

# Jurek / Friedman Eat & Run

Leseprobe

[Eat & Run](#)

von [Jurek / Friedman](#)

Herausgeber: Südwest - Random House



<http://www.unimedica.de/b16663>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhaltsverzeichnis

Eat-&-Run-Leserinformation 7

Prolog 10

1	Sei jemand! ..... 13 Badwater Ultramarathon, 2005
2	„Manchmal muss man’s einfach tun“ ..... 25 Proctor, Minnesota, 1980
3	Zu meinem eigenen Besten ..... 35 Caribou Lake Invitational, 1986
4	„Schmerz tut bloß weh“ ..... 46 Zum Supermarkt und zurück, 1990
5	Der Stolz der Kuchenesser ..... 59 Unterwegs mit Dusty, 1992–1993
6	Die Weisheit von Hippie-Dan ..... 70 Minnesota Voyager 50, 1994

7	„Bis dir der Schmerz zu den Ohren rauskommt“ ..... 81 Minnesota Voyageur 50, 1995 und 1996
8	Der Angriff der Bibos ..... 91 Angeles Crest 100, 1998
9	Die Stille des Schnees ..... 104 Training für den Western States 100, 1999
10	Gefährliche Melodie ..... 116 Training für den Western States 100, 1999
11	„Pisst du auch?“ ..... 128 Western States 100, 1999
12	Im Wettstreit mit dem Käferkerl ..... 145 Western States 100, 2000 und 2001
13	Bären und Gazellen ..... 171 Western States 100, 2002 und 2003
14	Heiße Katastrophe ..... 180 Badwater-Ultramarathon, 2005
15	Schon wieder diese Typen? ..... 196 Copper Canyon Ultramarathon, 2006

16		Der zentrale Regulator .....	212
		Western States 100, 2006	
17		Die Wasatch-Rennziege im Nacken ...	226
		Hardrock 100, Juli 2007	
18		Auf Pheidippides' Spuren .....	240
		Spartathlon, September 2007	
19		Verirrt .....	262
		Duluth, Minnesota, 2008–2010	
20		Die Geheimnisse des dunklen Magiers .....	282
		Yosemite Valley, 2010	
21		Zurück zu meinen Wurzeln .....	292
		Tonto Trail, Grand Canyon, 2010	

Epilog 300

Danksagung 310

Übersicht der Ultramarathon-Erfolge 314

Anmerkungen und Quellenverzeichnis 319

Register 329

## Eat-&-Run-Leserinformation

Dieses Buch enthält die Ergebnisse meiner eigenen Recherchen und Überlegungen. Natürlich hoffe ich, dass es Sie dazu inspiriert, das Beste aus sich selbst und aus Ihrem Leben zu machen. Aber behalten Sie dabei bitte im Hinterkopf, dass ich kein Arzt bin. Greifen Sie also gerne zu diesem Buch, aber ersetzen Sie damit nicht den Besuch beim Arzt. Weder ich noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, Haftung übernehmen.

Um es noch einmal in anderen Worten zu sagen: Wenn Sie sich dafür entscheiden, bei einem 217-Kilometer-Lauf im Death Valley anzutreten, dann tun Sie das auf eigene Gefahr, ganz egal, ob und welche meiner Ratschläge Sie damit in die Tat umsetzen. Aber im Geiste bin ich bei Ihnen, und zwar bei jedem einzelnen verdammten Schritt.

Für meine Eltern, die mir beibrachten, nicht nur an der Oberfläche zu kratzen. Und für all die anderen, die mich lehrten, noch tiefer zu gehen.

## Prolog

Ich war ein schüchternes Kind mit hohem Blutdruck und wurde ein magerer Teenager, den die anderen Kinder hänselten und „Pee-Wee“ nannten. Ich war weder das schnellste Kind der Schule noch das stärkste oder gar das klügste. Im Grunde war ich so gewöhnlich wie ein Grashalm, sehnte mich aber nach etwas, das ich nicht benennen konnte. Ich war wie alle anderen auch, nicht anders. Aber dann entdeckte ich etwas.

Ich will hier keine durchsichtigen Parabeln über Inspiration und Glauben spinnen. Genauso wenig habe ich vor, Ihnen zu erzählen, dass Sie nur an sich selbst glauben müssen, um all Ihre Träume zu verwirklichen. Nein, ich will Ihnen ganz konkret zeigen, wie ich mich von innen heraus neu erfand – und wie Sie das Gleiche fertigbringen können. Ob Sie jetzt Marathonläufer oder Wochenendjogger sind, Schwimmer oder Radfahrer, jung oder alt, fit oder dick: Sie können es schaffen. Das weiß ich, weil ich es selbst geschafft habe.

Meine Lebensgeschichte dürfte Ihnen vertraut vorkommen. Vielleicht nicht in allen Einzelheiten (es sei denn, Sie lagen auch schon mal im Death Valley am Boden), aber in Hinblick auf das Verlangen, das mich immer angetrieben hat. Alle, die schon einmal das Gefühl hatten, nichts ginge mehr; alle, die schon einmal davon geträumt haben, mehr zu erreichen, mehr zu sein – all die Menschen kennen diese Geschichte.

Vor ein paar Jahren ging bei mir selbst gar nichts mehr, und das ausgerechnet an einem der heißesten Orte auf unserem Planeten. Dort will ich meine Geschichte beginnen lassen. Und dort werde ich auch *Ihre* Geschichte beginnen lassen.

# 1

## Sei jemand

Badwater Ultramarathon, 2005

Der beste Weg hinaus sei der hindurch.

*Robert Frost*

Mir brannte das Hirn. Mein Körper verschmorte. Das Death Valley hatte mich zu Boden geworfen, und jetzt war es dabei, mich zu braten. Mein Team beschwor mich aufzustehen: Sie meinten, sie wüssten genau, dass ich weiterlaufen könne. Aber ich hörte sie kaum, weil ich zu sehr damit beschäftigt war, mich zu übergeben. Gleichzeitig beobachtete ich im Schein meiner Stirnlampe, wie die Flüssigkeit fast so schnell verdunstete, wie sie auf den heißen Asphalt traf. Jetzt, eine Stunde vor Mitternacht, betrug die Temperatur immer noch über 40 Grad Celsius. Eigentlich hätte jetzt mein großer Moment kommen sollen: Normalerweise schöpfte ich an diesem Punkt eines Rennens aus einem verborgenen Schatz purer Willenskraft, den andere nicht besaßen. Plötzlich zutage geförderte Kräfte trugen mich dann über schier unmögliche Entfernungen und erlaubten mir ein Tempo, mit dem andere nicht mithalten konnten. Diese Fähigkeit war die Grundlage meiner Karriere.

