, was ich mir bisher zugemutet habe: 172 Kilometer an sechs Tagen. Bei mörderischer Hitze führt der Lauf mitten durch eine riesige Wüste.

Am nächsten Tag lädt der Veranstalter alle 105 Teilnehmenden zum Informationstreffen ein. Ich muss ein aktuelles EKG abgeben und werde noch einmal von einem Sportmediziner untersucht. Anschließend wird kontrolliert, ob wir alle vorgeschriebenen Ausrüstungsgegenstände und Medikamente dabei haben. Als ich an die Reihe komme, denke ich mir nichts, schließlich bin ich die Ausrüstung zu Hause wieder und wieder durchgegangen. Bis zum Artikel 13 auf meiner Liste verläuft der Check auch reibungslos. Doch dann bekomme ich einen Schreck, als ich den aufgerufenen Ausrüstungsgegenstand in meinem Rucksack nicht finden kann. »Where is your headlight?«

Das gibt es doch nicht. Die Stirnlampe fehlt.

Mein Herz steht gefühlt einen Moment lang still. Das kann nicht sein. Ich kippe den Rucksack aus, durchwühle mit feuchten Händen meine Sachen. Was, wenn ich die Lampe wirklich vergessen habe?

Mir wird richtig heiß. Salzige Tropfen sammeln sich auf meiner Stirn, rollen über mein zusammengekniffenes Gesicht auf die Päckchen mit Trockennahrung, die sich auf dem Tisch vor mir stapeln. Ohne Lampe werden sie mich morgen nicht starten lassen. Das weiß ich, denn die vorletzte Etappe des Ultramarathons ist ein Nachtlauf. Und wo soll ich heute noch eine Stirnlampe auftreiben?

Doch ich habe Glück: Da ist sie! Meine Hände zittern, als ich das gesuchte Teil endlich finde. Die Lampe hatte sich an einem anderen Gegenstand verhakt, und ich hatte sie schlicht übersehen. Der Assistent grinst und setzt einen weiteren Haken auf seiner Liste. Alles komplett.

★





Unterwegs auf dem *Oman Desert Marathon*: 172 Kilometer in sechs Tagen mitten durch die Wüste des Oman

Wie schnell die letzten Tage vergangen sind. Jetzt geht es endlich los! Ein Konvoi von Allradfahrzeugen bringt uns nach Al Wasil. Dort herrscht große Aufregung, denn alle Einwohner der kleinen Stadt sind irgendwie involviert, wenn hier Jahr für Jahr der *Oman Desert Marathon* losgeht. Einige Bewohner werden uns auf den ersten Kilometern begleiten und dann umkehren. Mit einem Zug von Musikanten, Pressevertretern und Zuschauern werden wir zum Starttor geleitet. Dann stehe ich mit knapp über 100 anderen Läufern vor dem großen Bogen. Jeder Name wird einzeln aufgerufen. Mein Herz vollführt regelrechte Freuden sprünge, weil wir in Kürze aufbrechen werden.

Vorher nehme ich noch kurz einen großen Schluck aus der Wasserflasche. Denn es ist brüllend heiß, und ich muss die Flüssigkeit, die ich herausschwitze, möglichst bald wieder zuführen. Das hat mir mein Arzt zu Hause eingeschärft: »Wenn dein Körper austrocknet, kannst du einpacken.«

Also: trinken, trinken, trinken. Auch die Kalorienzufuhr darf ich nicht vernachlässigen. An jedem Tag des Wüstenlaufs werde ich rein rechnerisch etwa 2500 Kalorien zusätzlich verbrennen. Um die Energiereserven aufzufüllen, muss ich reichlich Kohlenhydrate zu mir nehmen.

Schon bald nach dem Start zieht sich das Teilnehmerfeld in die Länge. Die schnellsten Läufer sind schon davongezogen. Ich setze einen Fuß vor den anderen, nehme mir vor, mich bloß nicht aus der Ruhe bringen zu lassen und mein eigenes Ding zu machen. Bald finde ich meinen Laufrhythmus. Meine Laufuhr zeigt Herzfrequenzen von 175 Schlägen pro Minute an. Das passt, weiter so.

★

Am zweiten Tag der Tour färbt beim Wasserlassen ein dünnes Rinnsal den Sand rot. Blut im Urin.

Eine Welle der Verzweiflung schießt heiß durch meinen Körper. Bin ich ernsthaft krank – oder woher kommt das Blut?

Okay, sage ich mir, jetzt gilt es Ruhe bewahren! Aber was mache ich am besten? Wenn ich das mit dem Blut im Urin dem begleitenden Arzt sage, nimmt der mich vermutlich direkt aus dem Rennen, um erst einmal abzuklären, was los ist. Aber dann wäre alles umsonst gewesen: die ganze Vorbereitung, die viele Zeit, die es gekostet hat, bis hierher zu kommen. Ich kann jetzt nicht aufhören. Deshalb sage ich besser erst einmal nichts zu niemandem, beschliese ich. Wenn es nicht schlimmer wird oder ich Fieber bekomme, ziehe ich das jetzt durch! Ich muss einfach mehr trinken, dann wird es schon gut gehen ...

