

ANDREA LÖW



HAPPY RUNNING

LAUFEND DIE
WELT ENTDECKEN


DELIOUS KLASING

eskalieren konnte, fühle ich mich plötzlich seltsam deplatziert. Haben nicht vermutlich fast alle, die mir heute zuhören, selbst ähnliche Erfahrungen gemacht? Nach meinem Vortrag trinke ich noch etwas mit einem Kollegen aus Belgrad. Auch er berichtet mir von seinen Erfahrungen und Verlusten während des Bosnienkriegs. Wir schlendern durch die Straßen Sarajevos, wieder sehe ich Einschusslöcher an den Hauswänden.

Kontrast: Am Nachmittag schaue ich mir eine Moschee an, in der Altstadt und auch in der Moschee selbst herrscht eine leichte und gelöste Stimmung. Männer sitzen auf kleinen Hockern vor den Häusern und trinken Kaffee, schauen mich freundlich an. Der bosnische Islam wird als Religiosität der Gelassenheit bezeichnet, in der Tat wirkt hier alles sehr entspannt. Ich setze mich in ein Café, das voller junger Leute ist, sie reden, lachen, flirten. Der Krieg ist jetzt wieder weit weg. Literaturnobelpreisträger Ivo Andrić, der in Sarajevo auf das Gymnasium gegangen ist, hat einmal geschrieben, jeder Beobachter werde in dieser Stadt empfinden, dass sie in sich zusammenfalle und sterbe und gleichzeitig wieder aufstehe und sich entfalte.

Ich habe beides mitbekommen während meines sehr kurzen Aufenthaltes. Und ich denke mir, dass ich unbedingt irgendwann in diese inzwischen wieder pulsierende, lebhafte und so schöne Stadt zurückkehren muss, und zwar im September, egal in welchem Jahr. Ich muss mir schließlich noch ein Finishershirt erlaufen, das letzte habe ich geschenkt bekommen.

Israel: Zwischen Heiliger Stadt, Morgenlauf am Strand und der Entdeckung der Wüste

Immer wieder war ich in den vergangenen Jahren beruflich in Israel. Die Gedenkstätte Yad Vashem in Jerusalem hat ein riesiges Archiv, das für meine Forschungen sehr wichtig ist, für einige Projekte musste ich auch an andere israelische Orte reisen. Israel ist einerseits ein wunderschönes Land, auf der anderen Seite ist es immer wieder auch anstrengend, dorthin zu reisen, je nach aktueller Lage ist es sogar gefährlich. Mein Eindruck ist jedoch immer wieder, dass sich die Situation, wenn ich im Land war, nie so dramatisch anfühlt wie sie zeitgleich zuhause in den Nachrichten dargestellt wird. Gleich zweimal war ich beispielsweise während der letzten Gaza-Konflikte in Israel, weil Recherchereisen jeweils von langer Hand geplant waren. Meinen Eltern hatte ich versprochen, mich jeden Abend über Skype zu melden, da sie sich angesichts der Nachrichtenlage in Deutschland verständlicherweise Sorgen gemacht haben.

Eines Abends sitze ich also wieder in meiner Jerusalemer Wohnung und beruhige meine Mutter, dass die aus dem Gaza-Streifen abgeschossenen Raketen gar nicht die Reichweite haben, um Jerusalem zu erreichen. Kurz nachdem wir das Gespräch beendet haben, höre

ich ein komisches Geräusch. Sirenen? Was ist los, was solle das denn? Da war er, der erste Alarm in Jerusalem. Das war die erste Rakete aus dem Gazastreifen, die bis in die Vororte von Jerusalem gelangt war. Habe ich soeben meine Mutter belogen? Zum Glück bleibt es dabei, keine weiteren Sirenen während meines Aufenthaltes.

Einmal sitze ich, nachdem ich ein sehr kleines Archiv in Tel Aviv besucht und dort auch irgendwie meine Dokumente gefunden hatte, obwohl ich kein Hebräisch und der Mitarbeiter kein Englisch konnte, am Strand von Tel Aviv. Ich bin barfuß im Sand, schaue entweder aufs Meer oder nach links in Richtung Jaffa, der Altstadt. So weit, so malerisch. Nur: Permanent fliegen Militärflugzeuge über das Meer nach Süden, also in Richtung Gazastreifen. Um mich herum geht das Leben so weiter, als passiere das gerade gar nicht, als sei hier kein Krieg. Ich führe in diesen Tagen viele Gespräche mit israelischen Freunden, die mir erklären, dass sie keine andere Chance hätten, als ihr Leben ganz normal weiterzuleben. Zu häufig seien die Konflikte, was sollten sie denn machen?