Aber an diesem Tag versagte das Erfolgsrezept. Während ich dort auf dem glühenden Asphalt lag, fiel mir nichts anderes ein als ein Werbespot, den ich als Kind gesehen hatte. Man sieht eine Hand, die ein Ei hält, und eine Stimme sagt: „Das ist Ihr Gehirn.“

Dann schlägt die Hand das Ei auf, es trifft prasselnd und zischend in eine heiße Pfanne, und die Stimme sagt: „Und das ist Ihr Gehirn auf Drogen.“



Ich konnte das Bild an dem sengenden Nachthimmel sehen; ich hörte die körperlose Stimme. Aber alles, was ich denken konnte, war: „Das ist mein Gehirn auf Badwater.“

Um hierher zu gelangen, war ich bereits 110 Kilometer durch Gelände gerannt, in dem Menschen schon beim bloßen Spazierengehen umgekommen waren. Vor mir lagen weitere 105 Kilometer. Ich rief mir ins Gedächtnis, dass ich an diesem Punkt des Rennens alle Konkurrenten, die leichtsinnigerweise in der ersten Hälfte mit mir Schritt gehalten hatten, hätte abhängen sollen. Schließlich hatte ich das Rennen mit dem festen Vorsatz begonnen, den Rekord zu brechen – vom Sieg einmal ganz abgesehen. Den hatte ich meiner Meinung nach ohnehin in der Tasche gehabt. Und jetzt zweifelte ich daran, dass ich es überhaupt bis zum Ziel schaffen würde.

Es gab nur eine einzige Möglichkeit: Steh auf und lauf.

Für alle Probleme, die sich mir bisher in meinem Leben gestellt hatten, gab es immer diese eine Lösung: weitermachen. Auch wenn meine Lungen nach Luft lechzten, wenn mir jeder einzelne Muskel im Körper wehtat – ich hatte immer gewusst, dass mein Geist stärker war. So oft hatten schon meine müden Sehnen nach einer Pause geschrien, so oft hatte mein Körper um eine kurze Rast gebettelt, aber in meinem Geist hatte ich immer die Kraft gefunden, einfach weiterzulaufen. Bis zu diesem Moment. Was war diesmal schiefgegangen?

Laufen ist das, was ich kann. Was ich liebe. Ich laufe, weil Laufen untrennbar zu mir gehört. Ich habe mir das Laufen als Berufung, Beruf, Obsession und unfehlbaren, aber gnadenlosen Lehrer erwählt, und jede Herausforderung, die sich mir stellt, bezwinde ich laufend.

Konkret gesagt: Ich bin Ultramarathonläufer, und das heißt, dass ich bei Rennen antrete, die über die 42 Kilometer eines Marathons hinausgehen. Und richtig Karriere gemacht habe ich mit Wettbewerben über mindestens 80, meistens 160 und hin und wieder 217 bis 241 Kilometer (50, 100, 135 und 150 Meilen) Streckenlänge. An denen nehme ich nicht einfach nur teil. Ich gewinne sie. Bei

manchen bin ich schon gleich zu Beginn klar in Führung gegangen. Bei anderen bin ich gemütlich hinten mitgelaufen, bis ich irgendwann einen höheren Gang einlegen musste. Warum also fand ich mich jetzt hier am Straßenrand wieder – kotzend und nicht in der Lage, weiterzulaufen?

Meine Erfolge spielten plötzlich keine Rolle mehr. Man hatte mich gewarnt, dieses Rennen – der 217-Kilometer-Lauf durchs Death Valley – sei zu lang. Außerdem machten sich ein paar Leute Sorgen, dass ich meinem Körper nach dem letzten Rennen – in dem renommierten und sehr bergigen Western States 100, den ich zwei Wochen zuvor gewonnen hatte – nicht genügend Zeit zum Regenerieren gegeben hätte. Andere glaubten, ich nähme nicht genügend Energie auf, denn zu diesem Zeitpunkt ernährte ich mich bereits seit sieben Jahren vegan. Niemand aber hatte auch nur mit einem Wort das angedeutet, was mir allmählich als das wirkliche Problem aufging: dass ich das Rennen einfach unterschätzt hatte.

Manche Ultramarathons führen durch flaches, bewaldetes Gebiet, vorbei an murmelnden Bächen und Blumenwiesen. Einige finden in der leicht melancholischen Kühle des Herbstes statt, andere bei erfrischenden Vorfrühlingstemperaturen.

Und dann gibt es Ultramarathons wie den, der mich gerade fertig machte. Sein offizieller Name lautet Badwater Ultramarathon, aber unter Läufern ist er wegen seiner Länge von 135 Meilen (217 Kilometern) als Badwater 135 bekannt. Die meisten Leute bezeichnen ihn allerdings nur als den „härtesten Lauf der Welt“.

Bisher hatte ich dieses Gerede nie ernst genommen. Schließlich hatte ich viele Rennen in schwierigem Gelände bewältigt und mich mit schnelleren, zäheren Konkurrenten gemessen. Ich war durch Schneetreiben und Regen gerannt und hatte Wettbewerbe in den entferntesten Winkeln der Welt gewonnen. Ich war über lose Felsen bergauf gestolpert, um die Gipfel von Viertausendern zu erklimmen. Ich war über Geröllfelder gerutscht und hatte eisige Bäche durchquert. Wege, auf denen selbst Rehe ins Straucheln gerieten, konnten mich nicht schrecken.

Ja, ich wusste, dass der Badwater in der größten Hitze des Jahres mitten durchs Death Valley führte. Und, ja: ich kannte die Geschichte von den Schuhen, die ein Unternehmen an alle teilnehmenden Läufer verteilt hatte und deren Sohlen auf dem heißen Pflaster angeblich geschmolzen waren.

