

COPYRIGHT

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt. Es darf ohne Genehmigung nicht verwertet werden. Insbesondere darf es nicht ganz oder teilweise oder in Auszügen abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Für Rundfunkzwecke darf das Manuskript nur mit Genehmigung von Deutschlandradio Kultur benutzt werden.

Programm: Deutschlandradio Kultur

Sendefläche: Nachspiel

Sendetermin: 21. Oktober 2012

Thema: Lauf zurück ins Leben

Redakteur/in: Hanns Ostermann

Autorin: Anorte Linsmayer

01 Atmo Marathon vor Start - freistehend

Viva Colonia-Song, Durchsage: „In 6 Minuten geht es los...“

02 Atmo Startnummernausgabe

„Startnummernausgabe: Renée kriegt die drei, Du die vier, Daniel die zwei, Herbert die eins, ich noch. Jessica, 9781. Marathon hier, hast Du ne Startnummer für Marathon.“

Atmo abblenden, aber unter Text stehen lassen

1 AUTORIN Endlich ist es soweit. Lauftrainerin Susanne Deppe-Polzin gibt letzte Anweisungen, versucht, etwas Ordnung in die Gruppe zu bringen. Die blonde Frau, Mitte 30, ordnet Zettel und beschriftet die Kleiderbeutel mit den Namen ihrer Schützlinge: Herbert, Daniel, Renée, Jens und Jessika. Herbert tänzelt nervös mit seiner Startnummer umher und würde am liebsten sofort loslaufen, er startet als Erster. Während Jessika sich von ihrem Mann Daniel mit einem Küsschen verabschiedet, ist Renée verschwunden, still stehen kann sie einfach nicht.

Vor einem halben Jahr noch hatte keiner von ihnen etwas mit Sport oder Laufen zu tun. Und heute der Start in der Marathon-Staffel. Ist das überhaupt zu schaffen, von Null auf Hundert? Wird jeder seine 10 Kilometer beenden? Für jeden ihrer Läufer hat Susanne Deppe-Polzin einen Betreuer organisiert, der ihre Läufer an den richtigen Wechsellpunkt entlang der Marathonstrecke durch Köln bringt, damit nichts schief

geht. Auch auf der Strecke während des Laufs werden sie unterstützt von der Trainerin und ihrem Mann, auch ein begeisterter Läufer. Er begleitet die ersten zwei Staffelläufer der Gruppe, danach übernimmt sie selbst die zweite Hälfte der Strecke, denn die Staffel soll ins Ziel zu kommen. Dafür haben sie ein halbes Jahr trainiert.

03 Atmo Countdown – freistehend

„3, 2, 1, und los jetzt! Auf jetzt, feuert sie an. Hände hoch, Hände hoch.“

Atmo abblenden

04 Atmo Obdachlosenkaffee

Atmo aufblenden bis 01 Tanja Ullitzner

2 AUTORIN 10 Monate zuvor: Susanne Deppe-Polzin und Tanja Ullitzner wollen über das Laufen Obdachlosen und Bedürftigen den Weg zurück in ein normales Leben ebnen. Dafür haben die beiden Fitnesstrainerinnen Sponsoren gesucht. Drei Monate geben sie sich, um Teilnehmer zu finden und ein halbes Jahr Training bis zum Marathon: Das müsste zu schaffen sein. Tanja Ullitzner hatte die Idee, sie möchte es auch Menschen von der Straße, Menschen ohne Geld, ermöglichen, Sport zu treiben.

01 Tanja Ullitzner

Ich arbeite jetzt persönlich schon seit sechs Jahren hier in Köln ehrenamtlich für Obdachlose. Und Sport ist für mich meine eigene Philosophie, etwas, was ganz viel in einem bewegt und für die Gesundheit gut tut. Und es war immer so, warum können Obdachlose und Bedürftige, die Zeit haben, nicht an Sportveranstaltungen teilnehmen. Und der Hintergrund ist natürlich, dass sie es sich nicht leisten können. Laufen ist etwas, wenn sie einmal die Ausrüstung gestellt bekommen haben, was sie immer und überall machen können.

3 AUTORIN Drei Monate haben sie Teilnehmer gesucht, waren in sozialen Einrichtungen, bei Essensausgaben. Sechs Monate vor dem Marathon war die Liste mit Interessenten voll.

