

**„Man bewegt sich aus purer Willenskraft.“
Alberto Salazar steht Rede und Antwort**

Was gibt Ihnen das Laufen?

Ich liebe das Laufen, schlicht und einfach. Wenn man den Dreh heraus hatte, fühlte sich Laufen wie ein müheloses Schweben an. Andererseits ist es so erhebend, auf jenen Punkt im Rennen zurückzublicken, an dem man dachte, man sei fertig und total am Ende und zu wissen, dass man diesen Punkt überwunden hatte. Wenn man sich an solche Augenblicke erinnert, kommt man im Leben besser mit sich zurecht. Wenn man einmal angefixt ist – wenn einmal der Tag gekommen ist, an dem nicht zu laufen mehr schmerzt als zu laufen –, lässt einen diese Leidenschaft nicht mehr vom Haken. Das tägliche Training wird zum wichtigsten Trost und Zufluchtsort, zu dem Ort, an dem man sich zum Nachdenken, Wundenlecken und Beten zurückzieht.

Sie beten beim Laufen?

Ich bin der Meinung, jede/r Läufer/in betet auf die ein oder andere Art und Weise beim Laufen. Es ist vielleicht nicht der Rosenkranz oder das Vaterunser. Das ganz persönliche Gebet kann auch eine Buchzeile oder ein Filmdialog sein, ein Song oder eine besondere Erinnerung, etwa an einen geliebten Menschen. Der bloße Akt des Laufens, also das Schwitzen, der Rhythmus der Bewegung und der Tanz der eigenen Schritte stellt eine Verbindung zu einer höheren Macht oder etwas Transzendentalen dar. Das gilt für einen 2:08-Marathonprofi ebenso wie für einen 5:08-Finisher. Wenn man zu lange ohne diese besondere Verbindung auskommen muss, entfremdet man sich selbst. Etwas in meinem Geist sucht das Rationale und das ist ebenso stark wie der Hunger meiner Seele nach dem Unbeschreibbaren. Vielleicht gibt es gar keine bessere Symbiose zwischen diesen beiden Reichen – dem Empirischen und dem Unwägbaren – als den Langstreckenlauf. Deswegen zieht mich das Laufen so an, deshalb bin ich dem Laufen in all diesen Jahren treu geblieben, auch wenn es mir oberflächlich gesehen nur Kummer und Leid brachte.

Obwohl Sie zahlreiche Marathons erfolgreich absolviert haben, liegt für Sie dabei vieles im Dunkeln...

Ich bin jemand, der an Wissenschaft und Technik glaubt. Als Trainer bin ich dafür bekannt – viele würden sagen, berüchtigt –, dass ich für alle Trainings- und Wettkampft Themen eine wissenschaftliche Grundlage suche. Ein Marathon ist in vielerlei Hinsicht ein unwägbares Unternehmen. Ganz gleich, wie gut man sich vorbereitet, immer bleibt ein Überraschungselement, manchmal positiv, viel öfter negativ. Ich glaube jedoch – nein, ich weiß –, dass der Prozentsatz beim Langstreckenlauf, der im Mysteriösen liegt, viel geringer ist, als wir denken.

Woher nahmen Sie die Kraft, die Langstrecke immer wieder zu bezwingen?

Ich wollte es unbedingt. Eine andere Erklärung habe ich nicht. Ich hatte keinen längeren oder elastischeren Schritt, keine höhere Laktatschwelle, und ich konnte mich auch nicht schneller von den harten Belastungen erholen. Und ich wusste seit der fünften Klasse, dass ich kein besonders guter Sprinter war.

Ich war also ein besonderer Langstreckenläufer, weil ich es *unbedingt* wollte. Ich ging nicht mit Mädchen aus. Ich verpasste meine Highschool-Abschlussfeier. Und wenn ich einmal nicht gewann, wenn ich in einem Rennen nicht die Leistung

erbrachte, die ich von mir erwartet hatte, dann fühlte ich mich elend. Eigentlich ist „elend“ nicht das richtige Wort. Nach einem schlechten Rennen stellte ich meine ganze Person in Frage und wollte niemanden sehen, nichts essen und konnte nicht schlafen. Ich kleidete mich in schwarze Klamotten – das konnte Tage dauern. Alles, woran ich dachte, wenn ich nicht gerade in meinen Selbsthass versank, war, wie ich wieder auf die Bahn kommen konnte, um es wiedergutmachen und dieses schreckliche Gewicht abzuwerfen, das die Niederlage mir auf die Schultern gelegt hatte. Das klingt vielleicht extrem, vielleicht sogar ein bisschen neben der Spur, aber ich glaube nicht, dass man es in irgendeinem Sport an die Spitze bringen kann, wenn man nicht eine ähnliche Aversion gegen Niederlagen hat – einen psychischen Hass aus tiefstem Inneren.

