



Juliane
Bruneß

Die
ESSENZ
des
LAUFENS

ERKENNTNISSE AUS RENN-ODYSSEEN
UND TRAIL-SINFONIEN

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

KAPITEL EINS – Mandarinenkuchen	6
Elbrus World Race	
KAPITEL ZWEI – Angstlust.....	30
Zugspitz Ultratrail	
KAPITEL DREI – Katharsis.....	72
Trans Atlas Marathon	
KAPITEL VIER – Zwei.....	98
Transalpine Run	
KAPITEL FÜNF – Vier	148
Ultratrail Müllerthal und Dalmacija Ultratrail	
KAPITEL SECHS – Leidensmüde	184
Pitz Alpine Glacier Ultratrail	
KAPITEL SIEBEN – Shackleton hatte recht	205
Schwangerschaft, Geburt und die Ultra Tour Monte Rosa	
BILDNACHWEIS	222

KAPITEL EINS

MANDARINENKUCHEN – ELBRUS WORLD RACE

Die Fischfutterflocken rieseln durchs neongrüne Licht, um sich kurz auf der Wasseroberfläche festzusetzen. Modrige Aquariumluft erreicht die Nase, als würde die wie ein Mund offenstehende mattschwarze Plastikklappe sie mir entgegenhauchen.

Sofort setzt sich der Madeleine-Effekt in Gang: Die Duftmoleküle aus der Luft gelangen in die Nasenhaupthöhle ans Riechepithel und zu den 30 Millionen Rezeptorneuronen, an die die Moleküle andocken, um sich über die an den Rezeptoren anhaftenden Sensoren direkt ins zentrale Nervensystem chauffieren zu lassen, rasend.

Ist die Geruchsinformation im Gehirn, nah an der Amygdala, dem Areal, das für Emotionen zuständig ist, angekommen, wird auch der Hippocampus als Teil des limbischen Systems, dem Wächter der Erinnerung, aktiviert. Zack, in weniger als einer halben Sekunde wird Erlebtes samt Emotion präsent. Bei mir flackern Bilder vom Toben auf bemoosten Baumstämmen im Wald der Kindheit auf. Alles ist leicht, grün, glücklich und ursprünglich.

Früher. Vor dem Suizid. Als die 0-förmigen Fischmälchen anfangen, die Wasserhaut zu zerreißen, verschimmt die Reflexion meiner verquollenen Augen darauf. Drei Fingerspitzen Fischfutter aus der gelben Fischfutterplastikdose. Klappe zu, Duft weg, Fische füttern fertig, erledigt, hämmert es durch den Kopf, als hinge das eigene Leben davon ab. Nächster Schritt.

Meine Finger hacken auf das Handy, um meinem Arbeitskollegen eine Textnachricht zu übermitteln, denn übermorgen ist Montag und an Werktagen wird gewöhnlich erwartet, zu arbeiten. Nicht so ich.

Montag werde ich nicht zur Arbeit kommen, lesen sich weiße Buchstaben auf schwarzem Hintergrund, Dienstag auch nicht. Ob ich je wiederkomme zur Arbeit, das kann ich jetzt noch nicht sagen, jedenfalls übermorgen nicht und jedenfalls sind die Fische versorgt, keine Sorge.

Nachfragen ignorierend, lege ich das Handy auf dem Holztisch ab. Alles, was notwendigerweise zu erledigen war, ist jetzt erledigt. Zwei Anrufe, die Fische, die Arbeit, alle Schritte erledigt. Ist noch etwas zu erledigen, irgendetwas, das mir Halt gibt oder Ablenkung, ist wirklich nichts mehr zu erledigen? Nein, wirklich nichts, alles ist erledigt, was zu erledigen ist. Punkt. Panik.

Im nächsten Moment bietet das Fenster der Balkontür dem Oberkörper den Halt, der gegen das Zusammensacken stützt, die Stirn schlägt gegen die Scheibe. Schreie schallen ins Ohr. Das müssen meine sein, denn ich bin alleine im Haus. Aber jemand muss mich doch umarmen, mich zusammenhalten, sonst werde ich auseinanderbrechen, das ist klar.

Die schwitzige Haut der Stirn stempelt einen schmierigen Abdruck auf das Balkontürglas. Ab jetzt ist alles anders, ab jetzt sieht man nur noch verschwommen hindurch. Oder sind das die Tränen, die den schwarzen Mascara in die Augen geschwemmt haben, der die Sicht behindert? Die durch den Grauschleier erkennbare Allgäuer Berglandschaft, das Immenstädter Horn, das sich auf der anderen Seite befindet, sieht unscharf noch sanfter und idyllischer aus, wie durch den Filter Harmonie. Als wäre nichts passiert. Als wäre alles okay und wie immer. Während ich von innen heraus eingehe.

