

## **PLATZ 2:**

### **Viona Knoll, 51a**

#### *Rückenwind*

„Fünf Minuten bis zum Start“ dröhnte es aus den Lautsprechern des Stadions. Die Laufbedingungen waren alles andere als gut. Die inneren Laufbahnen waren bereits mit Wasser vollgelaufen und meine Schuhe patschnass.

Ich sah in den Himmel empor, der mit schwarzen dicken Regenwolken bedeckt war. Nicht mal ein Sonnenstrahl schaffte es an diesem Tag zu scheinen. Wer jedoch an diesem Tag scheinen sollte, war ich! Dieser Wettkampf war eine riesige Chance für mich zu beweisen, was ich kann und genau das machte mich noch nervöser.

Der Platzsprecher schrie in die Lautsprecher und wiederholte für alle: „Der 800m Lauf der Damen startet in fünf Minuten!“ Bei diesen Worten rutschte mir fast mein Herz in die Hose. Da spürte ich den Drang, den ich immer bei einem Wettkampf verspürte. Ich musste auf die Toilette. Ganz dringend, ich wäre gleich wieder da. Ich wagte einen Blick auf die Toiletten und sah eine bunte Regenschirm-Schlange, die bis zum Parkplatz reichte. Den Sprung auf die Toilette konnte ich mir jetzt abschminken.

Dann erinnerte ich mich, dass ich vor zehn Minuten schon einen WC Besuch hatte. Vermutlich bildete ich mir meine volle Blase nur ein. „Egal, konzentriere dich auf den Lauf.“ sagte ich ständig zu mir selbst, „Nur dieser ist jetzt wichtig“! Da kam schon der Kampfrichter und berichtete uns über die Regeln, obwohl jeder diese schon wusste. Da wir diese immer vor einem Wettkampf vorgekaut bekamen. Seine Worte kamen gegen den starken Regen kaum an und ich verstand nur einzelnes Gestammel. Dann rief er meinen Namen auf und ich bekam die Bahn fünf. Links von mir band sich die Startnummer eins gerade die Schuhe. Sie war die Favoritin des Laufes und hält seit sie zwölf Jahre alt ist den 800m Rekord. Auf der anderen Seite ein schlankes, dunkelhäutiges 14jähriges Mädchen. Das Lauftalent war um ein Jahr jünger als ich und läuft seit sie fünf ist. Das Mädchen sah wie ich sie anstarrte und starrte zurück. Ich lächelte sie an und wünschte ihr alles Gute. Mit einem abwertenden Blick drehte sie sich um und aktivierte sich für den Lauf.

Jetzt war es soweit, wir mussten unsere Startnummern herzeigen und in Position

gehen. Der Schuss ertönte und wie eine wildgewordene Herde galoppierten die ersten weg. STOP... ALLE ZURÜCK ZUM START! Verwundert blieb ich stehen und sah in die verärgerten Gesichter der anderen. Durch den Regen hatte die Zeitnehmung zu spät reagiert. Mein Puls raste und der Regen prasselte mir ins Gesicht. Mein Vater sah die Angst in meinen Augen und holte mich zu sich. Er beugte sich über das Geländer und umarmte mich, dann flüsterte er mir ins Ohr: „Du brauchst dich doch vor einem Lauf nicht fürchten, den du schon so oft gelaufen bist. Erinnere dich, warum du mit dem Laufen angefangen hast und wie glücklich es dich macht. Nicht jeder hat die Chance.“ Da deutete er auf ein kleines Mädchen im Rollstuhl. Eingepackt in Jacke, Haube, und Schal, strahlte sie mich an und wünschte mir viel Erfolg. Viel zu selten denke ich darüber nach, wie glücklich ich mich schätzen kann, dass ich an einem Laufwettbewerb teilnehmen darf! Sie riefen uns wieder zum Start. Aus dem Druck, den ich mir machte, mich bei diesem Lauf beweisen zu müssen, wurde Motivation und Freude, endlich starten zu können. Auf der Tribüne standen mein Vater und meine Mutter, die mir noch mal laut zujubelten.

Jetzt war es soweit... Auf die Plätze - Fertig und Schuss. Völlig in mich gekehrt lief ich in die erste Kurve und reihte mich nach den ersten 100m als Fünfte ein. Kein guter Platz, denn das Gedrängel wurde immer größer. Autsch, ein Ellbogen rammte sich in meine Rippen und ich kippte fasst zu weit nach innen. Konnte mich aber gerade noch retten, bevor ich mit dem Fuß ins Grüne kam, denn dann wäre ich in der Out Zone.

Ein Adrenalinschub schoss mir durch den Körper und meine Schritte wurden schneller. Ein zwei Kopf größeres Mädchen versperrte mir den Weg. Ich versuchte zu überholen doch die Arme und Beine links, rechts und vor mir machten dies unmöglich, so blieb mir nichts anderes übrig, als in die Kurve auf der zweiten Bahn zu laufen. Verdammt! Dachte ich mir, genau das sollte ich vermeiden und ausgemacht war, dass ich mich hinter die ersten zwei Läuferinnen dranhängte.

Die Sportlerin vor mir entfernte sich einen, dann zwei Schritte von mir. Der Regen kroch nun unter meine Haut und ich bekam Gänsehaut. Meine in Wasser getränkten Zöpfe peitschten mir abwechselnd ins Gesicht und ich hatte kaum noch Sicht voraus. Nie konnte ich etwas richtig machen, immer muss alles schief gehen. „Die hole ich nicht mehr auf. Unmöglich,“ dachte ich. Durch meine lauten Gedanken, die mir durch den Kopf strömten, öffnete sich ein Weg. Da hörte ich die vertraute Stimme meines Trainers, der mich mit voller Emotion anschrie und mir klar machte, dass ich nicht in meiner geplanten Zeit lief und aufholen musste. Er weckte mich aus meinen Selbstzweifeln und erinnerte mich an seinen Trainingsvorsatz „Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden.“ Ich schüttelte meine negativen Gedanken bis

auf das Wasser in den Haaren ab und versuchte das Beste aus dem Lauf zu machen. Was bleibt denn anderes übrig? Aufgeben? Sicher nicht! Sonst kann ich Tage lang wieder nicht einschlafen in dem Gedanken nicht mein Bestes gegeben zu haben.