»Merde!« Mitten in der Nacht werde ich vom Fluchen der Franzosen wach, die mit mir im gleichen Zelt schlafen. Wir sind zu zehnt. Die beiden anderen Deutschen, die beim Wüstenlauf mitmachen, sind einem anderen Zelt zugeteilt worden. Ich kann nur ein paar Brocken Französisch, also verständigen wir uns mit Händen und Füßen. Während ich mich langsam aufsetze, bemerke ich eine feine Sandschicht auf meinem Schlafsack. Alle sind wach und schimpfen. Langsam dämmert mir: Der Reißverschluss am Zelteinangang war nicht richtig zugezogen, und der Sturm, der draußen tobt, hat den Wüstenstaub ins Zelt geweht.

Ich reibe mir die Augen und blinzle ins Licht. Auf meinem Gesicht klebt eine Kruste aus Sand. Zwischen den Zähnen

knirscht es. Mit den Händen wische ich über Gesicht und Schlafsack und rolle mich dann wieder zum Schlafen zusammen.

Am nächsten Morgen schütteln wir die Kleidung noch länger aus als sonst. Besonders wichtig ist es, beim Laufen keinen Sand im Schuh zu haben. Das ist vor allem im tiefen Wüstensand alles andere als einfach. Schuhtechniker Zielke hat mir an meine Schuhe Klettverschlüsse genäht, mit denen ich Gamaschen – eine spezielle Art von Stulpen – befestigen konnte, wofür ich unendlich dankbar bin. Der Stoff beginnt am Sohlenrand und bedeckt Fuß und Knöchel, damit der Sand draußen bleibt. Milliarden mikroskopisch kleiner Steinsplitter schmirgeln sonst die Haut auf. Ich habe die bis auf den Knochen offene Ferse eines Laufkollegen am zweiten Tag gesehen. Grauenhaft! Der Mann tut mir leid.

Die Schuhe vor dem Anziehen auszuleeren ist ohnehin extrem wichtig. Das Ausleeren vergesse ich nie, denn es könnte auch eine Spinne oder ein Skorpion im Schuh sitzen. Skorpione werden bis zu 15 Zentimeter lang. Es sind nicht alle gefährlich, aber je kleiner die Scheren und je dicker der Schwanz – das hat man mir eingeschärft –, desto giftiger sind die Biester.

*

Die Franzosen, erfahrene Wüstenläufer, haben am Abend zuvor loses, trockenes Gestrüpp gesammelt und waren so klug, alles über Nacht anzubinden. Sonst wäre das Brennmaterial heut früh vom Winde verweht. Sie sitzen um die Feuerstelle, pusten und wedeln abwechselnd, um die Flam-

men anzufachen, damit wir etwas Glut bekommen, auf der wir kochen können. Schweigend sitzen wir im Kreis, jeder einen Becher mit Kaffee in der Hand. Das Flackern der Flammen spiegelt sich in unseren ausgemergelten, geröteten Gesichtern.

Die Nächte in der Wüste sind mit etwa zehn Grad relativ kühl. Der warme Kaffee tut deshalb einfach gut, und ich spüre, wie meine Lebensgeister erwachen. Als ich mich vom Frühstück erhebe, das aus Fertigmüsli mit Haferflocken, Rosinen und Haselnüssen besteht, werde ich leider unangenehm daran erinnert, dass gestern Abend das warme Wasser nicht zum Duschen gereicht hat. Ich habe den Franzosen den Vortritt gelassen und am Ende verzichtet, weil der Wasservorrat erschöpft war. Meine Haut klebt jedenfalls, und ich rieche nach Schweiß. Egal.

Wir verstauen unsere Sachen in den Rucksäcken, rollen dann zuletzt auch die Schlafsäcke und die Isomatten zusammen und befestigen sie daran. Die Ruhephasen zwischen den Laufetappen sind kurz. Wir können immer nur wenige Stunden Pause machen, aber ich schlafe wunderbar.

Beim Wasserlassen stelle ich heute früh mit Erleichterung fest: Mein Urin ist wieder klar. Was immer es war – es ist weg.

★

Die Tage vergehen. Eine einzige Strapaze in glühender Hitze. Meine knapp bemessene Nahrung und alles andere, was ich brauche, trage ich im Rucksack – acht Kilo schwer.

Und dann kommt die vorletzte und schwierigste Etappe: ein Marathonlauf in stockfinsterner Nacht. Ich habe ein

mulmiges Gefühl im Magen und frage mich, ob ich die Strecke bewältigen kann, denn ich bin bereits jetzt total müde.

Ja, sage ich mir, mit der Kraft, die Du, Gott, mir gibst, werde ich es schaffen.

Hier in der Wüste ist viel Stille.

Hier kann ich gut zuhören.

Und ich halte das Gespräch mit Jesus am Laufen, meinem Freund, der immer bei mir ist.

Trotz der Anstrengung nehme ich IHN wahr:
im Leuchten des Sandes.

Im Blau des Himmels.

Im Gleichtakt meiner Bewegungen.

In der Schönheit dieser Wüste.

An den entscheidenden Stationen meines Lebens hat mich das Gebet in der Stille gestärkt und Gottes Willen wahrnehmen lassen: als Kind im dunklen Wald; als junger Mann in der alten Klosterkirche von Chevetogne, in trostloser Einsamkeit ebenso wie bei langen Läufen – auch jetzt in der Weite der Wüste spüre ich seine Kraft.

Das Gespräch mit Gott ist mein Leben.