Immer wieder habe ich es auch erlebt, dass ich mit Bekannten in Kneipen oder Restaurants gesessen habe und im Laufe des Gesprächs erfahren habe, dass auch dieses Lokal während der zweiten Intifada in die Luft gesprengt wurde. Vor meiner ersten Reise nach Israel dachte ich noch, dass ich auf keinen Fall mit Bussen fahren würde, zu präsent waren in meinem Kopf noch die Bilder von Anschlägen auf Bussen. Doch sind Busse das Hauptverkehrsmittel in Israel, und sehr schnell habe ich mein Vorhaben aufgegeben, weil es unrealistisch ist. Ich möchte hier nicht weiter über Krieg, Bomben und alles, was im Nahen Osten sehr falsch läuft und schlimm ist, schreiben. Das wäre ein eigenes, ein vollkommen anderes Buch als dieses hier.

Stattdessen möchte ich von einigen Erlebnissen in Israel und, natürlich, auch von meinen Läufen dort berichten. Jerusalem und Tel Aviv sind nicht besonders weit voneinander entfernt, nur etwa 70 Kilometer liegen dazwischen, doch die beiden Städte scheinen Welten zu trennen. Hier die von Religionen so stark geprägte, geschichtsträchtige alte Stadt, dort eine recht junge und sehr lebendige Metropole am Meer. Während einer Konferenz an der Universität in Tel Aviv bin ich in einem Hotel am Strand untergebracht und habe damit den Luxus, dass ich meine Morgenläufe jeden Tag direkt am Meer absolvieren kann, was dazu führt, dass ich trotz vollem Programm, eigenem Vortrag und vielen Fachgesprächen am Rande der Panels und auch am Abend das Gefühl habe, im Urlaub zu sein. Warm ist es auch, so renne ich also jeden Morgen in Shorts und T-Shirt am Strand entlang, bevor ich das üppige Frühstück mit Oliven, Hummus, Falafel und all den anderen Leckereien genieße. Die Tagung ist übrigens tatsächlich sehr anstrengend, die Erinnerung daran wird später aber völlig von derjenigen an die Morgenläufe am Strand überlagert.

In jeder Hinsicht anders sind meine Läufe in Jerusalem immer. Es ist eine der wohl

faszinierendsten und interessantesten, aber auch widersprüchlichsten Städte, die ich kenne. Je nachdem, wo ich dort wohne, ist es gar nicht so einfach, eine gute Laufstrecke zu finden, überall ist viel Verkehr. Als ich einmal in der Nähe des Alten Bahnhofs wohne, kann ich auf den stillgelegten Gleisen laufen, die heute den Jerusalemern tatsächlich zum Laufen oder Radfahren dienen. Als ich später den Halbmarathon in der Heiligen Stadt laufe, führt ein Teil der Strecke auch über diesen Weg. Der Alte Bahnhof ist ohnehin ein ganz wunderbarer Ort in Jerusalem, in der Nähe des Zentrums und der Altstadt gelegen. Hier wurde 1892 Jerusalems erste Bahnstation gebaut, seit 1998 ist diese jedoch nicht mehr in Betrieb, das Gebäude verrottete langsam. Doch vor einigen Jahren eröffnete hier ein Zentrum für alle möglichen Freizeitaktivitäten, nun gibt es dort Sport, Geschäfte, gute Restaurants und Märkte.

Ab und an wohne ich in Jerusalem in einem nicht besonders charmanten, aber zweckmäßigen großen Hotel, in der die Gedenkstätte Yad Vashem manchmal ihre Gäste unterbringt. Von dort aus führen meine Morgenläufe immer in Richtung Sacher Park, wo sich auch Start und Ziel des Jerusalem Marathons befinden. Vom Hotel laufe ich dann immer an der Knesset, also dem israelischen Parlament, und dem Israel Museum vorbei, ein symbolträchtiger Morgenlauf ist das dann.

