



---

# Der Sandmann

---

Rafael Fuchsgruber, der Wüstenläufer. Der Athlet, Buchautor, Konzertveranstalter und Familienvater hat vor vielen Jahren das Laufen entdeckt. Als Passion, als Raum zum Wohlfühlen, als Strategie zur Bewältigung von Lebenskrisen und Suchterkrankung. Zusammen mit seiner Partnerin Tanja Schönenborn läuft er letztes Jahr das Etappenrennen „Atacama Crossing“ in Chile. Eine autobiografische Laufgeschichte, so schonungslos und ehrlich wie die Wüste selbst.

Von Rafael Fuchsgruber

**R**umms! Da liegt er, der feine Herr Fuchsgruber, mit 41 Jahren im Krankenhaus. Vor ihm der Internist mit den Worten: „Sie wissen schon, warum sie hier sind?“ Kurze Pause, in der ich nur blöd schaue. „Es besteht der Verdacht auf Herzinfarkt.“ Mich hat es erwischt. Ich habe vorher gedacht, ich könnte mich durchmogeln. Wie alle Süchtigen dies denken, hoffen und fast alle scheitern. Ich bin Alkoholiker. Damals aktiv. Nicht nur abends oder am Wochenende mal ein Glas zu viel. Manchmal geht es tagelang am Stück, aber jetzt sind die Minuten, in denen es eine Entscheidung braucht. Mache ich mich vom Acker? Aber in welche Richtung? Mein erster Gedanke ist: Überleben! Du musst was für dein Herz tun. Ich war seit 25 Jahren nicht mehr laufen. Erst der zweite Gedanke handelt vom Alkoholentzug. Menschen versuchen immer erst den leichteren Weg und man entschließt sich ja nicht einfach dienstags 16.30 Uhr mal schnell zu einem Entzug. Aber ich habe auch den schweren Weg genommen und bin nun seit 16 Jahren trocken. Kein Schluck. Nachdem alles auskuriert ist, bin ich die ersten Kilometer gelaufen. Ich will es ausprobieren. Ich will wissen, wie weit ich laufen kann. Niemals dachte ich an Zeiten, an einen Marathon, oder dass ich eines Tages 260 Kilometer nonstop durch die Sahara laufen würde. Ich wollte nur sehen, was geht. Ein paar Monate später, nachdem mir die Ärzte grünes Licht gaben, stand ich an der Startlinie des Köln-Marathons. Ich war mir ganz sicher, dass ich gerade etwas probiere, das überhaupt gar nicht geht, nämlich 42 Kilometer am Stück zu laufen. Fast fünf Stunden war ich unterwegs. So ist das, wenn man Dinge tut, von denen man keine Ahnung hat.

## Der Sprung zum Ultralaufen

Ich blieb dran und es wurde eine große Liebe. Nach zwei Jahren war Laufen nicht mehr anstrengend und es begann die wichtige Zeit. Nicht die Jagd nach Zeiten, sondern das Finden

von Entspannung und Erholung. Heute ist Laufen mein Raum zur Erholung, zum Abschalten und um sich wiederzufinden. Hört sich ein wenig nach Facebook-Romantik an. Funktioniert aber bei mir schon länger, als Facebook online ist. Ein paar Jahre später wurde aus dem Fünf-Stunden-Marathon-Mann ein Läufer mit einer Zeit von 2:59 Stunden – ich war knapp 50 Jahre alt. Das war ok für mich. Danach bin ich nie wieder einen City-Marathon auf Zeit gelaufen. Die Motivation fehlte, hier noch fünf oder zehn Minuten herauszukitzeln. Nach den ersten Jahren hatte sich diese Liebe zum Laufen noch intensiviert. Ich hatte Bilder vom Marathon des Sables (MdS) in der Sahara in einer Laufzeitung wie dieser gesehen. Mir war sofort klar: Das sind meine „Götter“ des Laufens. In sechs Tagen 250 Kilometer in der Wüste laufen? Mein Traum! Und so kam es auch. Der MdS war 2007 mein erster Wüstenlauf. Es wurden bis heute 15 Starts plus einige Dschungel-Extremläufe. Auf den Monat genau 10 Jahre nach meinem Alkoholentzug gewann ich in Namibia mein erstes Wüstenrennen und drei Jahre später auch ein Rennen im Iran in der Dasht-e-Lut-Wüste dem heißesten Ort der Welt. Einige Top-drei-Platzierungen kamen hinzu.

