

Laufen und ich,
ich und Laufen?

Mein Name ist Tatjana und bin Mutter von zwei Kindern, arbeite in Vollzeit und wohne auf dem Riedberg. Da bleibt nicht viel Zeit zum Sport. Mal klappte es mal, mal nicht. Ich war frustriert. Das ständige Auf und AB ging mir auf den Keks.

Dann landete ich einen Volltreffer: Durch eine Bekannte erfuhr ich vom Laufftreff Riedberg. Mein Gedanke: ich kann doch nichts verlieren, ich probiere mal. Trainer Matthias erzählte was von Lauf ABC. Na toll dachte ich mir, wo bin ich gelandet. Aber ich dachte mir, gehst halt noch mal hin. Mal schauen, bist nicht alleine.

Der Anfang war schwer, ich bin gelaufen, die Strecken wurden länger, aber ich bin immer wieder an Grenzen gestoßen, so dass ich auch Rückfälle hatte. Matthias und seine Frau Angela hatten Geduld, Nerven und haben an mich geglaubt.

Das Laufen wurde zu einem wichtigen Termin in meinem Kalender, und es gibt immer jemanden in der Gruppe, der vielleicht nicht Lust hat unbedingt heute zu laufen, aber die Gruppe nötigt einen (im positiven Sinn) dann doch dabei zu sein; und wenn es dann mal wieder schwer wird, dann gibt es immer jemanden, der die anderen anspricht die Tagesziele zu erreichen. Zudem habe ich eine neue Freundin gefunden, wir unterstützen uns gegenseitig.

Die Trainingseinheiten wurden länger, zehn Kilometer waren schneller erreicht (mein Ziel) als gedacht, aber an einen Halbmarathon habe ich nie gedacht. Doch ich habe die Rechnung ohne Matthias und Angela gemacht. Zugegeben, der Gedanke reizte mich meinen Lebenslauf zu erweitern und der Ehrgeiz sich und anderen etwas zu beweisen wuchs.

Dann nahm ich meinen ganzen Mut zusammen und meldete mich zum Halbmarathon in Mainz an, ich war ja nicht alleine.

Das war ein großer Schritt. Jetzt stand ein großes Ziel für mich fest. Ich werde zwei Monate später versuchen einen Halbmarathon zu laufen, aber es gab viele Zweifel, ob ich das jemals schaffe. Die Strecken wurden länger, mal schneller, mal Intervall und die Ergebnisse wurden besser und besser aber auch immer anstrengender. Es gab auch Gedanken, ich kann nicht mehr, ich höre auf. Leider gab es diese Option zur Auswahl in der Gruppe nicht.

Irgendwann kam Tag X. Matthias kannte meine Schwächen und stand mir zur Seite. Es war eine ganz andere Situation. Ich war nicht alleine. Es waren plötzlich tausende von gleichgesinnten, die alle laufen wollten. Einige wesentlich schneller als ich, andere sogar einen ganzen Marathon aber auch viele wie ich, die erstmal nur den Halbmarathon schaffen wollten.

21km sind eine Strecke die echt lang ist, ca. zwei Kilometer vor dem Ziel habe ich geschwächelt und wäre ich alleine gewesen hätte ich vielleicht sogar aufgegeben. Aber Matthias war neben mir, er hat mir zugeredet und mich unterstützt. Am Ende sind wir dann Seite an Seite durch das Ziel gelaufen, ich hatte dabei zwar ein angestregtes, aber glückliches Lächeln - ich habe es geschafft.

Dieses Gefühl ist unbeschreiblich. Hätte mir jemand vor sechs Monaten gesagt, ich würde in sechs Monaten einen Halbmarathon laufen, hätte ich ihn für Verrückt erklärt. Aber die Tatsachen beweisen das Gegenteil. Direkt nach dem Lauf hatte ich zwar eine "nie wieder"-Stimmung, aber ich habe meine Leidenschaft für das Laufen entdeckt und verstanden, dass man große Dinge erreichen kann, wenn man mit guter Unterstützung daran arbeitet, genau das motiviert mich auch bei weiteren Läufen mitzumachen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei Matthias und seiner Frau Angela bedanken und Ihnen meinen größten Respekt aussprechen. Mit meiner neu gewonnenen Lauffreundin Tanja freue ich mich auch weiterhin viele km zu teilen.