

Herzlich Willkommen

marathon-photos.com

Matthias
Müller

Das Leben ist zu kurz für Beinschlagtraining

10 Ironman mit MS
Stolpern, Fallen, Aufstehen

Danksagung

Es ist mir leider nicht möglich, jedem einzeln zu danken, dann wüsste ich gar nicht, wo ich anfangen und wo ich aufhören sollte. Ich durfte mich daheim, bei meinen Wettkämpfen, meinen Blogs bei triathlon-szene.de oder den „Emus“ so oft über unzählige umwerfende Aufmunterungen freuen, mal virtuell, mal persönlich. Dies half mir über manch heikle Stolperstelle hinweg und motivierte mich, das Streben nicht aufzugeben. Ich freue mich sehr, dass ich glaubhaft vermittelt bekam, dieses Gefühl mitunter weitergeben zu können. Dies ist auch der Hauptzweck dieses bewusst launigen, offenen, sicherlich nicht fehlerfreien Buchs: Sinnbildlich zu seinen eigenen Einschränkungen zu stehen, aber das Beste daraus zu machen und das Träumen nicht aufzugeben.

Ein besonderer Dank gebührt meinem Schwager Thomas für die tolle Gestaltung des Covers sowie Peter, der mit enormer Geduld und Hingabe unzählige Stunden für den guten Zweck opferte und mir half, zumindest die größten Fehler zu vermeiden. Der Rest geht auf meine Kappe. **Abschließend möchte ich mich bei allen ganz, ganz herzlich bedanken. Ihr seid große klasse.**

Immer an meiner Seite ist meine Frau Petra. Tausend Dank für Deine nie nachlassende herzliche Unterstützung, deinen unerschütterlichen Optimismus und nimmermüde Tatkraft. Ohne Dich wäre vieles nicht möglich oder es würde keinen Spaß machen. Du bist mein Herzblatt.

Das Buch widme ich meinem Vater, der mir nicht nur im Haus, Hof und Garten den Rücken frei hielt, sondern mich

auch lehrte, dass man mit dem entsprechenden Willen - manche mögen es als Sturheit bezeichnen - auch unmöglich erscheinende Ziele erreichen kann.

Inhaltsverzeichnis

3 Ironman in 7 Wochen -Stolpern, Fallen-Aufstehen?

Euphorie, Blut und Schweiß

Aufgeben wird aufgegeben

MS, die Krankheit der 1000 Gesichter

Kranksein ist für Andere

Wiedereinstieg und die 100.000 Euro Wette

Lebenslänglich

Die Rampe

Erste Langdistanz mit MS

Das Leben ist Ernst, Humor hilft

Wer nicht hören will, muss rosten

Ein Wechselbad der Gefühle

Wer nicht schnell kann, sollte lange wollen

Nachdenklich

Vertauschte Perspektiven

Antizyklisch, Ab und Auf

Zweideutig

Verprügelt, versunken, vermisst

Heikel

Ich darf leiden

Wer aufgibt, kann nicht gewinnen

Besenwagen im Wasser

Was platt ist, kann niemals platzen

Grenzen des Ehrgeizes

Überlebenstraining

Demut

Die Macht der Leere

Vernünftig war gestern, ist morgen

**Ist der Ruf erst ruiniert, läuft es sich gänzlich
ungeniert**

Lauernd

**3 Ironman in 7 Wochen -Stolpern, Fallen-
Aufstehen**

Der Traum ist der Weg zum Ziel

Ich bin ich und nicht jemand anderes

Kleinlaut

Zeitnot

Soweit die Träume tragen

Die Wahrheit liegt auf dem Weg

Kann ein 50 km Lauf mit MS ein Debakel sein?

Aufstehen ist Kuchen für die Seele

BESI & FRIENDS

Aufmunterung

In guten, wie in schlechten Zeiten

Alle Wege führen nach Roth

3 Ironman in 7 Wochen-Stolpern, Fallen-Aufstehen?

Langdistanz Limmer 02.06.19

Ich liege auf dem Boden, bin völlig fertig. 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 km Radfahren und 7 km Laufen habe ich heute bereits absolviert. Jetzt streikt mein Kreislauf mal wieder. Viele Athleten mussten bei den heißen Temperaturen bereits aufgeben. Gestern war noch gefühlter Winter, nun glüht die Sonne. Der Körper bekam einfach zu wenig Zeit, sich an den Wetterumschwung zu gewöhnen.