Aber so etwas hatte ich bisher als bloße Legende abgetan. Und selbst wenn der Badwater-Ultramarathon bei glühender Hitze und über eine längere als meine übliche Distanz ausgetragen wurde: Diese eindimensionale Brutalität des Laufs schreckte mich nicht. Schließlich war ich daran gewöhnt, es gleichzeitig mit schwierigem Terrain, schwierigem Klima *und* harter Konkurrenz aufzunehmen. Andere Wettbewerbe lösen in den Teilnehmern nicht nur Respekt, sondern geradezu Angst und Schrecken aus. Und der Badwater? Die wenigsten erfahrenen, bekannten Ultramarathonläufer haben je daran teilgenommen. Der Name des Death Valley, des Todes-tals, verleiht ihm natürlich eine Aura des Schreckens. Aber ehrlich gesagt sind Geschichten von Todesgefahr und selbst Todesfällen in der Elite der Ultraläufer nichts Ungewöhnliches. Man erzählt sie sich, aber man denkt nicht weiter darüber nach – weil man nicht darüber nachdenken will.

Ich war auch keineswegs unvorbereitet an den Badwater herangegangen. In meinem Beruf wäre es Selbstmord, sich nicht ausgesprochen sorgfältig vorzubereiten. Ich hatte mir ein Profi-Drucksprüngerät angeschafft, um mich beim Rennen regelmäßig mit Wasser abspritzen zu lassen. Trikot und Laufhose von Brooks Sports bestanden aus hitzereflektierendem Material. Während der ersten sechs Stunden des Rennens hatte ich stündlich mehr als anderthalb Liter Wasser in mich hineingekippt. Aber damit hatte ich lediglich Vorkehrungen für meinen Körper getroffen. Keine Wasserspritze der Welt konnte meiner Psyche helfen. Und die Psyche ist für den Ultraläufer nun mal das Wichtigste.

Wer bei Ultramarathons startet, braucht absolutes Selbstvertrauen, gepaart mit größter Demut. Um zu siegen, muss man fest davon

überzeugt sein, die Konkurrenz niederzukämpfen zu können. Man muss sich allerdings gleichzeitig darüber im Klaren sein, dass man sich diesem Ziel mit Haut und Haaren verschreiben muss. Wenn man es auch nur einen Moment aus dem Blick verliert, wenn man abgelenkt ist, die Motivation schwächelt oder man einen falschen Schritt macht, dann kann das die Niederlage bedeuten – oder noch Schlimmeres. Hatte ich mich also selbst überschätzt, als ich in dieses Rennen startete? War ich nicht demütig genug an die Aufgabe herangegangen?

In den frühen Phasen des Wettkampfes, ungefähr bei Kilometer 27, hatte mir ein Soldat der Navy salutiert. Er hatte aufgegeben und grüßte mich, als ich vorüberlief, denn er kannte meinen Ruf. Ein weiterer Teilnehmer, der dieses Wüstenrennen bereits mitgemacht hatte, schied knapp 50 Kilometer später aus. Er hatte beobachtet, dass sein Urin inzwischen so dunkel aussah wie Kaffee. Auch er kannte mich vom Hörensagen. Aber mein Ruf half mir jetzt überhaupt nichts mehr, und das Selbstbewusstsein, mit dem ich angetreten war, schon gar nicht.

An der Spitze lief ein 50-jähriger Lotse und Klippenspringer namens Mike Sweeney, der für seine irrsinnig hohen Sprünge trainiert hatte, indem er sich auf den Kopf schlug. An seine Fersen hatte sich ein 48-jähriger Gepäckabfertiger aus Kanada geheftet. Er hieß Ferg Hawke und zitierte gern Nietzsche.

Die Journalisten der Fachpresse nannten mich „Real Deal“, den einzig Wahren. Aber war ich das wirklich? Oder tat ich nur so?

Selbstzweifel kennen wir alle. Es liegt offenbar in der menschlichen Natur, sich zu fragen, warum man sich selbst in bestimmte Situationen gebracht hat oder weshalb einem das Leben Hürden in den Weg stellt. Nur Heilige und vollkommen Verrückte betrachten jeden Schmerz als Herausforderung und jeden Verlust als verkäppelten Segen. Das ist mir klar. Ich weiß, dass ich mir einen Sport ausgesucht habe, der über lange Strecken pure Quälerei bedeutet. In der kleinen Sportlergemeinde, der ich angehöre, hängt der persönliche Status eng mit der Fähigkeit zusammen, diese Qualen zu ertragen.

Für Ultraläufer wie mich gehören Halluzinationen und Erbrechen ebenso selbstverständlich dazu wie Grasflecken zum Kinderfußball. Wer immer wieder 50 oder 100 Meilen (also 80 oder 160 Kilometer) rennt, der lebt automatisch mit wunden Stellen, schwarz gewordenen Zehennägeln und Dehydrierung. Eine Marathonstrecke betrachten wir quasi als friedlichen Prolog zum eigentlichen Rennen, bei dem wir mal in Ruhe nachdenken und mögliche Probleme in den Griff bekommen können. Ultraläufer haben Erfahrung mit Blasen, die so schlimm sind, dass man sich die Zehennägel abreißt, nur um Druck loszuwerden. Einer ließ sich sogar mal alle Nägel vor dem Lauf chirurgisch entfernen, um diesem Problem von vornherein aus dem Weg zu gehen. Über Krämpfe verliert man in dieser Branche gar nicht erst ein Wort. Blitze, die in der Nähe einschlagen, gehören so lange lediglich zur Kulisse, bis einem selbst die Haare auf Armen und Kopf zu Berge stehen und knistern. Höhenkopfschmerzen sind so alltäglich wie Schweiß und bleiben genauso unbeachtet (auch wenn ein Läufer bei einem Rennen in Colorado einmal an einem Hirnaneurysma starb). Schmerzen ignorieren wir entweder – oder wir akzeptieren sie. Manche Läufer werfen auch Ibuprofen ein, aber das ist riskant, denn bei starkem Schwitzen kann dieses Medikament zu Nierenversagen führen. Man wird totenbleich, und wenn man Glück hat, bringt einen ein Hubschrauber noch rechtzeitig ins nächste Krankenhaus. Ein befreundeter Ultramarathonläufer, der Arzt ist, hat einmal gesagt: „Nicht jeder Schmerz ist von Bedeutung.“

Ultraläufer starten mit dem Sonnenaufgang und laufen immer noch, wenn die Sonne unter- und der Mond aufgeht. Und dann sehen sie erneut die Sonne auf- und wieder untergehen und den Mond am Himmel erscheinen. Manchmal stolpern wir aus purer Erschöpfung oder krümmen uns vor Schmerzen. Und dann wieder fliegen wir geradezu mühelos über Stock und Stein und bezwingen 1000-Meter-Steigungen, weil wir gerade ungeahnte Kraftreserven in uns entdeckt haben. Wir laufen mit schmerzenden Knochen und aufgescheuerter Haut, denn das Motto ist einfach: Renne, bis du

nicht mehr kannst – und dann renne einfach weiter. Finde neue Energiereserven, neue Willenskraft, und renne noch schneller.

