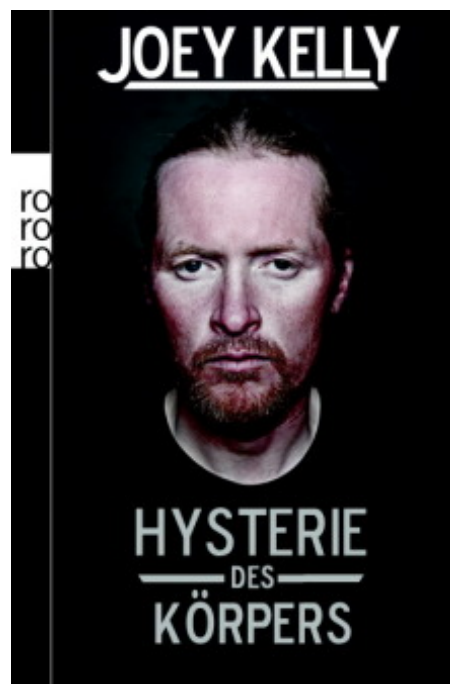


Leseprobe aus:

**Joey Kelly**

# **Hysterie des Körpers**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).







# INHALT

---

- 8 Der Start
- 17 Die Idee
- 20 Der Survival-Man
- 23 Das Marschgepäck
- 27 Die Vorbereitung
- 34 Die Angst
- 40 Der Samstag
- 51 Der Marathon-Man
- 66 Der Sonntag
- 78 Die Kommunikation
- 81 Der Montag
- 87 Die ersten Schritte
- 93 Der Wolf
- 100 Die Erinnerungen
- 105 Die Nacht
- 112 Die Musikschule
- 123 Der Besucher
- 132 Das Boss-Meeting
- 144 Der Ire in Roth
- 158 Der Regen
- 160 Der Break-even
- 165 Der Familiensport
- 169 Die Fundsachen
- 177 Das Familienunternehmen
- 183 Das Exklusiv-Interview
- 187 Das Festmahl
- 191 Der Ausgleichssport
- 197 Das Runner's High
- 199 Die Sportfans
- 203 Der Gipfel
- 217 Die Route

## DER START

Wilhelmshaven zeigt sich an diesem dritten September von seiner sonnigen Seite. Die Nordsee ist flach wie eine Scheibe, nicht eine Welle bricht. Ich stehe vor der Wasserkante, die laue Luft verströmt vom Deichwall her diesen einzigartigen Duft von frisch gemähtem Rasen. Jede Menge Radfahrer kommen mir entgegen, Rentner sitzen mit ihren Thermoskannen auf der Bank und lassen sich die Sonne ins Gesicht scheinen.

Es ist genau 14 Uhr 57, und ich packe mir meinen Rucksack auf die Schultern.

Es geht endlich los.

Das Wetter ist geradezu perfekt. Leicht bewölkt, gefühlte zwanzig Grad Lufttemperatur und so gut wie kaum Wind. So macht Laufen richtig Spaß. Das wird ein guter Tag, rede ich mir ein und versuche damit, meine Ungeduld zu überspielen.

Irgendwie begleitet mich ein komisches Gefühl. Ich laufe ganz allein los, keine Mitstreiter, kein Startschuss. Hier stehen keine Tausende von Zuschauern und versuchen, einen Blick auf die Athleten zu erhaschen. Hier gibt es auch nichts zu sehen, außer dem Meer. Und einem scheinbar leicht Verwirrten, der mit seinem Rucksack bei schönstem Sommerwetter geradewegs Richtung Hauptstraße gen Süden läuft. Ein paar der Spaziergänger er-



kennen mich und scheinen unsicher, ob sie mich ansprechen sollen oder nicht.

Ich sehe aus wie eine laufende Litfaßsäule.

Jetzt heißt es erst einmal Strecke machen. Ich habe meinen zentnerschweren Rucksack mit dem Hüftgurt festgezurt und komme mir vor wie auf dem Marsch zu einem Basislager im Himalaya. Immer noch frohen Mutes, schreite ich ordentlich aus und habe bald das erste Schild in Richtung Oldenburg im Visier.



Als ich am Wegesrand jede Menge Brombeerbüsche entdeckte, erliege ich der Versuchung, mir einen Vorrat anzulegen.

Man darf die Beeren maximal von Bauchnahelhöhe aufwärts pflücken. Weiter unten läuft man Gefahr, sich mit einer leckeren Beere auch gleich einen Fuchsbandwurm einzuverleiben, denn Meister Reineke markiert vorzugsweise an dem knorrigen Wurzelwerk sein Revier. Von einer mitgenommenen Müllbeutelrolle reiße ich mir eine Tüte ab und pflücke wie ein Weltmeister. Wer sagt denn, dass es schwer sei, unterwegs Nahrung zu finden. Ein gutes halbes Kilo verstaue ich in meinem Rucksack.

