

› MIT LAUFEN 28 KILO ABGENOMMEN ‹

DIE META- MORPHOSE DES PARTY-GIRLS



Ende 2015: Tanja Schönenborn geht gerne feiern und trinken. Bei 1,65 Metern wiegt sie 85 Kilo – und beschließt, dass sich etwas ändern muss. **Sie fängt an zu laufen, nimmt 28 Kilo ab und finisht 2018 den Gobi March in der Mongolei über 250 Kilometer als fünftbeste Frau. Eine Erfolgsgeschichte.**

LÄUFER

LEUTE



Text: Tanja Schönenborn | Fotos: Racing the Planet

BELOHNUMG



Fünf Etappen von bis zu 70 Kilometern Länge über insgesamt 250 Kilometer – eine echte Herausforderung. Eine, die Tanja Schönborn gemeinsam mit Rafael Fuchsgruber gemeistert und mit einer Zigarre im Ziel gefeiert hat.

Ich liege im Bett, öffne die Augen und freue mich. Denn heute ist mein Geburtstag. Der erste Geburtstag mit Rafael. Wir sind erst seit wenigen Wochen ein Paar. Er steht wie immer mit dem besten Kaffee der Welt vor mir; diesmal in der anderen Hand einen Laufrucksack. Ich öffne ihn und sehe ... nichts.

Mein Herz schlägt bis zum Hals und ich zerze hektisch an den anderen Reißverschlüssen. Ganz unten finde ich dann ein Blatt gefaltetes Papier. „Dein Geburtstagsgeschenk – Gobi March 2018“, steht drauf. Ich bin sprachlos. Ich fahre tatsächlich zu einem der zehn härtesten Etappenrennen der Welt – zum Gobi March in die Mongolei. „Cool“ soll ich zweimal hintereinander gesagt haben, erzählt Rafael später. Und fünf Minuten danach: „Oh mein Gott, nur noch sieben Wochen.“ Wer mich kennt weiß: Ich bin neugierig bis zum Anschlag, für allen Scheiß zu haben, habe relativ viel Mut und eine noch größere Klappe. Aber irgendwann holt auch mich dann die Realität ein. Strukturen brauche ich dann – das kann ich als Bankerin. Warum das „Oh mein Gott“ kam? Nun ja; meine Lebensgeschichte ist etwas wild, denn ich habe einen sehr weiten Weg hinter mir, der sich nicht in Kilometern messen lässt. Im Dezember 2015 fasste ich den Entschluss, mein Leben zu verändern. Bis dahin hatte ich jedes Wochenende gefeiert,

getrunken und bis in die Puppen getanzt. An Weihnachten waren es dann 83 Kilo bei 165 Zentimetern Körpergröße. Ich sehe aus wie eine Wuchtrumme – oder mit anderen Worten: fett! Was tun?

Dass Laufen beim Abnehmen helfen kann, weiß jeder. Also laufe ich drei Tage vor dem Jahreswechsel meine ersten drei Kilometer. Ich schnaufe wie eine alte Dampflok. Hoffentlich sieht mich niemand. Danach tut mir alles weh und ich bin fassungslos, wie unfitt ich bin. Zwei Tage später ziehe ich lustlos wieder die Laufschuhe an. Und ein paar Tage danach noch einmal. Von Tag zu Tag und Lauf zu Lauf wird es leichter. Der Ehrgeiz hat mich gepackt – aber viel wichtiger: Ich spüre schnelle Veränderungen an meinem Körper und vor allem in meiner Seele.

EIN TREFFEN, DAS DAS LEBEN VERÄNDERT

So wird das Laufen mehr und mehr zu meiner großen Liebe. Nach einem guten Jahr laufe ich den ersten Marathon im Königsforst bei Köln und wenige Monate später ganz mutig den 75-Kilometer-Nachlauf auf dem Kölnpfad. Und da treffe ich Rafael Fuchsgruber. Er ist einer der besten Extrem-
läufer Deutschlands, hat schon bei vielen Wüstenrennen mitgemacht.

Wir laufen ein Stück des Kölnpfades zusammen, unterhalten uns sehr angenehm. Irgendwann brauche ich eine Pause und er ist weg. Aber da war was! Ein paar Monate später nehme ich Kontakt zu ihm auf und wir gehen zusammen laufen. Diesmal alleine und es ist der Beginn unserer Beziehung. Anfang 2018 bittet mich Rafael, ihn bei der Betreuung des Little Desert Runners Clubs beim Gobi March in der Mongolei zu unterstützen. Diesen Club hat er gegründet, um Laufverrückte bei ihrem Traum, in den Wüsten der Welt zu laufen, zu unterstützen. Ich bin also als Volontärin eingeplant und freue mich auf diese aufregende Erfahrung und das Reinschnuppern in ein so großes Rennen. Wie das wohl sein wird? Trotzdem habe ich gemischte Gefühle, weil ich „nur“ als Helferin dabei sein soll. Doch jetzt, nachdem ich diesen Zettel in einem Laufrucksack gefunden habe, ist es plötzlich ganz anders. Ich laufe selber! Es fühlt sich an, als wollte mein Herz aus meiner Brust springen um zu tanzen. Doch ein paar Momente später durchflutet mich die Angst vor dem Versagen. Wie soll ich das schaffen? Ich habe schließlich nur noch sieben Wochen Zeit, bis es losgeht und bin bisher nicht mehr als 25 bis 30 Kilometer die Woche gelaufen.