Während ein anderer eben die verzweifeltsten Momente seines Lebens erlebte. Ein anderer. So anders ist er nicht. Der Heulkampf verhindert das Atmen. Schreie ersticken ohne Atmung. Ich erstickte. Jemand muss mich fest umarmen, sonst werde ich eingehen. Irgendjemand.

Zehn Minuten zuvor verlassen sachliche Worte die Kehle, der Verstand funktioniert, als ich meine Schwestern informiere, dass ihr Vater nicht

Die Essenz des Laufens

mehr lebt, dass er tot ist. Das ist zu erledigen. Ob meine Schwester rechts ranfahren könne, frage ich sie. „Warum denn das?“, fragt sie. Sie solle eben rechts ranfahren und erst dann informiere ich sie, als sie sicher am Straßenrand steht und nicht mehr im Schock als Reaktion auf meine Information in den Gegenverkehr fahren kann.

Sehr vernünftig ist das, einen Unfall soll sie nicht verursachen, nachdem sie die Information gehört hat. Meine andere Schwester frage ich, ob sie allein sei, nein, ihr Mann wäre bei ihr, der wird sie in den Arm nehmen können. Gut, also informiere ich auch sie. Sehr vernünftig ist das, denn allein sein und durch die Gefühle auseinanderbrechen soll sie nicht, nachdem sie die Information gehört hat.

Auflegen. Dann ist das erledigt. Das war vor den Fischen. Vor der Textnachricht, bevor ich das Handy weglegte.

Minuten zuvor, um kurz nach zwölf Uhr mittags, an diesem sonnigen Samstag im Mai, erreicht ein Anruf mein Handy auf dem Holztisch, an dem ich nach einem Schönwetterlauf am Alpsee sitze. Ein Heulen und die gebrochene Stimme meiner Mutter. Nicht in der Lage, auch nur ein verständliches Wort hervorzubringen.

Das braucht sie auch nicht, denn ich weiß sofort, was es ist. Papa ist tot. Wie? Das ist es, was ich nicht weiß. Er hat sich umgebracht. Brücke. Okay. Weitere Fragen funktionieren nicht.

Ein Schrei. Von mir? Mehr Information verkrafte ich nicht. Ob die anderen schon Bescheid wüssten? Das muss ich noch wissen. Nein, nur mein kleiner Bruder. Eine Polizeibeamtin hat ihn informiert und von der Uni abgeholt. Meine Schwestern wissen von nichts. Das erledige ich, sage ich. Und die Fische und die Arbeit, denke ich.

Ich komme, das sage ich noch in das feuchte Handymikrofon. Dann ist das Gespräch vorbei. Das war vor den zwei Gesprächen mit meinen Schwestern, vor den Fischen, vor der Textnachricht, vor dem Weglegen des Handys, vor dem schmierigen Balkontürglas.

Ein Jahr zuvor hat Papa noch gesagt: „Kind, lass das lieber sein. Den Mount Elbrus in Russland besteigen? Das ist viel zu gefährlich für dich. Guck dich doch mal an, du bist viel zu klein und zierlich für so was“, während er meinen Oberarm demonstrativ schüttelt und daran erinnert, dass meine unmuskulären Ärmchen, wie er sie nennt, im Fitnessstudio nicht einmal das niedrigste Gewicht an den Geräten zu stemmen schafften.

Und, um mich zu necken, weil er weiß, dass mich das an die Decke bringt: „Das ist nichts für Frauen.“ Pff! Als ich das Equipment mühsam zusammengespart, gekauft und den Flug gebucht hatte, war er wie immer sehr stolz, dass sah man in seinen Augen und an seinem rechtsseitig hochgezogenen Mundwinkel.

Da sagte er gedämpft und ernst: „Kind, pass auf dich auf, komm gesund zurück!“ Ein Fingerzeig auf die Wange, ein Kuss auf die Fingerzeigstelle und auf die Stirn, eine Umarmung, bei der er mit der rechten Hand meinen Rücken klopft.

Jahre zuvor stand er am Streckenrand eines Halbmarathons, den ich in meiner alten Heimat, dem Sauerland, lief. Angemeldet, um ihm stolz zu zeigen, dass ich Halbmarathon laufen kann. Ich wollte alles geben. Unklug war es, die Flasche Wein auf der Geburtstagsfeier mit Freunden am Vorabend zu trinken.

Statt als stolze Läuferin an ihm, dem Wartenden, dem zu Imponierenden, vorbeizulaufen, humpelte ich in zweistelliger Pace krampfgeschüttelt, in gebeugter Haltung, die Hände in Wadennähe, die Zuckende immer wieder kneifend, ins Ziel. Ein lächerliches Bild war das, Stolz unangebracht.