Die friesische Tiefebene steht voller Maisfelder. Ich steige in ein Staudenfeld und probiere das frische Tierfutter direkt vom Halm. Es schmeckt mehlig und knackt zwischen den Zähnen. Drei kleine Maiskolben stecke ich mir in die Hosentasche, falls ich nichts anderes mehr für mein Abendbrot finden sollte.

Der Durst kommt schleichend. Ich bin zwar darauf eingestellt, aber jetzt, wo ich wirklich etwas trinken muss, wird es problematisch. Das Wasser in den kleinen Bächen, die Richtung Meer streben, ist durch die Gezeiten salzhaltig. Das kann ich also schon mal vergessen. Vor einer Hauseinfahrt steht neben einer Mülltonne ein gelber Plastiksack mit leeren Einwegflaschen. Ich suche mir eine Anderthalb-Liter-Flasche heraus, die noch einigermaßen sauber ist.

Die schmerzliche Empfindung des Durstes macht sich bis in den Rachen breit. Versuche ich den nicht mehr vorhandenen Speichel zu schlucken, haftet der Gaumen fest. Ein kurzes Hüs-





teln hilft, ihn wieder scheinbar zu lösen. Weiter unten fühlt sich die Kehle jedoch an, als ob sie bei jedem Atemzug zusammenkleben möchte. Der warme Septemberwind, den ich durch meine Luftröhre sauge, tut sein Übriges, um den Eindruck noch zu verstärken. Ein Schluck Wasser wäre jetzt wie ein Jungbrunnen. Ich möchte nur noch trinken und trinken und nicht mehr damit aufhören. Noch weiß ich aber nicht, wann ich die Möglichkeit dazu bekommen werde.

Erst drei Stunden nach dem Start finde ich ein erstes Wasserloch, direkt neben einer Kuhweide. So, wie das aussieht, hat die wiederkäuende Herde nicht nur aus dem Tümpel getrunken,





sondern darin auch den Wasserkreislauf wieder von vorn begonnen. Mit dem blauen Plastikdeckel versuche ich, vorsichtig ein paar Kappen ohne die lebendigen Mikroorganismen in die Flasche umzufüllen. Die warme, hellbraune Brühe schmeckt wie Dreck, trotzdem zwänge ich mir ungefähr einen halben Liter hinein.

Achtzehn Kilogramm körpereigenes Übergewicht schleppe ich mit mir durch die Gegend, dazu kommen noch zwanzig Kilogramm Gepäck auf dem Rücken. Zusammengenommen bewege ich über hundert Kilogramm mit der gefühlten Geschwindigkeit einer Weinbergschnecke durch Norddeutschland.



Vom Marathonlaufen bin ich es gewohnt, die Kilometer geschwind herunterzuspulen, dass die Orte nur so an mir vorbeifliegen. Schau ich aber auf meinen Streckenplan, ahne ich, dass das hier eine einzige Katastrophe wird. Für die ersten zehn Kilometer, während deren ich immer noch das Meer sehen konnte, habe ich über drei Stunden gebraucht. Mich beschleicht das Gefühl, überhaupt nicht vom Fleck zu kommen. Ich klebe hier in Ostfriesland fest.

Muss ich meinen Masterplan etwa schon am ersten Tag über den Haufen werfen? Gestern dachte ich noch voller Tatendrang, ich ziehe die Strecke am Anfang einfach mal in knackiger Geschwindigkeit ohne Pause durch. Meine Bestzeit in der Distanz von hundert Kilometern am Stück sind neun Stunden und acht Minuten. Ich wollte, wenn ich mich am ersten Abend fit fühle, die ganze Nacht einfach bis zum nächsten Nachmittag durchlaufen. «Dann schlägst du dein Zelt auf, machst dir ein Feuer-

chen an, und erst am dritten Tag gehst du zum normalen, vorher berechneten Programm über!» Schon in den ersten dreißig Stunden hätte ich so ungefähr hundertzwanzig Kilometer schaffen können, gute fünfzehn Prozent der Gesamtstrecke.

So weit die Idee.

Jetzt ist es kurz nach zwanzig Uhr, und ich bin bei Kilometer neunzehn. Mein Road Book hat achtzig Kartenseiten, eine davon habe ich heute geschafft. Den ganzen Tag habe ich herumgetrödelt, meine Energie mit dem Pflücken von Hunderten Brombeeren vergeudet und verdrecktes friesisches Wasser getrunken.

