

Laufleidenschaft

So weit die Füße tragen

100 Kilometer an einem Tag! Und das bereits zum drittenmal! Eine gewaltige, um nicht zu sagen furchteinflößende Distanz. Insbesondere, wenn man sie per Pedes zurücklegt. Lauf-Lady Ute Pustogowa hat sich von ihren mentalen Blockaden befreit, hat ihre Selbstzweifel überwunden und ist auch beim Ultralauf in Wien wieder 100 Kilometer an einem Stück durchgelaufen. Eine ungeheure Leistung, die für Nichtläufer kaum nachvollziehbar ist, die nur durch die Lust am Laufen, eine Leidenschaft die "Leiden schafft", zu erklären ist. Jeder der selbst als Langstreckenläufer unterwegs ist, kennt das Gefühl, dass sich die Kilometer – zumindest in der subjektiven Empfindung – dehnen, länger und länger werden. Auch für die erfahrene Läuferin Pustogowa stellt das Erlebnis eines solchen Grenzgangs eine existenzielle, nur schwer zu reflektierende Erfahrung dar: "Ja, ich habe es gepackt – trotz verletzungsbedingter Pause. Im tiefsten Innern ist mir jedoch noch immer nicht klar, was dieser Lauf für mich bedeutet hat. Beim ersten Lauf war ich einfach nur überwältigt, dass ich es geschafft hatte, da ich mir überhaupt nicht vorstellen konnte, wie das ist: einen ganzen Tag zu laufen! Normalerweise stehe ich zum Beispiel nicht um halb 5 Uhr in der Früh auf. Ich bewege mich zwar viel, aber zwischendurch gibt es immer wieder Pausen. Und dann sollte ich 11 Stunden nur laufen! Also beim ersten Mal war es wie ein Wunder, es einfach getan zu haben." Laufen ist bekanntlich nur zum Teil Beinarbeit – die entscheidenden, mentalen Prozesse laufen im Kopf ab. Für Pustogowa ist es immer wieder ein Phänomen zu sehen, welche Hintertürchen die eigenen Gedanken öffnen: "Beim zweiten Mal hat es unterwegs immer wieder in Strömen geschüttet. Das war – so komisch es klingt - mein Rettungsanker. Ich habe mir immer wieder eingeredet: 'Wenn's regnet, steigt

du aus.' Ich liebe die Wärme - auch beim Laufen. Aber ich bin nicht ausgestiegen, sondern weitergelaufen. Dabei bezeichne ich mich selber nicht als Kämpfer. Ich bin einfach immer weiter gelaufen." In der Vorbereitungsphase auf den dritten "Hunderter" lief alles optimal, gab es nicht den geringsten Grund, an der eigenen Leistungsstärke zu zweifeln. Doch gerade dieses Gefühl des "Glattgehens" ließ Pustogowa ins Grübeln kommen: "Am Samstag vor dem Start habe ich irgendwie Angst vor der eigenen Courage bekommen. Klar, wusste ich, was mich erwartete. Ein solcher Lauf bedeutet einfach eine gewaltige, körperliche Anstrengung. Auch wenn es lässig aussieht, ist es einfach rein physisch sauschwer. Aber dann kommt einem auch noch die Psyche in die Quere: Was soll man schon denken, wenn einem bei Kilometer 30 die Beine schwer werden? Natürlich schmerzen die Füße, die Knie, der ganze Körper. Schaffen tut man den Lauf letztendlich ja nur, wenn man sowas wie meditiert. Die Kunst liegt darin, sich nicht aus dem Konzept bringen zu lassen, etwas anderes dagegenzustellen, an den Erfolg zu glauben. Das fällt schwer, wenn man nichts hat, das einem dabei hilft, die letzten Reserven aus sich herauszuholen, die Zähne zusammenzubeißen. Doch dieses Jahr war alles optimal: ein Traumlaufwetter, um die 25 Grad im Schatten. "Die Sonnenstrahlen wirken auf mich motivierend, sind echte Energiespender. Denn wenn es warm ist, braucht man keine Angst vorm Frieren zu haben. Und so gab es von Aussen nichts, gegen das ich ankämpfen musste. Kämpfen musste ich mit der inneren Ungeduld, endlich am Ziel sein zu wollen." Die erste Unzufriedenheit, dass der Lauf doch wieder so schwer war, dass keine bessere Zeit erreicht wurde, legte sich Schritt für Schritt: "Am Ende bleibt die Gewissheit, dass solche 'Experimente' immer ein großer Gewinn auf dem Weg zu mir selbst sind".

