

Augen zu und durch



Tausende Frauen stürzen sich jedes Jahr beim Hindernislauf „Muddy Angel Run“ in den Matsch – für den guten Zweck, für den Teamgeist und das innere Kind. Ein Erfahrungsbericht. Von Natalie Sudermann

„Oh Scheiße!“, flucht die Teilnehmerin vor mir, als wir am Wasserbecken ankommen. Ich werfe einen Blick an ihr vorbei und weiß sofort, warum. Dieses Hindernis kann man nur bezwingen, indem man unter einer Holzleiste durchtaucht. Was nicht schwer ist. Nur: Es ist später Nachmittag, und da schon Tausende Frauen vor uns mit ihren Schlammklamotten durch das Becken getaucht sind, ist das Wasser eine undurchsichtige, ockerbraune Plörre.

Natürlich könnte man jetzt auch einfach um das Becken herumgehen. Aber gekniffen wird nicht. Ich steige hinein. Dass das Wasser – pardon – arschkalt ist, macht schon nichts mehr. Nass sind wir heute schon mehr als einmal geworden, die vollgesogenen Hosen hängen schwer auf der Hüfte und kleben an den Beinen. Ich tauche bis zur Brust ein. Atme tief ein und aus. Und noch mal. Und noch mal. „Jetzt mach schon!“, schelte ich mich selbst. Augen zu, Mund zu, Nase zu – und durch. Geschafft. Die braune Suppe läuft mir aus den Ohren und tropft auf den Asphalt, ich schmecke Sand zwischen meinen Zähnen. Ich spucke aus. Was nicht viel hilft. Egal. Weiter geht's.

Zwei Stunden zuvor bin ich an der Frankfurter Commerzbank-Arena an-

TAUCHGANG
Schlamm in den Schuhen hat man beim „Muddy Angel Run“ schon nach dem ersten Hindernis. Spätestens nach der Schwimmübung im Schlammbecken jedoch läuft einem die braune Suppe aus Ohren und Nase. Der Matschlauf findet europaweit statt, unter anderem in Paris, Köln, Frankfurt und Stadtdorf (Bild).

FOTO: XLETIX GMBH

gekommen, wo an diesem Samstag der „Muddy Angel Run“ stattfindet. 7000 Frauen sind, über den Tag verteilt, auf der fünf Kilometer langen Strecke unterwegs, auf der man 14 Hindernisse wie Gitterhürden, eine Kletterpyramide oder einen Reifenberg überwinden muss. Die Männer sind sie heute zum Zuschauen verdammt: Sie dürfen anfeuern, Taschen halten, Fotos machen, auf die Kinder aufpassen, während Mama durch den Matsch joggt und robbt.

Die meisten Teilnehmerinnen treten im Team zum Lauf an. Ich auch: Wir sind fünf Frauen um die 30 und haben das günstigste Teamoutfit gekauft, das wir finden konnten – dass unsere Klamotten den Lauf heil überstehen, damit rechnen wir nicht. An den Füßen tragen wir ausgelatschte, alte Turnschuhe, um die Köpfe leuchtend pinke Stirnbänder mit unseren Startnummern. Wir mischen uns unter die anderen 300 Frauen, die zeitgleich mit uns loslaufen. Aus den Lautsprechern dröhnt Musik, auf der Bühne steht eine Fitnesstrainerin. Zeit fürs Warm-up. Das ist auch nötig, denn statt hochsommerlicher Temperaturen sind es gerade mal 15 Grad.

Das Startsignal ertönt, wir laufen los. Schon nach wenigen Metern stehen wir vor einem Becken voller Schlamm. „Krebs kämpft dreckig – das können wir auch!“ ist das Motto des Muddy Angel Runs, der in ganz Europa stattfindet. Die Startgebühr geht für die Organisation des Laufs drauf. Wer will – so wie wir –, kann aber Geld an den Verein Brustkrebs Deutschland spenden. Viele treten an, um Betroffenen Mut zu machen: „Matschengel für Mama“ oder „Stark sein für Dagmar“ steht zum Beispiel auf Teamtrikots.

Wie lange man für den Parcours braucht, ist egal. Es geht nicht um Bestzeiten, um schneller, höher, wei-

ter, sondern ums Durchhalten, Ängste überwinden, einander Halt geben. Da machen die größeren Kandidatinnen an der Holzwand für die Kleineren eine Räuberleiter, da reicht man anderen die Hand, damit sie sicher über die rutschige Riesenschlange laufen können. Da leiht man eine Freundin an eine andere Gruppe aus, damit auch die genügend starke Arme fürs Team-Tragen hat. Und da spricht man denjenigen, die angesichts des Tauchgangs durch das Wasserbecken ein bisschen Panik bekommen, Mut zu und sagt ihnen, was man sich eben noch im Stillen vorgebetet hat: „Du schaffst das! Nicht lange drüber nachdenken! Augen zu und durch!“

Runter vom Lehmberg geht's über eine Rutsche – bäuchlings und mit dem Kopf voran.