Sie stehen im Ruf, die Warnsignale Ihres Körpers zu ignorieren und sich beim Laufen total zu verausgaben ...

Die Begeisterung, die ein Läufer empfindet, wenn er seine Schmerzen beherrscht, wenn er nach einem langen, fordernden Training den Schmerz meistert, anstatt sein Sklave zu sein, ist fast unbeschreiblich. Geborene Läufer wie die Kenianer und Äthiopier oder geformte Läufer wie ich, lernen, sich dieser Schmerzgrenze immer weiter zu nähern und sie zu überschreiten. Im Laufe der Jahre lernt man sogar, sie willkommen zu heißen und kann schließlich nicht mehr ohne sie leben. Was man einst als sein äußerstes Limit angesehen hatte, wird ab sofort zur Normalität. Beim Blick in den Spiegel fühlt man sich als Person besser. Alles, was man denken kann, ist, wieder an diese Grenze zu gehen und einen weiteren Schritt über sie hinaus zu wagen. Man bewegt sich aus purer Willenskraft. Diese Grenzerfahrungen machen süchtig und sind außerordentlich gefährlich. Mit viel Glück erlebt man im Laufe seiner Karriere einige wenige goldene Momente, in denen es gelingt, so viel Kontrolle über das eigene Leiden zu gewinnen, dass man damit geradezu spielen kann. Das ist dann das wunderbarste und gefährlichste Gefühl der Welt.

In Ihrer Biografie schreiben Sie, dass Sie den Tod als Lehrmeister angenommen haben ...

Vielleicht ist es mit dem Tod so wie mit allen anderen menschlichen Fähigkeiten oder Anstrengungen. Wenn wir den Tod trainieren, werden wir besser im Umgang mit ihm. Wenn wir den Tod besser kennen, fürchten wir ihn weniger.

Dem Tod haben Sie verschiedentlich ins Auge geblickt. Bei Ihrem schweren Infarkt im Jahr 2007, als Ihr Herz 14 Minuten lang still stand, aber auch 1978 bei einem Straßenrennen in Falmouth/Massachusetts. Was ist Ihnen von Ihrer damaligen Nahtoderfahrung infolge eines Hitzschlages in Erinnerung geblieben?

In vielerlei Hinsicht gehen die Ereignisse von Falmouth konform mit den klassischen Nahtoderfahrungen. Die Nahtoderfahrung zeichnet sich durch einen Hauch umfassender Akzeptanz aus, begleitet von einem überwältigenden Gefühl von Wohlbefinden. Ich erfuhr all diese Dinge an diesem Vormittag im August auf Cape Cod. Ich wusste, dass die Mutter Gottes auf mich wartete und dass alles in Ordnung sein würde.

Die Mutter Gottes ist Ihnen an diesem Tag erschienen ...

Ich weiß, dass man meine Visionen in Falmouth als Pieps oder Echos in meiner Gehirnchemie erklären kann, die wegen des plötzlichen Abfalls meines Blut-

sauerstoffgehalts oder wegen einer hormonellen Überreaktion auftraten, als Produkt einer Prä suggestion, als Selbsterfüllung von Wünschen oder reine Mondguckerfantasie. Und trotzdem weiß ich auch, dass die Frau, die mir erschien, die Mutter Gottes war. *Deine Zeit ist noch nicht gekommen*, sprach sie zu mir. *Du wirst zurückkommen*. Ich sah kein helles Licht, als ich starb, doch mein Glaube verstärkte sich irgendwie. Ich betrachte den Glauben nicht als eine passive Tugend, sondern als eine Lebenspraxis, eine Gewohnheit des Herzens und der Seele, die wir über die Jahre durch viel Mühe aufbauen. Um das Licht zu sehen, muss man meines Erachtens meist eine lange Zeit im Dunkeln herumgestolpert sein. Das ist nicht billig oder einfach zu haben. Nach meiner Erfahrung erwachsen Wunder aus Glauben und nicht umgekehrt.

Haben Sie Lehren aus dieser Grenzerfahrung gezogen?

Was auch immer die Ursachen waren, anstatt durch meine Nahtoderfahrung Demut zu empfinden, fühlte ich mich voller Kraft und Stolz. Ich war so besessen vom Laufen – hatte mein Ziel, meine Berufung, der beste Marathonläufer der Welt zu werden, so fest im Blick –, dass ich mein verschontes Leben nicht als Geschenk betrachtete, sondern als Gottes Bestätigung meiner besonderen Stärke. „Mann, bin ich stark“, dachte ich. „Mann, bin ich cool. Jetzt bin ich der unglaublichste Läufer aller Zeiten! Ich muss nichts und niemanden mehr fürchten.“ Ich fühlte mich Gott zu Dank verpflichtet – nicht, weil er mein Leben verschont hatte, sondern weil er mir dieses eindeutige, unmissverständliche Zeichen gesandt hatte. Nun war ich über alle Zweifel erhaben, dass ich auf dem richtigen Weg zu meinem vorbestimmten Schicksal war. Ich war ein Auserwählter.

Die Herzattacke im Jahr 2007. Was löste der lange Herzstillstand bei Ihnen aus, den Sie – einem Wunder gleich – überlebt haben?

Erstaunlich an der menschlichen Natur – zumindest in der Natur dieses einen Menschen –, ist die schiere, verwirrende, zutiefst irritierende, selbstzerstörerische Sturheit, mit der wir, also ich, dieselben Fehler immer wieder wiederholen. Auf einer Ebene kann sich alles ändern, man kann gleißende neue Einsichten gewinnen, unser Leben kann sich innerlich völlig umkrempeln und trotzdem blickt uns am Morgen im Bad dasselbe haarige Gesicht aus dem Spiegel an. Auch nach einem lebensverändernden Ereignis finden wir uns im Laufe der Zeit in derselben alten Spur wieder und zeigen dieselben Stärken und Schwächen wie zuvor. Doch zumindest sind wir uns dieser Schwächen ein bisschen mehr bewusst. Wir haben etwas Distanz und Überblick gewonnen, und vielleicht sind wir auf dem Weg zu einer Art Weisheit eine Meile weitergekommen. Meine 14 Minuten sind ein Beispiel dafür.

Im Sommer 2015 wurde Ihnen vorgeworfen, Ihre Laufschildlinge mit leistungssteigernden Mitteln versorgt zu haben. Wie stehen Sie persönlich zum Doping?

Trotz meines obsessiven Siegwillens und meiner zwanghaften Suche nach einem Heilmittel habe ich nie gedopt und das, obwohl leistungssteigernde Mittel sich seit den früheren 1990ern wie eine Epidemie in der Welt der Ausdauersportler ausgebreitet hatten. Während meiner Wettkampfkariere wurden mir niemals leistungssteigernde Mittel angeboten und es kam mir nie in den Sinn zu betrügen. Doping verstieß gegen alle Prinzipien, nach denen ich erzogen worden war. Mein Vater hätte mich verstoßen, wenn ich betrogen hätte. Diese Tatsache

wird viele Verschwörungstheoretiker enttäuschen, und die Chatroom-Ratten werden spotten. Fairerweise muss ich zugeben, dass ich einige dieser Verdachtsmomente möglicherweise selbst verschuldet habe: durch meine langjährige Obsession, gewinnen zu müssen, und meine unnachgiebige Suche nach einer Lösung für meine gesundheitlichen Probleme. Zudem wurden Technologien, die ich als Trainer ausprobiert habe, wie Bluttests und das Antigravitationslaufband in den Medien verzerrt dargestellt. Die Berichte schilderten mich als Technologie-Freak und Exzentriker, der auf Kosten von Nike mit teurem Spielzeug herumspielte.

Welche Haltung haben Sie zum Gebrauch von verbotenen Substanzen?

Doping pflanzt die Saat des Zweifels in die Köpfe der ehrlichen Athleten, und das zählt meiner Meinung nach zu den tückischsten Auswirkungen dieses Drecks. Durch Spekulationen, der Typ neben einem könnte betrügen, verschafft man sich eine Entschuldigung für eine potenzielle Niederlage. Man gibt sich quasi selbst ein Alibi. Der andere bleibende Schaden des Doping-Zeitalters ist der Zynismus der Öffentlichkeit. Nach der Schande des Falls Marion Jones war es für den durchschnittlichen Fan praktisch unmöglich, an die Aufrichtigkeit irgendeines US-Leichtathleten zu glauben. Ich verstehe dieses Misstrauen und weiß, dass negative Dopingtests allein das verlorene Vertrauen nicht reparieren können. Eines kann ich jedoch versprechen: Wenn Galen Rupp, Dathan Ritzenhein oder Mo Farah bei den Olympischen Spielen, bei Weltmeisterschaften und sonstigen Wettkämpfen in aller Welt an die Startlinie treten, können Sie sie vertrauensvoll anfeuern.

Fragen: Gesine von Prittwitz

Die Antworten stammen aus Alberto Salazars Biografie „**14 Minuten**“, die im November 2015 auf Deutsch im Sportwelt Verlag erschienen ist.