Das erste Treffen, Anfang Mai in einem Kölner Krankenhaus. Trainerin Susanne Deppe-Polzin arbeitet dort als Krankenschwester, ihr Chefarzt soll die potentiellen Läufer auf ihre Sporttauglichkeit untersuchen. Wer darf wie viel trainieren und wer ist körperlich überhaupt in der Lage, zehn Kilometer am Stück zu laufen? Die Trainerinnen rechnen mit mindestens fünf Laufinteressierten, die ihnen fest das Kommen zugesagt haben. Aber das Foyer ist fast leer. Nur Renée ist gekommen. Ein bisschen verschüchtert wirkt sie. Sie hat ein kleines, abgewetztes Tuch in der Hand. Wenn sie nervös ist, wickelt sie es wie jetzt um ihre Finger und zupft daran herum. Renée ist 38, hat lange, volle Haare, die sie zu einem Pferdeschwanz zusammen gebunden trägt, ihr Gesicht ist voller Sommersprossen, sie lächelt, läuft hin und her – Energie jedenfalls hat sie.

02 Renée Breuer

Meine Motivation war heute auch auf dem Nullpunkt, dieses Wetter! Und ich bin nur wegen meiner Neugierde, ich will wissen, wo wir uns treffen, das ist am Donnerstag. Es kann nur besser werden, irgendwie und ich hoffe nur, dass der Herbert noch kommt. Dann sind wir wenigstens zu zweit.

4 AUTORIN Die Trainerinnen hantieren mit ihren Handys, wo bleibt der Rest? Es hatten sich noch einige Interessenten angekündigt, doch so ganz unerwartet kommt die Situation nicht für Trainerin Tanja Ulitzner. Dennoch ist sie enttäuscht.

03 Tanja Ulitzner

Es ist auch die Herausforderung, die wir schon gesehen haben. Weil die Obdachlosen so sind, dass sie von Tag zu Tag neu denken und neu planen und auch viele Sachen abrechnen und das ist die Herausforderung. Wir haben überall Akquise gemacht im Obdachlosen-Frühstück in der Südstadt. Da hatten wir 13 Kontaktdaten bekommen, wo alle gesagt haben, „Oh, Superidee, da machen wir mit“, und die haben sich jetzt in der Zeit wirklich

verlaufen, so dass wir heute mit fünf noch geplant haben. Jetzt ist Renée da.

5 AUTORIN Aber alleine kann sie kaum eine Marathon-Staffel laufen.

04 Renée Breuer

Ich werde ja keine 40 Kilometer schaffen. Wer weiß, wie fit ich am Ende bin. Mit Laufen habe ich es nie so gehabt irgendwie. Deswegen bin ich sehr motiviert und hier mit Spaß. Am Anfang wird bestimmt nach zwei Kilometern „Ich kann nicht mehr“ oder so.

6 AUTORIN Während Renée dem Professor zum Belastungs-EKG und anderen Untersuchungen folgt, hat die Lauftrainerin zwei weitere Läufer abgeholt: Daniel und Jessika.

05 Jessika und Daniel Sistig

Zum Abnehmen, ganz viel abnehmen. Ich muss über 30 Kilo abnehmen.

Ich will meine Frau unterstützen, das ist der Hauptgrund.

7 AUTORIN Jessika wollte nicht ins Krankenhaus kommen, sie hat Angst, dass sie nicht mittrainieren darf. Sie trägt ausgewaschene Jogginghosen, hält sich beim Gehen an ihrem Mann fest. Jeder Schritt fällt ihr sichtbar schwer und ist ein kleiner Kraftakt. Nach einem schweren Autounfall vor sieben Jahren lag sie Monate im Koma, dann ein halbes Jahr Reha. Ihr ist anzusehen, dass es noch ein weiter Weg ist zurück ins Leben. Wie soll sie jemals überhaupt Laufen, geschweige denn einen Staffelmaraathon schaffen? Chefarzt Baer sieht das nach der Untersuchung ähnlich.

06 Jessika Sistig und Professor Baer

Da muss ich erst mit ihren behandelten Ärzten sprechen und dann sprechen wir beide noch mal zusammen. Das muss ich noch auswerten in Ruhe. Das EKG haben wir gemacht. Ich guck mir noch mal die Arztbriefe an, die alten, und dann guck ich, wie es mit den Medikamenten klappt, die sie nehmen und mit den Vorerkrankungen, die da sind. Und dann

müssen wir mal überlegen, wie groß die Belastung tatsächlich sein darf, denn es ist ja schon ein hoher Berg, den Sie sich da vorgenommen haben. Schauen wir mal.