Und ja, ein bisschen kommt auch das innere Kind wieder raus, denn: Wann hat man sich zuletzt so richtig schön dreckig gemacht? Auch abseits der Schlammbecken bietet die Strecke reichlich Pfützen, in die wir mit Schmachke springen – und laut dabei jubeln. Krebs ist ein ernstes Thema. Doch der Lauf macht vor allem eins: Spaß. Sogar denen, die gar nicht mitmachen. Ein Brautpaar kommt am Parcours vorbei, offenbar auf dem Weg ins Stadion, um Hochzeitsbilder zu schießen. Ein paar Schlammengel rennen auf sie zu, tiefend, tropfend. Aber die Braut reagiert cool, Angst um ihr Outfit hat sie offenbar nicht, denn sie lässt sich von den Läuferinnen ein paar Schmatzer auf die Backen drücken, lacht und zieht weiter.

An derlei Hindernisläufen nehmen

weltweit inzwischen Millionen Menschen jährlich teil. Der „Muddy Angel Run“ ist dabei ein Kinderspiel: Bei „Spartan Race“ oder „Tough Mudder“ etwa quälen sich Männer und Frauen 20 Kilometer weit durch den Matsch, springen in eiskaltes Wasser und krabbeln unter Stromkabeln durch – und nehmen Verletzungen in Kauf, die über Schrammen und blaue Flecken hinausgehen.

Motivation ist dabei nicht nur die sportliche Herausforderung und das „Wir“-Gefühl – viele der Hindernisse sind so konzipiert, dass man sie allein kaum oder gar nicht schaffen kann. Rebecca Scott von der Cardiff Business School und ihre Forscherkollegen Julien Cayla und Bernard Cova haben das Phänomen näher untersucht. Ihr Fazit: In Zeiten, in denen immer weniger Menschen harte körperliche Arbeit leisten und immer mehr die meiste Zeit im Büro sitzen, bieten Extremläufe die Möglichkeit, die verlorene Körperlichkeit wiederzuentdecken: Anstrengung, Erschöpfung, Schmerz machen den Körper wieder spürbar und lenken für eine Weile vom Alltag ab.

Bei uns bleibt es bei ein paar blauen Flecken und Muskelkater. Das letzte Hindernis ist ein Lehmberg. Die Füße sinken tief ein, der klebrige Boden hat schon erste Opfer gefordert: Einige Schuhsohlen stecken im Schlamm. Runter geht's über eine Rutsche: Mein Team greift sich an den Händen, springt und gleitet bäuchlings und mit Kopf voran hinunter – in den Schlamm, wohin auch sonst? „Oh Scheiße!“ rufe ich und mache gerade noch rechtzeitig den Mund wieder zu.

Nach dem Zieleinlauf geht's unter die Dusche – unter freiem Himmel, nur mit kaltem Wasser. Dagegen fühlte sich die Schlammpackung fast wohliger warm an. Noch nie habe ich mich so auf ein heißes Bad gefreut.

BEZIEHUNGSKISTE

Neues Heim

Nicht so einfach, das Miteinander – Leser fragen, zwei Familien- und Paartherapeutinnen antworten.

MIT GABRIELE ENGEL UND URSULA KLOTTMANN

„Mein Mann hat seit fünf Monaten eine neue Stelle, die etwa 250 Kilometer entfernt ist, und wir haben eigentlich geplant, nach der Probezeit als Familie (Tochter 12, Sohn 9) dorthin zu ziehen. Nur: Die Kinder wollen überhaupt nicht weg. Wie kriegen wir das gut hin?“



Ein Umzug ist eine große Veränderung für Familien. Negative Gefühle gehören dazu und lassen sich nicht vermeiden, weder bei Kindern noch bei Erwachsenen. Daher sollten Sie für die Reaktionen der Kinder Verständnis haben und deren Widerstände ernst nehmen: „Ja, ihr findet das nicht gut. Hier ist alles vertraut und dort alles fremd und wir sehen, was ihr alles zurücklassen müsst. Wir verstehen, dass ihr nicht weg wollt und wir muten euch viel zu.“ Prüfen Sie auch Ihre eigenen Befürchtungen bezüglich des Wohnortwechsels, damit nicht die Rolle des Zweiflers eventuell an die Kinder delegiert wird.

Den Umzug selbst sollten Sie durch gute Vorbereitung vorausschaubar machen. Lernen Sie mit den Kindern die neue Stadt kennen, am Wochenende und in den Ferien. Berücksichtigen Sie, so weit wie möglich, deren Wünsche. Planen und zelebrieren Sie den Abschied, etwa mit einem Fest, zu dem Sie Menschen einladen, die Ihnen wichtig sind. Nehmen Sie Erde und Pflanzen mit, machen Sie viele Fotos für eine Fotowand und vereinbaren Sie Besuche und Kontakte mit den jetzigen Nachbarn und Freunden.

