

# Vor rund zehn Jahren

begann ich mit dem Laufen.



Es begann mit kurzem Joggen, dann machte ich weiter mit 5.000ern, 10.000ern, Halbmarathons, Marathons und schließlich

## Ultra-Marathons.

2011 lief ich meinen ersten Ultra, einen 80 Kilometer-Berglauf mit Höhenunterschieden von 5.300 Metern. Meine Zehennägel fielen ab, ich nahm mehr als drei Kilo an einem einzigen Tag ab und ich brauchte elf Stunden.

Für mich war Laufen schon immer ein meditativer Akt. Wenn ich laufe, denke ich nach. Die meisten meiner Comics entstanden in meinem Kopf, während ich lief. Es reicht also, darauf hinzuweisen, dass ein Elf-Stunden-Lauf und die vorausgegangenen Tage, Monate und Jahre des Trainings mir jede Menge Zeit gegeben haben, einen harten, ehrlichen Blick auf die Frage zu werfen, *warum* ich laufe. Diese Überlegungen gipfelten schließlich in diesem Comic.

Also, ohne weiteres Vorgeplänkel, präsentiere ich:

# Die schrecklichen und wundervollen Gründe, lange Strecken zu laufen



Teil 1. Der Blerch



Marathonläufer beschreiben häufig ein Phänomen, das als „vor die Mauer laufen“ bekannt ist.

Sie bezeichnen als „Mauer“ den Punkt in einem Lauf, an dem sie sich körperlich und emotional besiegt fühlen.





Ich glaube nicht an die Mauer.

Ich glaube an **den Blerch**.

Der Blerch ist ein fettes, pausbäckiges Engelchen, das mir folgt, wenn ich laufe.



Er ist ein elendes, faules Biest.

Mach langsam, Käpt'n Flitzehose!  
Lass uns nach Hause gehen! Wir haben Soßen zu löffeln und  
Schläfchen zu machen! Und die Robocop-Trilogie auf  
Netflix sieht sich auch nicht von alleine.

Er sagt mir,  
ich soll langsamer laufen,

gehen,

aufgeben.



„Blerch“ ist das Geräusch, das Essen macht, wenn es aus der Tube spritzt.

BLERCHI!



„Blerch“ ist die Form meines Bauchs nach einem üppigen Mahl.



Wenn ich rumhänge, und Null Ausreden dafür habe, nenne ich das „Blerching.“

Der Blerch steht für alle Formen von Fresserei, Gleichgültigkeit und Mittelmaßigkeit, die mein Leben plagen.

Er folgt mir nach Hause. Er geht mit mir zur Arbeit.  
Der Blerch ist bei mir: morgens, mittags und abends.



Eine Mauer ist ein unnachgiebiges, unbewegliches Objekt.  
Du kannst sie nicht zum Schweigen bringen,  
du kannst nicht vor ihr weglaufen,  
und du kannst sie nicht besiegen.

Dem Blerch dagegen kann man weglaufen.  
Er KANN zum Schweigen gebracht werden.



Ich war ein dickes Kind  
und irgendwie ist der Blerch mein früheres Ich.



Ich laufe, weil ich Angst davor habe,  
wieder dieses Kind zu werden.



Ich laufe, weil ich keinen anderen Weg kenne, das Monster zu beruhigen.

Ich laufe, weil ich tief in mir

der Blerch bin.

