

Zwischentöne

Montag bis Freitag, 9.45 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

05. bis 09. Juli 2021 - Ultramarathon

Von Max Apel, Pastor in Uslar

Max Apel läuft. Er hat sich einen Ultramarathon vorgenommen, 57 Kilometer. Was er dabei erlebt, und was das mit seinem Glauben zu tun hat, davon erzählt er bei den Zwischentönen.



Der Autor

Redaktion: Oliver Vorwald

Evangelische Kirche im NDR
Redaktion Hannover
Knochenhauerstr. 38-40
30159 Hannover
Tel. (0511) 32 76 21
www.ndr.de/kirche

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung der Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Montag, 05.07.2021 – Ziele auf meinem Lebensweg

Endlich geht es los. Ich stehe an der Startlinie. 57 Kilometer trennen mich von meinem Ziel. Für diesen Ultramarathon werde ich sechs oder sieben Stunden auf den Beinen sein. Ich kenne die Strecke. Aber wie lange genau ich für diesen Lauf brauchen werde? Keine Ahnung.

Um jetzt loslaufen zu können, habe ich 16 Wochen trainiert, mich ganz bewusst auf diese Strecke vorbereitet. Herausfordernd, dieser 57 Kilometer lange Lauf – er hat mich über die Wochen hinweg motiviert und beschäftigt. Bei Trainingsläufen, aber auch sonst in meinem Leben: im Privaten ebenso wie bei meiner Arbeit.

Mit auf meinem Weg ist auch Gott. Mit Gott immer weiter auf meinem Lebensweg unterwegs sein – das ist mein großes Ziel für mein Leben. Aber was zwischendurch auf dem Weg passiert – auf den 57 Kilometern vor mir, oder sonst in meinem Leben... das weiß ich nicht. Ich mache das wie Paulus aus der Bibel: „Ich vergesse, was hinter mir liegt. Und ich strecke mich nach dem aus, was vor mir liegt.“ Also: keine Sorge! Schritt für Schritt vorwärts. – Ich laufe los ...

Wie es weitergeht, hören Sie morgen. Ich begegne Schafen, die ohne Zaun und ohne Hirten unterwegs sind.

Dienstag, 06.07.2021 – Schafe ohne Zaun und ohne Hirten

Ich laufe. Schritt für Schritt. Ich bin unterwegs bei einem Ultramarathon. 57 Kilometer insgesamt. Noch bin ich ganz am Anfang. Ungefähr Kilometer 10.

Ein Waldstück liegt hinter mir. Es wird heller. Rechts von mir liegen Felder. Links sehe ich dichte Büsche, davor eine Wiese. Auf der Wiese stehen Schafe – Mutterschafe mit ihren Lämmern. Ich komme den Schafen näher und sehe, dass sie gar nicht eingezäunt sind. Ich sehe auch keinen Hirten, keinen Hütehund.

Die Schafe schauen mich an. Sie beobachten, wie ich an ihnen vorbeilaufe und mich langsam wieder entferne. Sie bleiben ganz ruhig. Als ich mich nochmal umdrehe, schaut ein großes Mutterschaf mir immer noch hinterher. Was für eine sonderbare Begegnung!

Ganz ruhig sind die Tiere. Aber auch aufmerksam. Sie wirken irgendwie... zufrieden und selbstständig. Mir fällt der Psalm 23 ein: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser.“ Für mich bedeutet das: Gott ist mein Hirte. Gott ist für mich da. Und Gott versorgt mich. Das bedeutet auch, dass Gott mir Raum gibt, sodass ich mein Leben gestalten kann.

Ich laufe weiter. Die Begegnung mit den Schafen bleibt mir in Erinnerung.

Wie es weitergeht, hören Sie morgen. Da frage ich mich, ob ich diesen Lauf über 57 Kilometer wirklich schaffe.

Mittwoch, 07.07.2021 – Schaffe ich das?

Ich laufe. Und laufe. Und laufe. 32 Kilometer vom Ultramarathon habe ich schon geschafft, 25 liegen noch vor mir. Meine Gedanken werden ruhiger. Beim Laufen denke ich immer nur an den nächsten Streckenabschnitt. Stück für Stück. Und Schritt für Schritt.

Der nächste harte Anstieg liegt vor mir. Ich komme wegen der Steigung nur langsam voran. Ich achte bewusst darauf, nicht zu schnell zu laufen. Ich will meinen Puls niedrig halten, Energie sparen. Zweimal pro Stunde esse ich etwas. Wasser trinke ich noch häufiger.