Auch andere Sportarten haben ihre Sicherheitsmaßnahmen. Aber bei Ultramarathons sind sie unverzichtbar, denn sie retten Leben. Am Rande der Laufstrecke stehen in regelmäßigen Abständen Verpflegungsstationen, an denen die Teilnehmer registriert und manchmal auch gewogen werden und wo sie Snacks, Schatten und Erste Hilfe bekommen. Bei den meisten Rennen dürfen die Läufer in den späteren Phasen die Unterstützung von Tempomachern in Anspruch nehmen, die ihnen Ratschläge geben und dafür sorgen, dass sie sich nicht verirren – die aber weder Essen noch Wasser für sie transportieren dürfen. Die meisten Ultraläufer haben ein Support-Team, das Wasser, Verpflegung und Informationen über die Konkurrenten bereithält und den Läufer selbst motiviert und anfeuert, wenn er glaubt, es nicht weiter zu schaffen.

Fast alle im Ultrasport laufen die Rennen ohne Unterbrechung. Es gibt also keinen Zeitpunkt, an dem die Uhr stoppt und alle sich für einen großen Teller Pasta und eine Mütze voll Schlaf zurückziehen, wie es bei der Tour de France der Fall ist. Das pausenlose Laufen ist Teil der Herausforderung und macht das Rennen spannend. Man rennt weiter, wenn die meisten Leute stehen bleiben würden. Man rennt weiter, wenn andere Pause machen.

Aber genau das war mein Problem: Es waren immer andere gewesen, die angehalten hatten – nicht ich. Aber jetzt auf einmal war ich es. Ich konnte einfach nicht mehr weiter.

Mein Freund Rick, der zu meinem Team gehörte, versicherte mir, ich könnte weiterlaufen. Aber er hatte Unrecht. Was genau hatte ich falsch gemacht? Hatte ich falsch trainiert? Hatte ich tatsächlich meinem Körper nicht genug Zeit zum Regenerieren gegönnt? Hatte ich zu viele Rennen zu rasch hintereinander absolviert? Oder lag es an meiner inneren Einstellung? Hatte ich das Falsche gegessen? Oder einfach zu viel nachgedacht?

Im Laufe eines Ultramarathons hat man jede Menge Zeit zum Nachdenken – sofern man nicht gerade damit beschäftigt ist, sich

vor Pumas in Acht zu nehmen, nicht in Abgründe zu fallen oder sich mit grinsenden Felsen oder flüsternden Bäumen zu unterhalten (die einem das eigene Hirn als real vorgaukelt). Und wenn man bei einem solchen Rennen aufgibt, hat man danach noch viel mehr Gelegenheit zum Grübeln. Aber vielleicht wollte ich in diesem Moment genau das: nachdenken. Vielleicht lag ich hier in der Wüste auf dem Rücken, um zu ergründen, warum ich durch einen Backofen rannte. Weshalb unterzog ich mich noch gleich dieser Folter?

Was genau mich zum Laufen gebracht hatte, wurde mir damals erst allmählich klar. Als Kind war ich aus purer Freude durch den Wald gerannt. Als Teenager versprach ich mir davon einen tolleren Körper. Später lief ich, um Ruhe zu finden, und ich machte immer weiter, weil ich gelernt hatte, dass man nicht einfach aufgab. Im Leben gibt es, genau wie beim Ultramarathon, nur eine Richtung: nach vorn. Und schließlich lief ich, weil ich zum Läufer geworden war. Mein Sport verschaffte mir nicht nur physische Glücksgefühle, sondern rettete mich auch vor Schulden, Krankheit und den quälenden Sorgen des Alltags. Ich lief, weil mir andere Läufer ans Herz wuchsen. Ich lief, weil ich mich gern Herausforderungen stellte und weil es kein schöneres Gefühl gibt, als die Ziellinie zu überqueren oder einen schwierigen Trainingslauf zu vollenden. Seit ich Läufer war, konnte ich anderen davon erzählen, wie gut es tat, gesund zu leben, sich täglich zu bewegen, Schwierigkeiten zu bewältigen und bewusst zu essen. Ich predigte, dass es keine Rolle spielte, wie viel man verdiente oder wo man wohnte – alles drehte sich darum, wie man lebte. Ich lief, weil mich jeder Ultramarathon daran erinnerte, dass es möglich war, auch die Schwierigkeiten des Lebens zu überwinden. Ich lief, weil ich der Überzeugung war, das Leben sei nichts anderes als das ständige Überwinden von Schwierigkeiten.

Konnte ich aufgeben, ohne damit zum Versager zu werden?

„Du hast es doch schon mal geschafft“, sagte Rick. „Dann schaffst du es auch wieder.“

Ich wusste seinen Optimismus wirklich zu schätzen. Aber das hier war Irrsinn.

Zu jedem anderen Zeitpunkt, bei jedem anderen Rennen hätte ich voller Staunen in den samtschwarzen sommerlichen Nachthimmel geschaut, an dem Millionen Sterne glitzerten. Ich hätte den Kopf gewendet, um die schneebedeckten Gipfel der Sierra Nevada zu betrachten, die an den Rändern der Wüste Wache standen. Auf sie wäre ich zugelaufen, bis mich ihre abweisenden, schwarzen Formen willkommen geheißen hätten.

