

Die letzten Tage vor dem Marathon sind meist geprägt von den Gedanken, die man für diesen langen Lauf durch die Stadt so hegt. Es wird einem immer bewusster, dass die Anstrengungen, aber (hoffentlich) auch die Belohnungen recht bald vom illusionären Gedankenstrom in Realität umgewandelt werden, man tatsächlich jeden Millimeter Asphalt ab dem 30er spüren wird; plötzlich hofft man inständig, dass das (zu) warme Wetter, das bis vor kurzem noch dermaßen einladend fürs Gartensitzen und Flanieren war, nicht anhält, kein Wind aufkommt, sich die offiziellen Streckenvermesser vielleicht doch vertan haben, die Strecke kürzer ist als ausgeschrieben.

Der Tag der Wahrheit wird allerdings auch heuer keine Gnade kennen, 42,195 km sind und bleiben es, und nur wer optimal vorbereitet ins Rennen geht, wird eventuell auch erreichen können, was er sich vorgenommen hat. Man kann – das wissen vor allem alte Rennhasen – in den letzten Tagen mehr falsch als richtig machen, noch schnell die eine oder andere versäumte Trainingseinheit nachholen ist genauso fehl am Platz wie Hungern oder ein Zuviel an Kohlenhydraten, weil man dies oder das glaubt. Prinzipiell ist jeder anders, aber die meisten fahren gut damit, die Belastungsumfänge in den letzten beiden Wochen ziemlich zurückzuschrauben. Die Intensitäten bleiben hingegen in ebenfalls geringerem Umfang bestehen, schon allein für den Kopf ist dies vonnöten.

Und gerade der ist es, der nun mit Positivem gefüllt werden sollte, denn so wichtig eine gute körperliche Verfassung auch sein mag, entschieden wird in der oberen Kommandozentrale. Ob man weiterläuft, auch wenn man blutige Zehen oder Brustwarzen hat; ob man weiterläuft, auch wenn einem bereits schwarz vor den Augen ist; ob man weiterläuft, auch wenn man bereits dreimal unverschuldet zu Fall gekommen ist und ein gebrochenes Schlüsselbein hat; ob man weiterläuft, auch wenn einem ein irrer Passant einen glatten Bauchdurchschuss verpasst hat...übertrieben alles, natürlich, aber so oder so ähnlich fühlt sich der eine oder die andere bei einem Marathon, und wenn der Kopf da nicht stark ist, setzt man sich irgendwo an den Straßenrand hin, lässt sich von einem Zuschauer ein Bierchen reichen und denkt an den Marathon im kommenden Jahr, wo alles viel besser laufen wird...

Wie kann man seine Gedanken nun in die richtige Richtung lenken? Aaron Antonovsky, ein KZ-Überlebender, hat sich intensiv damit beschäftigt, warum der eine überlebt, der andere zugrunde geht, Antonovsky hat die Begrifflichkeit „Kohärenzsinn“ geprägt; „...dass sich die Dinge so entwickeln werden, wie ein vernünftig denkender Mensch dies erwarten kann...“. Umgelegt auf das Laufen eines Marathons könnte dies nun bedeuten, dass – selbst wenn man blutige und verdammt schmerzende Brustwarzen (die Pflaster waren wohl zu alt und hielten nur bis km 18) hat, man trotzdem weiterläuft und die Schmerzen einfach ignoriert; sich sagt, na und, nach dem Duschen werden diese behandelt und in spätestens drei Tagen lacht man nur noch darüber. Selbst wenn man kaum noch Energie verspürt in sich, etwa bei km 37, das Bisschen wird auch noch reichen, man wird zwar im Ziel zusammenklappen, aber spätestens vier Stunden später, nachdem man zwei Teller Nudeln intus hat, wird von den entleerten Glykogenspeichern nicht einmal mehr die Erinnerung da sein.

Gehen Sie in Gedanken alles Mögliche für den anstehenden Lauf durch und finden Sie positive Lösungs- und Denkstrategien für sich selbst; reden Sie sich all dies so lange ein, bis Sie es selbst glauben! Verinnerlichen Sie sich diese Gedanken so sehr, dass sie ein Teil von Ihnen werden. Im „Ernstfall“ können Sie dann gar nicht anders als positiv denken und weiterlaufen bis ins Ziel!