Ich spüre die Höhenmeter in den Beinen. Auch nach diesem Anstieg, als ich schon wieder bergab laufe. Ich fühle mich träge. Aber ich bleibe in Bewegung. Und esse noch etwas im Laufen. Hoffentlich geht die Trägheit bald vorbei. Und tatsächlich – einige Kilometer später kommt zwar der nächste lange Anstieg. Aber meine Beine fühlen sich nicht mehr so schwer an.

Im Alten Testament heißt es: „Alle, die auf den Herrn hoffen, bekommen neue Kraft. Sie fliegen dahin wie Adler. Sie rennen und werden nicht matt, sie laufen und werden nicht müde.“ Es gibt Momente in meinem Leben, da fällt alles schwer. Aber mein Glaube an Gott gibt mir eine grundsätzliche Hoffnung: dass ich in schweren Momenten nicht allein bin. Und dass mir Gott nach trägen Momenten neue Kraft gibt.

Wie es weitergeht, hören Sie morgen. Da habe ich Angst vor dem Ende.

Donnerstag, 08.07.2021 – Angst vor dem Ende

Ich bin euphorisch! Ich bin 50 von 57 Kilometern meines Ultramarathons gelaufen. Ich werde es wirklich schaffen! Schon dieser erste Versuch, so weit zu laufen, wird erfolgreich sein.

Fünf Kilometer vor dem Ziel spüre ich gegensätzliche Gefühle in mir: Einerseits sehne ich mich danach, dass es vorbei ist. Aber andererseits weiß ich auch nicht, was dann als Nächstes kommen wird. Ich habe Angst davor, dass es bald wirklich vorbei ist. Um all das kreisen meine Gedanken so kurz vor dem Ziel.

Jetzt denke ich mir: Sei ganz im Moment. Denk nicht an später. Das hat Jesus auch so ähnlich gesagt: „Macht euch keine Sorgen um den kommenden Tag – der wird schon für sich selber sorgen. Es reicht, dass jeder Tag seine eigenen Schwierigkeiten hat.“

Aber das kann ich nach über 50 Kilometern nicht so sehen. Meine Gefühle zwischen Freude und Angst vor dem Danach sind im Moment stark. Das ist auch in Ordnung.

Ich kann ja später noch mit etwas Abstand über dieses Erlebnis nachdenken.

Morgen hören Sie aber erstmal, wie es weitergeht. Da merke ich: Die letzten fünf Kilometer sind doch kein Selbstläufer.

Freitag, 09.07.2021 – Zwischen „Nie wieder!“ und „Wann geht’s wieder los?“

Ich laufe. Die letzten fünf Kilometer meines 57 Kilometer langen Ultramarathons nehmen einfach kein Ende. Zweimal denke ich, dass es gleich hinunter zum Ziel gehen müsste. Stattdessen geht es beide Male den nächsten Hügel hinauf.

Jeder Schritt fällt mir schwer. Ich tripple langsam vor mich hin. Für ein paar Augenblicke denke ich, dass ich so einen Lauf nicht nochmal machen werde. Diese Schinderei. Obwohl ich wenige Kilometer zuvor noch euphorisch war und die ganze Welt hätte umarmen können. Bemerkenswert, wie unterschiedlich meine Gefühle nach 50 Kilometern innerhalb kurzer Zeit sind.

Dann sehe ich unter mir im Tal das Ziel. Endlich. Nur noch eine geschwungene Straße entlang und eine scharfe Rechtskurve. Das war’s. Ziel erreicht! Ich weiß nicht, was ich denken oder was ich sagen soll.

Das Ergebnis sind mehr als 58 Kilometer Gesamtstrecke, weil ich einige Male falsch abgebogen bin und umdrehen musste. Über 1.400 Höhenmeter. In sieben Stunden und 53 Minuten.

In der Bibel sagt ein Mensch dankbar zu Gott: „Du stellst meine Füße auf weiten Raum.“ (Psalm 31,9) Dieser Satz ist mir schon oft begegnet. Durch diese 58 Kilometer erhalten diese Worte eine ganz neue Bedeutung für mich.

Mal sehen, wann mir Gott das nächste Mal so viele Erfahrungen und so viele gegensätzliche Gefühle innerhalb eines Tages zeigen wird.