





ALLES BEGINNT MIT EINER AUSSERGEWÖHNLICHEN LAUFGESCHICHTE

- 1.1 DAS ATACAMA-EXPERIMENT:
LEISTUNG JENSEITS DER VORSTELLUNGSKRAFT 17**
- 1.2 CHARAKTER UND AUFBAU DES BUCHES:
WIE ES SEINE WIRKUNG ENTFALTET..... 21**



Wer neue Erdteile entdecken will, muss den Mut haben, alte Küsten aus den Augen zu verlieren.

(André Gide)

Wenn du wiffst, was du noch nie gehabt hast, dann tu, was du noch nie getan hast.

(Nossrat Peseschkian)

1 ALLES BEGINNT MIT EINER AUSSERGEWÖHNLICHEN LAUFGESCHICHTE

Stelle dir einmal Folgendes vor: Du hast einen Freund, der in seiner Jugend ambitioniert Fußball gespielt hat, danach aber durch keine besonderen sportlichen Leistungen, schon gar keine läuferischen bzw. Ausdauerleistungen, auf sich aufmerksam gemacht hat. Dieser Freund hat bisher noch nie einen Marathon, Halbmarathon, geschweige denn einen offiziellen 10-km-Lauf absolviert. Er kennt sich im Laufsport und der Laufszene auch überhaupt nicht aus. Das hatte ihn nie wirklich interessiert. Aber eines Abends kommt ihr in eurer Stammkneipe zusammen und da verrät er dir beim Bier fröhlich, dass er sich vor ein paar Tagen für einen Ultramarathonlauf über 250 km angemeldet habe. An einem der lebensfeindlichsten Orte unseres Planeten. Sicherlich würdest du bei diesen Neuigkeiten mindestens aufhorchen und interessiert weiterlauschen.

1.1 DAS ATACAMA-EXPERIMENT: LEISTUNG JENSEITS DER VORSTELLUNGSKRAFT

Schauen wir weiter, was der Kerl zu berichten hat. Bei diesem Rennen sei in sechs Etappen eine Strecke von 250 km durch die trockenste Wüste der Welt, der berühmten *Atacama* in Chile, zu absolvieren und man bewege sich dabei in Höhen von 2.500-3.500 m. In der südamerikanischen Wüste sei es außerdem 50 x trockener als im berühmten Death Valley in den USA. An manchen Landstrichen wurde seit Beginn der Wetteraufzeichnungen noch kein Niederschlag verzeichnet. Hinzu komme, dass das Rennen als Selbstversorgerlauf organisiert sei. Alle Sportler müssen während des Laufs ihr gesamtes persönliches Gepäck selbst transportieren. Der Laufrucksack mit der persönlichen (Pflicht-)Ausrüstung, wie Schlafsack, Isomatte, Wechselbekleidung, Erste-Hilfe-Utensilien, Verpflegung, Stirnlampe und sonstigem Equipment, wiege insgesamt 7-10 kg. Einzig das Frischwasser würde während des Laufs alle 10-15 km und am jeweiligen Etappenzielort zur Verfügung gestellt. Nach jeder Etappe stünden zur Übernachtung einfache Gruppenzelte für 10-15 Personen zur Verfügung. Gelaufen werde durch tiefen Sand, hügeliges Gelände, felsige Canyons, wo manchmal auch leicht gekraxelt werde. Es gehe durch ausgetrocknete Salzseen, über messerscharfes Geröll und manchmal auch durch tief in die Canyons eingeschnittene Gebirgsflüsse. Das Ganze finde umgeben von schneebedeckten, über 6.000 m hohen Vulkanen in einer völlig surreal wirkenden Landschaftsszenerie statt. Wahrscheinlich habe wohl deshalb die NASA dort ihre Astronauten auf die Mondlandung vorbereitet.

Wenn dir dein läuferisch unerfahrener Freund dann noch mit einem fröhlichen Lächeln im Gesicht beichtet, dass nicht mehr allzu viel Zeit zur Vorbereitung bleibe, weil der Lauf bereits in vier Monaten stattfinde, was würdest du denken? In etwa sowas wie

a) „Verrückt, der Typ. Unmöglich. Viel zu gefährlich. Irre. Das schafft der doch nie?“

Oder eher:

b) „Wow, genial. Was für ein Abenteuer! Welch ein Mut! Warum eigentlich nicht?! Es könnte klappen!“

Wenn du eher zur ersten Variante tendierst, dann reihst du dich ganz in das Umfeld des Sportlers ein, der so ein Projekt tatsächlich in Angriff genommen hat. Die Skepsis von Außenstehenden war groß, sehr groß sogar. Die Kommentare hatten sich gewaschen und in den ungläubigen Blicken schwang so etwas mit wie: „Oh Mann, was tut der arme Kerl sich denn da an?“ Der Sportler selbst ließ sich davon allerdings nicht beirren. Er war total fokussiert auf diese Herausforderung.

Dieser „Läufer“, du ahnst oder weißt es womöglich längst, das war ich und ich wollte im Jahr 2011 im Rahmen eines „Selbsttests der extremen Art“ am eigenen Leib erleben und aufzeigen, zu welchen Leistungssteigerungen der Mensch durch den gezielten Einsatz von mentalem Training und Sporthypnose fähig ist. Und jetzt, wo die Katze auch offiziell aus dem Sack ist, kann ich es ja auch offen zugeben. Mein tollkühnes Ziel war dabei eigentlich nur eins: trotz der wenigen Erfahrung und sehr kurzen Vorbereitung Etappe für Etappe irgendwie ankommen. Doch vor Ort entwickelte sich alles ganz anders als geplant. Besser, viel besser sogar.

Statt mich Tag für Tag durch die Wüste zu kämpfen und einfach nur heil anzukommen bzw. irgendwie die Ziellinie zu überqueren, lief ich zur Überraschung aller, inklusive meiner selbst, relativ schnell in die Top-Ten-Wertung. Und ich wurde von Tag zu Tag besser. Natürlich habe ich auch eine Reihe von Fehlern gemacht und viel irres Zeug erlebt, aber dennoch konnte ich mir schließlich einen unglaublichen siebten Platz in der Gesamtwertung sichern, wobei die beste Tageswertung ein vierter Platz war. Und damit habe ich so manchen erfahrenen (semi-)professionellen Läufer hinter mir gelassen. Ein gigantisches Erlebnis und Ergebnis. Vor Ort konnten die Organisatoren und auch viele Teilnehmer, mit denen ich mich ausgetauscht hatte, gar nicht glauben, dass ich bis dato noch nie an einem offiziellen Rennen teilgenommen und in der gerade mal viermonatigen Vorbereitungszeit nie mehr als 29 km zurückgelegt hatte. Die Sensation war perfekt. Ich war total geflasht und das psychologische Experiment ein voller Erfolg. In meinem Buch *Flow-Jäger. Motivation, Erfolg und Zufriedenheit beim Laufen* (2017 b) berichte ich ausführlicher darüber, was ich beim Atacama-Rennen erlebt habe.



Michele beim Atacama Crossing