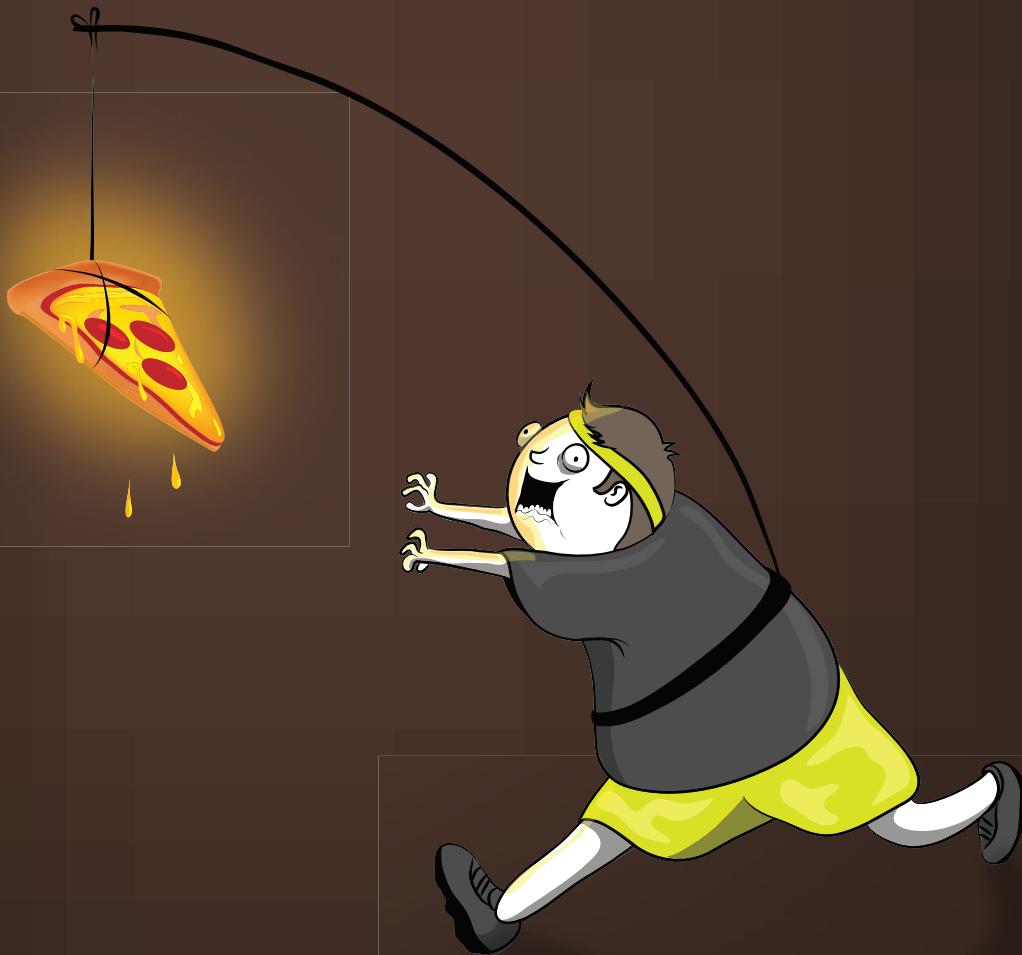


Aber eines Tages. Du weißt das, oder?

Ich weiß. :)

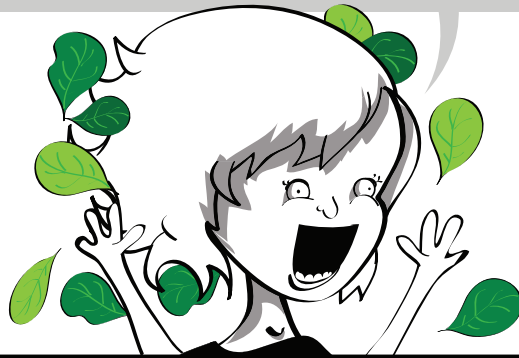


Teil 2. ~~Das Essen~~ Die Fütterung

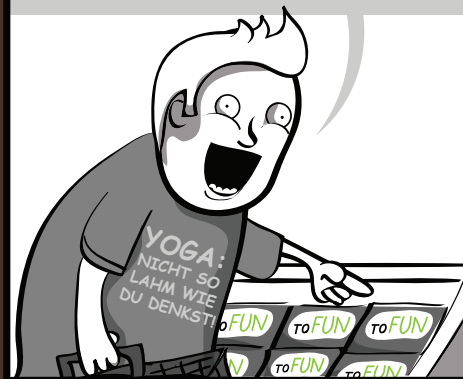


Es gibt ein Klischee: Wenn du ein Läufer bist,  
bist du der Typ Mensch, der ALLE Formen von  
gesunder Lebensweise pflegt.

ICH LIEBE LEIDENSCHAFTLICH  
SPINAT-SALATE!



OGOTTOGOTTOGOTT  
HIER GIBT'S MEINEN  
LIEBLINGS-TOFU!



HIGH FIVES AUF  
VORPORTIONIERUNG!

TEUFEL, JA! ICH HAB NICHT  
GEGESSEN, BIS ICH KOTZEN MUSSTE!



Ich bin nicht dieser Typ Mensch.





Sie sagen, du sollst deinen Körper wie einen Tempel behandeln.

OM GOM NOM GOB GOBBLE GOB GOB HRMFPPFF GLOB CHEW CHEW NOM NOM

GNOM GOM NOM GOB GOBBLE GOB GOB HRMFPPFF

GOBBLE GOMBMM

HMFP GOBBLE GLOBB GOMB BBBGRM

MUH OMNOMNOMGLOBGLOB CHEV CHEV

SCARF MBBLUGG GOBBLE GOB GOB

GOBBLE GLOBB GOMB BBBGRM

MUH OMNOMNOMGLOB CHEV CHEV GLAB GOB GOB

OM GOM NOM GOB



Ich behandel meinen wie einen Müllschlucker.



Meine Ernährungsgewohnheiten sind die eines dressierten Zirkustiers:  
Jedes Mal, wenn ich ein Kunststück mache, bekomme ich eine Belohnung.



Durch Wälder, über Berge und durch  
Straßenschluchten zu laufen, gibt mir  
das Gefühl, **LEBENDIG** zu sein.

Eisbergsalate zu essen und Kalorien  
zu zählen, gibt mir das Gefühl,  
müde und roboterhaft zu sein.



Ich laufe aus dem **schlimmsten** aller möglichen Gründe:

Ich laufe, um zu essen.

Ich bestrafe meinen Körper **draußen**, um für meine Gräueltaten **drinnen** zu büßen.

Im Ernst?! Schon WIEDER Gladiator?!  
Ehrlich, ich glaube nicht, dass es gut ist, dass du weiter sowas isst.

**BOCKMIST!**

ICH BIN HEUT' 30 KILOMETER GELAUFEN!



Ich weiß, ich sollte aufhören,

aber ich werde nicht!



21

Teil 3. Egoismus und  
Kraken



Du weißt, wie es sich anfühlt, wenn du alle Rechnungen bezahlt, alle E-Mails bearbeitet und das ganze Haus sauber gemacht hast?

Ich liebe dieses Gefühl.  
Ich strebe nach diesem idyllischen Nirwana.

*Ahhhhhhhh.*

Ich bin selbst der Herr meines Lebens  
und alles ist gut in dieser Welt.



# Das Problem ist nur:

Ich bezahle ungern meine Rechnungen,  
ich finde es umständlich, E-Mails zu beantworten,  
und ich hasse es, zu putzen.

Ich mag es, all den Mist zu überspringen und  
direkt zu dem Nirwana-Teil zu kommen.



