

# „Alles eine rein mentale Geschichte“

Der Nackenheimer Georg Mattern auf dem Weg zum New-York-Marathon / „Passable Zeit laufen“

**NACKENHEIM** - „Es ist wie eine Sucht“, sagt Georg Mattern. „Wenn du einmal damit angefangen hast, kannst du einfach nicht mehr aufhören.“ So richtig gepackt hat es den Nackenheimer Anfang vergangenen Jahres. Rund 18 Monate später steht er jetzt vor der größten Herausforderung seines Lebens: dem New-York-Marathon.

Von  
Klaus Kipper

Mehr als 20 Jahre lang hatte der Prokurist bei einer Frankfurter Event-Agentur keinen Sport mehr getrieben, viel geraucht, einiges getrunken und gut gelebt. „Dann stand ich plötzlich vor dem Spiegel und habe mich gefragt, ob das alles sein kann“, erzählt Mattern. Und er zog Konsequenzen. „Eine Woche lang keinen Alkohol, weniger Zigaretten und ein paar Minuten Bewegung“, beschreibt der Nackenheimer den Beginn einer Leidenschaft, die fast ausschließlich im Kopf stattfindet.

„Jeder kann laufen, auch einen Marathon – alles eine rein mentale Geschichte“, hat Georg Mattern gelernt. „Der Weg ist das Ziel“, zitiert der Freizeit-Läufer einen prominenten Leidensgenossen. Das Buch von Joschka Fischer kennt der Nackenheimer auswendig, „und bis auf zwei Punkte stimme ich mit ihm überein: Ich bin kein

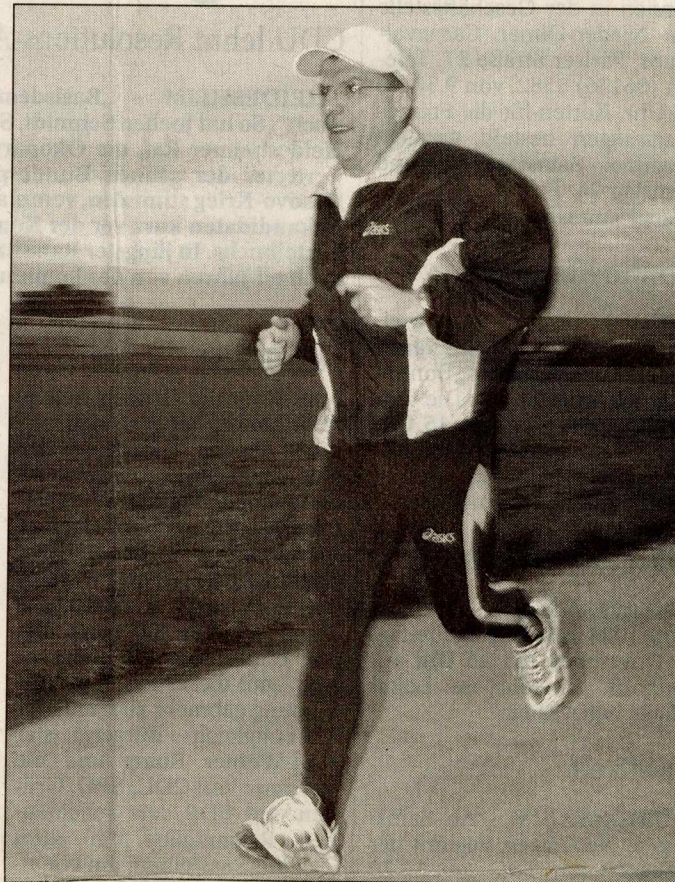
Außenminister und habe noch nie 125 Kilo gewogen“.

Im April '99 wollte Mattern es nach einigen Wochen intensiven Lauftrainings dann wissen und ging in Hamburg erstmals an den Start eines Marathon-Laufes. Nach langen drei Stunden und 46 Minuten war alles vorbei, „und ich habe mir geschworen, nie wieder an einem Marathon teilzunehmen“. Obwohl gut vorbereitet, „habe ich alles falsch gemacht, was man nur falsch machen kann“. Mattern kommt zwar, von der Masse getragen, ins Ziel, erlebt jedoch bei Kilometer 30 einen Einbruch, der ihn körperlich an den Rand des Zusammenbruchs bringt. Im Hamburg lernt Georg Mattern dann auch, was es bedeutet, „wenn der Mann mit dem Hammer“ kommt.

Völlig erschöpft will der Nackenheimer die Laufschuhe in die Ecke stellen, regeneriert sich dann aber erstaunlich schnell und geht einige Monate später in Berlin wieder an den Start. „Man hat den Berg vor

Augen und sieht, wie man ihn Stück für Stück erklimmt und etwas erreicht, von dem man niemals gedacht hat, dass man es jemals schaffen würde“, beschreibt der Nackenheimer seine Motivation.

Fast jeden Tag ist Georg Mattern zurzeit unterwegs, zehn Kilometer Laufpensum sind das Minimum, am Wochenende dürfen es dann 30 oder 35 Kilometer sein. Und New York? „New York ist für die Marathon-Läufer, was für die Triathleten Hawaii ist“, gerät der Nackenheimer ins Schwärmen. Am heutigen 1. November macht er sich zusammen mit seiner Frau auf den Weg in die Welt-Metropole, vier Tage später, am Sonntag, 5. November, wird es ernst. „Einfach eine passable Zeit laufen und die unbeschreibliche Atmosphäre in den Straßenschluchten von Manhattan genießen, das wär's doch“, lacht Georg Mattern und macht sich wieder auf den Weg durch das Nackenheimer Unterfeld.



Seit 18 Monaten erst trainiert Georg Mattern intensiv. Am Sonntag geht er in New York an den Start. Bild: hbz/Engelhardt