„Mein Bauch“, stöhnte ich jetzt, „mein Bauch!“

Einzelne Mitglieder meines Begleiteams schlugen mir vor, in die sargähnliche, eisgefüllte Kühlbox zu kriechen, die sie herbeigeschleppt hatten. Sie wollten damit meine Körperkerntemperatur zum Sinken bringen. Aber damit hatte ich es bereits versucht. Rick empfahl mir, die Füße in die Luft zu strecken. Danach würde ich mich bestimmt besser fühlen. „Aber mach das lieber abseits der Straße, damit dich die anderen Teams nicht sehen.“ Sie würden meinen Konkurrenten gleich davon erzählen, um sie zu motivieren. Motivieren? Begriff er denn nicht, dass die anderen das nicht mehr nötig hatten? Der Typ, dem sein Siegesruf vorausgeeilt war, gab auf.

Still dazuliegen fühlte sich gut an, und es war mir weit weniger peinlich als befürchtet. Immerhin konnte ich jetzt über meine maßlose Selbstüberschätzung nachdenken.

In einem Film hätte ich in diesem Moment die Augen geschlossen und die schwache Stimme meiner bettlägerigen Mutter gehört. Sie hätte mir zugeflüstert, sie liebte mich und wüsste, dass ich alles schaffen könnte, was ich nur wollte. Dann wäre ich vor Scham rot angelaufen und hätte die strenge Stimme meines Vaters gehört: „Manchmal muss man's einfach tun.“ Ich hätte mich auf die Ellbogen erhoben, die Augen geschlossen und mir all die Kinder aus der Schule ins Gedächtnis gerufen, die mir (in Anspielung auf Paul Reubens Kunstfigur eines seltsamen kleinen Jungen) ständig „Pee-Wee!“ nachgerufen hatten. Das Erinnerungsbild hätte ins nächste überblendet, das diejenigen gezeigt hätte, die mich zu Beginn meiner Karriere nicht ernst genommen und als Flachlandläufer bezeichnet hatten, von dem keine wirkliche Konkurrenz ausging.



Im Film hätte ich es in diesem Moment geschafft, mich auf die Knie zu erheben. Ich hätte mich daran erinnert, was ich war: Ich war Läufer! Das hätte mir die Kraft gegeben, mich aufzuraffen, auf die Füße zu kommen, den Kopf zu heben und den ersten Schritt zu tun. Vom Gehen wäre ich allmählich in langsames Joggen verfallen, und dann wäre ich in der dunklen Wüstennacht verschwunden, um den beiden erfahrenen Badwater-Veteranen vor mir nachzujagen wie ein Wolf, der Feldmäuse jagt.

Ich versuchte, mich erneut zu übergeben, aber es kam nichts mehr. Das trockene Würgen schmerzte mit jedem Zusammenkrampfen des Magens mehr.

Mein Team und meine Freunde sagten mir, ich solle die Augen schließen und mich entspannen. Stattdessen starrte ich in den Sternenhimmel. Alle Leute um mich herum und sogar die Wüste verschwanden. Ein solcher Tunnelblick stellt sich gewöhnlich ein, wenn man dehydriert ist und einer Ohnmacht nahe. War das bei mir gerade der Fall? Ich hatte das Gefühl, wie durch ein Rohr einen kleinen, runden Ausschnitt des glitzernden Himmels zu sehen.

Von meinem Team wurde ich aufgefordert, in kleinen Schlucken etwas Wasser zu trinken, aber ich konnte nicht. Ich musste die ganze Zeit denken: „Ich glaube nicht, was hier gerade passiert.“

Dann hörte ich ein Geräusch und begriff, dass ich genau das laut gesagt hatte: „Ich glaube nicht, was hier gerade passiert.“

Den Sternen war all das egal. Das ist das Großartige am Ultramarathon: Die erhabene Gleichgültigkeit von Erde und Himmel wirkt beruhigend. Wenn man einen Fehler macht – na und? Davon geht die Welt nicht unter, und die Sterne zerreißen sich nicht das Maul darüber. Vielleicht verhalf mir diese Erfahrung zu größerer Demut. Vielleicht verstärkte diese Niederlage sogar meine Motivation für künftige Rennen. Vielleicht würde es sich als Glücksfall erweisen, bei diesem Rennen nicht durchs Ziel gegangen zu sein. Doch ich schaffte es nicht, mir das einzureden.

Hätte ich auf die Trainer und Ärzte hören sollen, die mir predigten, als Sportler müsse ich meinem Körper reichlich tierisches

Eiweiß zuführen? Hätte ich weniger trainieren sollen? Ich hatte mich für unbesiegbar gehalten. Nun schloss ich die Augen.

Meine Mutter hatte mich zu Nonnen in die Schule gegeben. Sie selbst hatte sich mit Weihwasser aus Lourdes besprenkeln lassen, weil sie hoffte, sich danach aus dem Rollstuhl erheben zu können. Nun war ich derjenige, der sich nicht erheben konnte.

Ich war nicht immer der schnellste Läufer gewesen, aber von Anfang an hatte ich mich für einen der zähesten gehalten. Meine Grenzen zu akzeptieren fiel mir schwerer als alles andere. Vielleicht war es eine Stärke, keine Schwäche, wenn ich liegen blieb. Wenn ich es schaffte, meine Grenzen anzuerkennen, dann war ich vielleicht nicht länger Läufer, sondern etwas anderes. Aber was? Wenn ich nicht Läufer war, was dann?

Wieder blickte ich zu den Sternen auf, aber sie äußerten dazu keine Meinung.

In diesem Augenblick klang aus der Wüste eine vertraute Stimme an mein Ohr: „Du gewinnst dieses Rennen nicht, indem du hier weiter im Dreck rumliegst. Komm schon, Jurker, rei dich verflucht noch mal zusammen und krieg den Arsch hoch!“

Das war mein alter Freund Dusty, und bei seinen Worten musste ich grinsen. Mich brachte er fast immer zum Lächeln, auch wenn alle um ihn herum peinlich berührt wegsahen.

„Steh auf, verdammt!“, schrie mich Dusty an. Aber ich konnte nicht. Ich wollte nicht.

„Da draußen nippelt Sweeney grad ab. Den Kerl schnappst du dir. Wir schnappen ihn uns zusammen!“

Ich sah meinen Freund an. Begriff er denn nicht, dass ich mir überhaupt niemanden schnappen würde?