Lachend empfing er mich, drückte mich an seine Brust, sein herausragender Kuchenbauch war im Weg. Er schmunzelte: „Ach, so sieht das aus, wenn man Marathon läuft? Dann könnte ich das ja auch.“ Freute sich selbst am meisten über sein gelungenes Necken und reichte ein Stück seines Lieblingskuchens, Mandarinenkuchen, als Versöhnungsangebot. Kuss auf die Wange, Stirn, Umarmung mit Rückenklöpfer.

Die Essenz des Laufens

Weitere Jahre zuvor stand er noch am Streckenrand meines ersten Fünf-Kilometer-Laufs, dem Radio-MK-Lauf, in Hemer mit zwei Stücken Kuchen. Eines davon: Mandarinenkuchen, für mich.

Jetzt ist er tot. Kein Kuchen, kein Kuss, kein Pabba, nie mehr.

„Da oben wirst du deinem Papa nah sein“, sagen sie. Das ist makaber und es stört mich, wenn sie es sagen. Auf 5642 Metern Höhe wäre man dem Himmel so viel näher. Na und?

An den Himmel glauben vielleicht Kinder. Ich bin kein Kind mehr, leider. Tod ist Tod und das ist schlimm. Einem toten Papa will doch keiner nah sein, nur dem lebendigen. Mit Mandarinenkuchen, Rückenklappen, jedem Necken der Welt und dem rechtsseitig hochgezogenen Mundwinkel.

Die Wochen nach dem Suizid bestehen aus Aushalten. Neben meinem Jurastudium, erst in Marburg, dann in Norwich und Bonn, habe ich mich für eine Fernuni entschieden, damit ich örtlich nicht gebunden bin und in die Berge ziehen kann. Es wird das Allgäu und eine Teilzeitstelle. Das Entgelt ist so niedrig, dass ich mir weder eine Wohnung noch ein Zimmer im hochpreisigen Bayern leisten kann.

Daher bietet mir mein Arbeitgeber an, während des befristeten Jobs auf einer Matratze in der Abstellkammer am Arbeitsplatz zu wohnen, wenn ich ab und zu die Fische versorge. Deal. Zwischen Aktenregalen zu schlafen, macht mir nichts aus, habe ich doch sowieso vor, viel draußen zu sein und maximal zum Schlafen in mein Zimmer einzukehren. Nun ist die Situation gekippt.

Der Rückzugsort, den ich bräuchte, ist nicht vorhanden, ich kann ihn zwischen Aktenschränken auf circa zwei Quadratmeter Bewegungsfläche nicht finden. Immer wieder kommt ein Kollege oder eine Kollegin in mein Kämmerchen, um sich der Akten zu bedienen und unterbricht dabei ab und zu einen Weinkrampf, zu dem ich mich zurückgezogen hatte. Das ist mehr als unangenehm.

Mit geröteten Augen anschließend im Gemeinschaftsbüro zu sitzen, macht die Situation noch unerträglicher. Die Blicke der Kollegen wiegen Tonnen. Gleich der Enge meiner Wohnsituation fühlt sich die innerliche Beklemmung an. Von allen Seiten wird es eng: rechts, links, unten, oben und von den Schultern aus drückt zusätzlich eine Art schwerwiegender Trauerrucksack zu Boden. Dem Gewicht standzuhalten, ist kraftaufwändig.

Und so werden die Tage multitonnen schwer. Sie bestehen aus Aushalten, Gegenhalten. Das Aufwachen aushalten, das Wachsein aushalten, Gespräche aushalten, Nachfragen aushalten, sich nicht zu verkriechen, aushalten, Menschen aushalten. Fischefüttern nicht vergessen. Gedanken aushalten, Stille aushalten, Dasein aushalten, die allabendliche Panikattacke in der Abstellkammer aushalten, Zeit aushalten.

Was das Aushalten unterbricht, ist eines: mich erschöpfen. Einen Allgäuer Gipfel hochklettern oder lange laufen. Jeden Tag. Jeden Tag ist es ein vierschrittiges Prozedere.

ERSTENS: DER ANRUF

Täglich erhalte ich einen Anruf, keinen unangenehmen, sondern einen angenehm innerlich drängenden. Angenehm, weil er aktiviert, mich aufweckt, hinhören lässt und weghören von meiner Befindlichkeit. Es sind die Allgäuer Alpen, die mich ansprechen. Sie meinen mich, das ist klar. Sie rufen an und ich habe keine Option, den Anruf abzulehnen.

Natürlich kenne ich den häufig auf Instagram verhashtagten, auf Pullover wie Tassen gedruckten, in Outdoor-Kreisen inflationär genutzten Satz von John Muir: "The mountains are calling and I must go." Das Rufen ist tatsächlich ein eindringliches *must*, so, dass ich weder weghören, mich wegducken noch nicht folgen könnte.

