

Dienstag, 18. Juni 2019

RHEINPFALZ-KREIS

Das Shirt wird zum Minikleid

Manfred H. Krämer erzählt im Schifferstadter Schreiwer-Haisl seinen Weg vom Tönnchen zur „Marathonne“

Von Andrea Dölle



Das Buch besteht aus Kolumnen, die Ein-Mann-Bühnenshow von Manfred H. Krämer bekommen die Besucher im Schreiwer-Haisl exklusiv. (Foto: Lenz)

«Schifferstadt.» Eigentlich ist Manfred H. Krämer aus Lampertheim bekannt für seine Kurpfalzkrimis mit dem leicht schrägen Ermittlerduo Solo und Tarzan, die er schon in früheren Lesungen im Schreiwer-Haisl vorgestellt hat. Dieses Mal aber war es kein Mord, der ihn nach Schifferstadt gebracht hat.

Was macht ein völlig unsporlicher Lkw-Fahrer mit Übergewicht – nicht weit weg von zwei Zentnern bei mittlerer Größe –, wenn ihm bewusst wird, dass er leicht als Vater seiner schlanken Ehefrau durchgehen könnte? Genau, er fängt an zu laufen, steigt als Marathonläufer aus dem Tal des Quälens heraus. Genau darum geht es in Manfred H. Krämers Buch „Die Marathonne“: um Sport, ums Laufen.

In seinen Geschichten kann Krämer dabei zwerchfellerschütternd über sich selbst lachen und auch über manchen Leidensgenossen – ganz ohne Häme. Das können die wenigsten. Obwohl Krämer, im Grunde sehr diszipliniert, das gelingt, was er sich vorgenommen hat, nimmt er das alles nicht sehr ernst. Dass er die schreiend komischen Seiten seiner sportlichen Anstrengungen nicht nur sieht, sondern auch herrlich darüber ulken kann, bringt ihm eine Kolumne in der Läuferzeitschrift „Runner’s World“ ein. Von 1999 bis 2016 nahm er dort in mitten von Artikeln über Trainingspläne und Läuferkleidung genau diese Welt auf die Schippe, indem er als – zumindest am Anfang – ziemlich kräftig gebautes Tönnchen kreuz und quer durch die Welt der verbissenen „Superläufer“ hechelte.

Sein Buch besteht aus diesen Kolumnen, garantiert ohne Trainingspläne und Ernährungstipps. Dass es nur bis 2010 geht, lässt auf einen geplanten zweiten Band hoffen. Was jedoch exklusiv nur das Publikum des Schifferstadter Schreiwer-Haisl erleben konnte: Krämer kann nicht nur schreiben, er ist auch ein großartiger Darsteller und Komiker. Gekleidet in seine Läuferkluft – unter den kurzen Hosen schauen braun gebrannte, muskulöse Beine hervor – dribbelt er, läuft Berge hinauf und herunter, taumelt erschöpft auf den letzten Metern, strafft sich und markiert, ganz Macho, den anstrengungslosen Superhelden, sobald die schnatternden Mädels mit den Nordic-Walking-Stöcken in Sicht kommen. Er zeigt die Tricks, wie man wenigstens von Weitem flott aussieht für die Konkurrenz – und das bildlich auf knapp zwei Metern vor den Stuhlreihen. Das sind alles kleine Ein-Mann-Bühnenstücke in Bild und Ton.

Kein Anfänger-Läuferleiden ist ihm fremd, aber: „In keiner anderen Sportart kann man so schnell Ergebnisse sehen“, sagt er. Sein erstes großes Wagnis war die Teilnahme am Lampertheimer Spargellauf, einem Volkslauf. Er hatte vorher so sehr angegeben, dass er keinen Rückzieher mehr machen konnte. Dafür verbrachte er vor lauter Aufregung erst einmal viel Zeit auf dem Klo. Seine Reportage danach kam mitten aus dem schweißdampfenden Pulk, mit vielen Erkenntnissen. Wie kriegt man nur die Startnummer an das Shirt? Und: Nie im Laufen trinken, lieber stehenbleiben, wie die anderen den Plastikbecher knicken und in die Unterlippe einhängen. Die Wassergüsse der Feuerwehr oder aus manchem Garten machen leider das Shirt zum Minikleid mit großen Ausschnitt, denn Wasser zieht nach unten. Aber am Ende ist das Gefühl, ins Ziel gekommen zu sein – wenn auch am hinteren Ende –, einfach großartig. Am liebsten würde man gleich selbst die Laufschuhe rausholen.

Lesezeichen

Manfred H. Krämer: „Die Marathonne“, Verlag Twentysix, ISBN-13: 978-3740734084, 12 Euro.