Einmal bin ich genau in diesem Hotel im Aufzug auf dem Weg nach unten, da kommt ein polnisch-kanadischer Kollege dazu. Wir grüßen uns, dann schaut er skeptisch-entsetzt an mir herunter. Ich wundere mich und schaue auch: Lauftight, Laufshirt, Laufschuhe, was ist daran so seltsam? »Du gehst jetzt nicht laufen, oder?«, fragt er mich zögernd. Der kannte mich doch! »Doch, klar laufe ich jetzt eine Runde. Wir fliegen heute Nachmittag zurück, da möchte ich mich vorher noch etwas bewegen!« Jan schüttelt den Kopf und biegt ab Richtung Frühstücksraum. Als ich aus dem Hotel trete, verstehe ich seine Irritation. Nun bin ich verwirrt: Es schneit! Da liegt Schnee! In Jerusalem! Das passiert fast nie. Ich laufe eine kleine Runde, es ist kalt und etwas glatt. Das ist jedoch alles kein Problem verglichen mit unseren Versuchen, später zum Flughafen zu gelangen. Denn in Jerusalem ist niemand auf Schnee vorbereitet. Kaum ein Taxifahrer zeigt sich bereit, sich mit seinen Sommerreifen in das Chaos zu wagen. Irgendwie und irgendwann kommen wir dann doch zum Flughafen, alles gut.

Das Treffen im Aufzug, besagter Kollege erzählt fast immer allen davon, wenn wir uns irgendwo auf der Welt wieder bei einer Tagung treffen, wird legendär. »Ihr könnt euch nicht vorstellen, wie ich damals Andrea im Aufzug getroffen habe, in kurzen Laufsachen, als es in Jerusalem schneite!« Kürzlich haben wir uns in Saint Louis auf einer großen Konferenz getroffen, und was erzählt Jan beim Frühstück? Genau: von dieser Begegnung im Aufzug. Einen Tag später fragt er mich, wohl auch angesichts des sehr dichten

Tagungsprogramms und des Dauerregens: »Aber hier läufst du nicht, oder? Sag nicht, dass du in Saint Louis läufst!« Meine Antwort lautet: »Ich hatte so ein Glück! Eine Kollegin hat mir gestern erzählt, dass morgen früh um 7:30 Uhr der Halbmarathon in Saint Louis stattfindet! Ich bin super happy, habe mich eben angemeldet.« Abgang Jan, laut lachend, Kopf schüttelnd, weiterhin laut lachend. Diesen Halbmarathon in Saint Louis laufe ich dann übrigens in strömendem Regen und bei fiesem Wind, aber es ist trotzdem toll, weil es einfach so unglaublich gut tut, während einer viertägigen Tagung einmal draußen herumzurennen.

Aber zurück nach Israel! Schon während mancher dieser Reisen zieht es mich in die Wüste und raus in die Natur. Mehrfach habe ich das Glück, Wanderungen mitmachen zu können, eine davon führt mich in die wunderbare Landschaft am Toten Meer. In der Judäischen Wüste sind wir unterwegs und ich bin vollkommen verzaubert von der kargen, zugleich gebirgigen Landschaft und der vollkommenen Einsamkeit, von unserer Wandergruppe einmal abgesehen. Ein anderes Mal kehre ich zum Toten Meer zurück, diesmal aber weniger einsam: Gemeinsam mit vielen anderen Touristen besichtige ich Massada, die gewaltige Festung des Herodes. Die Ausgrabungsstätte steht seit 2001 auf der UNESCO-Liste des Weltkulturerbes. Sie thront auf einem hohen Bergplateau, von hier oben kann man das Tote Meer und am gegenüberliegenden Ufer Jordanien sehen. Und ansonsten, drumherum: Landschaft, soweit das Auge reicht. Die Sehnsucht nach Wüste wächst.

