

Vom Burnout nach Bornem

In nur vier Monaten zum 100 Kilometermarsch

Meppen/Bornem: Was für viele undenkbar ist, macht er möglich: Nicht mal zwei Jahre nach der Diagnose „Burnout“, absolviert Carsten Haueis den Dodentocht® Marsch. Dabei überwindet der 37jährige die 100 Km nach nur vier Monaten Training und völlig frei von Medikamenten. Ein Befreiungsschlag, der die Philosophie des Inhabers der Kommunikationsagentur PROC-Guerilla unterstreicht: „Alles ist möglich, wenn man wirklich will“.

Beim Dodentocht, oder auch „Totenkopf Marsch“, versuchen seit 1970 jährlich mehr als 10.000 Teilnehmer ihre persönlichen Grenzen zu verschieben. Als Preis winkt allein das Wissen, die Strecke bewältigt zu haben. Dieses Ziel verfolgt auch Carsten Haueis, der sich nach seinem überwundenen Burnout nicht länger auf der „Reservebank“ ausruhen will.

Im April 2015 fiel deshalb der Startschuss zu den Vorbereitungen. Nach dem Training der grundlegenden Ausdauer folgten immer mehr Marschrouten. Die größte Herausforderung dieser Wochen: Nicht der Geist oder die Motivation sondern die „mehr als zweijährige Sportpause und meine Füße“, so Haueis.

Durch das Schreiben zu mehr Motivation!

Zeitgleich startete der Facebook-Blog „Von Null auf hundert“ (www.facebook.com/vonnullaufeinhundert). Hier schrieb der Meppener regelmäßig über die Vorbereitungen, seine Stimmung und die kleinen bis größeren Trainingserfolge. „Der Blog half mir, mich selbst unter Druck zu setzen, um nicht vor dem Ziel davonlaufen zu können. All die Menschen, die mir dort folgen, mir Mut machen und mich motivieren: Denen war ich etwas schuldig.“ Anderen Mut machen, sich selbst zu motivieren: Das ist Haueis Credo, nicht nur in Bezug auf den Marsch.

Am 14. August war es schließlich soweit. Als einer von über 12.018 Läufern beginnt Carsten Haueis den Marsch. „Vor dem Start waren wir sehr angespannt und aufgeregt. Drei Stunden Wartezeit und tausend Gedanken im Kopf“, beschreibt Haueis das Gefühl. „Dann die letzten 15 Minuten: Erst rast alles, Kopf und Körper geben Vollgas. Die letzten 60 Sekunden: Alles wird still inmitten mehr als 12.000 Teilnehmern. Es ist, als warte man auf den Gong beim Boxen.“

Der Dodentocht ist eine der beliebtesten Veranstaltungen der Umgebung. Tausende Schaulustige feuern die Läufer an und sorgen für die nötige Motivation. Momente der Schwäche gibt es dennoch: „Irgendwann kommt der Morgen mit Kälte und Nässe. Der Schweinehund meldet sich zu Wort.“ Die wirklichen Hochs und Tief beginnen jedoch später. Carsten Haueis beschreibt es so: „Das erste Hoch hält bis Kilometer 20-25. Dort sieht man die ersten Abbrecher, ist müde und kämpft gegen die Kälte. Dann folgt das

erste Tief bis Kilometer 50. Dort gönnten wir uns eine Pause, aßen und ruhten uns aus. Die gesammelte Energie hielt bis KM 60. Der Regen und ein Mix aus Ortsdurchquerungen, Kopfsteinpflaster, Wald- und Feldwegen, Matsch und engen Trampelpfaden frisst die Reserven aber schnell wieder auf.“

Trotz kräftezehrender Bedingungen, Momenten des Zweifels und Verletzungen (Hauéis: „Zum Ende, habe ich mich um meinen Laufpartner gekümmert, da seine Füße schon lang verletzt waren“), schafften Carsten Hauéis und sein Freund Steffen B. die 100 Km sogar unter der Maximalzeit. Nach 21:58 Stunden überquerten beide die Ziellinie. „Es war ein unglaublich emotionales Gefühl“ so Hauéis. „Man sieht Teilnehmer, die gestützt von Freunden, Eltern und Kameraden ins Ziel gebracht werden. Hunderte Menschen jubeln und sprechen ihren Respekt aus. Man fühlt sich wie in einer Filmszene aus Gladiator. Dann im Ziel ist alles surreal.“

Auf die Frage, welche Einsichten er auf diesen 100 Km gewonnen hat, antwortet Carsten Hauéis: „Ich hätte nie gedacht, dass mich der Zuspruch auf meiner Facebook-Seite so unterstützen würde, grade in den Talzeiten des Marsches. Meine ganz persönliche Erkenntnis jedoch ist: Du brauchst nur Willen, Ehrgeiz und Mut, dann schaffst du vieles. Vielleicht alles! Sicher ist: Du schreibst Geschichte!“

Das gilt auch oder grade für Menschen, die mit sich und ihrem Umfeld hadern. Denn Burnout ist weder Mode, noch Einbildung, sondern Ursache unseres Lebensstils und unserer Umwelt. Das möchte Carsten Hauéis nicht nur durch seinen Marsch, sondern mit seiner ganzen Einstellung beweisen. Deshalb steht er mit PROC-Guerilla für Andersartigkeit, den Mut neue Wege zu gehen und Grenzen zu überschreiten.