Vor einem Jahr reifte in mir die vollkommen verrückte Idee, 3 Langdistanzen in 7 Wochen finishen zu wollen, jeweils die Strecke eines IRONMAN. Momentan sieht es so aus, als ob ich gleich beim ersten Versuch scheitere. Ich müsste noch 35 Kilometer laufen, das wären bei meinem bescheidenen Zustand endlos lange Stunden. Vielleicht kippe ich nach dem Aufstehen aber auch gleich wieder um? Soll ich besser liegenbleiben? Am Boden ist die Fallhöhe gering. Für nahezu jeden normalen Menschen ist allein ein einziges Finish einer harten Langdistanz gigantisch. Ich bin über 50 Jahre alt, weder beweglich noch beim Schwimmen, Radeln oder Laufen besonders talentiert. Auch für mich war es in der Vergangenheit völlig unvorstellbar, die Distanz eines Ironman am Stück zu bewältigen. Dass die Kraft der Träume, gewürzt mit einer gewissen Dickköpfigkeit und langem Atem überraschend erfolgsversprechend sein kann, durfte ich allerdings früher schon erleben.

Mittlerweile habe ich eine zusätzliche Herausforderung, ich habe Multiple Sklerose, kurz MS. Sie ist gnadenlos, setzt mir Grenzen, schickt immer wieder negative Gedanken an

Gehstock, Rollstuhl, Hilfslosigkeit, lässt mich stolpern, zweifeln. Keiner kann ihren Verlauf vorhersagen, der nächste Schub kann jederzeit kommen, sie ist unheilbar. Doch gerade so verhilft sie mir auch zu ungeahnter Stärke. Ich lebe intensiv für jeden einzelnen Augenblick des „Ich kann, ich darf“, für unbezahlbare Erlebnisse, die mir keiner mehr nehmen kann. Diese Zeit könnte schneller vorbei sein als man möchte. Klar ist: Jedes Fallen schmerzt. Liegenbleiben wäre durchaus verlockend, aber nur mit Aufstehen darf ich auf die faszinierende Wandlung von Zweifel und Sehnsucht in Zuversicht und Stärke hoffen. Ich wage...

...ja, was? Nun, beim Schreiben, muss ich schon etwas schmunzeln, die Aussagen sind vollkommen zutreffend und doch fast etwas arg pathetisch geraten. Das passt eigentlich nicht zu mir und ist auch nur die halbe Wahrheit. Ein Leben mit der launischen MS ist nicht schwarz-weiß gemalt, oft bestimmen Grautöne den Alltag. Wenn man am Boden liegt und richtig, ja, so richtig fertig und ohne Hoffnung darbt, sind die Motive primitiver, ein logisches Denken kaum möglich. Ich besitze zum Glück noch eine sofort wirksame Hilfe, meine mächtigste Waffe im Leben mit der MS. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen weiterzulesen,

- was mir im Leben mit der launischen MS am meisten hilft,
- wie ich gerade auch deswegen 10 Ironman finishen konnte,
- warum dafür vor 40 Jahren ein Basketballwurf hilfreich war,
- was überhaupt Beinschlagtraining ist,
- wieso man besser nicht um 100.000 Euro wetten sollte,
- warum Sport mit Spaß immer gewinnt,
- wann ein Einhorn bei einem Triathlon keine Einbildung ist,

- ob eine Alpenüberquerung oder der Haushalt fordernder ist,
- auf welche Weise ein Normalbürger am effektivsten trainiert,
- welche zwei Worte die häufigste Lüge im Sport darstellen,
- wann die besten Ideen auch für den Beruf sprießen,
- wer in einer glücklichen Ehe das letzte Wort hat.

Ich wage nun ungeschönt, emotional, mitunter humorvoll meine in jeder Hinsicht atemberaubende Geschichte von Demut und Euphorie zu erzählen.

Euphorie, Blut und Schweiß

Karwendelmarsch, August 2016

Nicht nur ich finde es faszinierend eine Strecke, länger als man sich es eigentlich vorstellen mag, aus eigener Kraft zu bewältigen. Gepflanzt wurde der Gedanke über mehrere berufliche sowie private Umwege, doch das Ziel stand fest: ein Marsch oder wahlweise Lauf über 52 Km sowie rund 2300 Höhenmeter rauf und runter quer durch das Karwendelgebirge von Scharnitz nach Pertisau.