Ein Redakteur hat mal herausgefunden, dass ich der erfolgreichste Wüstenläufer Deutschlands geworden bin. Das ist richtig und zutreffend, aber nicht alles, was zutreffend ist, ist wichtig. Heute geht es mir um andere Dinge beim Laufen. Dazu kommen wir noch.

## Von Wüsten und Berbern

Heutzutage gibt es eine bunte Auswahl an Wüstenläufen. Allein der Marktführer in Sachen Wüstenlaufserien, racingtheplanet, bietet jährlich Rennen in der Namib, Gobi Wüste, Atacama oder Antarktis als Eiswüste an und natürlich gibt es immer noch den Marathon des Sables in Marokko. Teilnehmerzahlen hierbei weit über 1000 Läufer. Mir persönlich etwas voll für

die Wüste – aber jeder bekommt das, was er bestellt. Es gibt die Etappenrennen und Non-Stop-Formate. Non-Stop ist schnell erklärt am Beispiel des Ocean Floor Race in der Sahara: 260 Kilometer per GPS non stop in Eigenverpflegung; wir laufen mit Rucksack; jeweils nach 20-30 Kilometer ein Checkpoint, um Wasser aufzunehmen, und wer als Erster im Ziel ist, hat gewonnen. Geschlafen wird, wenn nötig, am Checkpoint oder einfach gar nicht. Geht.

Die meisten Etappenrennen haben das Format 250 Kilometer in sechs Etappen. Start morgens im Camp und Ankunft ist nachmittags im nächsten Camp. Der Veranstalter stellt Zelte und Wasser. Der Rest ist an den Läufern, im wahrsten Sinne des Wortes. Im Rucksack sind Nahrungsmittel für den gesamten Lauf, Schlafsack, Isomatte, Notfallausrüstung, Kompass, Taschenmesser etc. Die Rucksäcke wiegen je nach Talent und Anspruch zwischen 8-10 Kilogramm. Jeweils nach 10 Kilometern gibt es einen Checkpoint mit einem Arzt. Dort gibt es frisches Wasser und Support, wenn man gesundheitliche Probleme hat. Und wenn es nur die Blasen an den Füßen sind. Auf diese Weise zieht die Läuferkarawane von Camp zu Camp eine Spur von 250 Kilometern in den Sand.

Unglaublich beeindruckende Landschaften durfte ich kennenlernen und Sensationelles erleben. Legendär und lehrreich für mich, als ich mich bei dem erwähnten 260-Kilometer Non-Stop-Lauf in der Sahara verlaufen hatte und eine Nacht lang nicht wusste, wie es weitergehen würde. Beduinen haben mich nach Stunden der Ungewissheit gefunden und zu einem Checkpoint des Rennens zurückgebracht. Noch lehrreicher waren meine Dschungelläufe in Sri Lanka oder Costa Rica, wenn man keinen Schritt weiterkommt im Dickicht. An Laufen nicht zu denken; überall Gestrüpp und Tiere, die nicht zu unterschätzen sind in ihrer Giftigkeit. Bestes Beispiel: kleine, süße, bunte Frösche, an denen man eigentlich ein Schild befestigen müsste: Bei Berührung kann der Tod eintreten. Zwei Nashörner in Namibia bei einem Trainingslauf, die nach der Biegung um einen Felsen plötzlich vor mir standen. Den Blick senken und langsam rückwärtsgehen, war intuitiv die richtige Entscheidung.