Am lautesten höre ich es, wenn ich vom am Arbeitsplatz liegenden Alpsee aus auf die Bergsilhouette schaue. Das Wasser ist schön anzusehen,

Die Essenz des Laufens

aber es spricht mich nicht an, es liegt einfach nur da, von mir wahrgenommen, aber keine tiefere Beachtung fordernd.

Die sich im Wasser spiegelnden Bergekorpuse dagegen machen etwas mit mir, sie tangieren mich. Als würden sie mich physisch berühren. Sie fassen mich an, ziehen mich in einen Bergbann und scheinen daran zu arbeiten, eine Beziehung zu mir aufzubauen. Das schaffen sie. Selbst wenn ich in meiner Abstellkammer auf der Matratze hocke, bergblickfern, höre ich die alpine Ansprache, ich höre sie körperlich spürbar.

Sind es die Berge in ihrer Gesamtheit oder ist es jeden Tag ein anderer der über 600 Gipfel, der da ruft? Keine Ahnung. Um das herauszufinden, muss ich der Anfrage folgen. Ich kann nicht direkt los, denn zuerst muss ich arbeiten. Zum Glück ja in Teilzeit, das heißt, jeden Nachmittag kann ich ab spätestens vier Uhr raus, zur Beantwortung des Anrufs.

Jeden Nachmittag muss ich da hoch, auf jede einzelne Spitze, es gibt kein Umschiffen, denn ich werde gezogen, gleich einem Sog zerren die Berge meinen Verstand zum Tourenplanen und meine Beine bergwärts.

Sie versetzen mich durch ihr Rufen in eine Unruhe. Es kribbelt erst im Bauch, dann im Kopf, dann wippen Fuß und Bein ungeduldig unter dem Schreibtisch. Es ist kein Kribbeln wie beim Verliebtsein, eher wie in einer intuitiven Aufbruchstimmung, wahrscheinlich spüren Gnus auf ihren Streifzügen durch die Savanne auf Futtersuche Ähnliches. Als ginge es ums Überleben. Es ist weder angenehm noch unangenehm, es ist da und kann nicht überspürt werden.

Warum ist das so? Das Warum kenne ich (noch) nicht, aber ich weiß mit absoluter Sicherheit, dass ich los muss und zwar jeden Tag einmal. Kribbel, kribbel, kribbel. Gut, okay, dann folge ich dieser Besessenheit, ohne zu wissen, aus welchem Grund ich mich so hingezogen und hochgetrieben fühle, angerufen und gelockt. Vielleicht kann ich gleichzeitig dem Unten entsteigen, mir entsteigen, meinem Kopf, den Gefühlen, der Schwere, dem Drücken, allem.

ZWEITENS: DIE ANTWORT

Als entspräche das Rufen einer Logik, folge ich ihm. Ich lausche und gehe ihm entgegen. Jeden Tag aufs Neue drücke ich beim Anruf der Berge innerlich auf die grüne Annehmen-Taste. Um nach der Arbeit möglichst schnell loszukommen, setze ich mich an jedem neuen Werktag in meinen Bergsteigerinnenklamotten, also in Laufsachen, vor den PC.

Wenn ich mein Frühstück zubereite, packe ich direkt auch meinen Trailrucksack. So ist er schon frühmorgens für den Nachmittag gepackt und steht den Tag über in fluchtartiger Manier griffbereit neben meinem Drehstuhl. Wasser, Riegel, Jacke, Kopflampe, Erste-Hilfe-Set, reicht.

Mein rechtes Handgelenk positioniere ich so neben der Tastatur, dass meine Augen stetig rechtsseitig an ihm vorbeigleiten könnten, um, wie zufällig, auf den Rucksack zu schießen, gleich einer Beruhigung.

Neun Uhr, Mist, sieben Stunden noch. 12 Uhr, mh, vier Stunden noch. 15 Uhr, okay, eine Stunde noch. Aushalten, aushalten, ein bisschen noch. Blick auf die Uhr: 16 Uhr. Es darf losgehen.

Jeden Tag nach meinem Teilzeitjobarbeitstag sage ich Tschüss Trauer und bin kurz draußen. Dem Anrufen der Berge folgend, mit meiner Abwesenheit unten und Anwesenheit oben antwortend. Mein Drehstuhl hat seine Rotation nach meinem Aufspringen noch nicht beendet, da habe ich schon meinen Rucksack gegriffen und bin mit einem weiten Schritt über die Türschwelle gestiegen. Ein „Tschau Leute, bis moin“ wegmurmend, die Antwort der Kollegen nicht abwartend, bin ich raus.