Am Nachmittag gehen wir in drei Gruppen an den Start der nächtlichen Etappe, markiert durch einen aufblasbaren Torbogen. Jeden Tag wird das weiße Gummitel an einem neuen Ort aufgebaut. Skurril sieht es aus, ein absoluter Fremdkörper »in the middle of nowhere«.

Diejenigen, die in den letzten Tagen die schlechtesten Zeiten hatten, müssen zuerst starten. Eine Stunde später,

um 17 Uhr, startet die zweite Gruppe, zu der ich gehöre. Es sind einige Profis dabei, die schon zahlreiche Wüstenläufe gefinisht haben und damit, wie sie sagen, ihr Geld verdienen.

Die Sonne geht bereits unter.

Stirnlampe an. Lostraben.

Die ersten zehn Kilometer sind wir noch zusammen. Dann zieht sich das Feld der Läufer wieder weit auseinander. So ist es jeden Tag. Kein Lüftchen zu spüren. Der Wind, der am Tag über die Dünen wehte, hat sich gelegt. Manchmal sehe ich einen anderen Läufer in der Ferne als kleines Licht, das auf und ab tanzt.

Auf einmal bin ich ganz allein.

Millionen Sterne funkeln über mir am Wüstenhimmel. Nur alle zwei Kilometer schimmern Scheinwerfer im Sand.

Was, wenn ich nicht mehr kann? Merkt es jemand, wenn ich zu Boden sinke und liegen bleibe?

Wenn sie am nächsten Morgen nach mir suchen, bin ich vielleicht schon komplett von Sand bedeckt und nahezu unauffindbar ... Aber das muss ja nicht so kommen! Ja, es wird schon werden. Keine Angst, sage ich mir. Angst ist grundsätzlich ein schlechter Ratgeber. Erst recht, wenn man mutterseelenalleine in der Wüste unterwegs ist. Meine Gedanken kreisen und bleiben an einem vertrauten Gebet hängen: *Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name ...*

Für den Notfall habe ich eine Pfeife dabei, mit der ich mich bemerkbar machen könnte, wenn ich Hilfe brauche. Jeder hat seine eigene Pfeife. Abgehakt auf der langen Ausrüstungsliste und nun zum Glück griffbereit. Keiner hat sie

bisher benutzt. Um Hilfe pfeifen muss ich nicht. Aber es schadet nicht, ein Lied vor mich hinzupfeifen, um mir Mut zu machen. Ist mir egal, wenn die anderen mich hören.

Skorpione und kleine Schlangen huschen durch den Sand an den Wasserstellen, an denen wir unsere Trinkflaschen auffüllen. Hier ist es hell und warm, ich kann sehen, wo ich hintrete. Und das ist gut! Den Gedanken, dass diese Tiere auch im Dunkeln an jeder anderen Stelle auftauchen können, versuche ich aus meinem Kopf zu verbannen.

Weiter, immer weiter geht es.

Linker Hand zeichnet sich die dunkle Silhouette einer lang gezogenen Düne ab. Plötzlich höre ich, genau da, wo mein rechter Fuß eben beim Auftreten eine kleine Kuhle in den Sand gegraben hat, ein Zischen. Ich mache vor Schreck einen Satz zur Seite, mein Herz springt fast aus der Brust. Eine braune Schlange gleitet im Licht meiner Stirnlampe eilig davon.

Nicht denken, nur laufen, sage ich mir. Nichts passiert ... einfach weiterlaufen.

Wüstenschlangen verstecken sich tagsüber im Sand, weil es ihnen zu heiß ist. Nachts kommen sie heraus, um nach Nahrung zu suchen. *Die braune Schlange hat sich eben bestimmt genauso erschreckt wie ich*, rede ich mir ein und merke, wie ich mich dabei langsam wieder beruhige.

Ein Bild steigt in mir auf: eine Szene bei einer Tiermesse am Bodensee, wo ich vor vielen Jahren hingefahren bin, um Hunderte von Tieren zu segnen: Schlangen, Hunde, Pferde und andere. Damals legte mir tatsächlich jemand einen Alligator in die Arme. Das war aufregend. Und auf dem Heimweg wurde ich eingeschneit. Aber Angst hatte ich damals keine ...

Wie komme ich auf Schnee? Etwas Kühles, das wäre jetzt herrlich!

Lauf weiter, Tobias!

Ich setze einen Fuß vor den anderen und richte den Blick nach vorne.

Man lernt unterwegs recht schnell, die verschiedenen Sandarten zu unterscheiden. Je nach Farbe und Richtung hat der Sand eine andere Beschaffenheit und ist besser oder schlecht zum Laufen geeignet. In den Senken ist der Boden morgens meist fester, denn hier sammelt sich der Tau und sorgt dafür, dass die Sandkörner zusammenhalten, bis die Mittagshitze sie löst. Auf Dünenkämmen kann man meistens ebenfalls gut laufen, doch der Wind setzt einem dort natürlich eher zu als in den Senken. Auf der dem Wind zugewandten Seite der Dünen versinkt man in der Regel tiefer im Sand als auf der dem Wind abgewandten Fläche. In der Ebene liegen oftmals winzig kleine Steinchen auf dem sandigen Boden.