Meine Frau Petra, mein Herzblatt, startet mit meiner Nichte Fabienne und einer befreundeten Wandergruppe, mich schickt sie vornweg. Es ist klar, dass, falls wir zusammenbleiben sollten, es für mich schwer werden würde, in einem zeitlich knappen Finale bergab das Tempo zu halten. Hier merke ich die fehlende Feinkoordination durch die Einschränkungen meiner MS am meisten. Ich ordne mich demnach direkt hinter die ca. 1000 Läufer am vorderen Ende der folgenden 1500 Marschierer ein, weil ich zumindest die ersten noch relativ flachen Kilometer traben möchte. Das Wetter verführt zum Träumen: keine Wolke, Sonne satt, das Bergpanorama ist gigantisch. Ich überhole immer wieder, gerate ins Schwärmen. Ein ganz besonderes Gefühl der Freiheit. Auf einmal ist es aus. Ich bekomme gar nicht recht mit, wie es passiert, aber plötzlich falle ich nach vorne auf starkem Schotterboden, schlittere noch kurz auf dem Bauch weiter und bleibe benommen liegen. Ab und an gefällt es wohl meiner MS, mir heimtückisch ein Bein zu stellen. Es reicht dann mitunter schon eine ungewohnte Last auf dem Rücken, wie der leichte Laufrucksack, um mich aus dem Gleichgewicht zu bringen. 39 Km und die meisten Höhenmeter sind noch zu bewältigen. Ich rede mir ein: „Fallen ist keine Schande. Liegenbleiben schon.“ Langsam

rappele ich mich hoch. Ich sehe verboten aus, meine ehemals weiße Windjacke ist völlig verdreckt mit Staub und Blut. Meine Hände und Knie bremsten wohl am meisten, Ellenbogen, Hüfte und Arme den Rest. Gebrochen habe ich mir nichts, die Knie sind wohl etwas geprellt. Das ist eine deutliche Lehre. „Genieße dein Glück, es kann so schnell vorbei sein.“

Wenigstens hatte ich mir entgegen meiner Gewohnheit ein kleines Pflasterband mit genommen. Ungeschickt zerreiße ich es in mehrere Streifen, bedecke damit die schlimmsten Wunden. Ob ich dabei offene Stellen zuklebe, ist mir erst einmal egal. Ende der Euphorie.

Jetzt gehe ich mit den Laufstöcken, so kann ich mich notfalls auf ihnen abstützen. Manche Mitläufer sprechen mich an, fragen, ob es schlimm sei. Ich antworte: „Mein Stolz ist verletzt, Rest passt schon.“

Es wird steil, ich setze das freigewordene Adrenalin in Vortrieb um. Keuchen, Keuchen, Schieben. In mir erwacht der Trotz. Ich akzeptiere die Lektion, doch darf sie keine billige Ausrede sein, das Streben aufzugeben. Wenn das Laufen heute nicht mehr passt, klappt flottes Gehen, und meine Zeit ist sogar noch im Rahmen.

Es wird wärmer, ich trinke viel, tauche bei jeder Gelegenheit meine Mütze in eiskaltes Brunnenwasser, das hilft mir über die glühenden Hügel. Nach rund 4,5 Stunden und zwei herben Anstiegen erreiche ich die Falkenhütte, ab jetzt wird es für mich persönlich kritisch. Auf rutschendem Schotter kann ich schon lange nicht mehr laufen, unsicher wackele ich bergab, während andere locker flockig an mir vorbeirennen. Je steiler der Weg hinab führt, desto mehr werden es. Es ist schon frustrierend, wenn man so häufig überholt wird. Da der Pfad jetzt sehr schmal und eng ist, lasse ich die Flotten immer wieder vorbei, indem ich kurz zur Seite trete. Trotz meiner ganzen Vorsicht bin ich mehrmals knapp vor dem Hinfallen oder Umknicken, aber meine Stöcke retten mich. Die Lust verglüht in demselben

Maße, wie sich jetzt in den heißdampfenden Socken mehr und mehr Blasen melden. Nach rund 6 Stunden und 35 Km erreiche ich das erste Ziel in der Eng. Hier dürfte man, wie Fabienne, planmäßig aufhören. Schnell passiere ich die Verpflegungsstelle, damit ich nicht auf dumme oder doch richtige (?) Gedanken komme und gehe weiter. Unser guter Bekannter, der zum fünften Mal den Marsch mitmacht, warnte vor dem folgenden Anstieg, knapp 800 Höhenmeter auf 5 Km. „Schaut auf keinen Fall nach oben, nehmt euch nur Kurve auf Kurve vor.“ Ich denke mir, bergauf schreckt mich doch nicht, sehe hinauf und erblicke. „Ach, du grüne Neune“, murmele ich. Ich fühle mich Kreislauf- und Kräftermäßig fit, doch irgendwann mag ich nicht mehr. Ich hoffe auf die Scharte, denke an Herzblatt, die hier auch noch hoch muss. „Es geht nur noch bergab“, ruft uns oben die Bergwacht zu.