8 AUTORIN Jessika redet nicht viel, aber sie weiß, was sie will: unbedingt beim Köln-Marathon mitlaufen. Die Trainerin will Jessika noch nicht aufgeben.

07 Susanne Deppe-Polzin

Also, wir werden auf jeden Fall mal gucken, wie wir den Trainingsplan für alle gerecht machen können. Auch wenn nicht alle die Staffel mitlaufen können. Aber wir werden keinen weg schicken. Jessika hab ich schon fast richtig lieb gewonnen. Nee, die schicken wir nicht weg.

9 AUTORIN Jessika soll nicht laufen, ganz langsames Walken sei gerade so möglich, ganz langsam.

Renée dagegen bekommt grünes Licht und darf ab sofort mit dem Lauftraining beginnen. Allerdings fehlt ihr noch die richtige Sportbekleidung: Zum ersten Mal steht sie in einem Sportgeschäft, darf sich ein Trikot und Turnschuhe aussuchen.

08 Renée Breuer

Ich hasse Turnschuhe eigentlich, aber hier für den Zweck ist es okay. Weil zum Laufen sollen die auch dämpfen, die fühlen sich ziemlich gedämpft an. Mit normalen Schuhen wäre das wahrscheinlich nicht so gut zu laufen.

10 AUTORIN Nichts von dem könnte sich Renée leisten und mag es auch erstmal überhaupt nicht. Am Trikot zupft sie herum, probiert verschiedene Größen an, irgendwas stört auch da.

09 Tanja Ulitzner/Renée Breuer

Ulitzner: *Wie fühlst Du dich?*

Breuer: *Schrecklich, aber wahrscheinlich merkt man den Unterschied, wenn man läuft. Es kommt ja nicht auf modisch an. Ich würde es mir nie freiwillig, ich würde dann in normalen Sachen laufen. Aber das ist*

ja Baumwolle, wie ihr sagt, ich würde ja auch ganz normales.

Ulitzner: *Ich glaube, Du wirst beim Laufen den Unterschied dann merken.*

Breuer: *Deswegen ja, deswegen, da vertraue ich den Fachleuten.*

11 AUTORIN Während sich Renée mit ihren neuen Sportsachen noch schwer tut, aber durch den Laden rennt, um die Schuhe richtig auszuprobieren, reagiert Jessika auf die Fragen des Verkäufers kaum. Sie probiert zaghaft alles, was er ihr vorschlägt. Durch die Folgen des Unfalls und die Medikamente, die sie nehmen muss, wirkt sie oft wie benommen und sehr unbeweglich. Ihr tut die Gemeinschaft gut, endlich irgendwo dazu zu gehören, auch wenn an Laufen erst einmal nicht zu denken ist.

Drei Wochen später – eine Trainingseinheit auf dem Sportplatz. Und es gibt die ersten Schwierigkeiten: Trainerin Tanja Ulitzner ist krank und muss das Projekt aufgeben. Susanne Deppe-Polzin trägt jetzt allein die Verantwortung. Und Renée fehlt auch.

10 Susanne Deppe-Polzin

Renée kommt oft zu spät, heute auch. Und so ist das halt, aber sonst ist die Gruppe eigentlich regelmäßig dabei.

12 AUTORIN Die Gruppe ist um zwei neue Sportler gewachsen: Jens, ein Kumpel von Daniel, und Herbert, der Senior, sind noch dazu gestoßen, weil sie gerne Sport machen und diese Möglichkeit nutzen wollen. Auch sonst hat sich einiges getan, berichtet Trainerin Susanne Deppe-Polzin begeistert.

11 Susanne Deppe-Polzin

Es ist dann natürlich auch interessant, wie die Leute sich entwickeln. Mal hat der eine wieder Arbeit bekommen, der andere nicht. Es tut sich ganz viel in der Gruppe. Mal geht es dem einen nicht gut. Es ist eigentlich mehr als nur ein einfaches Training.

13 AUTORIN Es ist eine Gemeinschaft für Menschen, die sonst keine Gemeinschaft haben. Frauen und Männer, die ausgestoßen von der Gesellschaft leben, weil sie anders sind. Umso mehr wollen sie beweisen, dass auch sie sich Ziele setzen und erreichen können: der Köln-Marathon in einem halben Jahr zum Beispiel. Aber bis dahin ist es noch ein langer Weg, vor allem für Jessica.

