



## Schmerzen wie ein Triathlet.

Es ist 5 Uhr morgens, mein Bauch fährt Achterbahn und leichte Gänsehaut überzieht meinen Körper. Im Dunkeln pumpe ich die Reifen meines Velos auf, im Hintergrund lärmt Discomusik und hunderte von Menschen präparieren ihre Räder. Eike, du stehst am Start!, pocht es durch meinen Kopf. Ich habe Angst vor diesem Tag, Angst zu versagen bei meinem allerersten Triathlon.

Als mich mein Vater weckte, lag ich bereits wach, denn vor Aufregung konnte ich kaum schlafen. Hannes, mein Vater, ist Schulbusfahrer und fährt heute die Athleten zur Wechselzone. Ich kann mich nicht erinnern, dass er je krank, zu spät war oder einen Unfall gehabt hätte. Er ist mein Fels in der Brandung. Hannes weiß, dass ich es schaffe. Doch ich? Durchkommen ja, aber ich will heute Bestzeit bringen und die Welt überraschen. Ich habe meinen alten Beruf aufgegeben, bereite mich seit über einem Jahr vor, ich will Profi werden.

Jedes Jahr aufs Neue ist eine ganze Region ehrenamtlich auf den Füßen, um diesen Wettkampf für die Teilnehmer perfekt zu machen. Mehr als zweitausend Athleten schwimmen 1,9 Kilometer, fahren 90 Kilometer Rad und absolvieren hinterher einen Halbmarathon, um ins Ziel zu stürmen. Die Bestzeit der Profis liegt bei unter vier Stunden und die der Amateure bei 4 Stunden und 20 Minuten. Solange ich denken kann, war ich Zuschauer oder Helfer. Ich bin mit dem Triathlon im Kraichgau aufgewachsen.



Der letzte Blick meiner Mutter schießt auf meine Netzhaut, während ich den Neoprenanzug schließe. Sie kämpfte wie eine Löwin und verlor trotzdem. Der Neo drückt mir den Atem weg und ich spüre Krämpfe in meiner Brust. Mit meinem Handrücken fange ich blitzschnell meine Tränen auf.

Männer und Frauen unterschiedlichster Altersklassen bewegen sich neben mir zum Start. „*Kämpfe mein Sohn und gewinne*“, waren ihre letzten Worte. Zu früh und zu jung ist sie gegangen. Die schwarzen Schatten eines Gehirntumors kamen über Nacht und nahmen uns alles. Wie kann ein Mensch drei Wochen nach der Diagnose sterben?, immer wieder zermarterte mich diese Frage. Das innere Zittern kommt in Schüben und ich bin wehrlos.

Über dreißig Profisportler sind heute am Start und lassen die Amateure hochmotiviert nachziehen. Meine Nummer ist vierstellig, für den Veranstalter bin ich ein absoluter Anfänger. Unangekündigt kommt der Schwall. Der weiß-rote Brei hängt mir am Mundwinkel. Spritzer landen auf dem Neo. Mein Sportlerfrühstück, Weißbrot mit Marmelade steht mir nicht mehr zur Verfügung. Orientierungslos laufe ich zur nächsten Toilette. Die Angst in mir schreit, ich versage, während kaltes Leitungswasser mein Gesicht berührt.

Der erste Startschuss fällt und die männlichen Profis beginnen ihren Wettkampf, kaum später starten die Frauen. Die Masse der Amateure bewegt sich vorwärts und ich orientiere mich an den farblich unterschiedlichen Schwimmkappen, welche die jeweilige



Altersgruppe anzeigen, als ich aus der Toilette komme. Seit einer Woche gehöre ich zu den M25-29. Solange ich denken kann, schwimme ich, wenn andere rumhängen, laufe ich, wenn andere vorm Computer spielen und fahre Rad, wenn Typen ihren Rausch ausschlafen.

Du Feigling, Mama kann es nicht mehr sehen, quälen mich meine Gedanken wieder und wieder. Seit Jahren will ich Profi werde. Es ist mein größter Traum, trotzdem war ich zu feige, um an einem Wettkampf teilzunehmen. Die Angst vor dem Versagen, der Beweis, dass meine Leistungen zu schwach sein könnten.

Meine Füße berühren das kalte Wasser des Sees und mit jedem Schritt wird mein aufgeheizter Körper abgekühlt. Da erkenne ich Hannes Stimme: „*Eike, Eikeeeeeee go, mein Junge!*“ Seine stolzen Augen sagen mir, dass heute mein Tag sein muss. Bei gefühltem Puls von 180 höre ich meinen Startschuss, laufe ins Wasser, werde von der Seite getreten und kann mich gerade noch halten. Im Wasser treten Arme und Beine nach mir. Atmung, Rhythmus, Atmung, Rhythmus, wirbelt das Mantra durch meinen Kopf. Mit einem Schlag wird mir die Schwimmbrille vom Kopf gerissen und mein Neopren zerschnürt mir die Lunge. Ungeschickt bringe ich meine Brille in Position und murmele mein Mantra. Nach 500 Metern kommt mein Rhythmus und ich beginne zu gleiten und zu überholen. Ich bin jetzt vollkommen bei mir und spüre diesen Flow, den es nur im Wasser gibt.



