

# Marathon trotz Behinderung

Der Biologe Dr. Ernst-Ulrich Griese lief trotz Behinderung beim New York Marathon mit. Sein Bruder Jörg diente ihm als Guide. Hier schildern die beiden, wie sie das gemeinsame Erlebnis empfanden

Ich lebe mit meiner Familie in Stuttgart, wo ich als Biologe am Robert-Bosch-Krankenhaus arbeite. Seit 1986 leide ich an einer Koordinations- und Sensibilitätsstörung der linken Körperhälfte, die Folge eines Hirntumors ist. Seither bin ich schwerbehindert und beim Autofahren auf eine Automatikschaltung angewiesen. Ende 2003 kam zudem eine Ausprägung der Erbkrankheit „Alpha-1-Antitrypsin-Defizienz“ hinzu, die einen Verlust von Lungengewebe und damit verbunden einen steigenden Lungenfunktionsverlust mit sich bringt. Seitdem habe ich einen Behindertengrad von 90 Prozent. Um den Lungenfunktionsverlust aufzuhalten habe ich trotz Gehbehinderung mit Lauftraining begonnen. Ich nehme seither auch regelmäßig an Laufveranstaltungen teil. Über den Achilles Track Club in München (ATC), der jedes Jahr zahlreichen behinderten Läufern zur Teilnahme am New York City Marathon verhilft, ergatterten mein Bruder Jörg als mein Guide und ich eine Startnummer für den New York Marathon 2006. Voller Neugier reisten wir ab.

Was für ein Erlebnis. Es lief hervorragend: Die Marathonstrecke in New York haben wir beide nicht als schwierig empfunden, auch wenn das immer geschrieben wird. Stressig war für mich jedoch, den Kontakt zwischen meinem Bruder und mir in dem riesigen Läuferfeld zu halten, weil wir ja nicht ständig nebeneinander laufen konnten. Beim Umdrehen während des Laufens neige ich nämlich dazu, schnell aus dem Gleichgewicht zu geraten und ins Trudeln zu kommen. Schwierig war für mich auch die mangelnde Sicht auf den Boden, um Unebenheiten gezielt aus dem Weg zu gehen.

## Was für eine Stimmung

In dem riesigen New Yorker Läuferfeld konnten wir unser übliches Trainingstempo von zehn km/h nicht laufen und haben uns ge-

zwungenermaßen dem Tempo des Feldes angepasst. Erst auf den letzten 15 Kilometern lichtete sich das Feld und wir konnten etwas schneller vorankommen. Unsere letzten zehn Kilometer waren daher die schnellsten. Nach 4:45 Stunden erreichten wir wenig veräusgabt das Ziel.

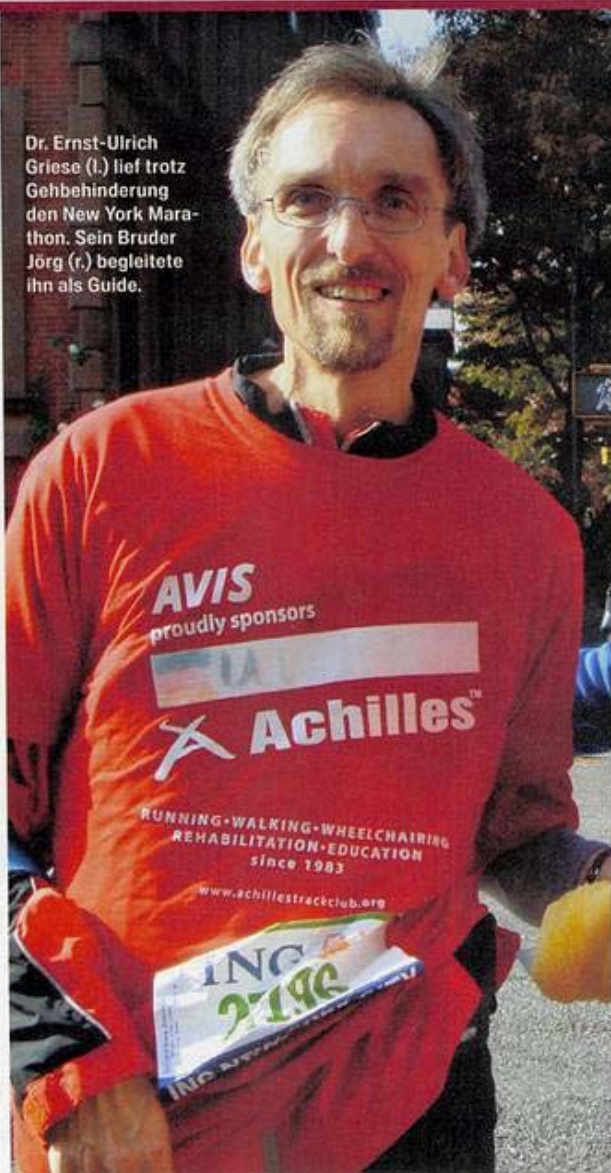
Das Publikum war grandios: Eine solche Resonanz habe ich bei meinen bisherigen Läufen nie erlebt. Während des Laufes habe ich mir immer wieder gesagt, eine derartige Stimmung unbedingt noch einmal erleben zu wollen.

