

Rekordläufer & Mary's Meals Aktivist Denis Holub (16) im Interview: "Du willst Gutes tun? 'Hör nie auf an Deine Idee zu glauben'!"

Denis Holub erzählt im Gespräch mit Mary's Meals, wie er sein Megaziel, 1.124 Kilometer in sechzehn Tagen für den guten Zweck zu joggen, niemals aus den Augen verloren hat und verrät, wie man mit Rückschlägen umgeht und sich immer wieder neu motiviert.

Von Tanja Weithöner
29. August 2022

Dem Laufen widmet Denis Holub schon sein halbes junges Leben. Eigentlich ist er im Sprintsport zu Hause, konzentriert sich auf die 100 Meter. Nur für das aktuellste Spendenprojekt mit der schottisch-stämmigen Kinderhilfsorganisation Mary's Meals hat er sein gewohntes Territorium für einen Exkurs in die Extremdistanz verlassen. Im Gespräch mit Tanja Weithöner spricht der Schüler des Martin-Schongauer Gymnasiums in Breisach am Rhein darüber, warum Routine wichtig und die richtigen Leute alles sind und was man bei so einer Mammutaufgabe immer beibehalten sollte.

Tanja Weithöner für Mary's Meals: *Vielen Dank, Denis, dass Du uns dieses Interview gibst. Jüngst hattest Du sicherlich schon einige absolviert – kannst Du uns sagen, mit welchen bekannten Medien?*

Denis: Nicht nur ein paar, ja. Bei der Bild war ich auf Seite Eins, der NDR hat mich am letzten Lauftag gefilmt und vom SWR wurde ich ins Studio eingeladen, außerdem haben viele Radiosender berichtet. Man verliert tatsächlich irgendwann den Überblick. U.a. die FAZ, die Zeit und der Spiegel haben auch Artikel gebracht, aber persönlich mit denen gesprochen habe ich nicht.

Also, ich habe es tatsächlich geschafft, dass Mary's Meals mehr Aufmerksamkeit kriegt. Zuerst war es total ungewohnt, so viel Presserummel zu haben, aber ich weiß jetzt, dass es das alles wert war.

Das ist wirklich beeindruckend! Und wie geht es Dir jetzt?

Oh, mir geht's gut. Ich habe mich relativ schnell erholt. Nur meine Knie, die brauchen wirklich noch ein bisschen Zeit. Vor allem bei der letzten Etappe, als es ans Treppensteigen ging, das war eine Qual. Eine Folter für die Knie, nur noch Knochen auf Knochen. Jetzt stehen Untersuchungen beim Hausarzt und Sportmediziner und nochmal beim Orthopäden an, nur um sicher zu gehen, dass alles in Ordnung ist und es keine problematischen Verletzungen gibt.

Als Du ins Ziel gekommen bist - was hast Du gefühlt?

Ich war sofort von einer Wahnsinnserleichterung überwältigt. Es fühlte sich an, als hätte ich eine große Last von mir genommen. Dieses *Break* (Anm.: Herausforderung) anderthalb Jahre lang mit sich herumzutragen, war wirklich anstrengend. Gleichzeitig war ich unglaublich dankbar für all die Unterstützung, die ich erhalten habe. Ich hätte nie damit gerechnet, dass mein Lauf solch ein großes Echo finden würde!

Und wie hat Deine Mutter reagiert, als sie Dich nach so vielen Tagen im Ziel in Empfang nehmen durfte?

Ich denke, für sie war es noch aufregender und emotionaler, weil sie die ganze Zeit über mitgefiebert und natürlich gehofft hatte, dass ich heil ankomme. Daher wurden auch einige Tränen verdrückt.

Es war nicht leicht, Tag für Tag zu kämpfen und extrem viel zu ertragen. Aber es war trotzdem wunderschön, dass meine Familie da war. Meine Hunde mussten leider zuhause bleiben und haben mich sehr vermisst. Als ich wieder daheim ankam, durfte ich einen schönen Empfang genießen.

Welche Gedanken sind Dir unterwegs durch den Kopf gegangen, gab es da bestimmte, die Dich besonders beschäftigt haben?

