

Spaziergang mit Folgen

Es begab sich zu einer Zeit, als für mich Fortbewegung noch einfach losgehen und joggen bedeutete. Beim Joggen musste ich zwar mit 30 Minuten maximaler Trainingsdauer vorlieb nehmen, zog dies jedoch in den kalten Monaten des Jahres der dreistündigen Rennradtour vor, von der ich wie zum Eiszapfen erstarrt ins warme Heim zurückkehren würde.

Um dem Joggen zu frönen, bandagierte ich mir die Knie ganz fest mit Verbandsmaterial. Diese Maßnahme hatte sich als sehr sinnvoll erwiesen, da nach einer Runde durchs Dorf meine Beine weich wurden - wie der Fachmann sagt. Das Verbandsmaterial sollte das Einknicken der Beine verhindern, mit mehr oder minder gutem Erfolg, wie sich später herausstellte. Für ein zweites, nicht so wichtiges aber doch störendes Phänomen hatte ich eine eigene Lauftechnik entwickelt: Mein linkes Bein pflegte nämlich regelmäßig, so nach zwei Runden durchs Dorf, nicht mehr korrekt vom Boden abzuheben. Meine Technik bestand nun darin, rechts etwas stärker abzustößen und die Hüfte, unterstützt durch diesen Impuls, nach links oben zu ziehen. Beim Aufsetzen ließ ich das linke Bein etwas steif - da half die Bandage ungemein - und federte das Gewicht überwiegend mit dem rechten Bein ab. Wer jetzt meint, nachdem er den eben beschriebenen Bewegungsablauf mehrmals und intensiv im Kopf oder durch praktische Übung nachvollzogen hat, das wäre doch plumpes Humpeln, hat die Beschreibung inhaltlich nicht gänzlich durchdrungen. Gut, ich sah ein wenig wie ein joggender Quasimodo aus, unterschied mich aber in vielen kleinen, wichtigen Punkten eindeutig vom Glöckner. Nichtsdestotrotz zog ich es vor, im Dunkeln zu joggen.

Wenn ich meine täglichen Runden nicht im Schutz der Dunkelheit zurücklegen konnte, musste ich, je nach Anzahl der entgegenkommenden Dorfbewohner, die Runden verkürzen. Den Entgegenkommenden grüßend anzulächeln und dabei den Blick von den eigenen Füßen in seine Richtung zu lenken, war eine Aufgabe, die mir mein ganzes sportlich antrainiertes Geschick abverlangte. Mein Gleichgewichtsgefühl ließ Kopfbewegungen abweichend von der zentralen Bewegungsrichtung des Körpers schon länger nicht mehr zu. In diesen Augenblicken gab ich für die Zeit des Sichtkontaktes mein erleichterndes Laufschemata auf und joggte scheinbar völlig entspannt unter Einsatz aller noch funktionierenden Muskelpartien an den Passanten vorbei. Die Wahl meines Trainingsweges war deshalb auch geprägt von der Vermeidung langer Geraden, auf denen ich schon aus weiter Entfernung ausgemacht werden konnte. Wenn ich - von jemandem angesprochen - halt machen musste, war der schwierigste Teil meiner Joggingtour angebrochen. Einmal stehen geblieben, brach mein fein justiertes Körpersystem aus kompensatorischen Bewegungen, unter fortwährendem Lächeln, hoffnungslos zusammen. Ein Neustart war wie bei einem überhitzten Motor nicht so einfach möglich. Dann kam Taktik Nummer zwei, die

letztlich immer funktionierte, zur Anwendung. In dem Augenblick der Verabschiedung schaute ich wie beiläufig auf meine Schuhe, sagte wie zur Bestätigung des Abschieds: »Man sieht sich, bis denne«, beugte mich herunter und band meine Schnürsenkel an den Schuhen neu. Sobald sich der nette Nachbar ein paar Meter entfernt hatte, versuchte ich mein Glück, indem ich die bandagierten Dinger, die aus meiner Hüfte wuchsen, überredete, wieder zu meinem Körper zurückzukehren. Das gelang nur widerwillig und führte unzweifelhaft zum bekannten Glöcknergang. Auf jeden Fall ist selbst meinem lauffanatischen Nachbar, dem ich jedes Mal eine Galavorführung abliefern musste, nie etwas an mir aufgefallen.