Er hockte sich neben mich und beugte sich hinab, bis sein Gesicht nur noch Zentimeter von meinem entfernt war. Dann sah er mir geradewegs in die Augen. „Was willst du sein, Jurker? Ein Jemand? Oder ein Nichts?“

# Reishappen (Onigiri)

Ergibt 8 Onigiri

Diese in Algen gewickelten kleinen Reispäckchen sah ich zum ersten Mal, als mir ein japanischer Läufer seine Rennverpflegung zeigte. Was für ein Glück, dass ich ihn gefragt hatte! Reis kühlt nämlich den Körper – das ist gerade in heißem Klima wie im Death Valley sehr sinnvoll. Er liefert jede Menge Kohlenhydrate, ist dabei aber nicht süß. Und Reis ist weich und leicht verdaulich. Die Algen enthalten außerdem reichlich Elektrolyte. In Japan waren Reispäckchen schon immer als gut transportabler Snack beliebt. Heute kann man sie in Asien sogar im Supermarkt kaufen. Wenn Sie auf Soja verzichten wollen, ersetzen Sie einfach die Misopaste durch eingelegten Ingwer (Gari) oder Umeboshi-Paste. Alle Zutaten sind im Asienladen oder im Sushi-Regal gut sortierter Supermärkte erhältlich.

**450g Sushireis**

**1 l Wasser**

**2 TL Misopaste**

**3–4 Noriblätter**

- 1 | Den Reis mit dem Wasser in einen Topf oder Reiskocher geben und in circa 20 Minuten gar kochen. Den fertigen Reis abkühlen lassen. Eine kleine Schüssel mit Wasser füllen und darin die Hände benetzen.
- 2 | Nun den Reis in 16 Portionen aufteilen. Eine Portion mit nassen Händen zu einem Dreieck formen und mit  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Misopaste bestreichen. Eine zweite Portion Reis daraufgeben und alles zu einem Dreieck formen – die Misopaste soll vollständig mit Reis bedeckt sein.
- 3 | Die Noriblätter in der Hälfte falten und durchreißen. Das Reisdreieck so in ein halbes Noriblatt einwickeln, dass der Reis vollständig umhüllt ist. Die anderen Onigiri ebenso herstellen.

# 2

## „Manchmal muss man's einfach tun“

Proctor, Minnesota, 1980

Ich saß auf einem Hocker in der Küche. Meine Mutter hielt mir einen Holzlöffel entgegen. Ich sollte den Pfannkuchenteig umrühren, aber ich schaffte es nicht. Er war zu zäh. Sie sagte, ich solle beide Hände benutzen, aber der Löffel steckte immer noch im Teig fest. Plötzlich bewegte er sich: Sie hatte ihre Hände über meine gelegt. Zusammen rührten wir blassgoldene Spiralen in den Teig, und ich tat so, als hätte ich das ganz allein zuwege gebracht. Das ist eine meiner frühesten Erinnerungen.

Damals glaubte ich, meine Mutter wäre berühmt. Sie arbeitete für den Mikrowellenhersteller Litton Microwave und zeigte Frauen, wie man in der neuen Erfindung Speck braten und Schokokuchen backen konnte. Dann bot ihr der Eiervermarktungsverband Minnesota Eggs Council an, im Radio über Eier zu sprechen, was zu Auftritten in der Fernsehwerbung führte. Schließlich bekam sie eine eigene Kochshow im Kabelfernsehen. Ihr Motto lautete: „Man muss kein Sternekok sein, um gut zu kochen.“ Daran glaube ich heute noch. Für uns bereitete meine Mutter Schweinebraten, Brathähnchen, gegrillte Steaks und selbst gestampftes Kartoffelpüree zu. Wenn ich an meine Kindheit denke, sehe ich immer einen Kuchen auf dem Fensterbrett abkühlen, und der Duft von Teig und Obst hüllt meine Mutter und mich ein wie eine heimelige Umarmung.

Woran ich mich nicht erinnern kann: dass irgendjemand, als ich klein war, von einer Urbindung zum Essen gesprochen hätte. Oder behauptet hätte, das Gemüse auf unseren Tellern verbinde uns mit dem Heimatboden und den Menschen um uns herum. Wenn man damals einen Fisch fing, ausnahm, briet und gemeinsam aß, dann wäre niemand auf die Idee gekommen, das als eine Art Familiensakrament zu bezeichnen, auch wenn wir auf Betreiben meiner Mutter unsere Mahlzeiten tatsächlich alle gemeinsam am Esstisch einnahmen. Hätte jemand sie in den Himmel gelobt, weil sie Cookies aus Mehl, Zucker und Butter backte, statt eine Fertigpackung aufzureißen, hätte sie denjenigen vermutlich für verrückt erklärt. Damals ahnte ich es noch nicht, aber von ihr lernte ich viel über Essen und Liebe. Während wir zusammen kochten, erzählte sie mir Geschichten aus ihrer Collegezeit und versicherte mir, ich würde auch einmal aufs College gehen. War mein Vater nicht da, dann schickte sie mich den Baseballschläger holen, und wir gingen zusammen in den Hinterhof neben dem Garten. Dort warf sie Bälle für mich, damit ich schlagen üben konnte, und lobte mich, weil ich mir Mühe gab. Sie sagte mir auch, ich sollte mich nicht von Dads mürrischer Art einschüchtern lassen. Er hätte eben viele Sorgen.

Mein Vater war nicht der Einzige, der in der Familie auf Disziplin hielt. Wenn ich mich danebenbenahm, versohlte mir meine Mutter den Hintern mit demselben Holzlöffel, den sie zum Teigrühren benutzte. Sie beschränkte meinen Fernsehkonsum auf fünf Stunden pro Woche. Wenn ich ein Footballspiel sehen wollte, musste ich mich zwischen erster und zweiter Halbzeit entscheiden – ich wählte immer die zweite.

Ich weiß nicht mehr, wann ich zum ersten Mal beobachtete, dass sie ein Glas fallen ließ. Vermutlich war ich ungefähr neun. Nach einer Weile konnte ich mir kaum noch vorstellen, dass es einmal eine Zeit gegeben hatte, in der ihr nichts heruntergefallen war. In ihren Fingern, die einmal so sicher zugepackt hatten, zitterte auf einmal das Messer. Wenn sie sah, dass ich sie beobachtete, zwinkerte sie mir lächelnd zu.