Der Folgetag hat uns dann noch ein großes Highlight beschert. Wir waren gerade zufällig auf der Marathon-Messe, als die Sieger nochmals vorgestellt wurden. So kam ich an die Autogramme, um die mich mein neunjähriger Sohn so sehr gebeten hatte.

Dr. Ernst-Ulrich Griese

Nachdem auf dem Starter-Campus die Zeit doch schneller verging als ich dachte, fiel um kurz nach zehn Uhr endlich der Startschuss. Der Morgen war kalt und ich war dick in Klamotten eingepackt. Schade war, dass wir uns kurz vor dem Start doch noch aus den Augen verloren haben. Ich hatte gehofft, wir könnten uns gemeinsam auf den Weg machen. Als sich das gesamte Feld endlich in Bewegung setzte, war das schon ein erhebender und zugleich befreiender Moment. Ich bin einer von diesen 38000 Verrückten, die lange auf diesen Moment hingearbeitet haben. Ich dachte: „Jetzt wird sich zeigen, ob die Vorbereitungen ausreichend waren.“ Das Warten hat jetzt ein Ende. Aber ir-

Dr. Ernst-Ulrich Griese (l.) lief trotz Gehbehinderung den New York Marathon. Sein Bruder Jörg (r.) begleitete ihn als Guide.



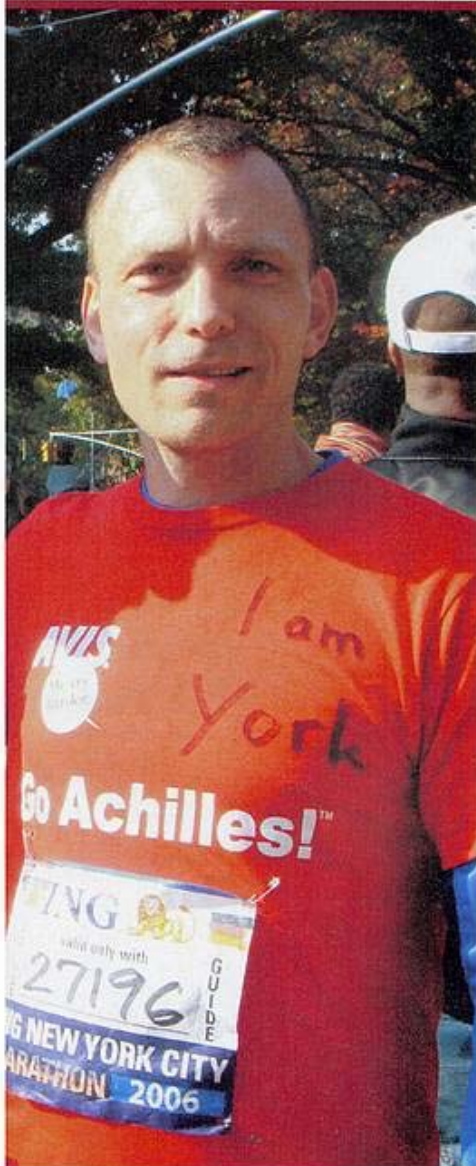
gendwie kamen mir auch Zweifel: Du hättest dich etwas besser vorbereiten sollen. Ich wusste, dass mein gehbehinderter Bruder Uli den Lauf schafft, kein Zweifel. Er hat schon einige Langstrecken-Erfahrung und war in guter konditioneller Verfassung. Ich dagegen hatte erst vor vier Monaten mit dem Marathon-Training begonnen.

## Uli war fast zu fit für mich

Während des Laufs fragte ich mich des öfteren: Bin ich jetzt der Guide meines Bruders oder ist er der Guide für mich?

