

nachzudenken. Es dauert eine Ewigkeit. Was immer Sie geschätzt hätten, setzen Sie einfach die doppelte Zeit an.

Ich bin mir sicher, dass Sie so etwas schon in Filmen gesehen haben. Den Helden, vielleicht mit einer Waffe am Kopf, wie er sich schwitzend und stöhnend tiefer und tiefer in die Erde hineinarbeitet, bis er eins achtzig tief in seinem eigenen Grab steht. Oder die beiden unglückseligen Schurken, die wie wahnsinnig schaufeln, sich dabei streiten und manisch Witze reißen. Und die Erde fliegt locker zum Himmel hoch wie in einem Cartoon.

So ist es nicht. Es ist anstrengend. Mit locker hat das nichts zu tun. Der Boden ist fest und schwer und widerspenstig. Es ist so verdammt anstrengend.

Und langweilig. Und dauert. Aber es muss erledigt werden.

Der Stress, das Adrenalin, der verzweifelte, animalische Drang, es *hinter sich zu bringen*, geben einem zwanzig Minuten lang Kraft. Dann bricht man zusammen.

Die Muskeln in Armen und Beinen sind längst übermüdet. Das Herz tut nach dem anfänglichen Adrenalinstoß nur noch weh, der Blutzucker sackt ab,

man taumelt gegen die Wand. Heftig und mit dem ganzen Körper. Aber man weiß, man weiß mit kristallener Klarheit, dass man – gut drauf oder nicht, erschöpft oder nicht – dieses Loch einfach graben muss.

Dann schaltet man unwillkürlich in den nächsten Gang. Es ist wie nach der ersten Hälfte eines Marathonlaufs – der Reiz des Anfangs ist verflogen, und man muss diese verdammte, freudlose Angelegenheit irgendwie hinter sich bringen. Man hat etwas investiert. Man steckt schon zu tief drin. Man hat sämtlichen Freunden gesagt, man

würde mitlaufen; man hat ihnen das Versprechen einer Spende für eine Wohltätigkeitsorganisation abgerungen, zu der man nur eine äußerst vage Verbindung hat. Und von Schuldgefühlen getrieben haben sie einen höheren Geldbetrag zugesagt, als sie eigentlich geben wollten. Aus Pflichtgefühl und weil sie selbst an der Uni mal an einem Radrennen teilgenommen haben, mit dessen Details sie einen jedes Mal langweilen, wenn sie etwas getrunken haben. Ich rede immer noch über den Marathon, also schön dabeibleiben. Jedenfalls ist

man Abend für Abend losgezogen,
allein, ein Pochen in den Schienbeinen,
mit aufgesetzten Kopfhörern, um
Kilometer abzureißen und sich auf
diesen einen Tag vorzubereiten. Um
sich selbst zu besiegen, den eigenen
Körper zu besiegen, in diesem einen,
entscheidenden Moment. Um zu sehen,
wer gewinnt. Und keiner schaut zu.
Keiner außer einem selbst schert sich
einen Dreck darum. Man ist ganz allein
in seinem Kampf ums Überleben.
Genau so fühlt es sich an, wenn man
ein Grab schaufelt. Als hätte die Musik
aufgehört und man könnte einfach