Aber zunächst erfülle ich mir Reisewünsche im Heiligen Land, mache während meiner nächsten Besuche in Israel einen Kurztrip zum Toten Meer mit Übernachtung, um endlich auszuprobieren, ob die Fotos von den Zeitung lesenden Menschen auf dem Toten Meer Fake sind, und siehe da: Auch ich kann auf dem Meer liegen, es ist wunderbar entspannend, ich treibe schwerelos auf dem Wasser, schaue immer mal wieder in die Landschaft und finde es am Ende fast schwer, wieder die Beine nach unten zu bekommen, um aufzustehen und hinauszugehen. Kein Fake! Das ist alles wunderbar entspannend, zugleich ist die Szenerie an diesem Strand am Toten Meer aber auch skurril, hier sind nämlich wirklich viele Menschen. Ich treibe im Wasser, werde von einem durchdringenden »How are you?« verfolgt. Bitte nicht, auf dem Wasser des Toten Meers wird man doch mal seine Ruhe haben dürfen? Den fragenden Herrn ignoriere ich und paddele weit raus. Doch der paddelt hinter mir her, da draußen kann ich ihn nicht mehr ignorieren, nur noch wir beide treiben da draußen. Immerhin: Nachdem ich ihm mehrfach versichert habe, dass es mir gut geht, ich aber ganz unbedingt meine Ruhe haben möchte, bewegt er sich nach einem sehr erstaunten »Du willst dich wirklich nicht unterhalten?« langsam von mir weg. Ich treibe in Ruhe vor mich hin.

Schlamm aus dem Toten Meer ist gut für die Haut, das ist bekannt. Und so hat bestimmt ein Drittel der Leute am Strand seinen eigenen Schlamm in praktischen Einmaltüten dabei und schmiert sich hingebungsvoll ein. Ein sagenhaftes Bild, vor allem bei einigen wirklich beleibten Damen, die sich sogar in die Ritze zwischen ihren überdimensionierten Brüsten Schlamm schmieren. Ich will hier alles ausprobieren und mitnehmen, logisch, also habe auch ich mir ein Tütchen gekauft, meinem Schlamm ist sogar noch Karotte beigemischt, wir werden sehen, was es bewirkt.

Mein überteuertes Hotel in Ein Bokek ist alt und leicht heruntergekommen, der Speisesaal, den sie hier »Restaurant« nennen, hat den Charme einer 70er-Jahre-Kantine, aber das Essen ist recht gut. Die reichen Russen, die den Ort bevölkern, steigen in den 4- und 5-Sterne-Hotels ab, in meiner läppischen 170-Dollar-Herberge sind die russischen Juden, die sich den Luxus im Ort auch nicht leisten können. Die Hotelbar hat noch nicht einmal 70er-Jahre-Charme, sie hat gar keinen Charme: alte Holztische, fiese graue Samtsofas, der Fernseher plärrt ziemlich laut auf Russisch vor sich hin. Außer einem dicken Mann in sehr kurzen Shorts ist niemand da. Doch, da kommt ein zweiter Mann, in noch kürzeren Shorts – vielleicht eine Unterhose? – und einem knallgelben T-Shirt. Ich trinke mein Bier und muss lachen. In einem der richtig teuren Hotels im Ort wäre es bestimmt nicht so lustig.

Alles ist ein bisschen absurd, aber ich genieße meinen Tag am und auf dem Toten Meer, und am nächsten Morgen laufe ich zwar hauptsächlich an einer Straße entlang, doch mag ich den Lauf mit stetem Blick aufs Tote Meer trotzdem. Hätte ich mir ein Auto gemietet, wäre ich sicherlich in die Wüste gefahren, aber so war das die einzige Möglichkeit für mich, auch am Toten Meer zu laufen. Und der Lauf durch die Wüste, der kann ja noch kommen.

Ein anderes Mal fahre ich mit zwei Kollegen am Toten Meer vorbei, durch die Wüste Negev nach Eilat am Roten Meer. Von dort unternehmen wir eine zweitägige Tour ins Nachbarland Jordanien. Diese zwei Tage sind unglaublich intensiv, und ich kann danach kaum glauben, wieviel ich auf einem derart kurzen Trip erleben durfte. Ein jordanischer Guide fährt uns zunächst nach Petra, die faszinierende ehemalige Hauptstadt des Nabatäerreichs, die uns, wie schon viele, viele Menschen vor uns, sofort in ihren Bann zieht. T. E. Lawrence, besser bekannt als »Lawrence von Arabien«, schrieb über diese Pracht: »Petra ist der herrlichste Ort der Welt. Nicht wegen seiner Ruinen, sondern wegen der Farbe seiner Felsen, die ganz rot und schwarz sind mit grünen und blauen Streifen, in kleinen krausen Linien und wegen der Form seiner Klippen und Spitzen und wegen seiner wundervollen Schlucht, in der das Quellwasser dahinschießt.« Durch eine steilwandige und enge Felsschlucht betreten wir die über 2.000 Jahre alte Stadt, am Ende dieses engen