Momentan geht es nur sehr beschwerlich voran. Hoffentlich halte ich das alles durch. Ich trinke einen großen Schluck Wasser aus einer der beiden Flaschen, die vorne links und rechts an den Trägern meines Rucksacks befestigt sind. Über einen Schlauch kann ich das Wasser aus der Flasche ansaugen, sodass ich nicht anhalten oder die Flaschen jedes Mal in die Hand nehmen muss, um etwas zu trinken.

Versorgungsstationen zum Auffüllen meiner Vorräte sind etwa alle zehn Kilometer aufgebaut. Manchmal sind da Leute, die uns Läufer ermutigen und helfen, unsere Flaschen zu befüllen. Regelmäßig kontrolliert uns bei solchen

Gelegenheiten auch ein Ärzteteam. Sie fragen, wie es einem geht, und nehmen erschöpfte Läufer aus dem Rennen, ob man will oder nicht. Wer sich schnell erholt, kann an der nächsten Etappe wieder teilnehmen. Alle anderen bringt man mit dem Jeep zum Ziel und in Sicherheit.

An einer Wasserstelle bei Kilometer 32 geht es mir besonders schlecht. Durch die Anstrengungen der vergangenen Tage ist mein Körper ausgezehrt. Ich bin erschöpft. Jetzt bloß nicht aufgeben. Hier in der Gegend wachsen Ghaf-Bäume, eine Mimosenart, deren Äste mit langen Dornen bewachsen sind. Auf einem der Bäume sehe ich ein braunes, fingerlanges Insekt auf einem Zweig sitzen. Eine Gottesanbeterin. Durch die beiden angewinkelten Vorderbeine sieht es tatsächlich so aus, als würde sie beten. Wenn das kein Zeichen ist. Obwohl völlig fertig, muss ich unwillkürlich lächeln. Ich fotografiere das Tierchen mit meinem Handy und fühle mich etwas besser.

In meiner Seele breitet sich eine Ruhe aus, wie ich sie bislang selten empfunden habe.

Ausgelöst durch die Beobachtung kreisen meine Gedanken ... Ja, ich weiß: Ich bin nicht allein. Gott ist bei mir, er hat mich bis jetzt beschützt und er lässt mich nicht im Stich. Ich singe, ohne darüber nachzudenken, laut das Lied »Morgenstern der finstern Nacht« in die weite Stille hinein.

*Schau, dein Himmel ist in mir,
er begehrt dich, seine Zier.
Säume nicht,
o mein Licht,
komm, komm, eh der Tag anbricht.*

*Deines Glanzes Herrlichkeit
übertrifft die Sonne weit;
du allein,
Jesu mein,
bist, was tausend Sonnen sein.*

*Du erleuchtest alles gar,
was jetzt ist und kommt und war;
voller Pracht
wird die Nacht,
weil dein Glanz sie angelacht.*

Singen ist pures Glück. Genauso fühlte es sich an, wenn ich als Kind durch die Wiesen lief und dabei laut gesungen habe.

Meine Gedanken wandern zurück in weite Ferne, in die Talsenke am Sunderbach ...

Kapitel 2

Im Wiesengrund

Meine große Schwester Mechthild will sich nicht beruhigen. Papa spricht mit sanfter Stimme zu ihr und versucht, sie zu trösten. Mechthild ist schwer enttäuscht und wütend, als ihr mein Vater vom neuen Erdenbürger erzählt. »Schon wieder ein Bruder?!«

Ihre Unterlippe zittert, Tränen tropfen ihr von den Wimpern. Schluchzend läuft sie in den Keller, wirft die schwere Eisentüre hinter sich zu und dreht den Schlüssel um. Erst eine halbe Stunde später wischt sie sich mit dem Zipfel ihres Rockes die salzigen Tropfen ab und stapft die Treppe hinauf, um mit den anderen ins Krankenhaus zu fahren und ihr neues Geschwisterchen zu begrüßen.

Mechthild ist sechs Jahre alt. Zwei ältere Brüder hat sie schon: Alois und Willi. Und zwei jüngere, Ferdinand und Johannes. Jeden Abend hat sie gebetet, dass ihr Herzenswunsch in Erfüllung geht: Sie will unbedingt eine Schwester. Eine, der sie die Haare flechten, mit der sie Puppen spielen und im Hof Gummihüpfen machen kann. Und jetzt das: der fünfte Bruder – Andreas soll er heißen.

Das Kalenderblatt zeigt Samstag, den 1. Juni 1963.

Die kleine Schwester, die Mechthild sich so sehr gewünscht hat, kommt zwei Jahre nach mir auf die Welt und heißt Elisabeth. Jetzt sind wir sieben Geschwister.

In unserer Großfamilie ist immer jemand da, der nach mir schaut. Nach dem Mittagessen stellt meine Mutter den Kinderwagen, in dem ich schlafe, unter einen Apfelbaum hinter dem Bauernhaus. Der Sunderbach, der die Senke durchfließt, in der unser Hof liegt, gluckst leise, während er sich durch die Wiesen schlängelt. Tante Mia, die Schwester meines Vaters, deren Rücken vom Rheuma gekrümmt ist, fährt mit mir spazieren, wenn ich keine Ruhe gebe. Meine älteren Geschwister helfen auf dem Feld. Die Ställe, in denen wir Bullen, Schweine, Hühner, Kühe, Gänse und Kaninchen halten, müssen regelmäßig ausgemistet werden. Getreide, Heu, Kartoffeln und Runkelrüben sind zu ernten. Es gibt immer reichlich zu tun auf dem 30 Hektar großen Bauernhof, den unsere Familie im Nebenerwerb betreibt.