12 Susanne Deppe-Polzin

Sie wird immer mit eingebunden und ich gucke dann immer, dass sie es etwas ruhiger angehen lässt. Ihre Hilfe brauche ich auf jeden Fall. Das ist sehr schön und sie macht auch sehr viel mit. Walken macht sie und sie ist immer mit dabei und es gefällt ihr auch, ne?

14 AUTORIN Die Trainerin bezieht Jessica immer mit ein, damit sie sich zugehörig fühlt. Sie hilft mit bei den Aufwärmübungen oder macht den Linienrichter, aber es fällt ihr sichtbar schwer.

13 Susanne Deppe-Polzin

Jessika hat eine Aufgabe von mir, die kommt mal als erstes mit. Kommst du mal mit? Völkerball kennst Du? Ja. Wir haben jetzt kein Gefäß, wo wir den Ball rein werfen, sondern dass du den Ball gleich bekommst und die anderen müssen dann stehen bleiben, indem du den Ball dort rein gibst. Du hast die Aufgabe, einfach den Ball dort rein zu werfen. Es wirft dir gleich jemand den Ball zu und Du musst den dann da rein werfen. Weißt du, was ich meine?

15 AUTORIN Und dann meldet sich Renée doch noch.

14 Susanne Deppe-Polzin

Ja wir sind auf der Bahn drauf. Das ist ein große Laufanlage, neben dem Stadionbad zwischen Stadionbad und Müngersdorfer Stadion ist das. Ja genau, bis dann, gut tschüss.

16 AUTORIN Kein Training ohne Telefon. Seit sie diese Laufgruppe betreut, gibt es bei Deppe-Polzin kaum einen Tag, ohne dass es klingelt und einer ihrer Läufer noch eine Frage hat oder ein Problem besprechen will.

15 Susanne Deppe-Polzin

Ganz oft hab ich das auch am Abend vor dem Training, dass da angerufen wird. Ja, mein Fuß tut weh, meinst du, ob ich kommen kann? Ja, es geht wirklich weit hinaus über das Training, aber das ist ja auch der Reiz. Es macht auch Spaß.

17 AUTORIN Hintereinander stellen sie sich auf die Laufbahn, Arme angewinkelt und beobachten ihre Trainerin, die vormacht, wie es geht. Auch Renée ist da – eine Stunde zu spät, aber immerhin ist sie noch aufgetaucht. An das Einhalten fester Termine und die Pünktlichkeit muss sie sich noch gewöhnen, denn solche Strukturen hat sie sonst in ihrem Tagesablauf nicht.

16 Susanne Deppe-Polzin

Ich wollte mit Euch anfangen, dass ihr gleich die Arme richtig mitnehmt. Also wir fangen gleich an zu walken, da kann Jessica auch mitmachen und da nehmt ihr mal richtig die Arme mit. So, Renée, komm erstmal zu mir.

18 AUTORIN Nach der Theorie direkt die Praxis: die Gruppe soll die erste ganze Runde auf der Tartanbahn laufen, außer Jessica. Sie übt am Rand der Bahn die Armhaltung, ganz langsam kommt sie voran. Renée dagegen ist zu schnell, sie kann sich das Tempo nicht einteilen und hat schon bei der Hälfte kaum noch Kraft. Bei einem Kilometer Strecke. Daraus sollen in einem halben Jahr zehn Kilometer werden.

17 Susanne Deppe-Polzin

Ich denke mal, das ist steigerungsfähig. Wir haben ja noch ein bisschen, bis wir die 10 haben, aber bis Oktober schaffen wir das. Gut, genießt die weiche Bahn. Okay, jeder sucht sich eine Bahn. Jessica du machst eine kleine Pause. Ok. Hepp, hepp, hepp hepp.

19 AUTORIN Mit einem Hepp ist das Training vorbei.

18 Susanne Deppe-Polzin

So, Jungs und Mädels. Wer Hunger hat, nimmt sich was. Oft sitzen wir auch auf den Jahnwiesen, essen noch was und das

gehört mit dazu. Ich versuch auch immer, etwas Gesundes hinzustellen. Weniger Fleisch ist nicht so gut angenommen worden, aber Müsliriegel kommen schon an und die Tomaten, wie man sieht, die erste Packung ist gleich schon leer.

20 AUTORIN Den gemütlicheren Teil mit gemeinsamem Picknick wissen die Läufer zu schätzen. Darum macht sich Susanne Deppe-Polzin zweimal die Woche die Mühe, bringt belegte Brötchen mit und schnippelt Rohkost.

20 Susanne Deppe-Polzin/Renée Breuer

Deppe-Polzin: *Renée, Samstag pünktlich, schaffst du das?*

Renée: *Ich versuch es, versuch es, versuch es.*

Deppe-Polzin: *Sonst ruf ich Dich an.*

Breuer: *Ich weiß, ich bin wenn du anrufst immer schon an der Ecke. Das ist ja schon mal wahr.*

21 AUTORIN Es ist Anfang August. Drei Monate sind vergangen.

Zweimal die Woche haben die Läufer trainiert. Jetzt, in den Sommerferien, kommen immer weniger zum Training. Susanne Deppe-Polzin ist beunruhigt, denn so viel Zeit ist nicht mehr bis zum Marathon.

21 Susanne Deppe-Polzin

Durch die Ferien splittet sich das Ganze und es ist im Moment schwer, die Gruppe beieinander zu halten. Es wird natürlich jetzt auch etwas anstrengender für die Leute. Der Staffelmaraathon steht vor der Tür und laufen bei diesen Temperaturen ist einfach anstrengend für Anfänger. Ich versuche sie natürlich noch zu motivieren, nur noch 10 Wochen, wir freuen uns alle drauf.

22 AUTORIN Und sie haben noch viel zu tun, denn richtig fit sind sie noch nicht. Fünf Kilometer würden sie schaffen, aber die doppelte Distanz noch lange nicht.

Heute trainieren nur Jessica und Daniel mit. Susanne Deppe-Polzin ist mit dem Auto auf dem Weg zu ihnen. Die anderen haben abgesagt, zu warm, unterwegs, krank.

22 Susanne Deppe-Polzin

Ich hol sie jedes Mal ab, also ich mach es auch gerne, es ist eine kleine Schleife nach Mechenisch rüber, aber das ist kein Problem.

23 AUTORIN Jessica und Daniel wohnen in einer Hochhaussiedlung, dem größten sozialen Brennpunkt der Stadt. Jessica ist bei ihrer Oma aufgewachsen, nach dem Autounfall hat sie in einem Kinderheim gelebt. Dort hat sie auch Daniel kennengelernt. Vor zwei Jahren haben sie geheiratet, ganz in weiß. Jessica war eine schöne Braut, das Foto hat sie immer bei sich.

23 Jessica Sistig

Willst du mein Hochzeitsfoto sehen? Das Kleid war wunderschön. Der Tag war wunderschön. Ich bin dann mit Daniel danach alleine beim Italiener essen gegangen. Aber es ist scheiße, dass ich es ausgeliehen habe, sonst hätte ich es immer noch. Es war so schön.

24 AUTORIN Aber die starken Medikamente machen ihr zu schaffen. Auch einige Kilogramm hat sie dadurch zuviel. Doch heute wirkt sie anders, sie redet, erzählt lebhaft und nicht nur das:

24 Susanne Deppe-Polzin

Mein Gott ich hab dich noch nie so schnell laufen sehen, super Jessica.

25 AUTORIN Susanne Deppe-Polzin ist überrascht und stolz. Jessica läuft und lacht dabei entspannt – Sprints und Strecken über zwei Kilometer macht sie nicht mit, aber vor drei Monaten hätte niemand überhaupt gedacht, dass sie einige Meter laufend schafft.

26 AUTORIN Trotz des Sommers und vieler nicht eingehaltener Termine ist die Lauftrainerin optimistisch, dass ihre Gruppe beim Köln-Marathon erfolgreich mitläuft und jeder seine Strecke um die zehn Kilometer schafft.

26 Susanne Deppe-Polzin

Ich denke mal, die schaffen das. Jetzt haben wir den Lauf am Fühlinger See. Da können sie sich alle ausprobieren, wie es klappt und ich denke, da werden alle mit fünf Kilometern starten.