Noch eine andere Erinnerung steigt auf: Eines Tages, ich war sechs, stapelte ich gerade draußen Feuerholz, als ein Auto vorfuhr. Ich wusste, das konnte kein Nachbar sein. Wir wohnten in einer Sackgasse am Waldrand, ungefähr acht Kilometer weit weg von Proctor, das wiederum knappe 250 Kilometer von Minneapolis entfernt lag. Ich kannte jedes einzelne Auto, das jemals bei uns vorbeifuhr. Ich wusste genau, wem es gehörte und welche Kinder sich gerade auf dem Rücksitz prügeln. Dieses Auto gehörte der Familie eines meiner Freunde aus Proctor. Seine Mutter hatte ihn hergefahren, damit wir zusammen spielen konnten. Mit einem begeisterten Kreischen rannte ich auf den Wagen zu, aber eine strenge Stimme hielt mich zurück.

„Du kannst spielen gehen, sobald wir mit dem Holz hier fertig sind. Sieht so aus, als würde das noch ungefähr zwei Stunden lang dauern.“

Es war Dad. Ich wusste, dass es keinen Sinn hatte, mit ihm zu streiten. Also flüsterte ich meinem Freund ins Ohr, dass ich nicht mit ihm spielen durfte. Er gab die Nachricht an seine Mutter weiter, die erst mir, dann meinem Vater einen langen Blick zuwarf. Dann fuhren sie wieder ab, und ich machte mich erneut ans Holzstapeln.

Manchmal, wenn ich meine Pflichten erledigt hatte, nahm mich mein Vater mit in den Wald. Ich muss etwa sieben Jahre alt gewesen sein, als wir beide wieder einmal unterwegs waren. Meine Mutter hatte sich zu einem Mittagsschlaf hingelegt. Sie fühlte sich in letzter Zeit häufig müde. An diesem Tag bückte sich mein Vater, hob eine Handvoll Erde auf und ließ sie zwischen seinen kräftigen Fingern hindurchrieseln. Er erzählte mir eine Geschichte: Zwei der klügsten Wissenschaftler der ganzen Welt gingen einmal in einem Wald wie diesem hier spazieren, als Gott zwischen den Bäumen hindurch auf sie zutrat. Gott fragte sie: „Wenn ihr so klug seid, könnt ihr dann auch Erde aus dem Nichts schaffen, so wie ich?“

Ich weiß noch, dass mein Dad lächelte, als er mir das erzählte. Aber es war ein trauriges Lächeln. Ich glaube, er wollte mir mit der Geschichte sagen, dass uns Menschen manche Dinge auf ewig

verborgen sein werden und dass wir nicht alles erreichen können, egal wie sehr wir uns anstrengen. Damit müssen wir uns einfach abfinden.

Ich wurde acht, und die Waldspaziergänge mit meinem Vater wurden noch seltener. Inzwischen musste ich ordentlich im Haushalt mit anpacken. Ich jätete Unkraut in unserem großen Garten oder sammelte Steine aus den Beeten, ich stapelte Holz, half in der Küche, machte meiner fünfjährigen Schwester Angela etwas zu essen oder passte auf meinen dreijährigen Bruder Greg auf. Mit zehn konnte ich selbst einen Schmorbraten zubereiten. Wenn ich mich beschwerte, dass ich Steine sammeln oder Holz stapeln sollte, statt spielen zu dürfen, bekam ich von meinem Vater zu hören: „Manchmal muss man's einfach tun.“ Nach einer Weile hörte ich auf, mich zu beschweren.

Dads Strenge wurde durch Einfühlungsvermögen und Humor gemildert. Häufig verpackte er die Aufgaben für mich in kleine Herausforderungen: Wie viel Holz konnte ich innerhalb von zehn Minuten in unseren Holzschuppen bringen? Wie viele Steine konnte ich in derselben Zeitspanne im Garten aufsammeln? Damals war mir noch nicht klar, was er mir damit beibrachte: dass sich auch die banalste Tätigkeit durch Wettbewerb in etwas Aufregendes verwandeln ließ, und dass es mich glücklich macht, ein Ziel zu erreichen und eine Aufgabe zu erfüllen.

Als ich zehn war, kaufte Dad mir ein Kleinkalibergewehr mit poliertem Walnussschaft und einem Lauf aus brüniertem Stahl. Er erklärte mir, dass ich ein Tier, das ich verwundet hatte, töten, abziehen und ausnehmen müsste, und dass man alles essen musste, was man mit nach Hause brachte. Wie man Barsche fing und ausnahm, das wusste ich bereits.

Außerdem war ich gut im Blaubeerpflücken. In unserer Familie gab es eine Art Ritual, das zum Großwerden dazugehörte: Als Sechsjähriger ging man mit Großmutter Jurek Blaubeeren und Kirschen pflücken. Meine älteren Cousins und Cousinen hatten mir alle möglichen Geschichten von diesem großen Abenteuer erzählt,

und ich konnte es kaum erwarten. Allerdings hatten die anderen vergessen zu erwähnen, dass dieser Ausflug auch mit ganzen Wolken von Mücken, stinkenden Mooren, einer gnadenlos niederbrennenden Sonne und einer hohen Leiter verbunden war. Als ich von der hinunterfiel, fing ich an zu weinen und sagte, ich wolle nach Hause. Aber bei Großmutter Jurek erntete ich damit keineswegs Mitgefühl – kein Wunder: Schließlich war sie diejenige gewesen, die meinen Dad großgezogen hatte. Wenn man mit ihr zum Kir-schenpflücken ging, dann pflückte man eben stundenlang Kir-schen. Und wenn man Großvater Jurek zum Angeln begleitete, dann angelte man, egal wie sehr einen dabei die Langeweile plagte. All diese mühseligen Aufgaben lehrten mich nicht nur Geduld: Vor allem lernte ich, dass gleichförmige, körperlich anstrengende Tätig-keiten Spaß machen konnten.

Natürlich war ich nicht immer gleichermaßen froh oder geduldig. Ich war schließlich ein Kind. Aber ich machte trotzdem immer wei-ter. Und warum?

