

Alphabet zu Fuß

Originaldokument
© Verlag C. H. Beck

Am Anfang Asphalt. Die Straße führt am Wasserwerk vorbei, das im Nebel aussieht wie ein Hexenhäuschen. Aber die Lebkuchen fehlen. Dafür Tabellen mit den bakteriologischen Ergebnissen der Wasserüberprüfung. Keine Beanstandungen, dennoch beim Lesen das Gefühl, daß mit jedem Schluck Wasser ein ganzer Mikrokosmos von Kleinstlebewesen den Wirt wechselt. Puls und Haut ruhig. Wie jeden Morgen leichter Dieseldunst des Ford Transit, der hier parkt, die Kühlerhaube noch warm. Wenn er fehlt, werde ich unruhig: Zu schön die Vorstellung (und die Versicherung, die darin liegt), daß sich jemand mir Unbekanntes Morgen für Morgen, während ich in die Jogging-Kleidung schlüpfe, auch zum Ausgehen bereit macht, im blauen Overall in den blauen Lieferwagen steigt und zeitgleich mit mir das Wasserwerk erreicht, den Schlüssel genau dann im Schloß, wenn ich vom schnellen Gehen ins Laufen falle.

Blätter. Bunt, bewegt. Links ein abgeweidetes Maisfeld, das im Frühjahr, wenn der Raps blüht, in Gelb schwelgt. Der Schotterweg ist von schweren landwirtschaftlichen Maschinen ausgefahren wie ein Flußbett – genaugenommen ergeben sich zwei –, in der Mitte, unbelastet, bleibt ein richtiger Damm zurück. Pferdeäpfel überall, weich wie Moos unter den Füßen. Im stoßweisen Atmen hörbar die Kraft des Motors: das Herz, die Lunge dunkelrot, heiß gelaufen, zuverlässig pumpend, blähend. Übergang von Natur zur Maschine.

Chiffren: Cross-Country. Man liest so allerlei querfeldein. Auf dem Boden, am Himmel, in Schneisen, die ins Kornfeld wie durch Magie gezogen wurden. Ein toter Maulwurf, mit zum Himmel gereckten rosa Wühlschäufelchen, die blinden Augen folgenlos offen, daneben eine platte Kröte. Lauter Dramen, während man noch schlief oder frühstückte oder den Liebsten verabschiedete. Kleenex, Kondome, kaum daß der Wald dichter wird. Meine Spuren inmitten all dieser anderen: am Himmel gespiegelt in einem wirren Netz aus Kondensstreifen. Liegt in der Bewegung, im Reisen (aber sitzen die Passagiere dort oben nicht schicksalsversiegelt still in ihren Sitzen?) die Rettung vor der Trophäenstarre der letzten Spur? Manchmal aber ist das Partizip von reisen *gerissen*.

Dunst und Durst. Nach etwa einem Kilometer kommt das Kälte Loch: Nebelschwaden steigen pathetisch auf wie in einer Wagner-Oper, und die Temperatur sinkt um einige Grade. Es ist, als würde man von der Luft am Genick gepackt. Der Geruch nach Moos und Pilzen ist hier sehr intensiv; eine kühle Vorratskammer, selbst an heißen Tagen feuchtklamm. Ich atme tief ein, schlucke, spüre tatsächlich auf der Zunge Wassertröpfchen, die, eingewebt im Nebelvorhang, vor dem Abstürzen bewahrt bleiben. So lerne ich, daß man seinen Durst auch ohne zu trinken löschen kann.

Ewigkeit. Ich laufe täglich etwa neun Kilometer in fünfzig Minuten. Statistisch. Tatsächlich aber lassen sich weder die Entfernung noch die Zeit messen, weil das Laufen einem Aggregatzustand angehört, der nicht mehr fest ist. Nun kann man einwenden, daß sich auch die Bewegung gasförmiger Elemente und Moleküle messen läßt. Dagegen kann ich nur die Evidenz der Lust setzen, die darin besteht, die Teleologie der Chronometer aufzuheben.

Farne, Feen, Ferne. Von allen Pflanzen im Wald sind mir die Farne die liebsten. Elegant gerippt wie zarte Feenskelette, mit einem Anflug von Fleischlichkeit manchmal im Hochsommer, wenn das Blatt dicker und das Grün dunkler ist. Die Blätter erlauben dem Licht, sie so zu durchleuchten, daß ihre Bauart geradezu urgeschichtlich sichtbar wird. Im Vorbeilaufen ein Winken aus undenkbbaren, wilden Fernen.