Ich bin noch keinen ganzen Tag unterwegs, und schon verlässt mich der Mut. Während keines einzigen Wettkampfes meiner Karriere dachte ich ans Aufgeben. Doch das hier ist eine komplett neue Erfahrung für mich. Das aufkommende Hungergefühl, der trockene Mund und das Monstergesäck auf meinem Rücken geben mir das Gefühl, schon seit Tagen ohne richtige Mahlzeit unterwegs zu sein. Ich greife mir im Dämmerlicht einen Apfel vom Baum. Feste Nahrung mit hohem Wasseranteil, das könnte weiterhelfen. Ich hätte aber genauso gut ein Stück Holz nehmen können. Als ich in den Apfel beiße, bleiben meine Zähne fast drin stecken.

Wie soll das bloß weitergehen? Ich habe Kohldampf ohne Ende. Warum habe ich mir heute Mittag nicht noch mal den Bauch vollgeschlagen? Dann würde es mir bestimmt auch mental bessergehen. Das Letzte, was ich in der Zivilisation zu mir genommen habe, war heute Morgen ein halbes Brötchen mit Marmelade.

In meinem Selbstmitleid merke ich nicht, dass es schon langsam dunkel wird. Eigentlich sollte hier die Hauptstraße nach links abgehen, das sagt zumindest die Karte. Aber hier geht nichts ab. Die Straße bleibt konsequent gerade. Ich setze mich auf meinen Rucksack und schaue mir das Ganze nochmals genauer an.

Ich habe die Abbiegung verpasst.

Kein Auto kommt vorbei, kein Mensch ist mehr auf der Straße. Und ich, der Kelly, der sich so tolle Projekte ausdenkt, sitze allein im Nirgendwo von Ostfriesland und habe keine Idee, wie es weitergehen soll.

Doppelter Weg ist halbe Freude. Ich schätze, dass ich ungefähr fünfhundert Meter zu weit gelaufen bin. Das kostet mich hin und zurück einen Kilometer zusätzlich in der Gesamt- abrechnung.

Es ist bereits dunkel.

Ich hatte heute Morgen noch im Internet nachgeschaut: Um etwa 20 Uhr 30 wollte sich die Sonne verabschieden. Hat sie auch pünktlich getan. Jeden Tag geht sie ab jetzt drei Minuten eher unter, nach einer Woche reden wir dann schon von zwanzig Minuten.

Ich muss mich jetzt schleunigst darum kümmern, wo ich die Nacht verbringe. Um mich herum sind nur Weiden und Wiesen. Wald kann man in der Dunkelheit nicht mehr erkennen. Ich spüre den Nebel und die aufkommende Feuchtigkeit. Den Kühen ist das völlig egal, die sind noch immer mit Wiederkäuen beschäftigt. Aber ich sollte definitiv nicht auf der Wiese schlafen, sonst mache ich vor Zittern bis morgen früh kein Auge zu.

Nach einer weiteren halben Stunde komme ich in ein anscheinend verlassenes Dorf. Nur die Hauptstraße ist beleuch-



tet, die Ansammlung der etwa fünfzig Häuser verschwindet im Dunklen. Ich entdecke etwas versetzt von einer Bushaltestelle einen nagelneuen, grasgrünen Trafo-Kasten von fast vier Metern Breite, dahinter sind nur Rhododendron-Büsche. Nicht optimal, aber ich muss mich jetzt einfach hinlegen. Mit den Armen versuche ich, mir im Licht meiner Mini-Stirnlampe einen Weg durch das mannshohe Dickicht zu schaffen. Ich quetsche mich durch das Buschwerk hindurch, breite so gut es geht meine Baumarktplane auf dem Boden aus und kann mich endlich langmachen. Sollte es heute Nacht regnen, wird meine ganze Ausrüstung nass, von mir mal ganz abgesehen.

Wenn man nachts unter freiem Himmel liegt, hört man jedes Geräusch wie unter voll aufgedrehten Kopfhörern mit Stereo-Quadro-Effekt. Irgendetwas huscht von links nach rechts durch den Busch, keine zehn Meter weiter piepst ein Vogel ohne Unterlass.

Die Nacht ist schrecklich, immer wieder nicke ich für zehn Minuten weg, um gleich darauf wieder hellwach zu sein. Mal ist es ein Laut, der mich aufschrecken lässt, dann wieder das Astgeflecht unter meiner Plane, das ständig in neuen Kombinationen in mein Kreuz drückt. Ich denke an den morgigen Tag und wie ich wohl an Wasser und Essen herankomme. Mein Kohldampf wird immer schlimmer.