Laufen ist eine **magische Abkürzung** zu dieser Euphorie.

Es ermöglicht mir das Gefühl, dass mein Leben himmlisch ist, selbst wenn es geradewegs zur Hölle geht.





Als ich bei meinem ersten Marathon ins Ziel kam,  
wurde ich überwältigt von unermesslichem Stolz.

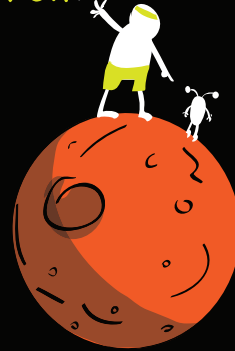
Ich fühlte mich, als hätte  
ich das Unmögliche geschafft.



Ich beendete den Hunger in der Welt.



Fand Leben auf dem Mars.



Besiegte den KRAKEN.

KÄMPFE, DU DUMMER BASTARD!  
ICH LEBE FÜR DEN RUHM DER SCHLACHT!



Aber was habe ich TATSÄCHLICH erreicht?

Ich schlurfte, stöhnte und schwitzte auf einer 42,195 Kilometer langen Asphaltstrecke, bevor ich mich mit Müsliriegeln vollstopfte und in das **warme Abendrot** eines Läuferhochs hinübergliitt.



Ich laufe lange Strecken, weil ich *mich* dann besser fühle.

Ich laufe, weil ich den Kraken erschlagen will,  
ich will nur gerade nicht das Schwert ergreifen.

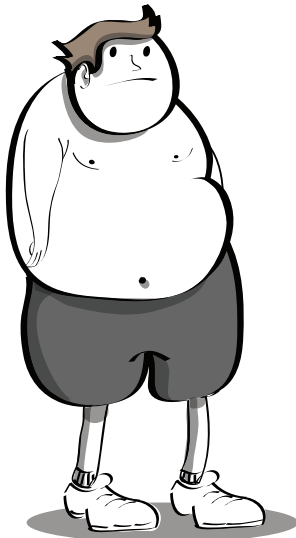


## Teil 4. Eitelkeit

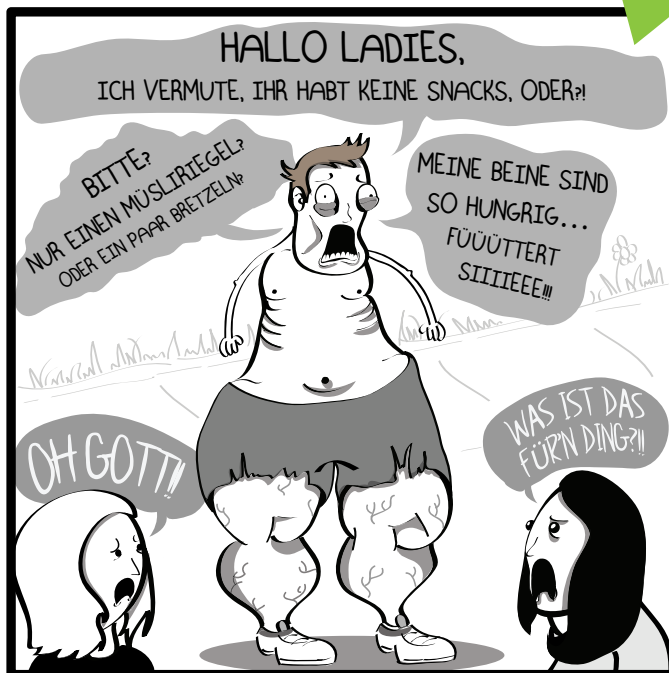
„Ich habe irgendwo gelesen ...  
wie wichtig es im Leben ist, nicht unbedingt stark  
zu **sein**, sondern sich stark zu **fühlen** ...  
sich zumindest einmal zu messen.“

Christopher McCandless  
aus Jon Krakauers **In die Wildnis**

Als ich mit dem Laufen begann, erwartete ich diese Verwandlung meines Körpers:



Aber, es passierte das:



Beim Laufen geht es nicht um Eitelkeit.

Wenn ich gut aussehen wollte, würde ich einem Fitnessclub beitreten und Bizeps-Curls vor einem Spiegel machen.

Ich würde mich bräunen, Protein-Shakes trinken und mich an der restlichen synchronen Verdummung beteiligen, die unsere ärmliche Fitnessstudio-Kultur verkörpert.

Nehmen wir zum Beispiel Bauchpressen:

Bei dieser Übung liegt man auf dem Rücken und versucht wütend, seine Genitalien mit dem Kopf zu stoßen.



Sie sind unbequem, schlecht für den Rücken, tun nichts für dein Innerstes und sind völlig von Eitelkeit getrieben: Leute machen diese Crunches nur, weil sie einen Sixpack bekommen wollen.

(Selbst wenn du 10 Millionen Crunches pro Tag machen würdest, würdest du niemals die Bauchmuskeln sehen, wenn du nicht wie verrückt Diät hältst und deinen Körperfettanteil reduzierst.)

Aber trotzdem werden sie gemacht. Man legt sich in einer Reihe auf den Studioboden und hämmert auf die Geschlechtsteile ein wie hektische kleine Hamster.