Es ist sehr von Vorteil, dass 90 Prozent der Bevölkerung ohnehin keine Veränderungen registrieren. Wie viele Menschen im direkten Umfeld merken, dass man eine neue Brille trägt oder überhaupt zum Brillenträger geworden ist? Dass man seinen Bart abrasiert hat oder sich ein neues, neonfarbenes Haarstyling hat machen lassen? Auch ein gut getarntes Holzbein würde sicher nicht auffallen, zumindest wenn es mit ein paar fantasievollen Erklärungen auf Nachfrage kommentiert würde. Zum Beispiel so:

»Meine Muskelverhärtung im rechten Bein wird und wird nach dem letzten 20-Kilometerlauf einfach nicht besser. Ich kann das Ding kaum beugen!« In diesem schwierigen Fall könnte es sogar zu einem gut gemeinten Ratschlag kommen: »Mann, da musst du aber was gegen tun!« Darauf zu sagen, wenn es nicht besser würde, würde man tatsächlich einen Arzt aufsuchen, ist natürlich falsch. In der Antwort müssen alle weiteren gut gemeinten Ratschläge schon vorweggenommen sein. Es bietet sich hier an: »Der Spezialist für Sportverletzungen, Dr. Müller Wohlfahrt, der die Nationalkicker betreut, sagte, die Heilung wäre ein langwieriger Prozess, aber mit entsprechendem Training der Beinmuskulatur zu erreichen.«

So kann man seine Beinprothese ohne weitere Nachfragen bis an sein Lebensende tragen. Dann kommt allerdings ein kritischer Moment: Heutzutage werden in der modernen Prothesentechnologie Materialien verwendet, die man weder verbrennen noch im Boden vergraben darf. Am Grab wird man tuscheln: »Wusstest du, dass der ein künstliches Bein hatte?« Es findet sich bestimmt jemand, der sagt: »Ja, wusstest du des denn nicht, der hatte doch schon in frühester Jugend so einen schweren Autounfall, bei dem er sein Bein verloren hat.« Es wird einen versöhnlichen Abschluss geben, bei dem man sich einig ist: »Der hat sein Schicksal tapfer gemeistert. Hut ab! So ein netter Kerl, da kann man sich ein Beispiel nehmen.« Ohne sichtbare Zeichen der Beeinträchtigung, wie Hilfsmittel zum Laufen, bleibt man im Schutz der oberflächlichen Gesellschaft der Weggucker garantiert unentdeckt. Wie du meinst, dass andere dich in der Öffentlichkeit sehen, existiert nur in deiner Vorstellung, von guten Freunden einmal abgesehen.

In dieser Phase der Fortbewegung konnte ich bald besser joggen als gehen. Joggen ist auch viel einfacher, was mir mein Krankengymnast später bestätigte. Der Mensch hat Tausende von Jahren gebraucht, um aufrecht gehen zu können. Das sollte