### **Gesucht und gefunden**

Der Sprung in die Gegenwart. Bei der Kölschen Naachsicht, einen Ultralauf um die Stadt am Rhein mit der großen Kirche, lerne ich Tanja Schönenborn kennen. Für mich ein Trainingslauf mit einigen Mitgliedern meines „Little Desert Runners Club“ läuft sie per Zufall in meiner Gruppe und wir kommen ins Gespräch. Sie hat vor einem Jahr mit dem Laufen angefan-



„WEM ES BEIM SPORT UM RUHM UND ZEITEN GEHT, WIRD DAS ERREICHEN, HAT ABER DAS ENTSCHEIDENDE VERPASST. LAUFEN IST EIN RAUM, IN DEM MAN SICH UNGLAUBLICH WOHLFÜHLEN KANN.“

Rafael Fuchsgruber

gen – ihren ersten Marathon vor ein paar Monaten als Letzte im Ziel beendet. Sie erzählt vom Bruch im Leben. Trennung von Ehemann, Ernährungsumstellung, den Anfängen im Sport und von der Tatsache, dass sie 28 Kilogramm in knapp zwei Jahren verloren hat. Ich stehe auf Brüche, auf Geschichten von Menschen, die etwas ändern wollen. Nach zwei Stunden trennen sich unsere Wege.

Wir hören fast ein halbes Jahr nichts voneinander, bis sie auf Instagram eines meiner Bilder aus Mosambik kommentiert und wir uns für einen langen Lauf bei mir im Wald verabreden. Es ist Anfang 2018; es ist schön und wir quatschen die Blätter von den Bäumen – aber es bleibt alles ruhig. Gemeint sind Emotionen zwischen Mann und Frau. Wir gehen noch mal laufen.

Links: Rafael Fuchsgruber schließt Bekanntschaften in Sri Lanka.  
Rechts: Zusammen mit Tanja Schönenborn beim Gobi March in der Mongolei.



Die Gespräche verändern sich, werden schneller, die Themen persönlicher. Als sie fährt, sehe ich, dass sie ihre Brille vergessen hat. Ich fahre hinterher und an einer Bushaltestelle wartet sie auf mich. Als Dank gibt sie mir einen Kuss. Dann ist sie weg. Ich auch, nur anders. Ich bin 56 Jahre alt und habe schon mal geküsst, aber es zieht mir augenblicklich die Füße weg. Drei Tage später sind wir ein Paar. Ganz große Liebe oder wie wir jetzt, zwei Jahre später, gerne sagen: der Irre und die Nervensäge. Ok, wir sind in der LAUFZEIT und nicht beim Best of Rosamunde Pilcher, ich beherrsche mich.

### **Gemeinsam laufen**

Im Juni 2018 schenke ich ihr zum Geburtstag die Teilnahme am Gobi March in der Mongolei, 250 Kilometer in sechs Etappen. Die Freude ist groß. Nach ein paar Minuten wird ihr aber das Drama klar. Es sind nur noch sieben Wochen bis zum Start und sie hat noch nie richtig trainiert. Die Aufzeichnungen aus dem Mai zeigen konstant 25-30 Wochenkilometer. Ich entwickle ein Trainingskonzept und bin ja auch jeden Tag dabei, um zu sehen, was umsetzbar ist, ohne dass sie sich verletzt oder ins Übertraining kommt. Mein Job war, Ruhe reinzubringen und sie zu bremsen. Tanja ist die vollkommene Rennmaschine. Ein irrsinniges Talent im Regenerieren, Vorfußläuferin selbst im Siebener Schnitt, ein knallharter Kopf und eine Vergangenheit in der frühen Jugend als Läuferin. Auch wenn sie danach aufhörte.

Als Trainer würde ich sagen: 90 Prozent der Läufer hätten das Pensum, die Steigerung des Umfangs nicht überstanden. Ich auch nicht.

Tanja startet in der Mongolei. Am zweiten Tag muss ich mich ihr anschließen, obwohl anderes unser Plan war. Sie kommt am ersten Tag, lachend, vor Freude schreiend und hüpfend ins Ziel. Was für ein Bild an Lebensmut und Energie. Unglaublicherweise ist sie am ersten Tag im Ziel Siebte bei den Frauen. Das Glück wollen wir gemeinsam teilen und laufen von da an gemeinsam. Tanja läuft neben mir oder vor mir. Ziehen geht nicht. Sie muss lernen, sie muss ihr Tempo finden. Das war unser ursprünglicher Deal. Tanja ist so fokussiert, dass sie schon mal eine Schlange übersieht und fast drauflastet. Manchmal ist sie mit Musik auf den Ohren auch ganz weg und findet schon ihre ersten Ansätze von Flow – sehr, sehr hilfreich bei langen Rennen. Wie auch Gelassenheit. Ein Thema, welches wir nur von innen entwickeln können. An anderen Tagen dreht sie durch. Sie ist Anfängerin. Ursprünglich wollte sie nur ankommen und jetzt läuft sie vorne mit. Wenn sie nicht mehr zum Aushalten ist, lasse ich sie vorrennen und laufe mit 50 Meter Abstand hinter ihr her. Zu weit für sie, um mich zu beschimpfen. Wir sind ein sehr gutes Team, aber manchmal auch vollkommen unbeherrscht und wild. Das trifft auch auf Auseinandersetzungen zu. Es geht dabei fast nie ums Laufen. Beginnt eher so: Wie hast du das gemeint, als du vorhin sagtest, ich wäre ...?