Geister gegen Gangster. Ich habe mich gefürchtet, anfangs, habe den Teil der Strecke, die durch den Wald führt, mit rasendem Puls durchflogen und mich zwischen den durchsonnten Feldern, die sich nach einer Lichtung links und rechts räkeln, in gemächlicherem Tempo von dem Seitenstechen erholt. Bei jedem merkwürdig geparkten Auto, jedem Spaziergänger und Pilzsucher dörrte mir der Hals aus vor Angst. Ich weiß nicht mehr, wann das aufhörte und wann es begann, daß der Wald zum Komplizen wurde: seine Bäume ihre Äste wie segnend ausbreiteten und seine Lebensgeister die müden Gangster vertrieben.

Hasenhelden. An einer langgezogenen Linkskurve, vor der ein Maisfeld endet und ein kleiner Weiher sich anschließt, gibt es einen Hochstand. Einmal beobachtete ich eine Gruppe junger Hasen, wie sie sich in der Mutprobe abwechselten, bis zum Fuß des Hochstands zu hoppeln und, nur noch wenige Zentimeter von ihm entfernt, den entscheidenden rettenden Haken zu schlagen. Der mit den längsten Ohren wurde Sieger. Ich hoffte, der Jäger würde ihn ehren.

Immer. Das Laufen setzt eine ähnliche Kraft frei, die Schwüren innewohnt: eine beherzte, kämpferische Entschlossenheit, die Bewegungslust, die Neugier, die Begeisterung und die Liebe für immer zu behalten.

Jagd. Je früher ich laufe, um so wahrscheinlicher ist es, daß Schüsse, tyrannisch wie ein Metronom, den Takt angeben.

Ihr Widerhall ist enorm, und so gut wie nie gelingt es festzustellen, woher die Schüsse kommen. Sie verletzen den ganzen Wald.

Kuckuck, Krähen, Käuze. Mein Lieblingsdreiklang. Ich kann nicht sagen, ob in Dur oder Moll.

Loveletters. Was ich nicht schon alles geschrieben habe, während ich lief! Laufen ist episch, nicht aphoristisch, also gut gegen die Kurzatmigkeit. In der Fortbewegung, der Ausdauer, in Rhythmus und Tempo kommt es unversehens zu einer Synchronisation der Meilen und der Zeilen, und was sich in der Starre vor dem Bildschirm partout nicht einstellen wollte, gerät nun plötzlich in Bewegung, läuft sich frei. Diesen Text entläßt man so hochgestimmt wie einen Liebesbrief, einverstanden mit beidem, dem Absender wie dem Adressaten.

Muskeln. Verblüfft war ich, als ich zum ersten Mal wahrnahm – nach vielen Monaten –, daß sich meine Beine verändert hatten: Die zurückgelegten Kilometer hatten sich linear in Muskelmasse übersetzt. In einer anrührenden Wörtlichkeit.

Nichtstun. Das tägliche Laufen hat ein großes mentales Problem gelöst, nämlich das des Anfangs. Man kann den Anfang des Tages mühelos bis in den Abend verschieben und dann aus guten Gründen auf den nächsten Morgen und so fort. Das Mechanische, Immergleiche sowohl der körperlichen wie der seelischen Vorgänge beim Laufen funktioniert wie eine Programmierung, die man auch nur um den Preis ihrer völligen Löschung am Vollzug hindern kann.

Dafür bin ich dann doch zu faul.

Off line, on line. Oder warum ich am liebsten allein laufe. Im Wald, gleich nach dem Wasserwerk, ist man jenseits der Schaltkreise. Dabei grenzt er unmittelbar an ein Wohngebiet an, Häuser und Funktürme sind meist in Sichtweite, an den freien Strecken liegen einige Anwesen. Es hat also nichts mit

Isolation und Hermetik (wie sie die Märchen beschwören) zu tun, daß man sich auf der Stelle so entrückt fühlt, sondern mit der Entschlossenheit, keine Unterbrechung zuzulassen. Auch in diesem Selbst-Bewußtsein gleichen sich Laufen und Schreiben durchaus.

