Ausreißer

Der häufigste Fehler ist nicht Faulheit. Der häufigste Fehler ist die Mitte.

Wer schneller werden will, muss die langsamen Läufe wirklich langsam machen und die schnellen wirklich schnell. Dazwischen liegt ein Bereich, in dem es sich anstrengend anfühlt und trotzdem nichts passiert — zu hart für Erholung, zu weich für Reiz. Man kommt schwitzend nach Hause und hat nichts gewonnen. Die meisten laufen jahrelang genau dort und wundern sich.

Ilja wusste das seit ungefähr acht Jahren. Er hatte es aus einem Buch, dann aus einem Podcast, dann von einem Trainer, der es in einem Satz sagte, den er nicht mehr losgeworden war: Der graue Bereich ist der einzige, in dem man sich anstrengen kann, ohne dass es irgendwohin führt.

· · ·

Tobias meldete sie an, ohne zu fragen.

Das war das Ungewöhnliche daran. Zehn Kilometer, Ende September, ein Volkslauf in der Nachbarstadt mit

Nudelsuppe im Anschluss. Er hatte immer gesagt, Wettkämpfe seien Unsinn, man laufe doch nicht gegen andere. Jetzt lagen zwei Startnummern auf dem Küchentisch, und darauf ein Zettel in seiner Schrift: Zusammen rein, zusammen raus.

Ilja las den Zettel dreimal. Dann legte er ihn zurück und sagte nichts, weil ihm nichts einfiel, das nicht undankbar geklungen hätte.

· · ·

Am Morgen des Laufs sagte Tobias fast nichts.

Das war es, woran Ilja es merkte. Er konnte Menschen seit seiner Kindheit am Sprechtempo lesen — daran, wie lang die Pausen zwischen den Sätzen sind. Er hatte das nie für eine Fähigkeit gehalten, sondern für eine Eigenschaft, so wie manche Leute Töne treffen. An diesem Morgen gab es nichts zu lesen. Tobias band die Schuhe zweimal, trank einen halben Kaffee und sah aus dem Fenster.

Im Startblock standen sie eng. Es war kühl, die Leute hüpften auf der Stelle, und weil es voll war, standen sie Schulter an Schulter, näher als sonst.

Ilja schob den Arm ein wenig, sodass er an Tobias' Arm lag.

Tobias drehte sich halb weg und drückte auf seiner Uhr herum.

„Die findet das GPS nicht“, sagte er.

„Kommt gleich“, sagte Ilja.

. . .

Dann ging es los, und nach vierhundert Metern war Tobias weg.

Nicht ein bisschen vorne. Weg. Er hatte sich durch eine Lücke gezogen, war an einer Gruppe vorbei und lief jetzt zwanzig Meter voraus, und Ilja sah seinen Rücken kleiner werden und dachte, dass da irgendein Fehler vorliegen müsse.

Dann dachte er an den Zettel.

Er ärgerte sich. Er ärgerte sich sogar ziemlich, in einer Deutlichkeit, die ihn selbst überraschte: Der Mann stellt eine Regel auf, legt sie mir auf den Küchentisch, und hält sich als Erster nicht daran.

Er lief an. Es war kein Entschluss, eher ein Reflex, dieselbe Bewegung, mit der man im Gespräch schneller spricht, wenn der andere schneller spricht. Vierhundert Meter lang lief er ein Tempo, das nicht seins war und auch nicht das von Tobias, sondern irgendetwas dazwischen, und atmete falsch dabei.

Dann ließ er es.

Es war keine große Sache. Er nahm einfach den Druck aus dem Schritt und ließ den Abstand größer werden, und nach ein paar Sekunden fand der Körper zurück in das, was er den ganzen Morgen angeboten hatte.

· · ·

Die Kilometer drei bis sieben waren die besten, die er seit langem gelaufen ist.

Es gibt einen Punkt, an dem Anstrengung aufhört, sich nach Arbeit anzufühlen, und stattdessen zu einer Sache wird, die einfach stattfindet. Der Fuß kommt von allein zurück. Der Atem geht tief und gleichmäßig, obwohl man schnell ist. Man denkt an nichts, und das ist das Beste daran.

Kein Aushandeln. Kein Zurücknehmen. Kein Blick über die Schulter.

Bei Kilometer sechs sah er ihn wieder.

Erst nur die Farbe des Shirts, weit vorne an einer langen Geraden. Dann kam er näher, ohne schneller zu werden, so wie man in einem Wettkampf näher kommt, wenn der andere langsamer wird.

Und dabei sah Ilja etwas, das er nicht kannte.