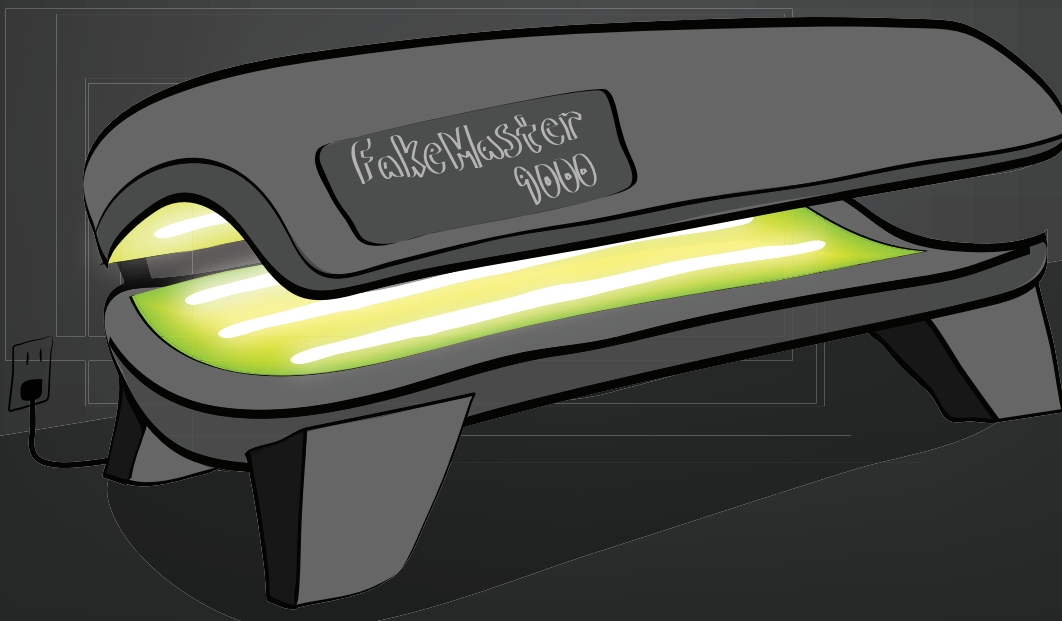
Es handelt sich um dieselben Menschen, die Beauty-Magazine lesen, während sie auf dem Crosstrainer schwitzen und Light-Cola trinken. Sie entwachsen ihre Brusthaare, tragen dämmliche, enge Muskelshirts und beschäftigen sich Zwanghaft mit all den oberflächlichen Details ihrer zerbrechlichen kleinen, auf Kohlenstoff basierenden Fleischkoffer, bekannt als KÖRPER.

Wenn ich nicht V-Ausschnitt trage, denken alle, ich wäre alt.

Ohne Makeup fühle ich mich nicht vollkommen.

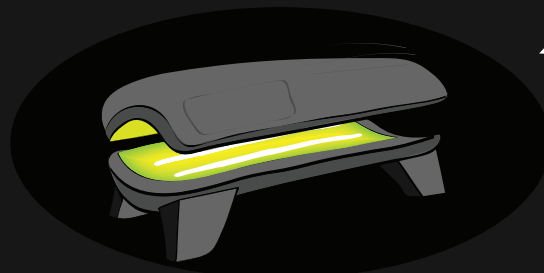


Dieser Typ Mensch neigt auch dazu, eine Menge Zeit in diesen Geräten zu verbringen:



Wenn du darüber nachdenkst, eine solche Sonnenbank zu benutzen, habe ich einen Rat für dich:

Lass dich nicht auf so ein Ding ein.

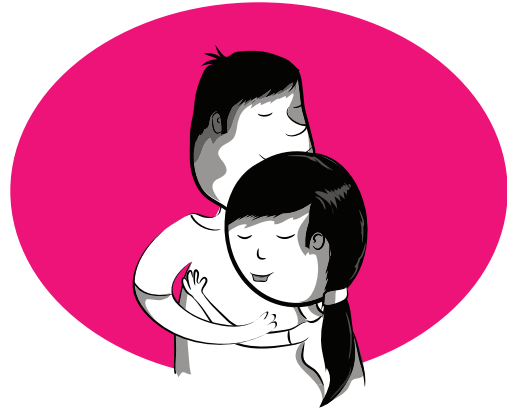


# Lass dich stattdessen auf etwas *Echtes* ein.

Lass dich auf ein gutes Buch ein.



Lass dich auf eine neue Liebe ein.



Lass dich auf Liebeskummer ein.

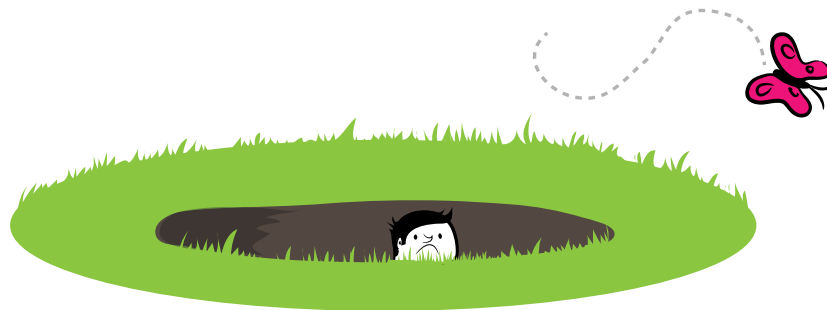


Lass dich in ein Loch fallen.



Lass dich auf irgendetwas ein.

Lass dich auf ETWAS VON BEDEUTUNG ein.