Die Berge präsentieren sich einladend, fast erlösend. Ich trete aus meinem Schatten ein in die Bergwelt, auf einem Forstweg, einem Trail oder auf Teer, Hauptsache hinauf. Auf den Serpentinaugen zum Gipfel beginnt eine vielgliedrige Transformation, egal an welchem Gipfel, es passiert jedes Mal Erstaunliches.

Die Essenz des Laufens

Unten im Tal, in Immenstadt, drückt die Trauer zu Boden, der unsichtbare Rucksack ist gefüllt mit Schwerem und zieht meinen Körper und mein ganzes Wesen fußbodenwärts, ich kann kaum aufrecht stehen, ich sitze und trotte geduckt, kann nur kurzatmig überleben, so schwer drückt er mich runter und zwar pausenlos.

Dazu kommt die räumliche Enge meiner Kammer, die mich zusammenzupressen scheint, sie nimmt mir den Rest Atemraum, mit fortschreitender Zeit rücken mir die Wände von allen Seiten auf die Pelle und quetschen mich zusammen. Das ist anstrengend. Es ist mir aber möglich, den drückenden Trauerucksack gegen meinen Trailrunningrucksack auszutauschen, zumindest zeitweise.

Nämlich täglich ab 16 Uhr gehe ich raus, aus dem Haus, über die Straße, auf den Trail, aus Immenstadt, aus dem tiefen Tal, steige ein in die Bergwelt und schaue Meter für Höhenmeter von oben herab auf die Stadt. Dann scheint auf einmal nur noch das Gewicht des Trailrucksacks auf meinen Schultern zu liegen.

Der Trailrucksack-Trauerucksack-Tausch funktioniert, schwere Trauer-Teil bleibt im Tal hängen. Als könnte ich es einfach unten lassen, befreiend.

Da unten, da steht es und klar, es wird mich wieder erwarten, wenn ich zurück bin, in manischer Zuverlässigkeit wird es sich wieder auf meine Schultern heften, aber jetzt bin ich erst einmal kurz weg. Jeder Schritt bergauf lässt mich mein Kreuz aufrichten, richtig durchdrücken. Beim Aufsteigen registriere ich Schritt für Schritt intensiver: Hier kann ich ein- und ausatmen, tief, da ist Platz im Brustraum.

Nur bei meinem alltäglichen Gipfelgang gelingt das. Atmen. Und so steige ich, mal eine Stunde, mal mehrere, täglich einen Berg hinauf. Das Steigen entrückt mich. Einatmen, ausatmen, Kreuz durchdrücken, entschlüpfen.

Am Gipfelkreuz angekommen, fühlt es sich an, wie es sich in der Vorstellung eines Himmels anfühlen muss oder im drogenbedingten Rausch:

leicht, taub, frei. Hier lässt es sich aushalten, eine gewisse Weile. Sprengt die viele Luft gleich meine Lungen? Kann zu viel Sauerstoff high machen?

Und ich brauche den Stoff, denn der Anstieg war anstrengend, schlafe ich doch seit Tagen schlecht in der Todeszone Tal mit ihrem stark verringertem Sauerstoffgehalt. Durchatmen. Weder flach, stockend noch tränenunterbrochen, sondern tief, frei, ein, aus. Gleich der Weite des unermesslichen Ausblicks weiten sich die Lungenflügel. Es scheint ein Spiegelverhältnis zu sein. Räumliche Weite gleich innere Weite.

Das versichert mir, dass hier oben eine panikfreie Zone ist. Für Panik böte sich keine Gelegenheit, denn ich atme tief und während einer Panikattacke geht das nicht, Panik verflacht die Atmung, lässt nach Luft japsen, gleicht einem Ertrinken. Nicht hier oben. Hier oben ist auch die gefühlsfreie Zone, die rucksackfreie Zone, meinen Trailrucksack mal ausgenommen, der aber wiegt nur rund zwei Kilogramm statt zubodendrückendes, nicht in Kilogramm messbares Gewicht.

Der Blick über den steil abfallenden Berghang zurück und hinab ins Tal zeigt eine andere Welt, und zwar eine zur Nichtigkeit kleingeschrumpfte Welt. Durch ihre optisch geringe Größe bekommt sie in meinem Bewusstsein eine verringerte, eine verschwindend kleine Bedeutung zugeordnet. Es scheint sich wieder ein Spiegelverhältnis abzubilden.

Ich kann diese andere Welt hier oben sogar kurz vergessen. Kurz, weil die Zeit verfliegt, während sie unten stillsteht. Stunden vergehen wie Minuten. Kaum bin ich oben, droht schon die Dämmerung und Nachmittag wie Abend sind fast Vergangenheit. Zack, Bergzeit rum. Stehe still, Zeit, bitte, nur kurz. Aber den Gefallen tut sie mir nie.