Ja, es gab vereinzelt Gedanken, die mir in den Kopf kamen und die ich sonst vielleicht vergessen hätte. Aber abseits des Alltags und wirklich mit Zeit für sich selbst kann man sich an so einiges erinnern. Auch an die schönen Momente, die ich zuletzt mit Freunden oder meiner Freundin hatte - das motiviert extrem.

Freundin? Ist das ganz frisch?

Also ich kenne sie schon lange.

Hast Du weibliche Fans, die auf Dich zugekommen sind?

[Lacht] Nicht das ich wüsste.

Aber möglich ist das zukünftig sicherlich schon?! Wie war es, als dich Fremde unterwegs angesprochen haben?

Also unterwegs auf der Strecke jetzt nicht, aber über Social Media. Da haben ein paar vorgeschlagen, so: „Ja-ich wohne in der Nähe von Offenburg, ich hätte Lust, Dich auf einem Teil der Strecke zu begleiten.“ Ich hatte aber nicht wirklich Gelegenheit, mich da zu melden. Gerade abends, wenn ich angekommen und müde war, ging nicht viel.

Aber es hatten sich ja schon im Vorhinein viele gemeldet - gerade auch über Mary's Meals oder Ultraläufer, die dann vereinbart hatten, dass sie auf bestimmten Abschnitten mitlaufen. Manfred Sandmann zum Beispiel; ihn kenne ich vom Supertalent und Ninja Warrior und er ist total nett!

Das hat sehr viel Spaß gemacht und ich konnte verschiedene Persönlichkeiten kennenlernen; was mir sehr gut gefallen und mich absolut geprägt hat.

Gab es einen Punkt, an dem Du dachtest, abubrechen?

Nicht wirklich. Ich hatte immer noch diesen Plan B (Anm.: Wenn's zu schwierig wird, auf's Fahrrad umzusteigen), was auch gut war, weil ich wusste, dass ich auf jeden Fall ins Ziel komme.

Aber es war schwer, weil die krasse Hitze mich permanent begleitet hat. Deswegen gab es durchaus Momente, wo mir kurz schwarz vor Augen wurde.

Da stand ich kurz vor dem Nervenzusammenbruch; hatte großen Respekt vor der Naturgewalt, aber gleichzeitig auch diese Routine: Kopf kühlen, Wasser trinken, Energiehaushalt im Auge behalten. Einfach durchbeißen und dann schafft man es auch.

“Einfach durchbeißen und dann schafft man es auch.“

War da irgendein besonderer Gedanke, der Dich zusätzlich motiviert hat?

Ich wollte mich selbst und andere nicht enttäuschen. Außerdem haben mir die anderen immer wieder gesagt, dass es großartig ist, was ich da tue und ich keine Bedenken haben muss. Das war immer in meinem Hinterkopf und hat mich davon abgehalten, aufzugeben.

Hast Du Ambitionen so eine Strecke nochmals zu laufen?

Nein, aus dem simplen Grund, weil ich jetzt eine unfassbare Erfahrung gemacht habe. Es war eine Herausforderung, der ich mich im Laufe meines Lebens nur einmal stellen wollte. Dasselbe nochmal zu tun würde die Besonderheit verlieren, die man beim ersten Mal hatte.

Du kannst Dir aber schon neue Charity-Projekte vorstellen?

Auf jeden Fall. Ich möchte weiterhin etwas Gutes tun, die Welt in einem positiven Sinne verändern. Das ist ja auch meine Absicht in meinem Leben. Aber rein sportlich habe ich nicht vor, in der Ultralauf-Szene zu bleiben, sondern ich möchte nach diesem kleinen Exkurs zurück zum Sprinten.

Was würdest Du anderen Jugendlichen raten, die Charity machen möchten?