WANDLUNG

TANJA SCHÖNENBORN

Partys und Alkohol am Wochenende: Das war das Leben von Tanja Schönenborn. Dann fing sie an zu laufen, nahm in weniger als drei Jahren 28 Kilo ab und gehört jetzt zu den Finisherinnen eines der härtesten Wüstenrennen



Das Rennen geht aber über 250 Kilometer... Fünf Tagesetappen zwischen 38 und 70 Kilometern und eine abschließende 10-Kilometer-Schleife zum Auslaufen ins Ziel. Schaffe ich das? Ja, ich schaffe das! Schließlich habe ich schon anderes hinbekommen, was ich mir vorgenommen habe. Tschakka! Und jetzt laufe ich also durch die Wüste. Eigentlich nicht zu schaffen in so kurzer Zeit. Ich habe seit dem besagten Weihnachtsfest 2015 zwar 28 Kilo abgenommen, eine Ausbildung als Fitnesstrainerin gemacht und als solche gearbeitet. Aber so ein hartes Training bin ich nicht gewohnt. Und ich bin noch nie mit Rucksack gelaufen. 250 Kilometer mit neun Kilo Gepäck – was wird mein Rücken, werden meine Knie dazu sagen? Sämtliche klassischen Läuferverletzungen schießen mir durch den Kopf. Eltern und Freunde halten mich für vollkommen verrückt. Und so ganz Unrecht haben sie damit ja auch nicht. Aber der Versuch, mir dieses Abenteuer auszureden, ist zwecklos. Wenn ich ein Ziel habe, für das ich brenne, gebe ich es nicht auf.

AMOK, TRÄNEN, KRISEN

Hildegard Knefs Spruch, „Ich habe ein einfaches Rezept, um fit zu bleiben. Ich laufe jeden Tag Amok“, beschreibt mein Gefühlschaos der letzten Wochen vor dem Lauf ganz treffend. An einem sonnigen Nachmittag bei meinem ersten 40-Kilometer-Trainingslauf mit Gepäck finde ich mich sogar heulend auf einer wunderschönen Blumenwiese wieder. Wenn ich jetzt an diesen Mo-

ment denke, muss ich schmunzeln. Um dieses Dilemma zu überwinden, kreiere ich mir positive Bilder in meinem Kopf wie meinen Zieleinlauf oder das erste Telefonat mit meinen Eltern. Das hilft mir sehr, aus Krisen herauszufinden. Und es hat sich gelohnt. Ich schaffe beim Gobi March tatsächlich den fünften Platz der Frauen und den ersten Platz in meiner Altersklasse. Es tat nicht so weh wie befürchtet und entgegen meiner Bedenken war auch das Campleben einfach super. Morgens aufstehen, zur „Toilette“ gehen, Kaffee machen, essen, Rucksack packen und los geht's. Das Leben kann so einfach sein! An den Checkpoints höre ich die Volontäre schon von Weitem rufen. „Come on!“, „Good Job!“, feuern sie mich an und ich revanchiere mich mit einem Freudentänzchen.

KRASSE GEGENSÄTZE

Um mich herum tut sich eine atemberaubende Landschaft auf. Die Felswände sind mit lila Blumen bewachsen und die Berglandschaften sind wunderbar. Doch es ist nicht immer eitel Sonnenschein. An einem Tag wird unser Camp wegen eines unfassbaren Unwetters evakuiert und wir schlafen in einer Turnhalle. Alles ist patschnass und stinkt. Bei der Busfahrt in die Halle sterbe ich 1000 Tode: Mit 80 Stundenkilometern durch die überflutete Steppe ist kein Vergnügen. Bei der mit 70 Kilometern längsten Etappe fühle ich mich nicht gut. Es ist unfassbar heiß, meine Schritte schwerfällig und ein Schwarm Fliegen

schwirrt um meinen Kopf. Erstmals kommen mir Zweifel. Wie lange werde ich brauchen? Was, wenn ich die Etappe nicht schaffe? Ich will doch den fünften Platz in der Frauen-Gesamtwertung nicht mehr hergeben! Während ich heulend vor mich hin laufe – oder vielmehr stolpere – platzen die positiven Bilder in meinem Kopf wie Seifenblasen.

Das ist der Moment, über den Rafael und ich im Vorfeld immer gesprochen haben. Rafael weiß nach 18 Rennen in der Wüste oder durch den Dschungel viel darüber. „Die Krise ist eine temporäre Erscheinung. Sie verlässt dich auch wieder“, sagte er immer. Die Krise ist in diesem Moment mächtig. Ich heule, kotze und streite mich mit Rafael. Zwei Stunden lang reden wir kein Wort. Danach ist es gut. Ich habe die Krise gemeistert, wir sprechen wieder und tatsächlich ist diese Etappe für mich die erfolgreichste, denn ich schaffe es zwei Stunden vor meiner geplanten Zeit ins Ziel.

Es ist ein großartiges Erlebnis mit wunderbaren Menschen und Begegnungen und auch irgendwie eine Woche Urlaub mit mir und meiner Seele. Vielen bin ich dankbar. Rafael natürlich, ohne den ich niemals an diesem Abenteuer teilgenommen hätte. Und ganz besonders meinem Körper. Das Training war hart: von null auf hundert. Er hat wundervolles geleistet, mich ohne Schmerzen und Probleme durchs Training und das Rennen gebracht. Das ist ein großartiges Gefühl. Und wer hätte das vor drei Jahren gedacht!