Die Masse der Bergriesen, die Größe und Höhe der Gipfel drücken mir eine Erkenntnis auf: Wie klein und krümelig das Ich ist, samt seiner Gefühle, Körperlichkeit, seiner Psyche. Dieses Wissen erleichtert. Es ist, als sei ich in einer Bergblase aufgehoben, und zwar als eine Art erwachsenes Embryo, wohlbehütet, Mutter Erde hat mich in ihrer sicheren Obhut. Das Ich ist so schön unbedeutend klein im Gegensatz zu der Millionen Jahre

Die Essenz des Laufens

alten substanziellen Bergwelt. Sie lässt gar keinen Raum für ein Ich. Ich bin zu Besuch, eine Zuschauerin ohne Hauptrolle, ich spiele überhaupt gar keine Rolle, bin eigentlich nicht richtig da, nur einen Fingerschnips lang, dann bin ich wieder weg und nichts und niemand wird meinen Gipfelbesuch erinnern.

Und das ist okay so, gut sogar, denn das Aufzeigen meiner Bedeutungslosigkeit beruhigt. Ich selbst habe nur Bedeutung als zeitweiser Part des Gipfels, auf dem ich stehe, nur in der Verbindung mit der Umgebung mache ich Sinn.

Sigmund Freud, Erfinder der Psychoanalyse, hat den Begriff des ozeanischen Gefühls geprägt. Das muss es sein: ein Erleben von Verbundenheit zwischen dem Ich mit der Umwelt, ein Einssein mit dem Universum, eine Art religiöses oder mystisches Erlebnis.

Da die Welt für uns Menschen von Schmerz, Enttäuschungen und Verdross geprägt sei, schein die Erreichung des ozeanischen Gefühls eine willkommene Möglichkeit zu sein, um dieser pessimistischen Analyse entgegenzuwirken. Das Linderungsmittel gegen Leid hat für mich die Form eines Bergs. Die Vorstellung des Verbundenseins mit dem All tröstet.

Das Gefühl entspricht einer All-Einheit, wie Säuglinge sie haben, bevor sie zwischen Ich und Welt zu unterscheiden lernen. Alles ist eine große Suppe; ich, du, Welt, Berg, Gefühl, Stein, weit, nah, alles eins. Zoomt man aus dem Szenario heraus, würde man mich aus der Ferne als Person gar nicht erkennen, den Gebirgszug im Gegensatz schon und mich maximal als Teil des Gesamtbilds, der großen Suppe. Hier oben existiere ich kaum, nur als existenziell befristetes Fleisch auf standhaftem Stein in einer All-Einheit. Schön.

DRITTENS: DIE VERWANDLUNG

Ich habe den Anruf gehört, bin gefolgt und dank dessen bin ich draußen, aus der Welt, die das Ich erfährt, aus allem, was ich kenne. Anders ausge-drückt, ich bin drinnen, in der Gesamt-Suppe Welt, das Ich als Einzeleinheit nicht fragmentierbar.

Eine Veränderung beginnt. Verändert hat sich auch das Tageslicht. Es hat den Staffelstab der blauen Stunde übergeben. Irgendwann, nein, leider schon jetzt, muss ich wieder hinuntersteigen, meinen Safe Space verlassen, vom Himmelrauschen in die tiefe Senke wechseln. Mit jedem negativen Höhenmeter kommen die Lichter Immenstadts näher, wachsen von Streichholzgröße zu lebensgroßen Laternen und leuchtenden Fenstern heran.

Ah, hallo, schwerer Rucksack, ich spüre dich wieder. Es drückt und zwickt. Kurz muss ich die Luft anhalten und eine Weile ohne die Bergluft aushalten, in die Stadt tauchen. Nase zu und rein. Eine harte Akklimatisation durchlaufe ich. Die Melancholie der Ankunft nimmt Raum im Inneren ein, bis zum nächsten Nachmittag. Bis dahin muss ich einfach nur: aushalten. Aushalten. Aushalten bis zum nächsten Austausch am und mit dem Berg.

Es ist, als gäben mir die Berge etwas mit, ein Geschenk, das ich mir täglich abholen darf. Ich bewandere den Berg und kehre bewandert heim. Ich sage ein ungehörtes, unerwidertes Danke, jeden Tag aufs Neue. Es ist eine einseitige Beziehung, die mir sehr viel gibt, indem sie mich, jedes Mal auf andere Weise, verändert und mich beschenkt, vielfach.

Eines der Geschenke heißt Resonanz, also das Inverbindungtreten mit der Welt. Ein weiteres Geschenk heißt Bewusstmachung von Bedeutungslosigkeit. Und ein sehr praktisches Geschenk ist noch die körperliche Erschöpfung.

Nicht immer sehen die Geschenke gleich aus, manchmal gehe ich leer aus. Dann, wenn die Berge mal nicht rufen. Aktuell rufen sie täglich und ich darf dann ein Mitbringsel abholen.