Zu zwölf leben wir auf engstem Raum in dem kleinen »Kotten«, im Wiesengrund bei Cappenberg, neun Kilometer von Werne an der Lippe. Mein Vater Wilhelm arbeitet hauptberuflich als Aufseher im Schichtdienst im Kohlebergbau. Klärchen, meine Mutter, kümmert sich um uns Kinder und den Hof. An den Wochenenden sitzen wir alle beisammen um den großen, schweren Eichentisch: sieben Breer-Kinder auf der Eckbank, ich zwischen den Großen, daneben meine Eltern, Tante Mia, Oma Henriette und Opa Ferdinand. Meine Eltern hören jedem von uns Kindern aufmerksam zu. Bei ihnen finde ich immer ein offenes Ohr,

besonders bei Mama. Sie nimmt mich in Schutz, wenn die Großen mich ärgern. Zu ihr kann ich kommen, ihr alles anvertrauen.

Direkt hinter unserem Hof beginnt der Wald. Dorthin zieht es mich oft. Beim Spaziergehen höre ich den Vögeln zu und zwitschere mit ihnen, wie gut sie es doch haben und wie schön die Natur ist. Sie antworten immer. Sie scheinen mich zu verstehen.

Ich gehe über eine Wiese, die nach getrockneten Blumen riecht, und lege mich ins Heu. Die Sonne wärmt mich. Ich fühle mich geborgen, beobachte die Vögel, wie sie am Himmel ihre Kreise ziehen. Ganz nah lässt sich ein Vogelschwarm auf einem Baum nieder und tiriliert. Ich setze mich auf und spreche zu den Tieren von Gott, ihrem Schöpfer. So wie Franz von Assisi, von dem uns Kapuzinerpater Lorenz im braunen Ordensgewand heute früh in der Schule erzählt hat. Ich will wie Franziskus sein: den Menschen helfen.

Irgendwann merke ich, dass die Sonne schon tief steht, und mache mich auf den Heimweg.

In unserem Bauernhaus aus rotem Klinker ist es nie still. Wenn Papa zur Nachtschicht weg ist, schlafe ich bei Mama, sonst in der Bettritze zwischen meinen Brüdern. Damit es nicht zu hart wird, stopfen wir eine gerollte Wolldecke in die Lücke. Ein eigenes Bett habe ich nicht. Das vermisse ich auch nicht. Einen Rückzugsraum schon eher.

★

Tautropfen glänzen in den Spinnweben zwischen den Gräsern, wenn Elisabeth und ich uns früh am Morgen mit dem Ranzen auf dem Rücken zur Bushaltestelle im Nachbarort aufmachen. Manchmal ist der Wiesengrund, durch den wir auf einem heckengesäumten Feldweg laufen, matschig vom Regenwasser. Damit wir nicht mit nassen Füßen in der Schule sitzen müssen, schickt Mama uns an solchen Tagen in Gummistiefeln los, knotet die Lederschuhe an den Schnürsenkeln zusammen und gibt sie uns in die Hand. Von der Haustüre aus schaut sie uns nach, bis wir am »Büschchen« vorbei sind, einem kleinen Wald mit einer Bank.

Oben in Langern angekommen, wechseln wir bei einer Bekannten die Schuhe und düsen um die Ecke zum Bus.

Wenn alle Kinder aus dem Haus sind, melkt Mama die Kühe, füttert Schweine und Hühner und kümmert sich um den Haushalt. Bis zu meiner Geburt bearbeiten meine Eltern die Äcker nur mit Pferden. Stolz sind sie, als sie 1963 den ersten Trecker, später einen Getreidebinder und einen Mähdrescher anschaffen können.

Nie sieht man meine Mutter mit den Händen im Schoß sitzen, immer ist sie am Arbeiten. Ich sehe sie vor mir: 1,56 Meter klein, zierlich, mit weichen Gesichtszügen und welligem, kastanienbraunem Haar.

Die Leute sagen, ich käme nach meinem Vater, was schon sein kann. Ich habe, so sagt man, seinen herausfordernden Blick. Aber die feinen Haare habe ich von Mama.

Obwohl wir auf einem Bauernhof aufwachsen, leben wir nicht hinterm Mond, sondern interessieren uns dafür, was gerade »in« ist. Dem Friseur sage ich genau, wie ich meine Haare geschnitten haben will: »Vorne Pony, hinten etwas länger, bis zum Kragen, bitte!«

Die größeren Geschwister übernehmen Kleidungsstücke von den Ältesten, die schon in der Ausbildung sind oder arbeiten. Elisabeth und mir, den beiden Kleinen, kaufen die Eltern meist neue Kleidung. Meine erste Jeans hat einen leichten Schlag. Ab da will ich keine anderen Hosen mehr tragen.

»Meine Kinder sollen gut ausschauen«, sagt Mama.

Sie liebt uns alle.

Wir Breer-Kinder wachsen in großer Freiheit auf. Strenge ist nicht nötig, denn jeder weiß, was zu tun ist. Arbeit ist für uns ein Spiel. Und »sich drücken« gilt nicht. Einfach toll, schon wie Große behandelt zu werden!

