

(ka - 22.11.2016)



KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

Die Not mit der Notdurft

(ka) - Eines vorab: Heute wird es ein wenig ekelig, aber ich muss mal - ich muss mal über ein Thema schreiben, dass jeder Läufer kennt und sicher auch schon mal in die Bredouille gebracht hat.

Bei jedem Rennen meldet sich kurz vor dem Start mein Magen bzw. mein Darm. Der Gang zur Toilette lässt sich nicht vermeiden. Spätestens beim Anblick der Schlange vor dem WC merke ich, dass ich kein Einzelfall bin. Bis nach draußen reihen sich die Läufer, teilweise auf der Stelle trippelnd, vielfach nervös auf die Uhr schauend. Ein Anblick, den wir Männer eigentlich nur von der Damentoilette in Clubs und Discos kennen. Wir Männer haben ja meistens freien Durchgang. Nicht so vor dem Rennen. Die Wartezeit erreicht nicht selten 20 Minuten und mehr und jeder wünscht sich, möglichst schnell voran zu kommen und endlich die Toilette zu erreichen. Spätestens in der Eingangstür verfliegt der Wunsch aber auch ganz schnell wieder. Die Dauerbesetzung des stillen Örtchens hat eine hochbrisante Geruchsmischung entwickeln lassen, gegen die jede Fensterlüftung machtlos erscheint. Die Luft steht - und zwar fast in Flammen, wenn jemand eine Zigarette anstecken würde.

Aber es hilft nichts. Mit flacher, flatternder Atmung schaue ich stoisch auf eine der beiden Kabinentüren. Mehr gibt es in der Regel nicht, obwohl oftmals mehrere hundert Läufer am Start sind. Nach gefühlten Stunden öffnet sich endlich eine Tür. Der Insasse schaut mich sichtlich erleichtert an und kann es kaum erwarten, wieder sauerstoffreiche Luft in seine Lungen zu lassen. Er verlässt die Fliesenabteilung aber nicht, bevor er ein wenig schadenfroh die Schreckensnachricht ausspricht: Papier ist alle! Nun gut, ich hatte vorgesorgt und war ausgerüstet.



(ka - 22.11.2016)

Schlimmer wird es meist bei größeren Laufveranstaltungen. Hier reihen sich in der Regel Dutzende blauer, allseits bekannter Plastik-Häuschen aneinander. Auch hier sind meistens so lange Schlangen zu finden wie bei Mandel-Meier auf dem Braunschweiger Weihnachtsmarkt.

Beim Blick durch die Reihen erkenne ich Personen, die ein Dixi wahrscheinlich das letzte Mal beim Hurricane-Festival während der Studentenzeit vor 20 Jahren von innen besucht haben - und sicher Haus und Hof darauf gewettet haben, auch nie wieder einen Blick hineinzuworfen.

Aber beim Laufen holt es uns wieder ein: Das Gefühl, ausgeliefert zu sein und aus Mangel an Alternativen jede Möglichkeit zu nutzen, den Darm oder die Blase zu entleeren. Also ist das Dixi gerade gut genug.

Aber warum ist das so? Trinken oder essen wir Läufer zu viel vor einem Rennen? Ich glaube nicht! Vielmehr denke ich, dass wir Läufer nervös und angespannt sind. Wir haben Lampenfieber und sind aufgeregt. Das, so finde ich, ist ein sehr gutes Zeichen. Das Rennen ist nicht nur ein Sonntagslauf, sondern wir wollen etwas erreichen.

Und trotzdem: Ich würde mir den Gang zum stillen Örtchen vor dem Lauf gerne ersparen, aber es wird wohl noch häufig ein notwendiges Übel bleiben - wobei das Wort „übel“ in diesem Fall eine besondere Bedeutung bekommt. ☺

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus