

## Vorwort

Nun ist es doch ein „echtes Buch“ geworden. Eigentlich hatten wir im Jahr 2015 versucht, „mit der Zeit zu gehen“, und haben die Inhalte, die Sie hier im Buch finden, auf eine digitale Internet-Plattform hochgeladen. Ein - für damals - völlig neues Konzept der Publikation. Die Plattform existiert natürlich immer noch und zwar hier:

([www.einmalwarichinbiel.de](http://www.einmalwarichinbiel.de)).

Alle Texte und das Zusatzmaterial sind dort schön miteinander verknüpft. Es gibt sogar Videomaterial - und alles ist bequem erreichbar, solange man Zugang zum Internet hat und die „Bezahlschranke“ überwunden hat. Die Videos gibt es natürlich hier nicht, aber schauen Sie doch mal auf der Homepage vorbei.

Einen sehr großen Anteil an der Umsetzung dieses Konzeptes hatte der Journalist Mathias Liebing aus Leipzig, dem wir an dieser Stelle sehr danken möchten. Die Sache mit dem „Internet“ war aber wohl für viele interessierte Leserinnen und Leser das Problem. Wir wurden immer wieder gefragt, die Inhalte doch als echtes Buch zu publizieren. Also haben wir uns dazu entschlossen, dieser Bitte nachzukommen.

Und hier ist es nun! Viel ist seit 2014 passiert. Die wohl wichtigste Veränderung ist, dass Frauke und ich im Jahr 2016 geheiratet haben. Das war wohl auch die logische und emotionale Konsequenz aus dem, was Sie hier lesen werden.

Läuferisch haben wir uns – wie schon im Epilog angedeutet – aus dem Wettkampfmodus herausbewegt. Das letzte gelungene „Rennen“ hat Oliver im Jahr 2015 absolviert, wo er dann in 4 Tagen, 160 Kilometer über einen Teil der Alpen gelaufen ist (bei den Salomon 4-Trails, die leider nicht mehr durchgeführt werden). Einen Versuch den Transalpine-Run im Jahr 2017 zu beenden, scheiterte. Im Jahr 2018 hat sich Oliver zum Streak-Runner entwickelt. Er läuft jeden Tag. Und Frauke, wenn sie Lust dazu hat, läuft dann mit ihm.

Und beachten Sie: Dieses Buch enthält nicht nur „unsere Geschichte“, sondern ist vollgepackt mit sportpsychologischen Praxis-Tipps. Besonders unser Zusatzmaterial am Ende des Buches bietet hier gegebenenfalls interessante Einblicke.

Wir hoffen also, dass Ihnen unsere Geschichte gefällt. Es war viel mehr, als nur ein Tag, und eine Nacht im Juni 2014. Es ist eine Liebeserklärung an das Laufen, die Liebe und die Leidenschaft.

Leipzig, am 23. März 2018

Oliver und Frauke Stoll

## **Gedanken und Gefühle im Vorfeld von Biel**

Biel ist nicht nur ein Lauf. Es geht nicht um Platz 551 oder 500 Ränge weniger und 500 mehr, auch nicht um die Endzeit von 13 Stunden, 34 Minuten und 26 Sekunden. Vielmehr waren die 100 Kilometer für mich so etwas wie die Realisierung eines Lebenstraumes, der vor gut 30 Jahren mit meinem ersten Laufschrift (im sportlichen Sinne) in Vorbereitung auf meinen ersten Marathon begann. Denn schon damals fiel mir das Buch von Werner Sonntag: "Irgendwann musst Du mal nach Biel" in die Hände und es hatte mich von der ersten Seite an fasziniert. Und das war zu einer Zeit, da schon 42 Kilometer für mich eine Laufdistanz war, die ich mir am Stück gelaufen kaum vorstellen konnte. Einhundert Kilometer waren für mich eine schier unvorstellbare Distanz. Damals.

Wenn ich diese 30 Jahre jetzt komplett rekapitulieren müsste, würde hier sicherlich eine 400 Seiten starke Monografie entstehen. Vielleicht mache ich das irgendwann einmal. Aber hier versuche ich es auf diese drei bis vier Wochen rund um den 13. Juni 2014 zu reduzieren. Bevor ich jedoch mit der eigentlichen Reflektion dieser Zeit beginne, möchte ich eingangs noch ein paar, eher allgemeine Vorbemerkungen machen: Diese 30 Jahre waren wohl die lehrreichsten, spannendsten und ertragsreichsten, aber auch gleichzeitig die härtesten und schmerzvollsten Jahre meines Lebens bis zum heutigen Tag. Es ist unglaublich viel passiert – mit – und in mir. Die Höhen und Tiefen, durch die gegangen bin, hätten mich fast zerrissen.

Diese Höhen und Tiefen waren sehr extrem. Wahrscheinlich ein Spiegelbild meiner Persönlichkeit. Ich mag heute noch nicht beurteilen, ob ich alles richtig gemacht habe, aber es war – wie Frank Sinatra es schon zu sagen wusste – mein Weg. Es war mein langer Weg zu mir selbst. Und was mich immer und ständig begleitet hat, war der Sport. Mich hat der Ausdauersport am meisten geprägt und am meisten fasziniert, mitgerissen und in seinen Bann gezogen, hat mich der Ultralangstreckenlauf. Womit hat das wohl zu tun? Darüber kann ich auch nur spekulieren. Vielleicht ist es einfach nur das Spiel mit „Herausforderungen“. Diese persönlichen Herausforderungen sind ja immer mit persönlichen Zielen verbunden. Persönliche Ziele sind prinzipiell immer sehr individuell und subjektiv sehr bedeutsam. Sie sind etwas, was uns im „Innersten“ berührt und dessen Erreichung uns eine tiefe Zufriedenheit, ein sehr intensives Glücksgefühl, erleben lässt. Dabei spielt es gar keine Rolle, welche Art diese Ziele sind. Wichtig ist, dass man sie hat, und man in der Lage ist, diese nachhaltig und beständig zu verfolgen.