*

Vor ihrer Heirat 1952 hatten meine Eltern das alte Wohnhaus von 1821 um einen fünf Meter breiten Anbau erweitert, um Platz zu haben für die Kinder, die sie sich wünschten. Sie pachteten Land dazu und überbauten einen Teil des Hofes mit einer großen Scheune zum Lagern von Getreide. Zwischen 1954 und 1965 kamen wir sieben Kinder auf die Welt, und im Kotten wurde es immer enger.

Nach dem Tod von Oma Henriette 1971 und Opa Ferdinand im Jahr darauf übernehme ich mit meinen drei und vier Jahre älteren Brüdern Johannes und Ferdinand das Zimmer der Großeltern. Wir verzichten darauf, das Bett neu zu überziehen, sondern legen uns einfach hinein, weil wir uns ihnen so noch eine Weile nahe fühlen.

Als ich 15 bin, beschließen meine Eltern, noch einmal zu bauen, damit wir endlich mehr Platz haben. Fasziniert

schaue ich zu, wie der Bagger den Aushub neben die Grube schaufelt. Abends, als die Arbeiter weg sind, klettere ich auf den Erdhaufen, binde mir einen rot-weißen Plastikstreifen um den Kopf, den ich auf der Baustelle gefunden habe, verdrehe die Augen und schneide Grimassen, bis Elisabeth kichert. Ich höre nicht auf, bis sie sich den Bauch hält und ihr die Tränen die Wangen herunterlaufen. Ich liebe es, »Dönekes« zu machen, wie man hier bei uns sagt, und meine kleine Schwester lachen zu hören. Das ist in letzter Zeit selten geworden ... Seit einer Weile schleichen wir alle mit traurigen Gesichtern und nur auf Zehenspitzen durchs Haus, das sonst immer erfüllt war von Lachen, Geschirrkloppern und Getrappel auf der Holzterre. Mama, die sich sonst immer um alle und alles kümmert, die nie viel Aufhebens um sich macht, liegt im Bett. Sie ist krank. Schwer krank.

Wird sie wieder gesund?

Die Ärzte sagen: nein. Mama hat Darmkrebs im Endstadium.

Was wird dann aus uns Kindern? Und wie soll der Vater ohne sie klarkommen? Ich kann den Gedanken, Mama zu verlieren, nicht fassen.

Eines Tages muss sie ins Krankenhaus. Mamas Schwester kommt auf den Hof, um die Hausarbeit zu erledigen. Elisabeth und ich kriegen geschimpft, weil wir uns dreckig gemacht haben, als wir draußen auf dem Hof gearbeitet haben. Mit hängenden Köpfen tragen wir unsere Sachen in die Waschküche. Wenn Mama doch nur wieder da wäre! Sie hat uns lieb, so wie wir sind, und macht kein Geschrei wegen einer dreckigen Hose.

*

Schwarze Wolkenberge türmen sich über unserem Hof. Die meisten aus der Familie sind an diesem Nachmittag im Juli im Krankenhaus bei Mama, nur meine Schwester und ich sind zu Hause geblieben. Plötzlich ertönt ein spitzer Knall, wie wenn eine Peitsche niedersaust, kurz darauf Donnernrollen. Elisabeth schaut mich an.

Wir sagen nichts. Wir wissen, was zu tun ist.

Ich renne zur Scheune, lasse den Trecker an, der sich ein paarmal verschluckt und ächzt, bis er läuft. Meine Schwester springt auf den Sitz neben mich. Wir fahren aufs Feld, wo das trockene Heu liegt, legen den ersten Gang ein und lenken den Trecker in die Spur. Auch ohne Fahrer zuckelt er schnurgerade seine Bahn. Elisabeth klettert auf die Pritsche des Leiterwagens, ich werfe Bund für Bund mit der Heugabel hoch, und meine kleine Schwester stapelt alles so schnell wie noch nie. Das Heu, Futter für die Tiere im Winter, darf nicht feucht werden, sonst können wir es nicht lagern.

Ab in die Scheune mit der Fuhre! Als wir das Tor hinter uns zuziehen, öffnet sich der Himmel. Sturzbäche strömen über Haare und Gesicht, laufen an uns hinunter. Triefend stehen wir im Flur, da kommen die anderen vom Krankenhaus heim, diskutieren laut und aufgeregt, dass das Heu noch nicht eingebracht ist. Elisabeth und ich grinsen uns verschwörerisch an.

*

Ich kann nicht einschlafen. Die halbe Nacht liege ich wach, und Fragen rasen mir durch den Kopf: Was ist, wenn Mama wirklich stirbt? Wie geht es weiter ohne sie? Bei unserem

Besuch heute haben wir uns mit einem bangen Gefühl verabschiedet: »Bis morgen, Mama!«

Mitten in der Nacht kommt ein Anruf. Papa ist im Krankenhaus geblieben und meldet sich jetzt bei uns. Ich höre, wie meine Geschwister im Flur miteinander sprechen. Eine Tür fällt zu, und es ist wieder still im Haus. Mir ist klar, was das bedeutet: Mama ist gestorben!

Lieber Gott, das kann nicht wahr sein, das kannst du nicht zulassen! Ich brauch sie doch!

Ich weine, kann nicht mehr damit aufhören, die ganze Nacht.