*Manchmal muss man's einfach tun!*

Damals hatte mein Vater zwei Stellen gleichzeitig: Tagsüber arbeitete er als Rohrleger und nachts als Hausmeister im Kranken-haus. Wenn ich mit meiner Mutter einkaufen ging, dann wusste ich, dass die Rabattmarken, die sie mitnahm, in Wirklichkeit Essens-marken waren. Mir war bekannt, dass wir unseren Käse vom Staat bekamen und dass mein Vater Schwierigkeiten hatte, ausreichend Geld nach Hause zu bringen. Als unser Fernseher kaputt ging, wurde er ein ganzes Jahr lang nicht ersetzt. Wir besaßen zwar zwei Autos, aber gewöhnlich funktionierte nur eins davon, manch-mal auch keines. Ich wusste, dass Mom immer schneller erschöpft war und dass unser Garten in dem Maße verkleinert wurde, wie sich die Aufgaben, die wir Kinder zu erledigen hatten, vermehr-ten. Am Kühlschrank hing eine lange Liste mit Tätigkeiten, auf der Spalten für mich, meinen Bruder und meine Schwester vorge-sehen waren. Ich wusste, dass keiner meiner Freunde bei schwü-len 30 Grad draußen Unkraut jäten oder zwei Stunden lang Holz



aufsichtigen musste, bevor er spielen durfte. Meine Mutter übte nicht mehr mit mir Baseball, und ich lernte, sie besser nicht darum zu bitten.

Je schlechter es meiner Mutter ging, desto mehr musste ich zu Hause anpacken. Je mehr ich half, desto häufiger fragte ich mich, warum die Situation so war, wie sie war. Warum war Mom krank? Wann würde sie gesund werden? Warum konnte mein Vater sich nicht ein bisschen weniger mürrisch verhalten? Warum schaute die Schulkrankenschwester bei mir immer besonders gründlich nach, wenn sie uns Kinder auf Kopfläuse inspizierte? Vielleicht weil wir auf dem Land lebten? Oder weil sie uns für arm hielt?

In den Sommerferien nach Abschluss der dritten Klasse wurde alles noch schlimmer. Es war ein heißer, trockener Tag. Mein Vater hatte sich frei nehmen können, um mir zusammen mit meiner Mutter bei einem Baseballspiel zuzuschauen. Ich war Left Fielder und hatte gerade einen langen Flugball gefangen, den ich ins Infield zurückwarf, als ich den alten Oldsmobile-Kombi vorfahren sah. Mein Vater stieg aus, und die Beifahrertür öffnete sich – aber sie tat es merkwürdig langsam, und meine Mutter stolperte beim Aussteigen. Dad rannte um das Auto herum, um ihr zu helfen. Bei den wenigen Schritten zur Tribüne musste er meine Mutter stützen, und ich beobachtete ihre langsamen Bewegungen. Zwei Bälle flogen an mir vorbei, und als das Inning vorüber war, stand ich immer noch auf dem Feld und sah zu meinen Eltern hinüber.

Die Liste der Aufgaben wurde noch länger. Wir wussten, dass Mom krank war, und sie legte sich nun immer häufiger auch tagsüber hin, um zu schlafen. Eines Tages, ich besuchte inzwischen die sechste Klasse, erklärte uns Dad, dass meine Mutter sich von Spezialisten untersuchen lassen würde. Vielleicht erwähnte er damals sogar schon den Namen der Krankheit Multiple Sklerose, aber für mich war das nichts als irgendein Begriff. Er hatte überhaupt nichts mit meiner Mutter als Person zu tun und nichts mit dem, was mit ihr los war. Falls ich überhaupt einen Gedanken daran verschwendete, dann vermutlich: „Multiple – hä, was?“ Hin und wieder blieb sie

nun über Nacht in Minneapolis im Krankenhaus. Dad versicherte uns, es gäbe immer Hoffnung.

An dem Tag, als zum ersten Mal ein Physiotherapeut zu uns ins Haus kam, wurde klar, dass Moms Schwierigkeiten nicht einfach verschwinden würden. Ab diesem Zeitpunkt fuhr sie nicht mehr zu Spezialisten.

Ich lernte, Hackbraten und Kartoffeln zuzubereiten, und hackte nun das Holz selbst, bevor ich es aufstapelte. Ich machte meinem Bruder und meiner Schwester das Mittagessen. Ich stützte Mom, wenn sie durchs Haus ging. Manchmal half ich ihr bei den Übungen, die mir ihr Physiotherapeut gezeigt hatte.

Ich wünschte, ich könnte behaupten, dass es mich stolz gemacht hätte, gebraucht zu werden. Die Wahrheit sah vollkommen anders aus: Ich war alles andere als dankbar dafür, der Frau helfen zu können, die mich liebte. Ich hasste die Arbeit, und ich war sauer über das, was mit Mom passierte. Aber keiner von uns durfte ein Wort darüber verlieren. Mein Vater, der in der Navy gedient hatte, stellte militärische Disziplin über alles. Heute weiß ich, was für ein Druck auf ihm gelastet haben muss. *Stell keine Fragen. Manchmal muss man's einfach tun.* Also lebten mein Bruder, meine Schwester, vor allem aber ich in ständiger Angst. Eines Tages bezeichnete Dad den Stapel Holz, den ich gerade aufgeschichtet hatte, als schlampig, und stieß ihn um, sodass ich wieder von vorn anfangen musste.

Mit der Zeit hielt ich mich immer häufiger im Wald auf. Ich baute Wege und Brücken zu versteckten Baumhäusern aus Holzresten, die bei den Heimwerkereien meines Vaters abfielen. Wann immer ich konnte, schulterte ich mein Gewehr und ging raus, und wenn es nicht das Gewehr war, dann die Angel. Aber oft wanderte ich auch einfach so unter dem grünen Laubdach herum, bis ich jeden einzelnen Quadratzentimeter des Waldes in- und auswendig kannte.

Ich bezweifle, dass meine Eltern damals etwas davon ahnten (und ich noch viel weniger), aber in dieser Zeit trainierten sie mich zum Ausdauersportler. Als ich anfang zu laufen, wusste ich bereits, wie man mit Schmerz umgeht.



Jurek / Friedman

[Eat & Run](#)

Mein ungewöhnlicher Weg als veganer  
Ultramarathon-Läufer an die Weltspitze

336 Seiten, geb.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)