VIERTENS: DIE UNVERFÜGBARKEIT

Ich bin wieder unten, auf dem Boden der Tatsachen, auch im tatsächlichen Sinne auf dem Fußboden meiner Abstellkammer, immerhin einige Zentimeter darüber auf einer Matratze gebettet. Der Rausch ist schnell verfliegen, eher verpufft, er hält nicht an, leider.

Ich lerne: Wird der Körper gipfelbedingt ermüdet, jeder Energie verlustig, dann wird auch der Kopf im Tal taub. Nicht auf die angenehme Art wie oben, aber ein wenig taub eben, ein anderes taub, ein sehr willkommenes Phänomen. Die allabendliche Panikattacke vorm Schlafengehen dockt zwar kurz an, wird aber von lähmender Erschöpfung beruhigt und dann früher als ohne Gipfel vom erlösenden Schlaf unterbrochen.

Schlaf. Sobald ich das Bewusstsein verliere, ist es vorbei, der Rucksack ist erneut für kurze Zeit nicht spürbar.

Trotz meiner Methode ziehen sich die Tage ins Unendliche. Wie viele Gipfel muss ein Mensch machen, bis das Aushalten endet? Ich wünsche mir, dass der Vorrat an Gipfelgaben ein Vorrat unendlicher Art ist. Leider, werde ich erfahren, rufen nicht alle Berge nach mir und vor allem hat nicht jeder Berg Geschenke parat. Der Mount Elbrus in Russland zum Beispiel wird sich mir gegenüber geizig zeigen.

DAS HÖHER

Je höher man steigt, desto intensiver fällt die viergliedrige Rauscherfahrung aus. Schön wäre es, wenn diese Gleichung aufginge. Geht sie nicht. Das erlebe ich leiblich im Kaukasusgebirge.

Szenenwechsel zum Mount Elbrus, selber Sommer, nach dem Anruf meiner Mutter und dem der Berge. Der Elbrus ist der höchste Berg des Kaukasusgebirges, der höchste Berg Russlands und der höchste Berg Europas. Letzteres dann, wenn man die innereurasische Grenze, für die es keine allgemeingültige Festlegung gibt, östlich des Bergs zieht.

Der höhere Punkt des zweigipfligen Bergmassivs ragt, getrennt vom anderen Gipfel durch einen Sattel, 5642 Meter über dem Meeresspiegel empor. Diesen Punkt der Doppelspitze gilt es zu besteigen, der andere Gipfel ist nämlich 21 Meter niedriger.

Als Teil der Seven Summits, der höchsten Erhebungen der jeweiligen Kontinente, ist das Massiv bei Bergbegeisterten populär, so auch bei mir. Also ziehe ich an allen Hebeln, die mir eine Elbrus-Expedition möglich machen.

Ich spare Geld, so gut es geht. Meine Ersparnisse zur Abdeckung der Kosten in Höhe von rund 5000 Euro reichen längst nicht aus, also frage ich Sponsoren unter anderem auch für die teure Expeditionsausrüstung an, stelle eine Buchungsanfrage an ein Expeditionsunternehmen und suche unter dem #Elbrus Bekannte aus der Szene über Instagram und versuche, sie mit ins Boot zu holen, um Gemeinschaft zu finden. Alles funktioniert.

Im August steigen wir zu fünft (Magdalena, Anja, Christopher, Marcel sind an Bord) mit entsprechenden Visa ausgestattet in Moskau aus dem Flieger und machen uns auf den Weg in die Elbrus-Region. Da der Elbrus lange als heiliger Berg gesehen wurde, galt eine Besteigung als Tabu. Das ist inzwischen nicht mehr so. Wir wollen es angehen, ihn anzugehen. Wir verlassen die Metropole und fahren vom Großen ins Kleine.

Ob mich der Elbrus wie die Allgäuer Alpen angerufen hat? Nein, das Hingezogensein und die Faszination rühren von seiner Bekanntheit, den Mythen, Geschichten und Anekdoten. Man liest: Einer Sage zufolge ist die Arche Noah vor ihrer Landung am Ararat kurzzeitig am Elbrus gestrandet. Außerdem soll Prometheus, der laut griechischer Mythologie den Göttern Feuer stahl, um es den Menschen zu bringen und so Urheber der menschlichen Zivilisation wurde, genau hier zur Strafe angekettet worden sein, während ein Adler stetig von seiner ständig nachwachsenden Leber fraß.

Die persischen Dämonen Divs verbannte man zur Strafe für ihre Sünden auf den Elbrus und seitdem sollen sie hier leben. Erzählungen über Er-

Die Essenz des Laufens

zählungen klingen in meinem Ohr, als ich ihn das erste Mal aus der Ferne sehe.