27 AUTORIN Ende September. Donnerstag Vormittag, Lauftraining. Noch drei Wochen bis zum Marathon. Aber Renée, Jessika, Daniel und Jens sind nicht da – nur Herbert ist gekommen. Die Trainerin nimmt es gelassen, sie hat sich daran gewöhnt, dass bei ihrer Truppe einiges anders läuft als „normal“.

27 Susanne Deppe-Polzin

Renée hat immer noch ihr altes Problem. Ich werde ihr demnächst mal ne andere Uhrzeit sagen. Eine Stunde früher, da wird sie wahrscheinlich pünktlich da sein. Anders geht das mittlerweile bei ihr nicht. Also sie kommt immer zu spät. Da muss man mit rechnen, das ist ihr Manko. Ich hab schon mal mit ihr ein erstes Gespräch, was können wir dafür tun, das sie pünktlich ist, aber offenbar scheint das noch nicht gefruchtet zu haben.

28 AUTORIN Ein bisschen vielleicht schon, denn heute ist Renée nur eine Viertelstunde zu spät.

28 Renée Breuer und Susanne Deppe-Polzin

Deppe-Polzin: *Hey Renée, ich grüsse dich. Wie sieht es aus, bist du schon warm gestrampelt?*

Breuer: *Jaja das bin ich. Ich muss nur noch Schuhe anziehen. Ich dusche heute bei dem heißen Wetter.*

29 AUTORIN Renée ist auch heute wieder gut drauf, wie fast immer. Sie hält ihr Tuch fest in der Hand umklammert und redet wild drauf los, alles, was ihr durch den Kopf schießt. Ihr fällt es schwer, Gedanken und Sätze zu Ende zu bringen. Ihre Arbeit ist ihr Ehrenamt, zweimal in der Woche. Beim Bibelkreis für Obdachlose hilft sie und kümmert sich darum, dass alle genug zu essen haben. Auch selber nutzt sie diese und ähnliche Einrichtungen.

29 Renée Breuer

Ich bin nicht der, der zu Hause oft kocht. Da gibt es ja Gott sei Dank auch andere Einrichtungen, wo ich essen preiswert kann und vor allem, mit Menschen und da hat man meist gute Gespräche und so versuche ich mich zu motivieren.

30 AUTORIN Die zwei Tage dort im Kloster und die zwei Tage Lauftraining geben ihrer Woche eine Struktur, das ist ihr wichtig. 400 Euro hat sie im Monat, aber das reicht ihr zum Leben. Große Träume hat sie nicht, zumindest kosten die kein Geld. Sowohl für Susanne als auch für Renée steht fest: Auch nach dem Marathon wollen sie das Projekt weiter führen, vielleicht als Verein.

30 Renée Breuer und Susanne Deppe-Polzin

Breuer: *Wir sind die Krückengruppe, aber das passt nur auf mich.*

Deppe-Polzin: *Genau, ich hatte auch schon einen Vereinsnamen überlegt, Laufen ohne Grenzen oder so. Da müssen wir mal überlegen.*

31 AUTORIN Denn ihre Läufer sind Susanne Deppe-Polzin ans Herz gewachsen, auch wenn es oft anstrengend war und an ihren Kräften gezehrt hat, das halbe Jahr mit ihnen hat auch ihren Blickwinkel verändert.

31 Susanne Deppe-Polzin

Das sind einmal die Leute, also man erfährt auch viel Neues, wo ich mir gar keine Gedanken drüber gemacht hatte.

Ok, Staffelmarathon, das wird ein Problem da mitzumachen. Na das ist ein einkommensstarker Tag für die Obdachlosen. Warum? Sie sammeln da Flaschen. Die Leute stehen beim Marathon und trinken einiges und da kommen die Obdachlosen und sammeln die Flaschen und das war mir vorher gar nicht bewusst.

32 AUTORIN Erst einmal aber rückt der Marathon immer näher. Wer läuft welche Strecke – Susanne hat sich Gedanken gemacht.

32 Susanne Deppe-Polzin

Also, ich hatte Pläne verteilt und jeder konnte sich oder kann sich Gedanken dazu machen. Natürlich gibt es Wünsche, wie Zieleinlauf. Die Jessika wird den Zieleinlauf machen, ich hoffe, das kriegen wir auch organisatorisch hin. Sie darf ja nicht laufen aus gesundheitlichen Gründen, aber walken. Und sie wird sich einfach freuen, wenn sie die letzten 20-50 Meter das Staffelstückchen ins Ziel bringt.