man nicht unterschätzen. Gehen ist einfach zu langsam und das, was der Fachmann Ataktik nennt, führt zum typischen Gangbild eines Betrunkenen. Ich selbst solidarisierte mich ab jetzt mit den Einjährigen, die von ihren Müttern sinnloserweise ständig darauf hingewiesen werden, doch die Füße beim Gehen anzuheben und besser aufzupassen, um nicht ständig auf der Nase zu liegen. Ich befand mich in der gleichen Lernphase wie sie, mit einem entscheidenden Nachteil: Ich war viel größer und viel schwerer, was den Aufprall auf dem Boden äußerst schmerzhaft machte. Nach einigen Selbsttests beschloss ich, nie wieder zu fallen. Das in sich Zusammensacken und ohne größere Blessuren auf den Boden Sinken möchte ich jetzt nicht näher beschreiben und überlasse es der Fantasie des Lesers. Zum Üben jedoch empfehle ich einen unbeobachteten Ort, der mit Gymnastikmatten ausgelegt sein sollte. Zu dieser Zeit stand ich vor der Entscheidung, als Alkoholiker im Dorf Gesprächsthema zu werden oder auf einen Stock gestützt, eine Sportverletzung vorzutäuschen. Ich entschied mich nach langem Für und Wider für die zweite Variante, vermied jedoch jeglichen vorhersehbaren Kontakt mit meinen Mitmenschen. Man kann sich vorstellen, welche akribische Vorbereitung hinter jedem Spaziergang steckte. Meine Frau hatte zu so stressigen Gängen keine Lust, daher war ich fast immer allein unterwegs. Wie zur Bestätigung meiner Leistungsfähigkeit ging ich jede Woche zweimal die längst mögliche Strecke, die ich unbeobachtet zurücklegen konnte.

An einem kühlen Morgen im Spätherbst, der Boden war mit feuchten Blättern bedeckt, entschied ich mich in der Frage der Gehstrecke für das einen Kilometer entfernte Waldstück, als zusätzliches Hindernis. Wie sich noch rausstellen sollte, war es ein ganz klarer Fehler, entgegen meiner sonst so perfekten Planung. Wer konnte aber auch ahnen, dass mir um diese Uhrzeit mein Nachbar, ein über 70-jähriger Rentner, mit dessen Sohn ich in Kinder- und Jugendzeiten gespielt hatte, im Gespräch mit einem anderen Nachbar, im Wald begegnen würde. Als meinerseits Sichtkontakt bestand, blieb ich abrupt stehen und versteckte mich hinter einer großen Eiche. Eine Diskussion über die Benutzung des Stockes kam für mich zu dieser frühen Stunde nicht infrage. Also verharrte ich hinter der Eiche. Rentner verfügen allerdings über eine große Ausdauer im Stehenbleiben und Plaudern. Ich hingegen war am Ende meiner Leistungsfähigkeit angekommen und musste eine Entscheidung über das weitere Vorgehen fällen: links die Konfrontation mit den rüstigen Rentnern oder rechts die Flucht über den schmalen Weg an der anderen Seite der Lichtung entlang. Ich war etwa eine Stunde unterwegs und hatte noch etwa eine halbe vor mir. Zurück war viel zu weit. Die Abkürzung durch den Wald war die einzige Möglichkeit. Den schmalen Weg auf der rechten Seite war ich zwar viele Jahre nicht mehr gegangen, in meiner Erinnerung hatte der Pfad aber nichts Bedrohliches an sich.

Also rechts rum. Die Rentner hatten den ganzen Tag Zeit, ich nicht. Der Anfang des Weges hätte mir schon sehr zu denken geben müssen, denn es ging sehr steil ein paar Meter hinunter und - wie gesagt - es war Herbst. Dennoch, die Entscheidung war gefallen. »Augen zu und durch«, dachte ich. Nach einem nun folgenden Anstieg konnte man das Vorhandensein eines Weges nur noch erahnen. Zwischen Bäumen und einem nach links abfallenden Hang in Richtung eines 20 Meter tiefer gelegenen

Bachlaufes standen mir nur noch 60 Zentimeter Breite zum Gehen zur Verfügung. Die Rentner hätten den Weg wahrscheinlich auf einem Bein gemeistert. Für mich war die Böschung aber genau auf der falschen Seite. Ich nahm den Stock in die linke Hand und hangelte mich mit rechts an den Bäumen entlang. Ob des Gefälles zur linken Seite konnte ich nicht einmal stehen, ohne mich mit beiden Armen an den Baumstämmen abzustützen. Die Bäume vor mir wurden immer größer und dicker, was ihren Abstand gleichwohl deutlich erhöhte. Meine Fähigkeiten aus alten Turnerzeiten mussten jetzt erhalten. Na ja, ich gab das Turnen zwar im Alter von sieben Jahren auf, aber der Hechtsprung war mir noch gegenwärtig. Die wachsende Helligkeit vor mir, die nichts Gutes versprach, rief dennoch Entsetzen in mir hervor: Nur noch alle paar Meter wuchsen an dieser Stelle Bäume.