Pferde, Pfadfinder. Einmal traf ich nach einer Kurve so unvermutet auf einen Reiter, daß das Pferd scheute und durchging. Das Weiße in den Augen leuchtend vor Schreck.

Ein anderes Mal sprangen mir Pfadfinder in die Bahn, offensichtlich gelangweilt vom pädagogischen Teil des Vormittags. Als ich aufschrie, waren sie zufrieden.

Quittenbäume. Im letzten Garten vor dem Wasserschutzgebiet stehen zwei Quittenbäume. Bei Westwind im Herbst rieche ich die reifen Früchte kilometerweit. Der Geruch ist mein Kompaß.

Rituale. Wunderbar, Sätze, die mit «jeden Tag» beginnen! Sie sind wie die Achsen im Koordinatensystem. In ihrer Umarmung bezweifeln wir weniger vehement unseren Gleichgewichtssinn. Auch wenn es häufig die eigenen Arme sind.

Schuhe, Schuhberatung. Alle sechs Monate brauche ich neue Laufschuhe. Im Untergeschoß eines großen Sportgeschäfts stehen die letzten Modelle aufgereiht, bereits mit eingefädelt Schnürsenkeln, als würden sie gleich starten. Der Mann, der sie verkaufen muß, und ich unterhalten uns über Dämmung, Seitenschutz und Achsenverstärkung. Dabei biegen wir die Schuhe, bis sich Ferse und Spitze berühren, beide nicken wir nachdenklich und ein wenig skeptisch. Als wir uns gegenseitig den Jahreskilometerschnitt berichten, ist jeder vom andern beeindruckt. Damit ich die Schuhe nicht nur von oben sehe – von wo aus sie Flugrochen gleichen –, trägt er mir einen Spiegel herbei. Von der Seite sieht man den Schuhen die Geschwindigkeit an.

Täler, Terrassen. Genau nach der Hälfte der Strecke – schöne Dramaturgie –, nach einer langen Steigung, hat man einen weiten Blick über das Moosacher Tal. In sanften Terrassen fallen die Hänge auf Moosach zu, vielleicht wuchs hier einmal Wein, vielleicht sind es nur die Endmoränen. Hinter dem Tal, erst recht bei Föhn, ragen die Alpen so auf, daß man ihnen abnehme, sie seien das Ende der Welt.

Unfall. Ganz am Anfang meiner Läuferkarriere zog ich mir einen Muskelfaserriß zu. Das Wort kannte ich nur aus der Sportberichterstattung im Fernsehen. Meine Verletzung war damals das sportlichste an mir.

Vermessen, versessen, vergessen. Bis auf den letzten Meter wollte ich anfangs wissen, wie weit und wie schnell ich gelaufen war. Ich trug einen Pulsmesser um den Brustkorb und am Handgelenk, bestach meine Kinder, mich auf dem Fahrrad mit Tachometer zu begleiten. Laufen war, bevor es eine tägliche Katharsis wurde, Leistung, und Leistung macht nur Spaß, wenn man sie wägt und wiegt. Ich glaube, ich sagte sogar einmal zu einer Freundin, ich sei heute 6300 Meter gelaufen. Längst habe ich all das vergessen.

Und hat nicht vergessen wortgeschichtlich dieselbe Wurzel wie ergötzen?

Weiher. Am größten der drei Weiher, die auf der Wegstrecke liegen, sitzen oft Angler. Im Frühling werden sie von den Fröschen vertrieben, die ein solches Gezeter veranstalten, daß jede Meditation unmöglich wird. Es erfaßt sogar die Luft. Wie sagen die Frösche so schön bei Aristophanes: «Wasserblasenperlgequir!»

X-beinig. An diesem Buchstaben scheitert das Laufen fast!

Yards. Seit ich nicht mehr messe, interessiert es mich auch nicht länger, daß ein *yard* 0,91 Metern entspricht.

Zeckenzange. Außer den Schuhen ist dies die einzige Anschaffung, die das Laufen notwendig gemacht hat. Ob man die Tiere erst einmal mit Nagellack erstickt, bevor man sie entfernt, ob man vorsichtig dreht oder ruckhaft zieht, ob man Olivenöl zum Gleiten braucht oder nicht, ob der Kopf, wenn er versehentlich steckenbleibt, das wahrscheinlichste Körperteil ist, Borreliose und Frühsommerenzephalitis zu übertragen – all dies sind ungelöste Fragen.