**„260 KILOMETER PER GPS  
NONSTOP IN EIGENVERPFLEGUNG.  
WIR LAUFEN MIT RUCKSACK.  
JEWEILS NACH 20-30 KILO-  
METER EIN CHECKPOINT, UM  
WASSER AUFZUNEHMEN, UND  
WER ALS ERSTER IM ZIEL IST, HAT  
GEWONNEN. GESCHLAFEN WIRD,  
WENN NÖTIG, AM CHECKPOINT  
ODER EINFACH GAR NICHT. GEHT.“**

Rafael Fuchsgruber





**„EIN REDAKTEUR HAT MAL HERAUSGEFUNDEN, DASS ICH DER ERFOLGREICHSTE WÜSTENLÄUFER DEUTSCHLANDS GEWORDEN BIN. DAS IST RICHTIG UND ZUTREFFEND, ABER NICHT ALLES WAS ZUTREFFEND IST, IST WICHTIG.“**

We call it a „Klassiker“ in ganz normalen Beziehungen. Bei ihrer Premiere wird sie beim zweitgrößten Wüstenrennen des Jahres mit 240 Startern auf Platz fünf landen und mit 37 Jahren ihre Altersklasse gewinnen.

### **Atacama Crossing**

Unser zweites Jahr ist sehr hart. Im Mai letzten Jahres werden wir ungeplant schwanger und sind doch im selben Moment sehr glücklich. Im Juni verlieren wir unser Baby. Trotz aller Liebe und Kraft, die uns sonst auszeichnet, haben wir und unsere Beziehung es fast nicht geschafft. Dabei geben wir uns beide wirklich alle Mühe. Um aus dieser Spirale von Traurigkeit herauszukommen, beschließen wir, dass wir sofort einen Wechsel der Bilder brauchen. Spontan starten wir bei einem Rennen in Marokko – Ultratrail plage blanche. Genau das, was wir brauchen: neue Bilder, neue Menschen, neue Themen und Gespräche. Ein Rennen, bei dem fast nur Franzosen starten. Savoir vivre. Die ganze Woche ist eine einzige Party. Wir haben noch nie so viel gegessen, getrunken, getanzt wie bei diesem Lauf. Irgendwann wird auch gelaufen. Tanja und ich laufen zusammen. Aus Freude über das Ende der

Depression und wahrscheinlich aus brutalem Frust über unsere schwere Niederlage im Leben gewinnt Tanja dieses 80-Kilometer-Rennen.

Die Vorbereitungen für Atacama beginnen im Sommer. Das Rennen ist eins der schwersten, die ich je gemacht habe. Start in 3.400 Meter Höhe in der trockensten Wüste der Welt. Temperaturen tagsüber 42° C und nachts friert es. Die Luft ist dünn da oben. Mich zerlegt leider nach stressigen Wochen im Job die Aircondition auf dem Flug nach Chile. Ich liege in San Pedro di Atacama mit Fieber im Bett. Schwere Bronchitis. Zum Start bin ich fieberfrei. Die Rennärzte geben das ok mit dem ausdrücklichen Hinweis an mich, auf meine lange Erfahrung zu hören. Ich versuche es am ersten Tag mit zügigem Laufen – aber es geht nicht gescheit voran. Danach laufe ich mit Tanja. Atacama, das größte Erlebnis seit Langem. Landschaften aus Star-Wars-Szenarien. Sternenhimmel mit Milchstraßen, die ich so noch nie gesehen habe. Felsen mit kleinen Quarzen, die wie Diamanten funkeln. Wer mal was richtig Aufregendes erleben will, geht hier hin.