Sein Rufen aber dringt nicht zu mir, er schweigt mich laut an als ich drei Monate nach dem Anruf, dem einschneidenden Anruf, nicht dem der Berge, sondern dem von meiner Mutter, Elbrus-Gebiet betrete und erstmals direkt vor dem mythenumwobenen Riesen stehe. Kein Mucks, sondern Totenstille auf dem Bergtelefon. Ich warte darauf, wie man auf die Nachricht des Angebeteten wartet, wenn man verliebt ist. Vergebens.

Tägliche Akklimatisationstouren, kein Duschen, die Gewöhnung, in Barrels zu schlafen, das ist Elbrus-Alltag. Barrels? Das sind runde, große, quer liegende Fässer, die als Schutzunterkunft gegen Kälte und Wind auf 3900 Metern Höhe dienen.

Extreme Witterungen lassen die russischen Nationalfarben in Weiß, Blau und Rot abblättern und zeigen pigmentiert die übertünchte rostige Beschaffenheit. Darin drei Holzhochbetten, ein Tischchen, ein Stuhl; daneben finden fünf Menschen eincontainert Platz zum Schlafen.

Übungen, wie man sich beim Abrutschen in die Tiefe mithilfe eines Eispickels retten kann, sollen unser Überleben sichern. All das bringen wir in den Tagen vor der Besteigung hinter uns. Wir scheinen bereit zu sein, meint zumindest unser Bergführer.

Am Gipfeltag kriechen wir um zwei Uhr nachts aus unseren Barrels, um draußen vom Bergführer empfangen zu werden. Heute wird es passieren. Ein prognostiziertes Gutwetterfenster lockt. Die arktische Kälte der Nacht schneidet messerscharf in alles, was nicht durch wärmenden Stoff abgedeckt ist. Den Schmerz entschädigt sie, indem sie uns sehr klar abzeichnende Sterne zur Schau anbietet. Im Gänsemarsch starten wir steil aufsteigend in die Expedition auf den Mount Elbrus.

Auf dem Mond würden wir uns nicht schneller bewegen. Schritt, atmen, Pause, Schritt, atmen, Pause. Auch die Montur erinnert an Neil Armstrongs Outfit 1969. Statt schnittiger Trailrunningklamotten tragen wir aufgeplusterte Windjacken über Daune, über Pullovern, über Funktions-

wärmeshirt, über Unterhemden, untenrum kiloschwere Stiefel, steigeisenfest.

Schritt in Zeitlupe für Schritt in Zeitlupe hacken die Steigeisen wie Anker in den vereisten Schnee, gleich einem Zahnrad, verlässlich in einem zeitlupe-langsamem Takt, stetig, malmen wir uns ins Hoch und thronen bald über dem Kaukasusgebirge. Die Dämmerung setzt zeitgleich ein und macht bei jeder Kopfwendung nach hinten eine Weite erfassbarer, die ich nicht kannte.

Als würden wir auf einer Leiter zu den Sternen steigen, unter uns ein Gipfelmeer; solche Gedanken kommen mir in den Sinn bei diesem Anblick purer Pathetik. Offensichtlich entsteigen wir der Welt.

Der Sonnenaufgang im Osten offenbart dann die endlose Weite und stellt dem Auge eine überfordernde Anzahl an Gipfeln unter uns dar. Kann ein Anblick wirklich atemraubend sein? Nein, das ist die Höhe. Auf die Höhe antwortet der nach Atem ringende Kopf mit dröhnendem Schmerz, der Magen mit Grummeln, Anzeichen der Höhenkrankheit erinnern an den schlimmsten Kater, den man sich nicht einmal ausmalen mag.

Viel trinken, ermahnen wir uns gegenseitig. Ein Teammitglied spuckt. Blutspritzer zeichnen sich im Schnee ab. Ein paar Meter weiter sieht man Erbrochenes, nicht nur ihr scheint es an der Stelle so schlecht ergangen zu sein. Das sieht nicht gut aus. Sie will aber weiter, hoch, zum Gipfel.

Im Vergleich zu ihren Beschwerden sind meine Kopfschmerzen und das Unwohlsein eine Lappalie. Steigt sie, muss auch ich steigen, so wie wir alle, sie unterstützend, das ist ganz einfache Gruppenpsychologie. Wenn die Schwächste weitermacht, müssen alle weitermachen. Okay. Machen wir weiter.

Bei minus 30 Grad Celsius und zu wenig Sauerstoff in den Lungen fällt das Denken schwer. Die Eiseskälte brennt beim Einatmen in den Nasenflügeln. Der eisige Wind findet jeden Millimeter freiliegender Haut und schneidet hinein, simultan sengt die Sonne genau diese wenigen Zentimeter Haut erbarmungslos dorr. Sonnenbrand auf erfrorener Haut brennt doppelt.