Ich verkneife mir ein „Das ist für mich schlimmer.“ Die ersten 200 Höhenmeter bergab laufe ich ohne Schotter ganz gut, dann wird es herb. Steil, rutschig, meine Hände hat es neben den geprellten Knien am Ärgsten erwischt. Die Pflaster lösen sich, ausgerechnet mit ihnen muss ich ja schon die ganze Zeit meine Gehhilfen festklammern. Ich denke gar nichts mehr, schalte ab, konzentriere mich auf den nächsten Schritt, jeden Höhenmeter bergab, weiter, immer weiter.

Ein wackliges Holzbrett über einen Bach nehme ich mit Anlauf, schwanke rüber, die Hoffnung steigt. Irgendwann ist der heikelste Abstieg geschafft. Jetzt sind es „nur“ noch 9 Kilometer auf vermutlich breiten, leicht abfallenden Wegen, gefühlt fast eine Autobahn. Der Körper will aber nicht mehr. Ich blicke auf die Uhr, rechne hoch. Mein Traumziel unter 10 Stunden ist sogar noch machbar. Ich trabe jetzt mit schwingenden Stöcken, gehe zwischendurch, reiße andere mit, wie auch ich mich mitreißen lasse. Die Zuversicht wächst mit der Nähe des Ziels. Schmerzfrei geht bei mir wohl nicht mehr. Egal – Hauptsache, es geht noch. Das

zählt. Der Kampfgeist erwacht. Ich nehme mir Zwischenziele vor, einen Kilometer laufen, dann bleibe ich unter 9:40 Stunden, steigere mich in einen kleinen Rausch, die Euphorie kehrt zurück. Ich überhole, sammle andere Läufer ein, erreiche Pertisau, überquere Straßen, Autos warten, Passanten jubeln, ich fliege (natürlich nur innerlich gefühlt) ins Ziel, hoch zufrieden in 9:27 Std. Auch Herzblatt finisht später erfolgreich. Wir haben es wieder einmal geschafft, gemeinsam.

Aufgeben wird aufgegeben

09.01.2013 Daheim

Meine Beine fühlen sich seltsam an, die Koordination fällt mir schwer, als ob ich zu viel gebechert hätte. Auf der Treppe muss ich mich am Geländer festhalten. Was ist das denn? Ich muss doch zur Arbeit, meine Frau ist schon unterwegs. Das Fahrradfahren in die Firma wird heikel, ich halte auf der kurzen Strecke nur mit großer Mühe mein Gleichgewicht. Im Büro geht es mir immer schlechter. Mann, kriege ich gerade Kopfschmerzen. Meine linke Gesichtshälfte wird ganz pelzig. Geht doch nicht, ich hab doch heute so viel vor. Mir wird übel.

Herz? Schlaganfall? Doch nicht ich! Doch! Ich stehe auf. Schwanke total, alles dreht sich, Kopf hämmert, links im Gesicht taub. Ich bin völlig fertig, mag nur noch meine Ruhe.

Zusammenreißen! Rufe unseren Notfallhelfer, lege mich mitten im Büro gezielt flach auf den Boden. Sanitäter kommt, wir fahren ins Krankenhaus. Ab diesem Moment fängt es langsam an, sich zu bessern. Ich habe mir meine Situation eingestanden.

Im Krankenhaus in den Rollstuhl, recht schnell in die Röhre zum MRT, hier drin bessert es sich trotz der beklemmenden Enge und den lauten Klopfergeräuschen, ich darf einfach nur liegen. Der Arzt spricht später etwas von Entzündungsherden, nötiger Einweisung in die Uniklinik.