**„MACHBARE AUFGABEN FINDEN UND ANGEHEN.“**

Wo Tanja in der Mongolei noch unsicher war und mit sich haderte, zieht sie es jetzt durch. Sie macht ihr Ding. Keine Kompromisse. Sie legt sich in einer Felsspalte Vollgas auf die Schnauze. Ich denke an gebrochene Knochen und schreie auf. Darauf Tanja: „Schrei nicht so rum, sonst kriegen, die anderen das noch mit!“ Sie liefert sich mit ihrer mittlerweile guten Freundin Sarah Oppermann aus Irland Fights bis zum Erbrechen. Und das ist nicht bildlich gemeint. Jeden Tag ein Marathon und dann die

lange Etappe über 80 Kilometer. Dort macht Tanja alles klar. In ihrem zweiten Jahr erreicht sie bei einem großen internationalen Rennen den zweiten Platz.

### Laufen als Lebensveränderung

Erweiterung, Veränderung, Verbesserung? Ist doch egal. Es geht um die Liebe zum Laufen, um die Neugierde, sich an Themen zu wagen, von denen man ein Ergebnis nicht kennt, aber das Gefühl

hat, dass es gut ausgehen könnte. Wenn wir Ziele wählen, die zu leicht sind, ist die Motivation gering. Wenn wir Ziele wählen, die nicht zu erreichen sind, ist die Motivation ebenfalls gering und der Frust des Scheiterns kommt noch on top. Machbare Aufgaben finden und angehen. Was ich gelernt habe? Die Wissenschaft spricht gerne von Resilienz, der Widerstandskraft im psychischen Bereich, um beispielsweise schwierige Lebenssituationen ohne Schaden zu überstehen. Ich spreche gerne von „Anstrengungs-Wahrnehmungs-Veränderung“, ein Begriff, den ich das erste Mal bei Julia Böttger gehört habe. Viele kennen das. Der erste 10-Kilometer-Wettkampf ist hart, der Halbmarathon ebenso. Es kommt danach vielleicht ein Marathon und dann kommt irgendwann wieder ein „Zehner“. Das Interessante ist, der ist immer noch genau so lang wie vorher, nämlich 10 Kilometer, sich aber hoffentlich nicht mehr ganz so schwer anfühlt. Ihr wisst, was ich meine.



Mensch trifft Tier: Während eines Trainingslaufs in Namibia begegnet Rafael Fuchsgruber überraschend Nashörnern.



Wenn wir uns alle intensiv um etwas kümmern, kommt etwas Gutes dabei raus. Tanja und ich sind durch tiefe Täler gegangen und haben uns nicht verloren. Wir haben ein Buch darüber geschrieben: „Wer die Wahl hat, liebt die Qual“. Mittlerweile werden wir von Firmen zu Vorträgen eingeladen – aber auch von Suchtkliniken oder Schulen. Eine große Ehre und es bringt uns viel Spaß. Der LITTLE DESERT RUNNERS CLUB wurde ein Erfolg und dieses Jahr werden uns 20 Läufer in Namibia und Georgien bei den Rennen von Racing The Planet begleiten, fast alles Anfänger im Ultralaufbereich. Dafür ist der Club gedacht.

Was ich gelernt habe? Bei meinem Sieg in Namibia saß ich im Ziel und weiß noch ganz genau, dass ich nichts damit anfangen konnte. Ich war in Gedanken schon beim nächsten Rennen. Ich konnte mich nicht genießen. Ich flog nach Hause und habe mir gesagt: Fuchsgruber, es wird Zeit, das zu lernen und habe damit angefangen. Wem es beim Sport um Ruhm und Zeiten geht, wird das erreichen, hat aber das Entscheidende verpasst. Laufen ist ein Raum, in dem man sich unglaublich wohlfühlen kann. Ich habe Sucht überwunden, ich habe Freunde gefunden, Unglaubliches erlebt. Das macht meine kleine Tochter immer sehr stolz auf Papa. Ich habe überlebt und damit ging es ursprünglich mal los.