Ja, ja. Ich weiß. Da spricht der Psychologe. Vielleicht liegt es aber auch in der Einfachheit dieses Sports. Das nehmen mir jetzt vielleicht meine Lauffreunde übel, aber Ultralangstreckenlaufen ist prinzipiell ziemlich einfach. Die Aufgabe in der Absolvierung eines 100-Kilometerlaufes besteht lediglich darin, am Start an der Startlinie los zu laufen und damit erst wieder aufzuhören, wenn man die Ziellinie überschritten hat. Zugegeben, dazwischen passiert einiges, aber die eigentlich Aufgabe ist denkbar einfach – überhaupt nicht komplex oder kompliziert – wie so vieles anderes in unserem Leben.

Oder aber, ich bin süchtig. Das ist sicher eine schwer zu beantwortende Frage, zumindest hier in diesem Büchlein. Einiges in meinem Erlebten und in meiner Vergangenheit würde dafürsprechen. Aber mein aktuelles Befinden und mein

Verhalten, auch meine aktuelle Einstellung zu meinem – diesem Sport – würden dagegensprechen. Ich sehe meine jüngere sportliche Vergangenheit vielmehr als „Flow-Erfahrung“. Genau dieses Thema beschäftigt mich schon mein ganzes Forscherleben. Das Aufgehen, in dem, was Du gerade tust. Das nicht mehr Wahrnehmen (müssen) von Zeit und Raum. Das Gefühl eben, dass alles „fließt“, ohne willentliche Anstrengung und ohne bewusste Steuerung. Das ist es wohl insbesondere, was mich am Ultralaufen so fasziniert. Es ist dann vergleichbar mit wirklich „gutem Sex“. Der Unterschied besteht darin, dass ich dieses einmalige Gefühl im Hier und Jetzt zu sein, durch das Laufen eben selbst erzeugen kann. Für guten Sex brauchst du immer auch noch jemanden, der mitspielt.

So viel vielleicht erst einmal zu meinen Vorbemerkungen, die ich eigentlich noch seitenweise weiter ausführen könnte, aber ich möchte die 400-Seiten-Monografie hier vermeiden und wende mich also jetzt endlich dem „Wesentlichen“ zu. Die Frage ist, wo fange ich an? Interessanterweise jährt sich mein Biel-Lauf fast exakt zum zweiten Mal, nachdem ich mein „Comeback“ gestartet habe. Es war der 12. Juni 2012, an dem ich mich mit einem Gesamtkörpergewicht von 93kg (bei 1,78m Größe) über eine 8 Kilometer lange Strecke und mit Unterstützung von Mellie – gewuchtet habe. Leichte Anstiege – und damit meine ich Brücken über die Saale in Halle – musste ich gehen, weil mich hier der Laufschrift völlig überfordert hätte und das Ende vom Lied waren Krämpfe in beiden Waden.

Wie schon angedeutet, zwei Jahre später bin ich die 100 Kilometer von Biel gelaufen. Aber ich befürchte, auch wenn ich dort beginne, würde das Buch zu umfangreich. Vielleicht beginne ich also am besten mit einem „Lauf-Negativerlebnis“, circa 4 Wochen vor Biel, nämlich mit meinem Start beim Rennsteig-Supermarathon, sozusagen die „Generalprobe“ für Biel, die gründlich in die Hose ging. Den Rennsteig bin ich schon 2013 gelaufen. Das war im Jahr vor Biel mein Saisonhöhepunkt und eine damals durchaus gewagte Angelegenheit. 72,2 Kilometer und 1200 Höhenmeter. Und das mit nur einem Jahr systematischer Vorbereitung. Aber meine mentale Einstellung stimmte damals. Ich war optimistisch, und bestenfalls positiv aufgeregt. Ich hatte mich im Vorfeld sehr intensiv mit der Strecke beschäftigt und ich war auf alle Eventualitäten vorbereitet. Zudem wusste ich Frauke vor Ort, also die Frau, in die ich mich gerade frisch verliebt hatte und das gab mir damals zusätzlich Energie. 8 Stunden und 47 Minuten benötigte ich am Ende. Ein unglaublicher Lauf in einem wunderschönen Gelände mit einem sehr emotionalen Finish. Zumindest hatte sich das für mich so angefühlt. Frauke meinte später, man hätte mir das nicht angesehen. So lange war ich bis dahin in meinem ganzen Leben nur zwei- oder dreimal sportlich unterwegs gewesen und das alles spielte sich vor gut 25 Jahren ab – sozusagen in meinem besten Sportleistungsalter.

Es war jedenfalls eine für mich bis dahin unglaubliche Leistung im immerhin schon ansehnlichen Alter von 51 Jahren. Und ich denke, dass ich genau dort auch meine mittlerweile ganz große Leidenschaft für die langen Landschaftsläufe gefunden habe. Das Naturerlebnis, der unterschiedliche Untergrund, diese spezielle Art von Läufern. Man muss wissen, dass Trail-Runner etwas ganz anderes sind, als die Stadtmarathonläufer. Die Bewegung in der Natur, diesen Rhythmus spüren und mitgehen, durch die Abwechslung im Wahrnehmen und Erleben und dem Spüren der Energie,

die dich stundenlang durchströmt, als gäbe es gar keine Ziellinie. Genau das hat diesen Lauf im Jahr 2013 für mich ausgemacht.