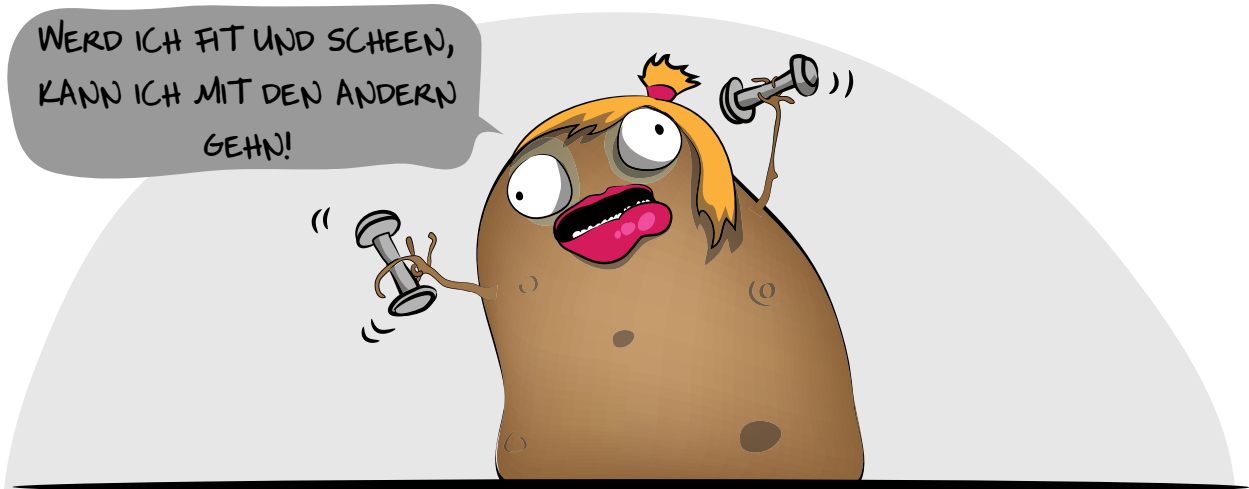


Lass dich nur nicht auf eine Sonnenbank ein.

Diese Maschinen sind für geistlose, selbstverliebte Denkwürge, die dort eine trostlose Leere haben, wo ihre Gedanken, Ängste und Leidenschaften sein sollten.

Zeit in einer Sonnenbank zu verbringen, wird dir das Aussehen und den Verstand einer inzestuösen Ofenkartoffel einbringen.

WERD ICH FIT UND SCHEEN,  
KANN ICH MIT DEN ANDERN  
GEHN!



Sei keine Ofenkartoffel.  
Sei eine Persönlichkeit.

Selbstverliebte Ofenkartoffeln sind die Antithese zu dem, warum ich laufe.

Beim Laufen geht es nicht darum, Stärke aufzubauen und sie wie ein Fashion-Statement zu tragen. Es geht darum, seine Stärke zu **finden** und sich jeden einzelnen Tag selbst zu *messen*.

Ich laufe lange Strecken, um mich gut zu **fühlen**, nicht, um gut **auszusehen**.

Ich laufe lange Strecken, weil ich keine Ofenkartoffel bin und auch nie eine sein werde.



## Teil 5: Die Höllenqual

Einen meiner  
schrecklichsten und wundervollsten  
Läufe machte ich vor ein paar Jahren in Japan.

Es war heiß: 40 Grad Celsius mit fast 100 Prozent Luftfeuchtigkeit.

Ich lief einen Berg hoch, der sich direkt neben einer großen Stadt erhob. Und wegen der enormen Hitze war er vollständig frei von Wanderern

... ich war allein.

Ich lief schon seit Stunden und laut meiner GPS-Uhr  
hatte ich schon über 27 Kilometer hinter mir.  
Ich hatte nicht genug Wasser dabei und mir  
war heiß. Ich war müde und dehydriert.

Alles tat weh.  
Meine Muskeln schrien. Meine Haut  
war ausgetrocknet und blasig.

Sogar meine KNOCHEN schienen zu schmerzen.



Am Fuß des Berges war ein riesiger Bambuswald, der zwar wunderschön, aber auch das Heim einer Armee von **Asiatischen Riesenhornissen** war.