Am frühen Morgen geht die Haustür, Papa kommt heim, meine Geschwister sprechen leise mit ihm. Dann öffnet jemand die Tür zu meinem Schlafzimmer und sagt: »Mama ist tot.« Und nach einer kurzen Pause: »Sie hat den Rosenkranz mitgebetet und ist dabei eingeschlafen.«

Jetzt ist es endgültig Wirklichkeit. Mama ist nicht mehr da.

Während der nächsten Tage schweige ich, mache mich innerlich hart, schließe die Tür zu meinem Herzen zu. Würde ich sie auch nur einen Spalt weit öffnen, käme mir eine Flutwelle entgegen, die ich nicht mehr stoppen könnte, in der ich ertrinken würde. So kommt es mir vor. Und ja, es muss weitergehen. Aber wie?





Dehnübungen nach jedem Training sind ein absolutes Muss

Kapitel 3

Ganz im Jetzt

Schon oft habe ich beim Laufen durch die Wüste und in ruhigen Momenten abends im Zelt an meine Mutter gedacht. Ist man vielleicht in der Wüste dem Himmel näher?

Einsamkeit kann bedrückend sein. Aber ich fühle mich nicht allein, obwohl ich seit mindestens drei Stunden keine Menschenseele gesehen habe.

Immer wieder bin ich während des Laufens vollkommen in Gedanken versunken.

Auf einmal höre ich hinter mir Schritte. Das reißt mich ruckartig aus meiner Meditation. Wer mag das sein, hier am Ende der Welt?

Freundlich grüßend ziehen die marokkanischen Brüder, die Schnellsten dieses Ultramarathons, an mir vorbei und laufen weiter, als ob nichts wäre.

Das Schwarz am Horizont wechselt zu einem dunklen, dann zu einem helleren Blau. Eine orangene Kugel, die aufsteigende Sonne, nimmt immer mehr Raum ein. Die nächste Düne liegt vor mir, und ich sehe ihre Schönheit: Ihr Grat

gleicht der Rückenflosse eines Riesenfischs, so makellos ist sie geschwungen. Der Sand wechselt von Minute zu Minute die Farbe: von Braun zu Blutorange zu Rot. Die Wellen am Boden, auf denen ich laufe, hat der Wind gezeichnet. Wie Muster auf einem Zebrarücken sehen sie aus, akkurat und doch jede einzigartig.

Es ist wunderschön. Nie hätte ich gedacht, dass etwas so Karges so faszinierend sein kann. Ich danke dem Schöpfer für dieses Wunder, für die Weite der Wüste, das heraufkommende Licht des neuen Tages.

So nah wie noch nie bin ich ihm heute.

»Groß bist duuuuu!«, rufe ich in die Stille.

Gott hat mich geführt und geleitet von meinem ersten Schritt bis hierher. Ein langer Weg durch Höhen und Tiefen. Und ich bin noch lange nicht am Ziel. Doch mit ihm wird es gelingen.

Das Laufen selbst ist Gebet. Ich brauche dem nichts hinzuzufügen, werde mit jedem Schritt, den ich laufe, mehr eins mit Gott. Gott läuft als Mensch in mir und durch mich über diese Erde – so würden es Mystiker formulieren. Es ist nicht mehr allein mein Laufen, es ist auch Gottes Lauf durch die Zeit.

Völlig erschöpft erreiche ich um Mitternacht, nach etwas über sieben Stunden, das Ziel der Etappe. Heute bin ich einer der Ersten unter der Dusche.

Weil immer wieder Läufer eintreffen, kann ich in dieser Nacht überhaupt nicht schlafen. Körper und Geist sind hellwach, obwohl ich heute mehr als 42 Kilometer durch den Sand gelaufen bin.

Morgen heißt es wieder um halb fünf Uhr aufstehen. Denn um halb 7 starten wir zur letzten Etappe. Und auch diese wird es in sich haben – das weiß ich aus den Erzählungen der erfahrenen Läufer ...

*

Wir sind schon eine Weile unterwegs auf diesem letzten Abschnitt, als sich die Düne unerwartet vor mir auftürmt. Mehr als 300 Meter ist sie hoch, 700 Meter weit führt der Weg hinauf. Ich habe nicht geahnt, dass mich jetzt noch eine solche Herausforderung erwartet. Eigentlich hätte es auf diesem letzten Abschnitt bis zum Ziel nur noch flach weitergehen sollen, dachte ich.

Fast 172 Kilometer habe ich in den letzten sechs Tagen zurückgelegt, mitten durch die Wüste des Oman. Jeden Tag ein langer Lauf durch die Hitze. Sand, so weit das Auge reicht, und Temperaturen von über 40 Grad. Ich komme mit dem Trinken kaum hinterher, so viel Flüssigkeit schwitze ich aus.

Zusätzlich anstrengend ist die fehlende Perspektive. Wenn ich in Städten auf Asphalt unterwegs bin, kann ich mich meistens gut beim Laufen motivieren. Dann denke ich: »Noch bis zur Straßenlampe da vorne« oder »Nur noch um die Kurve da hinten«. Aber hier? Alles wirkt gleich, Kilometer um Kilometer, nichts als Wüste und Weite.

Die Worte des 23. Psalms klingen in mir:

*Der HERR ist mein Hirt,
nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.*

Meine Beine bewegen sich rhythmisch, immer im Gleichschritt. Ein Schritt nach dem anderen. Und noch einer. Schmerzen spüre ich keine. Längst nicht mehr. Das Gefühl in meinen Beinen habe ich schon lange verloren.

