Außerdem liebe ich es, früh am Morgen draußen zu sein. Dem Sonnenaufgang entgegenzulaufen, am besten in einer herrlichen Naturlandschaft. Was ich da alles erleben kann, das tut der Seele und meinem ganzen Dasein gut. Ich genieße es auch, zu unterschiedlichen Zeiten zu laufen, nachts, tags, ja sogar die unterschiedlichen Jahreszeiten haben ihren Reiz. Die Nachteule geht schlafen, der Singvogel beginnt zu zwitschern oder die Amphibien wachen auf und schenken mir ein Froschkonzert. In solchen Situationen überlege ich mir jedes Mal, wie viel dem Normalo, dem Stubenhocker doch verborgen bleibt. Obwohl die Umwelt eine Menge zu bieten hat. Wer sich darauf einlässt, zählt meiner Meinung nach zu den Gewinnern. Denn ich habe inzwischen gelernt, das Leben anders zu schätzen. Ich habe einen Sinn für die Natur entwickelt und erkannt, dass nichts selbstverständlich ist. Aber viele von den Dingen, die kaum jemanden interessieren, empfinde ich als wunderbar. Und die bekomme ich, solange ich die Augen offen halte. Dann bleibe ich, wie mir das vorkommt, angeschlossen an den Kreislauf des Lebens. Ich nehme wahr, was um mich herum passiert und begreife, dass es eigentlich auch nur so funktionieren kann.

Beim Training in der Natur fühle ich mich immer wieder neu beeindruckt. Und ich möchte mehr davon. Irgendwann einmal will ich die ganze Nacht durchlaufen, von der Dämmerung am Abend über Finsternis und Stille bis hin zur Dämmerung am Morgen. Um zu spüren, was das in mir auslöst.

Zum Teil habe ich das auch schon erlebt. Am 27. Januar, als ich nachts um 2:30 Uhr aufwachte und mich so gut fühlte, dass ich über ein Nachttraining nachdachte. Weil Claudia nicht zu Hause war, weckte ich ja keinen, ich nervte keinen, wenn ich mich anzog. Nichts sprach noch dagegen, also holte ich meine Stirnlampe und lief einfach los.

Ich befürchtete, dass ich im Wald vielleicht etwas Großes machen müsste, aber mein Körper war noch nicht so weit, das alles zu begreifen. Da blieb sogar der Darm ruhig.

Draußen fand ich es irgendwie cool, aber auch gespenstisch. Nichts rührte sich, alle Häuser waren dunkel. Und so drehte ich meine Runde, während ich ruhige Pianomusik hörte. Der Boden war ein wenig matschig, im Wald entdeckte ich ein bisschen Schnee. Aber ansonsten lief alles wie immer.

Manchmal hatte ich den Eindruck, von meinem eigenen Schatten verfolgt zu werden. Oder ich erschrak vor dem Licht meiner eigenen Lupine. Ich hörte einen einsamen Singvogel und genoss die Atmosphäre.

Als ich wieder nach Hause kam, war ich voll mit Sauerstoff und fühlte mich zufrieden. Jetzt konnte ich noch ein paar Stunden schlafen. Außerdem freute ich mich darüber, dass ich das Training für diesen Tag bereits abgeschlossen hatte. Montagmorgen beginnt für mich eine Minute nach Mitternacht, also bitte schön.