Ich erkenne den Schwimmausstieg, erhöhe meinen Beinschlag und laufe los, als der Untergrund auftaucht. Mein Blick auf die Uhr zeigt mir Bestzeit. Pure Euphorie durchströmt mich, ich reiße meinen Neo vom Körper und renne durch die Wechselzone zum Rad. Teil eins geschafft!, rast es mir durch den Kopf.

Am Velo entdecke ich, dass mein Fuß blutet. Mir glitzert ein Stück Glas entgegen. Aus dem Nichts kommen der Schmerz, die Enttäuschung und meine Angst. War es das? frage ich mich. Mein Kopf wird heiß und ich unterdrücke einen Schrei, als ich mir die durchsichtige Hölle aus meiner Sohle reiße. Ich drücke weiter und es blutet. Ich lasse Wasser aus meiner Trinkflasche über die Wunde laufen und beschließe, dass die Wunde klein ist.

Auf Socken nehme ich mein Velo in die Hand und laufe schmerzerfüllt zur Radstrecke. Mein Helmverschluss rubbelt über mein Kinn, bis ich endlich im Sattel sitze und den Fahrtwind spüren darf. Meine Lieblingsdisziplin. Die Strecke der tausend Hügel ist meine Heimat. Mir ist alles vertraut. Heimspiel. Mein Fuß schmerzt, doch mein Tempo und die Überholvorgänge lassen mich fliegen.

Am steilsten Stück der Strecke sehe ich meinen Vater. Er winkt und jubelt: „*Go Eike, go! Junge Bestzeiiiiit!*“, kreischt er aus voller Kehle.

Das Lächeln meiner Mutter boxt sich in meine Gedanken. „*Heute nur für dich!*“, flüstere ich in den Wind.



Fast zu schnell fahre ich nach 90 Kilometern in die Wechselzone, kann gerade noch stoppen, um keine Strafzeit zu bekommen. Teil zwei geschafft rattert es im höchsten Glück durch meinen Kopf, bis der erste Tritt auf den Boden mich aufschreien lässt. Ich erinnere mich, ab jetzt beginnt die Hölle. Schmerzverzerrt laufe ich wie auf Eiern. Meine Beine müssen die Muskeln fürs Laufen finden und meine Hormone meine Schmerzen austricksen.

In der Mittagssonne hängt mir meine Schirmmütze tief ins Gesicht, mein Puls schlägt auf Rekordniveau und ich sehne mich nach Endorphin, Dopamin und Serotonin. Wo sind meine Glückshormone? Jeder Schritt ist schmerzhaft, nein, die reine Qual. Trotzdem gewinnt mein Mantra die Überhand, ich laufe schneller als mein bisheriger Schnitt und beginne zu überholen. Aus dem Nichts ist der Schmerz eingelaufen. „Eikeeee, du bist der Hammer! Lauf mein Junge, Mama schaut zu!“, dröhnt es. Nur noch im Augenwinkel erhasche ich Hannes' Statur und hebe die Hand. Jede Verpflegungsstation nehme ich mit. Seit dem Startschuss bin ich in Bewegung und mein Gehirn versucht meine Trainingsroutine abzurufen. Nie still stehen oder zu viel denken, alles im Laufen, keine Sekunde verlieren. Alles oder Nichts. Ab Kilometer achtzehn spüre ich meine Beine nicht mehr, sie machen ihren Job und laufen.

Die Zuschauer grölen und schreien, klatschen und feuern mich an. Ich spüre Erleichterung in mir aufkommen und meinen Ehrgeiz, der mich seit Stunden begleitet. Dann sehe ich die Zielgerade, nein, meine Zielgerade, mein Traum, meine Zukunft. Es



ist das Schönste, was ich mir vorstellen kann. Ich mobilisiere all meine Kräfte und renne. Der rote Teppich unter meinen Füßen ist weich, der Jubel der Zuschauer trägt mich vorwärts und der Zielbogen lächelt mich an! Mein Fuß schmerzt, meine Beine sind taub, meine Lunge schreit als meine Arme sich in die Luft strecken, während ohrenbetäubende Musik aus den Lautsprechern schallt. Ich springe durch das Ziel, nein, mein Ziel, mein Traum, meine Zukunft. Teil drei geschafft, lässt eine Stimme meinen Kopf explodieren.

Ich höre meinen Namen und meine Zeit: 4 Stunden 12 Minuten! Mein Puls schnellte in die Höhe, ich kann es nicht fassen, meine persönliche Bestzeit. Alles kribbelt in mir, mein Glück tanzt und ich fühle mich frei wie noch nie in meinem Leben. Nie hätte ich mit dieser fantastischen Zeit gerechnet. Glück ist ab heute eine neue Definition für mich.

Ich sehe Hannes und Wärme steigt in mir auf, ich bin dankbar für seine Unterstützung. Hinter der Zielmarke bleibe ich stehen und Blei schießt in meine Glieder. Mein Magen rebelliert und mein Puls überschlägt sich, trotz der fehlenden Anstrengung. In diesem Moment realisiere ich alles. Körperlich erschöpft und emotional aufgelöst umarme ich meinen Vater. Jetzt kann ich meine Tränen nicht mehr zurückhalten. Ich spüre wie sich mein Gesicht verkrampft und ich in den Himmel flüstere: „*Nur für dich, Mama!*“