In Japan nennt man diese Hornissen

**Ösuzumebachi** (オオスズメバチ)

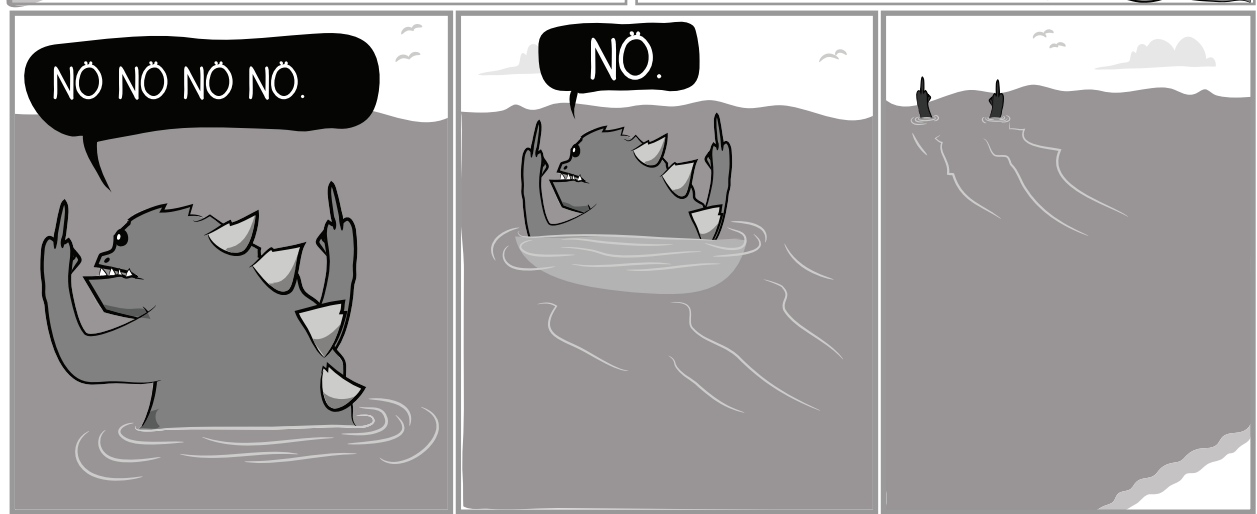
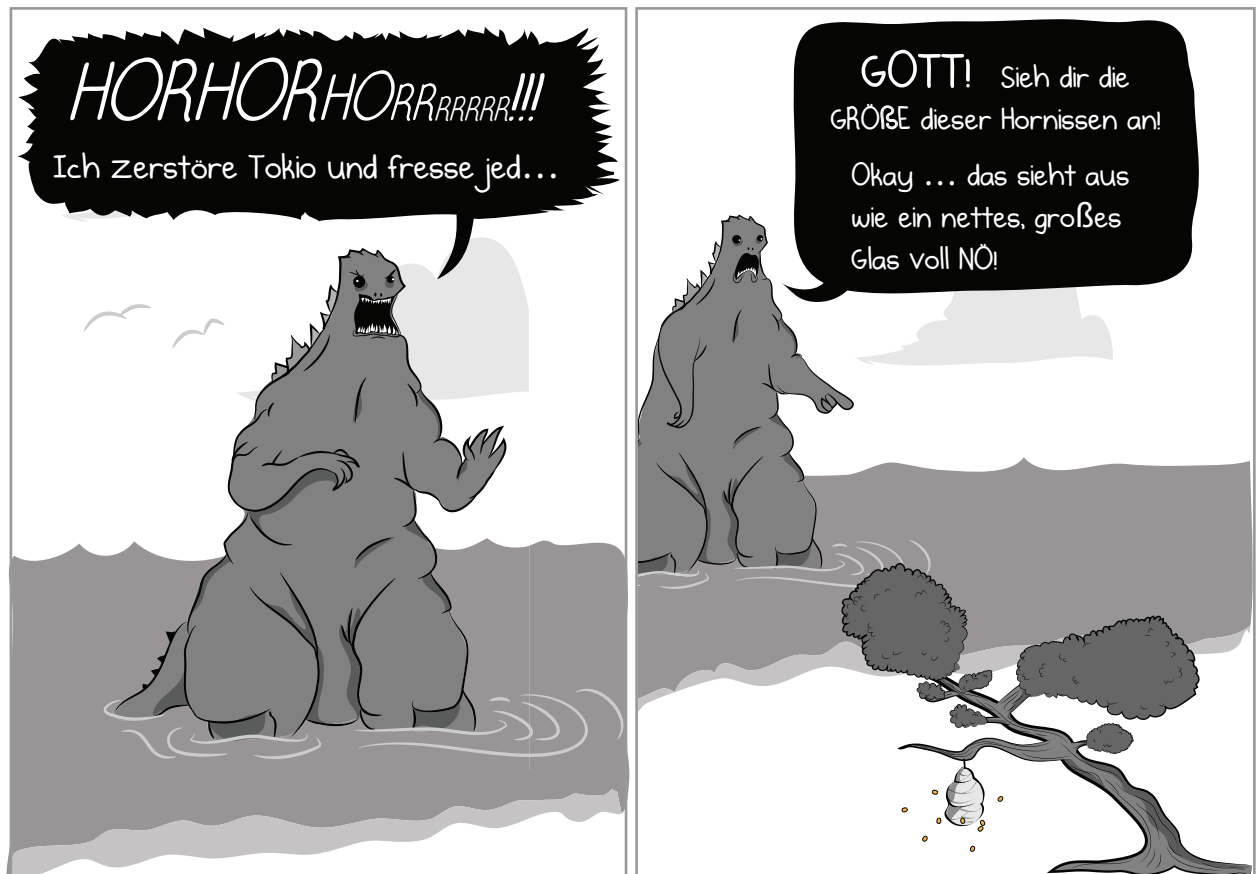
was als „Große Sperlingsbiene“ übersetzt werden kann. Der Grund hierfür ist ihre Größe – fast so groß wie ein Daumen.



Diese Hornissen haben 6,25 Millimeter lange Stachel, mit denen sie Gift abgeben können, das **menschliches Fleisch zersetzt**.

Der Stich, der als einer der schmerzhaftesten der Welt gilt, ist so übel, dass er dich ins Krankenhaus schickt.

Japanische Riesenhornnissen töten durchschnittlich 40 Menschen im Jahr, was sie zum tödlichsten Tier des Landes macht.



Soll heißen: Ich wollte *wirklich* nicht von einem dieser Monster gestochen werden, die alle paar Minuten wie Kamikaze-Flugzeuge angeschossen kamen.



**Hitze. Höllenqualen. Dehydrierung. Hornissen.**

Das waren die Gedanken, die mich während des Laufs quälten. Mir war zu heiß und ich fühlte mich zu elend, um den Lauf **körperlich** zu genießen. Und ich machte mir zu viele Sorgen wegen der Hornissen, um den Lauf **seelisch** zu genießen.

Aber so ist das bei Läufern:  
Über Schmerzen finden wir Gelassenheit.

Je größer die Qual, desto größer ist  
letztlich unsere **Absolution**.



In diesem Fall bekam ich meine Absolution in Form eines  
**Automaten** und eines **Gewittersturms**.