Wie dem auch sei, der Lauf verlief ohne Probleme. Und ich nehme an, es lag auch daran, dass wir die ersten 15 bis 25 Kilometer in einem gigantischen Brei aus Läufern festklebten und unser geplantes Tempo nicht laufen konn-





ten, was mir eher als meinem Bruder zugute kam. Lücken im Feld waren kaum da, und wenn dann nur für einen von uns, so dass wir aufpassen mussten, uns nicht aus den Augen zu verlieren. Vermutlich hat mich dieses ruhige Angehen des Marathons vor einem körperlichen Einbruch bewahrt.

### Aufmunterungsprüche

Was war für mich das Besondere? Natürlich ist es irreführend, wenn man über die Verazzano-Brücke läuft und man spüren kann, wie sie unter der Bewegung von zig Tausenden Läufern eine Eigenschwingung entwickelt. Auch ein Blick auf das riesige Teilnehmerfeld ist begeisternd: So weit das Auge reicht nur Läufer. Und die „Sightseeing-Tour“ durch die Stadtteile war ebenfalls toll. Doch das, was den Marathon in New York ausmacht, sind seine unglaublichen Zuschauer. Eine nicht für möglich gehaltene Begeisterung schlägt einem entgegen und zwar von Anfang an. Applaus und aufmunternde Zurufe

wie „You are looking good“ am laufenden Band. Es hatte fast den Anschein, als ob die Zuschauer uns persönlich gekannt hätten. Durch diesen Kick wird man quasi ins Ziel getragen. Dort angekommen vermischen sich Erleichterung mit Stolz und Dankbarkeit.

Und was mir noch in Erinnerung blieb: Selbst nach dem Lauf, auf dem Weg ins Hotel, gratulierten viele Menschen im Vorbeigehen. Wo gibt es so etwas sonst noch?

Auch wenn man als Guide eines behinderten Läufers keine eigene Zieleinlaufzeit hat, die überwältigende Stimmung dringt genauso tief ein wie bei jedem anderen Teilnehmer. Und eine Medaille gibt es sowieso für jeden Finisher.

Jörg Griese

#### INFOS ZU LAUFEN MIT BEHINDERUNG

Sie möchten trotz Behinderung an einer Laufveranstaltung teilnehmen oder als Guide für einen behinderten Läufer starten? Infos unter:

[www.achilles-germany.de](http://www.achilles-germany.de)

Claudia Pieprytza mit Ehemann Mike nach ihrem Halbmarathondebüt beim Mallorca-Marathon.



## Danke, Liebling

Mein Mann Mike ist nicht nur mein persönliches Lauf Vorbild. Er ist auch mein Motivator. 2004 erkrankte ich mit Anfang 30 an Brustkrebs. Während der Chemotherapie habe ich nicht im Traum an Laufen gedacht. Ich war so schwach, freiwillig hätte ich mich niemals bewegt. Doch dank meines Mannes, der immer, auch in den sehr schweren Zeiten, an meiner Seite stand, schöpfte ich wieder Mut. Ein Jahr nach der Erkrankung holte ich meine Laufschuhe aus dem Schrank.

Die ersten Schritte waren schwer. Es dauerte unendlich lange, bis ich zwei Kilometer

am Stück durchlaufen konnte. Mein Mann schaffte es immer wieder, mich zu motivieren, und das Laufen klappte auch immer besser. Als Mike 2005 seinen ersten Marathon auf Mallorca lief und ich ihm zusah, war ich so von der ganzen Marathonatmosphäre begeistert, dass ich mir vornahm: 2006 stehst du hier auch am Start des Halbmarathons.

Gesagt, getan. Mit Hilfe meines Mannes lief ich im Sommer 2006 meinen ersten 10-km-Lauf zur Einstimmung auf den Mallorca-Marathon im Herbst. Im Oktober war es dann soweit: Der große Tag nahte. Mein erster

Halbmarathon, und dann gleich unter Palmen auf Mallorca. Ich war total langsam und kam als Vorletzte ins Ziel. Aber das war mir egal, denn ich hatte es trotz all den Tiefschlägen in meinem Leben geschafft, zumal in dieser Zeit auch noch mein geliebter Vater im Alter von 52 Jahren verstarb.

Ich weiß jetzt, dass mich nichts mehr so schnell aus der Bahn wirft. Und das habe ich auch meinem Mann und dem Laufen zu verdanken. Lieber Schatz, auf diesem Wege möchte ich dir Danke für alles sagen!

Claudia Pieprytza/ina