33 AUTORIN In einer Woche ist der große Tag. Die Trainerin ist mit dem Auto wieder auf dem Weg zum Kölnberg, um Daniel und Jessika abzuholen. Dass noch immer alle Läufer vom Anfang dabei sind, überrascht und freut sie zugleich. Erwartet hatte sie das nicht.

33 Susanne Deppe-Polzin

Ich hab mir auch sehr viel Mühe gegeben, dass alle dabei bleiben. Ich hab schon unten vorm Kölnberg gestanden und hab gesagt: Leute, entweder kommt ihr runter oder ich komme hoch und ich bin dann wirklich hoch gekommen. Ich kann dann auch wirklich sehr hartnäckig sein. Und hat auch viel Arbeit gekostet. Klar finde ich es super, dass alle dabei sind. Es ist ja auch ein Zeichen, dass es allen Spaß macht.

34 AUTORIN Sechs Monate ist es her, dass sie ihre Läufer zum ersten Mal im Krankenhaus getroffen hat. Damals konnte Jessika kaum gehen. Beim Probelauf am Wochenende hat sie alle überrascht: 5 Kilometer ist sie gelaufen und gewalkt, bis ins Ziel. In den sechs Monaten Laufprojekt hat sich einiges getan.

34 Susanne Deppe-Polzin

Die Jessika, finde ich, erkennt man kaum wieder. Das ist eigentlich auch ein sehr gutes Paradebeispiel. Der ging es zwischenzeitlich gar nicht gut, sie war auch im Krankenhaus gewesen. Und sie hatte sich auf die Gruppe gefreut und hat sich so drauf gefreut, dass sie dann immer ihre Laufschuhe angezogen hat. Jens hat seine Laufschuhe bis heute, glaube ich, noch gar nicht ausgehabt. Die sind auch relativ abgelaufen.

35 AUTORIN Zum vorerst letzten Mal fährt sie mit Jessika und Daniel auf den Sportplatz. Es ist das letzte Training vor dem Marathon. Alle sind da, alle sind pünktlich. Und alle sind fit, gesund, vorbereitet. Fast –

36 AUTORIN Renée hat ihr Sportzeug vergessen und ist heute besonders konfus. Die Aufregung vor dem großen Lauf steigt.

36 Diskussion Training Renée Breuer und Susanne Deppe-Polzin

Deppe-Polzin: *Renée, Renée! Da sind fünf Hüttchen und Du nimmst ein Hüttchen und kommst mit einem Hüttchen hier zurück. Das heißt, Du musst fünfmal hin und her laufen, bis alle wieder vorne sind.*

Breuer: *Aber wenn doch jeder eins nimmt, dann sind doch alle weg.*

Deppe-Polzin: *Auf die Plätze, fertig und los... Teilt Euch die Kraft ein, ihr müsst fünfmal laufen.*

37 AUTORIN Das letzte Training verläuft erfolgreich. Die Trainerin ist zuversichtlich, dass alle ihre Strecke schaffen.

Sechs Monate Training, um aus Obdachlosen und Bedürftigen Läufer für den Staffelmarahton zu machen und ihr Leben zumindest ein kleines bisschen zu verändern. – kann so ein Projekt klappen? Oder werden Sie scheitern, weil die Selbstzweifel, die Aufregung zu groß sind?

05 wie 03 Atmo Countdown – freistehend

„ 3, 2, 1, und los jetzt! Auf jetzt, feuert sie an. Hände hoch, Hände hoch.“

39 AUTORIN Die Disziplin hat ausgereicht – es sind alle gekommen: Pünktlich und mit Sportsachen. Sechs Monate haben sie auf diesen Moment hin trainiert. Und auch Jessica will beim Köln Marathon mitlaufen, außer Konkurrenz, den letzten Kilometer ins Ziel. Herbert hat als Startläufer anderthalb Stunden für seine zehn Kilometer gebraucht, Jessicas Mann Daniel ist gerade dabei und Renée kann als dritte Läuferin der Staffel ihren Einsatz kaum erwarten.

39 Renée Breuer

Ich warte bis Daniel um die Ecke biegt hier. Ich will loslaufen jetzt. endlich. zum Schluss bin ich dann bestimmt kaputt.

40 AUTORIN Bei all den Läufern ist es schwer den Überblick zu bewahren, wann der vorher gehende Staffelläufer kommt – aber dann geht es auf einmal ganz schnell.