Der Automat stand auf der Seite einer Anhöhe,  
über die der Waldweg zur Stadt führte.



Und in diesem Automaten befand sich eine Waffen-  
kammer mit zuckersüßen, durststillenden Getränken.







Ich nahm ein lilafarbenes.



Es gibt wenige Erlebnisse in diesem Leben,  
die ich als religiös beschreiben würde.

Dieser lilafarbene Drink war eines davon.



Er schmeckte wie die Seelen von  
zehntausend ungeborenen Pandabären.

Er schmeckte, als ob jemand die Klöten eines  
Pegasus geklaut und in einen Smoothie gemixt hätte.

Er schmeckte nach Zucker, Wasser und Absolution.



Er schmeckte gut.

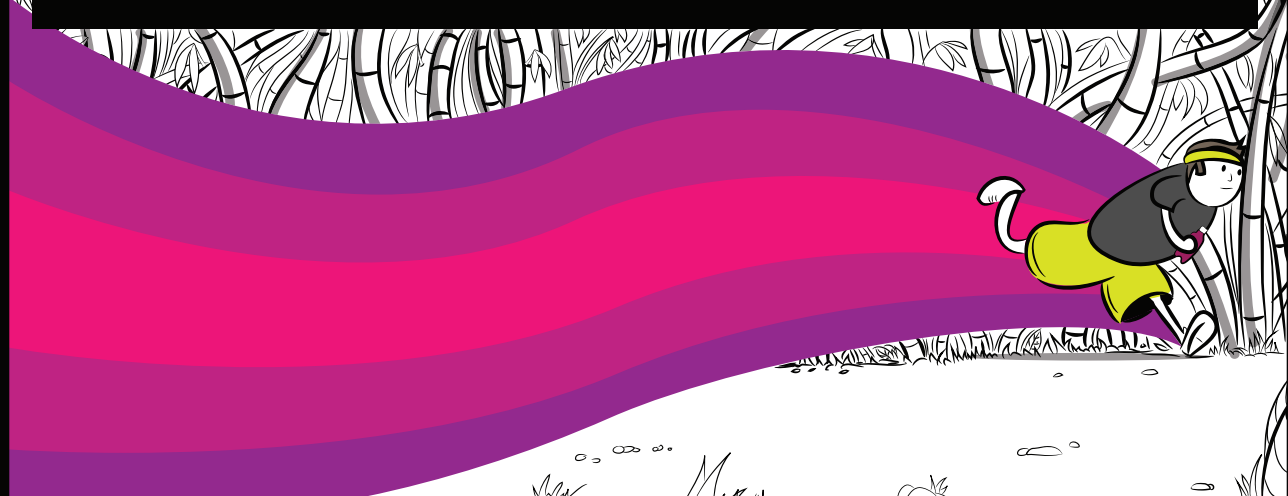


Teil 6: **Die Leere**



# WIEDERGEBOREN

durch den Zauber meines Trauben-Getränks,  
lief ich noch einmal in den Wald.



Und als ich auf meinem Weg zurück auf den  
Berg war, änderte sich das Wetter.

Der Himmel verfinsterte sich,

die Temperatur fiel,

der Wind brauste ...



... und die Bambusstämme **krachten** ineinander.  
Sie ächzten und knickten heulend in **Höllenqualen**.



Blitze **explodierten** über den Baumkronen

und es begann zu regnen.



Die Hornissen flohen aus dem Wald


und das Königreich aus **Hitze, Sorgen** und **Qualen**,

das diesen Albtraum-Insekten gehört hatte,

wurde zu einem Königreich aus **Seligkeit**, das **mir** gehörte.



Also lief ich weiter.

A dark, atmospheric illustration of a rainy day. The background is black with white lines representing rain falling diagonally. At the top, there are stylized white clouds. In the center, there is a white silhouette of a person running towards the right. The ground is dark with several white puddles reflecting the light. The overall mood is somber and reflective.

An diesem Tag,  
während dieses schrecklichen und wundervollen Laufs,  
kam mir ein Gedanke,  
ein Gedanke, der mich nie wieder verlassen hat.

Als *die* Fragen angesehen habe ich immer:

„Warum lebe ich? Warum bin ich hier?  
Was ist *meine* Bestimmung?“



UND DAZU SAGE ICH:

WEN INTERESSIERTS!  
VERGISS DAS WARUM.

DU BIST IN EINEM TOBENDEN WALD,  
VOLLER SCHÖNHEIT UND HÖLLENQUALEN UND

MAGISCHEN TRAUBEN-GETRÄNKEN UND  
GEWITTERSTÜRMEN UND TEUFELSBIEBEN

DAS IST BESSER  
ALS DAS WARUM.



Ich laufe, weil ich diese Klarheit suche.



Vielleicht ist es oberflächlich.

Vielleicht sind es nur Adrenalin, Endorphine  
und Serotonin, die meinen Verstand  
überschwemmen.





Aber das interessiert mich nicht.

Ich laufe sehr schnell, weil ich verzweifelt  
versuche, sehr still zu stehen.

Ich laufe, um die Leere zu suchen.



Die Welt um mich herum ist so sehr, sehr laut.