Liebe Leser, haben Sie ähnliche Fragen? Dann schicken Sie diese per Post an RHEINPFALZ am SONNTAG, Beziehungskiste; Industriestraße 15, 76829 Landau oder per E-Mail an ras-beziehungskiste@rheinpfalz.de.

Gabriele Engel (links) und Ursula Klotmann praktizieren als systemische Therapeutinnen in Neustadt. www.ek-institut.de

TRAUMJOB DER WOCHE

KINDERMÄDCHEN GESUCHT Nanny für Neureiche

Werte Damen, aufgepasst. Sie haben einen Abschluss in Kinderpsychologie und 15 Jahre Berufserfahrung als Kindermädchen? Sie sind selbst kinderlos und bereit, jeden Tag von 7 bis 20 Uhr zu arbeiten? Sie meiden jegliche Drogen? Und Sie verfügen über profunde Kenntnisse in Selbstverteidigung? Dann ist das Stellenangebot einer britischen Familie genau das Richtige für Sie. Sie müssen dafür lediglich auf die drei Kinder des Paares (2, 7 und 15) aufpassen. Dafür leben Sie in Luxusvillen auf Barbados, in London, Kapstadt und Atlanta. Sie fahren mit einem Range Rover, einem Porsche oder einem Maserati und essen Sterne-Menüs. Ach ja: Jahresgehalt: rund 110.000 Euro. Und die Nervensagen sperren Sie einfach in den Keller. [jarts](http://jarts.com)

ALBTRAUM DER WOCHE

UWE HOFFMANNS EIS-KREATION Aber bitte mit Maggi



Maggi sein, es ist nur ein Klischee, dass Saarländer gerne und viel, wenn nicht gar alles, mit Maggi würzen. Aber ein Tröpfchen Wahrheit muss es enthalten, sonst wäre Uwe Hoffmann nicht auf die Idee gekommen, in seinem Saarbrücker Eiscafé Favretti Maggi-Eis zusammenzurühren und mit Salzkräckern zu servieren. Das Zeug wird tatsächlich gekauft. Nicht von allen, aber von vielen. Brrr. Schauerhaft. Fast wie Saumagen-Eis. So was Maggi ned. [jarts](http://jarts.com) FOTO: DPA

Wunderbare Welt

INDIEN Klo-lose Frechheit

Die Situation war für die Frau aus dem nordindischen Bundesstaat Rajasthan nach eigenem Empfinden untragbar geworden, wenn nicht gar besch...: Nach fünf Jahren Ehe hatte der Gatte noch immer keine Toilette im trauten Heim installiert oder einen Sanitärer beauftragt. Was im Umkehrschluss bedeutete: Tagaus, tagein die Notdurft außerhäusig verrichten, am besten im Schutze der Dunkelheit auf dem Feld. Aber wer kann das immer so lange aushalten? Das ist abortig und eine Quälerei. Ein Familienrichter sah das ähnlich und gab dem Scheidungsgesuch der Frau statt. Wegen des fehlenden stillen Örtchens habe sie bereits zu viel erdulden müssen. Und nun zu den anderen 600 Millionen klo-losen Indern. [jarts](http://jarts.com)

BRUSTBEUTEL
Das „Ta-Ta Towel“, das Handtuch für den Busen, soll endlich Schluss machen mit lästigen Schweißansammlungen unter den weiblichen Oberkörperwindungen. Sachen gibt's. FOTO: DPA



USA Hitzeschutz für obenrum

Hitzebedingte Schweißbildung unter ihren Brüsten nervte Erin Robertson aus Los Angeles so sehr, dass sie sich Waschlappen unter den Busen klemmte. Dann kam ihr die Idee zum

„Ta-Ta Towel“: Sie nähte Kunstseide auf ein Stück Handtuch und fügte einen Gummiband hinzu. Das patentierte Busenhandtuch wird um den Hals getragen und über die Brüste gestülpt. Die schweißstoppende Oberweihenülle kostet umgerechnet rund 38 Euro. [jarts](http://jarts.com) www.tatatowel.com

AUSTRALIEN Adressen mit Anstand

„Game of Thrones“ ist eine der beliebtesten Serien der TV-Geschichte. Kein Wunder, dass andere auf den Populärzug aufspringen wollen, etwa der Bau. Ein australischer Projektentwickler hatte die Idee, die Straßen in einer Siedlung in Great Geelong bei Melbourne nach Charakteren aus dem Fantasy-Werk zu benennen. Nun gibt es eine „Stannis Road“, eine „Greyjoy Road“ („Graufreud“-Straße) und eine „Winterfell Road“. Geplant war auch eine „Lannister“-Straße, die der Unternehmer zwar in „Lannaster“ umtaufte, weil zwei Träger dieses Namens in der Serie ein inzestuöses Verhältnis haben. Allein, es half nichts: Das Bauamt roch den unsittlichen Braten und verhängte sein Veto. Wo Fantasie auf Behörde trifft, hat sie keine Chance. [jarts](http://jarts.com)