Schlafmangel kenn ich zwar, aber es ist etwas ganz anderes, wenn man mit leerem Magen versucht einzuschlafen. Ich kann noch nicht einschätzen, ob mein Körper heute nur am Spinnen ist, weil es der allererste Tag meines Projektes ist, oder ob er sich bereits umstellt. Ich habe die Sache einfach nicht im Griff. Ich bin deprimiert. Und langsam kommt auch leichte Panik auf, wenn ich ehrlich zu mir selbst bin.

Ich bin schlaflos glücklich, als es endlich hell wird.

## DIE IDEE

Irgendwann stand der nächste Ultra-Marathon an, und ich ertappte mich bei dem Gedanken, dass das jetzt wieder nach der gleichen Schablone ablaufen wird: klassische Vorbereitung mit wochenlangem Training, dann alles zusammenpacken und an irgendeinen entfernten Punkt der Erde fliegen, um die nächste Wüste oder das nächste Gebirge zu durchqueren.

Ich hatte das Gefühl, beim Ultra-Sport auf der Stelle zu treten. Das musste sich ändern. Ich wollte eine neue Herausforderung finden, hatte aber keine Ahnung, was das sein konnte. Sicher war ich mir nur, dass ich keine Lust hatte, diese Ultra-Marathons immer länger, höher und schneller abzulaufen, sondern dass ich etwas Neues probieren wollte.

Mein letzter Wüstenlauf ging durch die australischen Outbacks, wieder zweihundertfünfzig Kilometer in sechs Etappen. Es war ein austauschbares Prozedere, nur der Ort unterschied sich von allen anderen. Es war physisch ähnlich hart wie in der Sahara, Gobi und Atacama, aber vom Laufprofil anders als Jordanien, Alaska, der Himalaya oder das Tal des Todes in Amerika. Du hast bei diesen Läufen grundsätzlich immer die gleichen Teilnahmebedingungen, Zeitvorgaben, das übliche Gepäck, Tütennahrung, das fast identische Camp. Du erreichst das Ziel und bist überglücklich, aber in Australien wiederholte sich diese Art von Wettkampf für mich bereits zum ungefähr dreißigsten Mal.

Auch leistungstechnisch war ich an meinem Limit angekommen. Fast immer kam ich unter den ersten zehn ins Ziel, und das ist für mich das Maximale bei meinem Trainingsaufwand. Einen Ultra-Run kann ich nicht gewinnen, zu viele Profiläufer sind dort jedes Mal am Start. Typen, die ausschließlich dafür

leben und von morgens bis abends trainieren. Manche von ihnen sind schon zehn Wochen eher am Wettkampfort, laufen die Strecke als lockere Einzeleinheiten ab, akklimatisieren sich dadurch bestens und kennen vorher jeden Stein auf dem Weg.

In Australien kam mir während des Laufes immer wieder dieser Film von Rüdiger Nehberg in den Sinn. Vor dreißig Jahren ist der Überlebenskünstler mit nichts als einem Survival-Kit durch ganz Deutschland gewandert. Allein, ohne Druck, ohne fremde Hilfe, einfach mal so von Hamburg ins Allgäu. Ernährt hat er sich nur von dem, was er am Wegesrand fand, von Früchten, Käfern und allerlei anderem Getier. Legendär auch die Geschichte, als sich Nehberg einen totgefahrenen Igel von der Straße kratzte und über einem Lagerfeuer medium grillte.

Er wollte sich selbst und der Gesellschaft damit beweisen, dass auch in einem so hochindustrialisierten Staat wie Deutschland keiner umkommt, wenn er das nutzt, was die Natur ihm bietet.

Nehberg hatte keine Zeit im Nacken, dennoch schritt er fast tausend Kilometer in dreiundzwanzig Tagen ab. Das hat durchaus Parallelen zum Ultra-Sport. Sicherlich kann fast jeder von sich behaupten, zehn Kilometer am Tag zu wandern, ohne einen physischen Zusammenbruch zu erleiden. Aber was, wenn man sich nur von dem ernähren darf, was man unterwegs findet? Das ist nichts für Gourmets, Stubenhocker und Allergiker.

Was mich an der Idee faszinierte, war die Distanz. Fast tausend Kilometer am Stück war ich noch nie gelaufen. Das wäre viermal so viel wie meine bisherige Höchstleistung, denn ein Ultra-Marathon umfasst nur zweihundertfünfzig Kilometer. Und ich würde alleine laufen, nur von meinem inneren Schweinehund begleitet, bei meinem größten Abenteuer seit fünfzehn Jahren.

Dazu kam ein nicht vorhersehbares Tempo, welches man kraft seiner täglichen Verfassung ganz allein bestimmen muss.