Tobias lief anders. Der Schritt war kürzer als früher und kam schneller, und der Oberkörper stand ruhiger. So läuft niemand von allein. So läuft jemand, der einen Winter lang auf einer Bahn Runden gedreht hat, immer und immer wieder, bis der Körper es sich merkt.

Ilja rechnete zurück. November, Dezember, Januar. Dienstags, wenn er selbst spät von der Arbeit kam. Die nassen Sachen im Bad, von denen er angenommen hatte, sie seien vom Rad.

· · ·

Bei Kilometer acht hatte er ihn.

Tobias war fertig. Nicht müde — fertig. Der Schritt war zusammengefallen, die Schultern hochgezogen, das Gesicht sah aus wie bei jemandem, der etwas Schweres trägt und nicht abstellen kann.

Der Ärger war weg, sofort und vollständig. Ilja hatte gedacht, er würde länger halten.

Was an seine Stelle trat, war etwas, für das es kein gutes Wort gibt. Da lief ein Mann, der drei Monate lang heimlich Intervalle gelaufen war und heute alles auf die ersten vier Kilometer gelegt hatte, damit einmal jemand sieht, wie es aussieht, wenn er vorne ist.

Ilja legte ihm die Hand kurz auf den Rücken, im Laufen, und ließ sie da.

Tobias bekam drei Wörter heraus, zwischen zwei Atemzügen, und es klang nicht wie eine Bitte.

„Zusammen. Rein. Raus.“

. . .

Die letzten zwei Kilometer lief Ilja neben ihm.

Sechs vierzig. Sieben zehn. Es war kein Laufen mehr, es war ein sehr entschlossenes Gehen mit Armbewegung, und zwischendurch lief Tobias wieder an und brach nach hundert Metern ein, und dann lief er wieder an.

Ilja sagte nichts dazu. Er hätte etwas sagen können. Er kannte alles, was man in so einer Situation sagt, und wusste auch, dass keiner dieser Sätze für den anderen bestimmt gewesen wäre.

Auf den letzten zweihundert Metern richtete Tobias sich auf, weil da die Zuschauer standen, und sie kamen zusammen an.

. . .

Tobias war euphorisch.

Er hatte eine persönliche Bestzeit gelaufen, um mehr als eine Minute, trotz allem, und er redete jetzt schnell und ohne Pausen, über den Anstieg bei sieben und über die Frau mit dem Hund und darüber, wie gut es gewesen sei, dass sie zusammen ins Ziel gekommen sind.

„Das war unser bestes Rennen“, sagte er.

Sie standen mit Pappbechern in der Hand und Ilja nickte.

Später, bei der Nudelsuppe, hielt Tobias ihm die Uhr hin. Vier achtunddreißig auf dem ersten Kilometer. Vier einundvierzig. Vier neunundvierzig.

„Ich hab im Winter Intervalle gemacht“, sagte er. „Dienstags.“

„Das hab ich gesehen.“

Tobias sah auf seinen Teller.

„Ich wollte mal —“

Er beendete den Satz nicht.

Ilja hatte sich einen solchen Moment ungefähr hundertmal vorgestellt. Nicht diesen, aber einen ähnlichen: dass Tobias einmal etwas zugeben würde, irgendetwas, und dass dann etwas passieren würde. Er hatte immer angenommen, es würde sich etwas lösen, im Brustkorb, wie wenn man einen Knoten aufmacht, der zu lange zu war.

Es löste sich nichts.

Er saß da mit dem Plastikbesteck in der Hand und stellte fest, dass er nur eine sehr weit entfernte, sehr müde Zärtlichkeit fühlte für einen Mann, der drei Monate lang heimlich trainiert und dann eine Regel dazugelegt hatte, damit es auf jeden Fall gut ausgeht.

„Es war ein gutes Rennen“, sagte er.

. . .

Auf der Rückfahrt fuhr Tobias, weil er noch zu viel Adrenalin hatte, um Beifahrer zu sein.

Ilja öffnete die App und sah sich die eigenen Splits an.

Fünf null fünf auf dem ersten, wegen des Gedränges. Dann vier neununddreißig, vier siebenunddreißig, vier sechsunddreißig, vier sechsunddreißig, vier achtunddreißig, vier vierzig, vier zweiundvierzig.

Dann sechs vierzig. Dann sieben zehn.

Es gibt zwei Arten, ein Rennen kaputtzumachen. Man kann zu schnell anfangen. Und man kann warten.

„Und?“, sagte Tobias. „Was sagt die Uhr?“

Ilja machte die App zu.

„Läuft“, sagte er.