

26.01.2021 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Beate Hirt,

Senderbeauftragte der katholischen Kirche beim hr, Frankfurt

Ich mag nicht mehr!

Ich mag nicht mehr! So geht's mir jetzt öfter durch den Kopf, und da bin ich sicher nicht die Einzige. Über zehn Monate dauert diese Pandemie jetzt schon, Lockdowns werden verlängert und verschärft. Und ständig soll ich mich noch mehr anstrengen, zusammenreißen und alles geben. Ich will aber nicht mehr! Ich will, dass das jetzt endlich aufhört und ich zu einem normalen Leben zurückkehren kann. Entspannter, geruhsamer.

Einfach ausbrechen aus der Menge

Was mir in der Situation manchmal hilft: wenn ich an meine Erfahrungen beim Halbmarathon denke. Dieses Jahr wäre ich die 21 Kilometer zum 20. Mal gelaufen. Fällt natürlich aus, wie letztes Jahr auch schon. Aber ich hab diese 21 Kilometer wirklich schon oft geschafft, und darauf bin ich auch ein bisschen stolz. Denn bei so einem Halbmarathon geht's mir meistens auch so. Irgendwann kommt der Punkt, an dem ich denke: Ich mag nicht mehr! Das reicht jetzt! Mir tun die Beine weh, ich krieg Seitenstechen, ich will aufhören. In meinem Kopf entsteht dann die Fantasie: Ich breche einfach aus der Menge aus, laufe in die nächste Seitengasse, lasse mich in einem Café auf einen Stuhl fallen und bestell mir eine sehr große Apfelschorle. Aber: Ich hab's tatsächlich noch nie gemacht, abubrechen. Bislang hab ich immer durchgehalten.

Uns gegenseitig bestärken beim Weitermachen

Geholfen haben mir dabei verschiedene Dinge. Da sind zum Beispiel die Leute am Wegesrand. „Ihr schafft das!“ rufen sie. Manchmal halten Kinder auch Schilder hoch: „Ihr seid die Besten!“ Und die ein oder andere Musikband spielt fetzige Rhythmen, die gut tun. Aber fast noch wichtiger als

die Leute am Wegesrand ist für mich die Menge, mit der ich unterwegs bin. Die letzten Jahre bin ich meistens alleine Halbmarathon gelaufen, ich kenn die Leute um mich herum also gar nicht. Und trotzdem ist da ein Zusammengehörigkeitsgefühl: Wir durchleben gerade dieselben Anstrengungen, wir machen das gleiche durch. Vielleicht denkt die Frau neben mir auch gerade an eine große Apfelschorle. Und so schenken wir uns ab und zu ein mühsames Lächeln, passen auf, dass niemand stolpern muss, oder machen Witzchen über die Kilometer, die noch kommen. Und so stärken wir uns gegenseitig beim Weitermachen.

Weil das Gefühl, das Ziel zu erreichen, einfach großartig ist

Was mir schließlich auch immer hilft: der Gedanke ans Ziel. Ich weiß nämlich: Es ist ein ganz fantastisches Gefühl, nach 21 Kilometern endlich anzukommen. Eine Medaille umgehängt zu bekommen. Es geschafft zu haben.

An all das muss ich jetzt immer mal wieder denken, wenn ich meine: Es geht nicht mehr! Ich mag nicht mehr! Dann weiß ich: Ich werde doch noch ein bisschen durchhalten. Und es wird ein großartiges Gefühl, wenn wir alle zusammen ins Ziel kommen!