Ich denke, es ist wirklich Gold wert, sich für eine gute Sache einzusetzen. Wenn du also etwas Gutes tun möchtest, dann halte an deiner Idee fest und such dir die richtige Organisation und die richtigen Menschen dafür. Plan eine Aktion, die dir Spaß machen könnte und bei der du dich wohlfühlst. Dann kannst du deinen Drang ausleben und hast gleichzeitig einen positiven Einfluss auf andere. Das Buch „Give: Charity and The Art of Living Generously“ von Mary's Meals Gründer Magnus McFarlane-Barrow gibt praktische Tipps, wie man am besten helfen kann. Derzeit ist es nur auf Englisch erhältlich, aber es sollte bald auch auf Deutsch erscheinen. (Anm.: Momentan wird noch nach einem passenden Herausgeber gesucht. Interessierte Verlage dürfen sich gerne melden!).

Was war das herausragendste Erlebnis während des Laufs?

In Bonn, da war der einzige Augenblick, wo es kurz mal anfangen zu regnen. Es war so die letzten, ich weiß nicht, 12 km vor dem Etappen-Ziel, da hatte ich am Versorgungstreffpunkt meine Tasche abgegeben und musste nur noch meine Flasche mitnehmen. Weil ich auch wusste, wo ich entlanglaufen musste - es ging nur noch am Rhein entlang - hab ich mich in diesen Tunnelblick gelaufen und gar nicht richtig gemerkt, was um mich herum passiert ist. Weil es sich einzigartig angefühlt hat und ich in diesem Moment einfach nur noch gelaufen bin, ohne groß darüber nachzudenken oder irgendetwas zu fühlen. Die Umgebung, der Regen, das hat auch gutgetan. Das waren solche Momente, die ich als herausragend bezeichnen würde.

“Einfach nur noch laufen, ohne groß darüber nachzudenken oder irgendetwas zu fühlen.“

Wie fandest du es, auf Schloss Bückeberg eingeladen zu sein?

Es war unglaublich und überwältigend! Ich habe bei jeder Etappenstation gemerkt, dass Mary's Meals Unterstützer gefunden hat, die mich und meine Familie offen empfangen haben, als ob es eine große Familie wäre. Schloss Bückeberg war da natürlich ein weiteres Highlight, nochmal ganz oben. Ein Erlebnis, das man so schnell nicht vergisst. Die Personen, die ich dort getroffen habe, waren alle sympathisch und es wurde hauptsächlich englisch gesprochen, weil Teile der

Fürstenfamilie aus den Niederlanden kamen. Wir hatten auch ein gemeinsames Abendessen: Grillen auf der Terrasse. Da haben wir uns über verschiedenste Dinge ausgetauscht. Es war ein sehr vertiefendes Gespräch in einer angenehmen Atmosphäre und die Räumlichkeiten waren sehr, sehr prachtvoll. Ja, ich hatte Respekt- es ist ja klar, es ist nicht die gewohnte Umgebung, in der man ist und da versucht man sich auch immer entsprechend zu verhalten. Aber ich hatte sofort das Gefühl vermittelt bekommen, ich kann mich dort wohlfühlen, kann so sein, wie ich bin.

Wie wirst Du die restlichen Ferientage verbringen?

Erstmal muss ich mich entspannen, um runterkommen und um meine Gedanken im Kopf zu ordnen. Ich habe auch vor, Dinge aufzuschreiben, so quasi als Recap des Laufs.

Aber ich habe jetzt nicht vor, in den Urlaub zu fahren. Hamburg hat erstmal gereicht. Ich werde die Zeit nutzen, um mich mit Freunden und meiner Freundin zu treffen. Einfach, weil ich gemerkt habe, dass der soziale Aspekt in den sechzehn Tagen zu kurz gekommen ist. Zwar habe ich mit meiner Freundin Kontakt gehalten und abends immer geschrieben und was ich auch ganz toll fand, wir hatten immer so ein Fazit des Tages, das wurde eher humorvoller gestaltet. Der Humor hat mir geholfen bei der Tour, damit konnte ich den Schmerz oder generell die Lage besser verarbeiten.

Wie denkst du, wirst du in der Schule empfangen? Glaubst Du, die planen etwas Besonderes für Dich?

Ich hoffe nicht! Ich möchte wieder ein ganz normaler Schüler sein. Mit den Schülern und Lehrern verstehe ich mich ganz gut und ich denke, das wird jetzt wahrscheinlich nichts Besonderes sein, dort wieder empfangen zu werden. Also ich hoffe, es bleibt so, wie es ist.