06 Atmo vor Start Renée Breuer

Da kommen sie... Und auf geht's... Tschüss, boah, die rennt los wie eine Gestochene. Renée, Renée! Stopp, Stopp, Stopp. Wir laufen noch lange genug... Renée, Du bist klasse. Guck mal, was wir überholen. Wahnsinn. Super!

41 AUTORIN Renée legt vor, ihre Trainerin holt sie nur mit einem Sprint ein und drosselt ihre Geschwindigkeit. In einem lockeren Tempo, Zeit für einen Plausch zwischendurch, laufen sie durch die Innenstadt.

07 Atmo Renée und Susanne, Feiern am Straßenrand

Atmo aufblenden und dann unter Text legen

42 AUTORIN Mit den Zuschauern an der Strecke singen und feiern - Renée genießt ihren großen Lauf, die Zuschauer und Trommelgruppen am Straßenrand, die nur ihr zujubeln – und sie jubelt zurück.

Atmo abblenden

43 AUTORIN Jens startet als nächstes, doch wann kommen die Damen nur? Die genießen den Jubel, bis dann wieder alles ganz schnell gehen muss.

08 Atmo vor Start Renée Breuer und Susanne Deppe-Polzin

Super, super, super. Chipwechsel. Stopp, stopp, Renée, gleich den... Super, in einem durchgelaufen, ab und zu mal bremsen. Schön warm halten und dehnen, okay, bis später.

44 AUTORIN Renée ist an ihrem Ziel angekommen, ihr Traum vom Marathon hat sich erfüllt. Sie kann es noch nicht richtig glauben.

40 Renée Breuer

Schon gut das Laufen, das motiviert auf jeden Fall, auch weiter zu machen, um so dabei zu bleiben. Super Fitness und so. Einfach Glücksgefühle irgendwie auch jetzt

09 wie 07 Atmo Strecke.

Atmo aufblenden und unter Text

45 AUTORIN Während Renée Richtung Ziel geht, und Jens die Strecke mit seiner Trainerin läuft, steht Jessica kurz davor und wartet auf ihren Zieleinlauf. Sie hat die ausgewaschene Jogginghose gegen Laufhosen getauscht und sieht sportlich aus. Aber sie sagt nichts, sie hat eine kleine Panikattacke, zu viele Menschen, zu viel Trubel und ihre Versagensängste machen ihr zu schaffen. Währenddessen hat die Trainerin mit Jens zu kämpfen.

10 Atmo Susanne und Jens.

Super, komm, packst Du, Du bist Kämpfer, Jens.

Atmo aufblenden und freistehen, dann unter Text

46 AUTORIN Er schwächelt auf den letzten 500 Metern – und Jessica soll auch noch über die Ziellinie.

11 Atmo wie 10 Susanne und Jens.

Super, komm, packst Du, Du bist Kämpfer, Jens. Super, komm, packst Du, Du bist Kämpfer, Jens. Da ist Jessi, komm, zieh. Du hast eben noch einen Sprint hingelegt. Komm, komm, zieh, Jens, Jens, zieh durch zum Ziel. Super, super, lauf! Jessiiii! Super!!! Super.

Atmo aufblenden und freistehen,

47 AUTORIN Jessika läuft um ihr Leben. Vor sechs Monaten konnte sie kaum aufs Laufband klettern oder einen Ball fangen, jetzt rennt sie, sprintet ins Ziel – ein kleines Wunder. Sie ringt nach Worten und ihr laufen die Tränen über die Wange. ihre Trainerin nimmt Jessica in den Arm, sie ist glücklich, dass alle ihren Lauf geschafft haben.

41 Susanne Deppe-Polzin.

Super. Ich bin überwältigt. Dir geht es wirklich gut? Dass ich mächtig stolz bin und aus diesen Menschen mächtig was rauszuholen ist und mehr als die Öffentlichkeit eigentlich meint. So einen Marathon läuft man nicht alle Tage und das war schon eine Besonderheit.

45 AUTORIN Das erste Mal in sechs Monaten redet Jessika drauf los. Manchmal beginnen große Wunder mit kleinen Schritten.

42 Jessika Sistig.

Fünf Kilometer hätte ich auch gerne geschafft, aber zwei Kilometer.

43 Susanne Deppe-Polzin.

So komm, wir gehen jetzt erstmal was trinken...Super, Jessica, ganz toll.