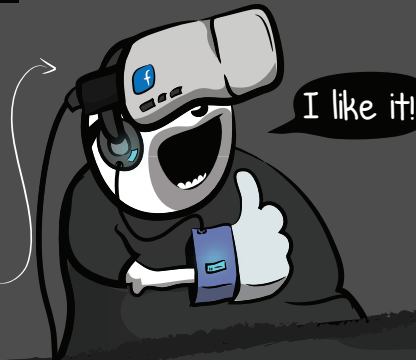
Sie bettelt mich an,  
mich zu  
entspannen,

Dieser 11-Meter-Schirm ist eine wahre Schönheit, und er garantiert, dass er NIE Shows zeigt, die Ihren Verstand herausfordern. NIEMALS.



mich hinzusetzen,

Neu!  
**facebook**  
for your FACE!



mich hinzulegen.

BLERCHHHH!!



Zu guter Letzt ...  
dieser Sessel ist so gemütlich,  
SIE WERDEN DARIN STERBEN!  
**FINANZIERUNG MÖGLICH!**

Und das ununterbrochene Dröhnen der Welt  
ist nichts im Vergleich zu dem Lärm in meinem Kopf.  
Ich bin ein introvertierter Mensch  
und manchmal grübele ich zu viel  
über meinen Job und über mein Leben.

Ich füttere eine Armee nutzloser, neckender Dämonen.

Hey, erinnerst du dich an diese Sache, für  
die du dich geschämt hast? Nein?  
Lass mich dich einfach so mal daran erinnern!



Ich werde nun die Liste der Dinge verlesen,  
über die du zwar absolut keine Kontrolle hast,  
über die du dir aber Sorgen machen solltest.

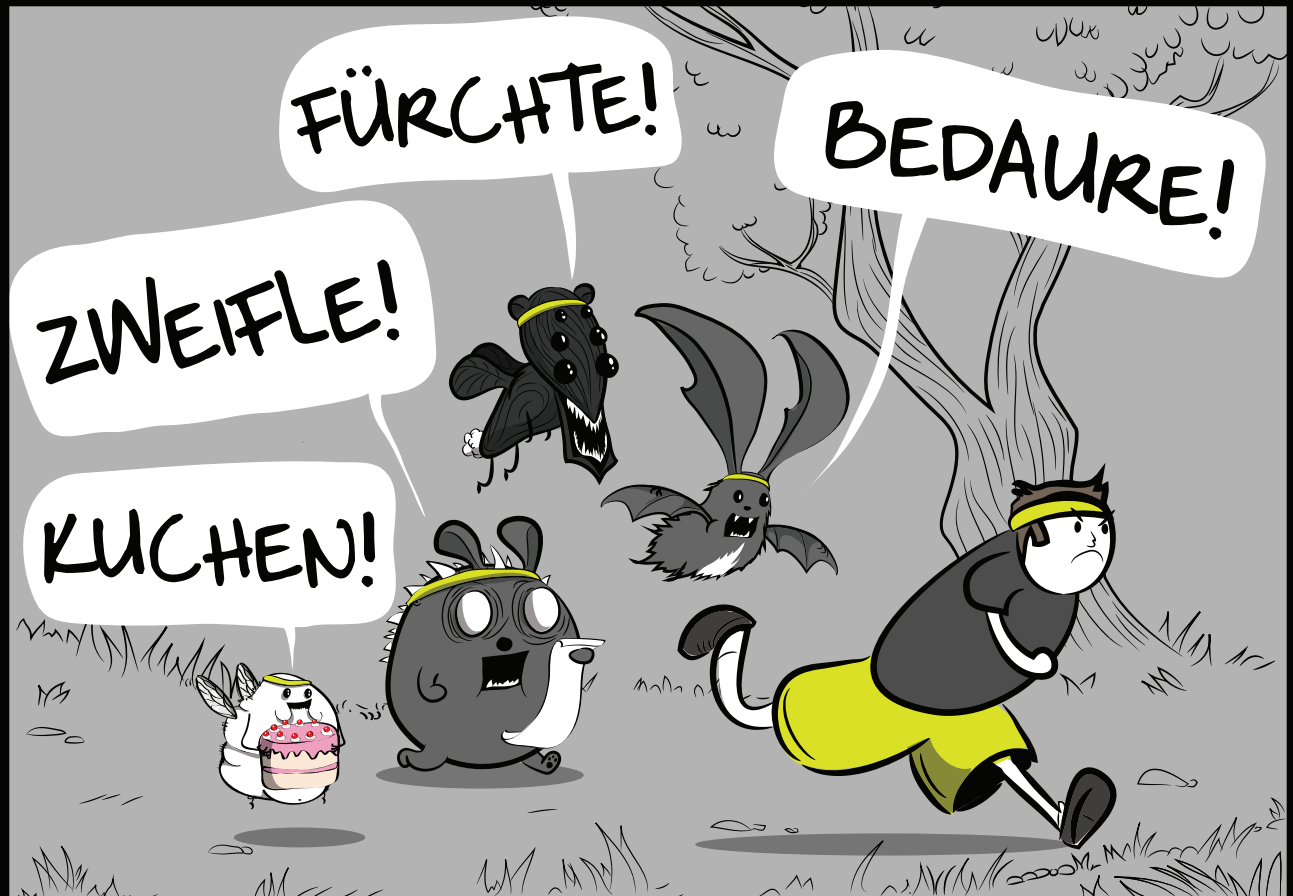


Egal, was du in deinem Leben machst,  
es gibt jemanden, der es besser kann.



Hey, deine Dämonen sind ein Haufen Saftsäcke!  
Vergiss die Typen ...  
Lass uns stattdessen den ganzen Kuchen hier essen!





Aber wenn ich laufe, wird die Welt leiser.



Die Dämonen sind vergessen,

die Kraken erschlagen,

und die Blerchs wurden zum Schweigen gebracht.





THE END.