Ich kann nicht ganz folgen, habe weder Geld, Papiere, noch Essen. Ich benachrichtige meine Eltern, lasse meiner Frau Bescheid geben. In der Uniklinik spricht der Arzt am Empfang bei Betrachtung der MRT-Bilder ohne Vorwarnung: „Ah, Sie haben MS.“ Was ist MS? Eine schreckliche Krankheit! Aber was verursacht sie? Was sind die Auswirkungen? Ist sie heilbar? Ich habe keine Ahnung. Gibt

es in dem Triathlon-Forum, bei dem ich mitlese, nicht eine junge Frau mit MS, aber auch viel Sport und Lebensfreude? Sie absolvierte doch ein Langstreckenschwimmen und eine Alpenüberquerung. Bedeutet die MS also doch nicht das Ende? Erst einmal bin ich einfach nur erleichtert, mein Kopf schmerzt nicht mehr, eine akute Gefahr besteht nicht. Gehen, wenn auch eingeschränkt, kann ich wieder, das pelzige Gefühl ist zweitrangig.

War ich anfangs frustriert, dass der heutige Feierabendsport ausfallen muss, bin ich nach langer Wartezeit froh über einen Zwieback und eine Tasse Tee. Die Prioritäten können sich schnell ändern. Die nächsten Tage werde ich genauer untersucht. Bei der Lumbalpunktion wird mit einer dünnen Hohnadel aus dem Rückenmark Nervenflüssigkeit entnommen, die Leitgeschwindigkeit von verschiedenen Nervensystemen wird gemessen. Am Ende bestätigt sich der Verdacht, ich habe MS. Wie geht es weiter? Laut den Ärzten darf ich weiterhin Sport treiben, dies wäre auf jeden Fall hilfreich. Alles andere würde sich nicht vorhersagen lassen. Darf ich noch träumen? Ein letztes Mal die Challenge Roth mit 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen finishen? Über Gebühr riskieren will ich nichts, es gibt auch so genug Schönes, aber was wäre der Mensch ohne ein herausforderndes Ziel? Immerhin habe ich den Vorteil, dass ich durch das wichtige mehrjährige Ausdauertraining über eine sehr gute Grundlagenausdauer verfüge.

Den Kopf in den Sand zu stecken, ist nicht meine Art. Ich frage im Triathlon-Forum, ob Sportler bekannt sind, die trotz MS einen Ironman finishten. Die Reaktionen und die Anteilnahme sind überwältigend. Ich höre zwar nur von einer einzigen jungen Frau, die mittlerweile in Südafrika lebt, dass sie trotz MS zwei Langdistanzen finishte, aber genau das stachelt mich an: warum sollte ich es nicht auch schaffen? Ich habe wieder ein reizvolles Ziel, übe in den

nächsten Tagen das Gehen und vorsichtiges Treppensteigen in den langen Krankenhausfluren. Ein erster Schritt ist getan.

Aufgeben wird aufgegeben.

MS, die Krankheit der 1000 Gesichter

Ich möchte erst betonen, dass alles, was ich in diesem Buch anführe, nur meine ganz persönliche Sicht und Meinung darstellt, vielleicht nicht immer ganz korrekt ausgedrückt ist und andere Sichtweisen sicherlich auch möglich sind. Jeder muss seinen Weg selbst gehen und verantworten.

Die Multiple Sklerose, auch MS genannt, ist eine chronisch entzündliche, nicht ansteckende Erkrankung des zentralen Nervensystems. Bei Betroffenen werden durch das eigene Immunsystem Teile der Nervenfasern zerstört, die an der Weiterleitung von Impulsen beteiligt sind, aber auch Nervenfasern und -zellen selbst. Als Folge können Lähmungserscheinungen auftreten, Muskeln nicht mehr richtig koordiniert oder Sinnessignale nicht korrekt weitergegeben werden (zum Beispiel entstehen Koordinationsstörungen wie Stolpern, Geh- oder Sehschwäche, Spastiken, d.h. erhöhte Muskelanspannungen). Die ersten MS-Anzeichen treten meist im Alter von 20 bis 40 Jahren auf. Weltweit leiden ca. 2 Millionen Menschen an Multipler Sklerose, in Deutschland etwa 120.000 - 150.000. Erstaunlicherweise hat sich die Anzahl der Neuerkrankungen in den letzten Jahren nahezu verdoppelt. Ob dies an der längeren Lebenserwartung oder an besseren Diagnosemöglichkeiten liegt, ist nicht geklärt. Die jährlichen Kosten für die Behandlung aller europäischen Patienten mit MS werden auf rund 15,5 Milliarden Euro geschätzt. Den größten Anteil daran haben die Frühverrentung und krankheitsbedingte Arbeitsausfälle. Die Medikamente liegen bei ca. 13% der Gesamtkosten. Die