Ich verfluchte den Besitzer, der das Roden seines Waldes beschlossen hatte. Ein Versuch, sich ohne beidseitige Stütze aufrecht auf den Beinen zu halten, scheiterte kläglich. Zusätzlich zum Besitzer des Waldstückes schickte ich nun alle bösen Flüche an die beiden Rentner, die ich am Anfang des Waldes getroffen hatte. Die hatten mir das eingebrockt. Die hätten den ganzen Tag Zeit gehabt, da rum zu stehen, aber nein, ausgerechnet, wenn ich das erste Mal seit Jahren durch den Wald gehen will, müssen die sich da aufbauen und endlos reden. Immer größere Verzweiflung machte sich in mir breit. Die Schuldigen hatte ich gefunden, aber noch keine Lösung für mein Problem.

Langsam beruhigte ich mich und dann kamen mir wieder die Einjährigen in den Sinn. Angeblich sollen ja Kleinkinder, die sich in einem unbeobachteten Augenblick aus der elterlichen Obhut davon machen, viele Kilometer auf allen Vieren mit nicht vorstellbarer Geschwindigkeit zurücklegen können - liest man jedenfalls in den Medien. Es war keine Menschenseele in der Nähe. Also versuchte ich in der Fortbewegungsart des Frühstadiums der Kindheit mein Glück. Schon nach ein paar Metern wurde mir klar: Die Geschichten von ausbüxenden Kleinkindern sind entweder Zeitungsenten oder der menschliche Körper ist mit zunehmendem Alter nicht mehr fähig, sich entsprechend zu bewegen. Der Versuch, aus der Erinnerung das Krabbeln meiner Töchter zu rekonstruieren, die ich mit den stolzen Blicken des Papas stundenlang beobachtet hatte, scheiterte kläglich.

Meinen Stock warf ich nun immer einige Meter voraus, mit dem Risiko, dass er links in den Bachlauf fallen könnte. Krabbeln mit einem Stock in der Hand war einfach unmöglich. Meine Knie schmerzten heftig, als ich verharrte und über die Technik erneut nachdachte. Ich Idiot! Bevor der Mensch aufrecht gehen konnte, lief er doch nicht auf den Knien. Ich hob also mein Gesäß so hoch an, wie ich konnte, und stellte vorn die Hände und hinten die Füße auf den Boden. So ging es deutlich besser, war aber immens kraftraubend.

Ich teilte die mir bevorstehende Strecke in Etappen ein, wobei ich nach jeder Etappe eine Pause einlegen musste. In dieser eher spinnenartigen Technik überwand ich den Waldweg, den ich in diesem Leben nie wieder gehen werde. Völlig ausgelaugt

erreichte ich den Waldrand und kehrte zum aufrechten Gang zurück. Meine Hose war voller Matsch, meine Hände sahen aus, als hätte ich eine Leiche im Wald vergraben und auch meine Jacke war vor Dreck bis zur Unkenntlichkeit verschmutzt. Bis nach Hause war es noch etwa 800 Meter auf der mehr oder weniger gut geteerten Dorfstraße. Als ich gerade festen Boden unter den Füßen spürte und ein Stoßgebet zum Himmel losließ, rief von der Seite die Wurzel allen Übels, mein rüstiger Rentner und Nachbar aus dem Wald: »Hallo Dirk, wie siehst du denn aus? Bist du gestürzt? Und seit wann brauchst du denn einen Stock?«