*Meine Lebenskraft bringt er zurück.
Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit,
getreu seinem Namen.*

Nur noch zwei Kilometer bis zum Ziel. Von einer Düne hat mir allerdings niemand etwas gesagt. Aber jetzt aufgeben? Undenkbar! Reflexartig bete ich einfach weiter, wie immer, wenn ich nicht mehr kann.

*Auch wenn ich gehe im finsternen Tal,
ich fürchte kein Unheil;
denn du bist bei mir,
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.
Du deckst mir den Tisch
vor den Augen meiner Feinde.*

Bitte, lieber Gott, gib mir Kraft. Bitte lass mich auch das letzte Hindernis, die letzte Wegstrecke schaffen! Ich kann nicht mehr. Aber ich möchte es unbedingt. Bitte ...

Auf allen vieren, wie eine Katze, schleppe ich mich die steile Düne hoch.

»Ich weiß, Gott, wenn ich dich bitte: Du lässt mich nie im Stich. Diese Freundschaft zwischen uns ist gewachsen und reicht, so weit der Himmel ist. Jetzt brauche ich dich!«

Die Hälfte der Düne ist geschafft. Ich steige immer einige Meter hinauf, dann muss ich erneut Pause machen. Es ist wie beim Laufen im Tiefschnee: Meine Schuhe sinken in den feinen Sand knöcheltief ein – die Beine dann wieder zu heben und voranzukommen, kostet unendliche Anstrengung.

Eigentlich kann ich längst nicht mehr weiter, doch irgendwie habe ich das Gefühl, der Himmel feuert mich an: Du schaffst das! Durchhalten!

Mit einem letzten großen Einsatz aller verfügbaren Kraftreserven gelingt es mir, die Düne zu erklimmen. Weiter, nur weiter. Als ich oben bin, richte ich mich auf, und dann sehe ich es: das Meer. Türkisgrün wie ein Smaragd leuchtet es vor mir, viel beeindruckender als in meinen Träumen.

Ich halte inne, stehe einen Moment lang da und schaue hinunter. Das Helle des Himmels geht am Horizont ins unendlich weite Arabische Meer über.

Was ich mir monatelang vorgestellt habe, ist Wirklichkeit geworden.

Schweiß rinnt mir von der Stirn, meine Knie geben nach. Staubtrocken klebt meine Zunge am Gaumen. Ich schlucke, schließe die Augen: »Mama, wenn du doch jetzt hier wärst, mir wie früher deine kühle Hand auf den Kopf legen, mich in den Arm nehmen und halten könntest ... Auch wenn ich dich nicht sehen kann, habe ich deine Nähe doch

immer wieder gespürt. In entscheidenden Momenten hörte ich deine Stimme in mir: ›Gut gemacht!‹«

Ich spüre, wie sich meine Augen mit Tränen füllen. Mit dem Handrücken wische ich sie ab, denn zum Weinen bleibt keine Zeit. Auch der letzte Kilometer will gemeistert werden. An Laufen ist nicht mehr zu denken, langsam stolpere ich bergab, setze mühsam einen Fuß vor den anderen.

Von hier oben sehe ich die Ordner am Zieleinlauf, sie erwarten mich und die anderen. Die letzten Meter geht es weiter leicht bergab. Und jetzt kehren auch Kräfte zurück, die ich nicht mehr erwartet hatte.

*Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt,
übertoll ist mein Becher.*

Ich laufe die letzten Meter in Richtung Ziel. Da steht er, der weiße Torbogen. Links und rechts jubeln ein paar Zuschauer, die von unserem Lauf gehört und sich hierher an den Rand der Wüste verirrt haben. Dass ich die Strecke bis hierher bewältigt habe, kann ich kaum fassen: 172 Kilometer durch die Wüste. Ich winke freundlich, versuche ein Lächeln, überschreite die Ziellinie, reiße mit letzter Kraft die Arme hoch, balle die rechte Hand. Ich bin am Ziel! Geschafft!

*Ja, Güte und Huld werden mir folgen
mein Leben lang
und heimkehren werde ich
ins Haus des HERRN
für lange Zeiten.*

Vor etwa 3000 Jahren wurde dieser Psalm formuliert. Und die Worte sind mir so vertraut, und so hilfreich ...

Langsam streife ich die Laufschuhe und Strümpfe ab, gehe ein paar Schritte ans Meer und setze behutsam einen Fuß in das türkisgrüne, kühle Nass. Dann den anderen. Ich schwanke ein wenig, und mein Körper scheint von den Strapazen des langen Weges zu glühen.

Die Wellen kommen und gehen, Schritt für Schritt wate ich ins Wasser. Eine braungrüne Schildkröte paddelt vorbei, so groß wie der Reifen eines Rades.

Die Brandung reißt an meinen Beinen, betäubt meine Ohren. Als mir das Wasser bis zur Hüfte reicht, lasse ich mich fallen, tauche unter, komme wieder hoch, schmecke das Salz des Meeres auf meinen Lippen. Dabei schließe ich die Augen und genieße das tiefe Glücksgefühl.

Ich bin angekommen, kann aufhören zu kämpfen. Eins mit allem, was lebt, und eins mit dem, der alles erschaffen hat.