Die Glocke läutete die letzte Runde ein. Das laute Klingeln der Glocken, die keuchenden Atmungen meiner Gegner, die Regentropfen, die auf der Tartanbahn zerschmetterten wie Eisklötze, das Geschrei des Trainers, die jubelnde Tribüne, die Zurufe meiner Familie, die fröhlichen Gesichter meiner Freunde, die mich völlig aus dem Häuschen anfeuerten. All der Lärm vereinte sich in mir zu einem Sturm voller Emotionen, der sich gleich in einen Tornado verwandelte. Meine Schritte wurden schneller und länger, mein Atem wurde ruhiger und gleichmäßiger bis er in eine Einheit mit meinen Schritten verschmolz. Als ich merkte, wie klein ich während des Laufens geworden war, richtete ich mich auf und nahm eine leichte Vorlage ein. Jetzt war ich wieder bei mir, fokussiert und nichts konnte mich mehr stoppen, das wusste ich nun. Da drangen vertraute Stimmen zu mir durch „So kennen wir dich“ „Nicht aufgeben“ „Du schaffst das noch“. Im Augenwinkel sah ich meine Großeltern, die, wie ich sie kenne, noch viel aufgeregter als ich waren. Neben ihnen sah ich meine Trainingspartner, die gleichzeitig meine besten Freunde waren. Ich erinnerte mich an unvergessliche Momente, an die langen, harten Trainings, die wir durchgestanden haben. Ein Lächeln huschte mir ins Gesicht. Es fühlte sich an, als würde mich eine Kraft über die Laufbahn schweben lassen. Wie ein Wölkchen, das mich von hinten sanft nach vorne stupste. ES FÜHLTE SICH AN WIE RÜCKNWIND. Mit einem leichten Lächeln auf den Lippen lief und lief ich. Ohne groß zu überlegen, überholte ich zwei großgewachsenen Läuferinnen. Eine rammte mir mit ihren langen Beinen einen Spike in die Wade, ich spürte, wie mir Blut in den Schuh tropfte. Doch das machte mir nichts aus! Plötzlich war ich der Ersten direkt auf den Fersen. Jeder wurde von Meter zu Meter schneller und ich hatte Mühe, Stand zu halten. Ich spürte wie meine Waden krampften und das Laktat in meine Beine schoss. Mein Puls raste, doch jetzt hieß es durchkämpfen. Meine Mama pflegte oft zu sagen: „Schmerz ist ein Freund des Sports“. Es gehörte eben dazu. Der Läuferin vor mir sah man jedoch keine Schmerzen an und die Nummer eins auf ihren Rücken rückte immer weiter von mir weg. Sofort huschten mir wieder unterbewusst negative Gedanken in den Kopf “ Ich kann nicht mehr, Ich schaff es nicht mehr sie zu überholen“. „Du kannst das“ unterbrach mich ein Ruf aus der Menge. Ich wusste sofort, dass dieser nur von meinem Papa stammte, als ob er meine Gedanken lesen könnte. Ich beugte mich so weit nach vorne, wie ich noch konnte und ruderte mit den Armen fasst schon schneller als mit den Füßen. Ich hob meine Knie so hoch wie es mein Körper zu ließ und preschte meine Spikes so schnell als möglich, in die rote Tartanbahn. Da war wieder dieser Rückenwind und trieb

mich an.

Die letzten Meter standen bevor und als meine Gegnerin es am wenigsten erwartete, machte ich meinen Zielsprint.

Jubel.

Ich rannte als Erste über die Ziellinie. Ich stütze mich auf meine Füße, ließ mich dann aber trotzdem auf die durchnässte, bereits dunkelrote Tartanbahn fallen.

Für einen Moment waren all meine Gedanken leer. Ich konnte es noch gar nicht fassen. Mein Kopf rauchte wie verrückt. Ich drehte ihn zur Seite. Mein Papa lief auf mich zu, gefolgt von meiner kleinen Schwester und meiner Mutter, die bereits Jacke, Haube und viel zu viel Essen in der Hand hatte. Weiter hinten sah ich meinen Trainer und dieses Grinsen in seinem Gesicht verriet mir, dass er stolz auf mich war. Mein Blick fiel auf die Zeitnehmung. Ich musste zweimal hinschauen, denn mit dem Erfolg hätte ich nicht gerechnet.

Ich hatte es geschafft.

Ich ließ meinen Kopf wieder zu Boden sinken und schloss zufrieden meine Augen. Auf einmal spürte ich etwas Warmes auf meiner Nase kitzeln. Ich spürte wie die Regentropfen vermischt mit Schweiß zu verdunsten begannen. Wer hätte etwas anderes erwartet, jetzt wo der Lauf vorbei war, kämpfte auch die Sonne gegen die Wolken an und gewann.

Plötzlich wurde es dunkel über mir. „Stark gelaufen!“, meinte das Gesicht über mir, das mir vor dem Start einen abwertenden Korb gegeben hatte. „Danke“ entgegnete ich und ließ mir weiter die Sonne ins Gesicht scheinen. Heute hätte ich diesen Lauf, ohne meiner Familie, Freunde und meinen Trainer niemals so gut meistern können. An manchen Tagen braucht man eben mehr RÜCKENWIND als sonst.