

NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Julia Heyde de López, Evangelische Radiokirche

Sonntag, 28. April 2024

In wenigen Minuten startet der Hamburg Marathon. Auch Dagmar Loga-Haenel wird mit dabei sein, als Teil einer Staffel mit Läuferinnen und Läufern aus den Hamburger Partnerstädten. Auf ihr dunkelblaues Laufshirt sind die Namen der Städte aufgedruckt: Chicago, Dar es Salaam, Dresden, León, Marseille, Osaka, Prag, Shanghai und St. Petersburg...

„Und dann haben wir die Rückseite und das ist ganz wichtig, dort steht nämlich drauf „Staffel der Partnerstädte Hamburgs“ und das ist wichtig, dass die Marathonläufer, die tatsächlich diese große, große Distanz laufen, dass die nicht irritiert werden, wenn die Staffelläufer an einem vorbeilaufen.“

Ihren ersten Marathon hat Dagmar Loga-Haenel mit 50 Jahren gemacht. Später ist sie sogar in New York gelaufen. Sie weiß, wieviel Disziplin es braucht, wenn man die 42 Kilometer schaffen will. Und sie kennt das Gefühl, wenn während des Laufens Durchhänger kommen, es „unrund“ wird. Manchen hilft dann zum Beispiel die richtige Musik im Ohr, erklärt sie.

„Andere positionieren ihre Bekannten an bestimmten Stellen auf der Strecke. Dass sie sagen: Ich brauche euch bei Kilometer 10. Ich brauche euch bei Kilometer 20. Wichtig ist, ich habe den Durchhänger bei 27, aber stellt euch noch mal bei Kilometer 30 hin. Und das sind diese Hilfestellungen, die die Läufer brauchen.“

Um in ihrem Laufrhythmus zu bleiben, hat die 66-Jährige auch eine „spezielle Sache“, wie sie sagt:

„Ich habe mir einfach das Vater Unser aufgesagt. Und ich musste nicht mehr ans Laufen denken, sondern einfach, dass ich über den Rhythmus des Gebets wieder reingekommen bin.“

Und wie lässt sie sich beim Laufen gerne anfeuern?

„Das schönste Gefühl, und das kennen wir ja auch aus unserem Leben, aus unserem Alltag, wenn wir mit unserem Namen gerufen werden. Dann werde ich ganz wach und freu mich, und derjenige, der steht ja da auch und winkt und hält mir vielleicht seine Hand hin, damit ich sie abklatschen kann. Man wird mit seinem Namen gerufen, das ist das Beste, was es gibt.“

Dagmar Loga-Haenel geht es heute nicht nur um den sportlichen Aspekt. Ihr ist wichtig, dass sie in einer *internationalen* Staffel startet, das ist für sie ein Hoffnungszeichen:

„Wenn ich unsere Veranstaltung sehe, wo alle Läufer zusammenkommen aus Nah und Fern, das ist ein internationaler Lauf. Und wir laufen – und es ist Frieden. Und das finde ich, das ist doch das Allerwichtigste, was wir hier im Moment auf Erden brauchen, wir brauchen den Frieden.“