

# DER TIGER IST LOS



**Sie war körperlich ein Wrack, „schlimmer ging's nicht mehr“. Dann hat Beatrice Bleß die Laufschuhe geschnürt - und unerwartete Kräfte in sich geweckt. Die Geschichte einer Rundumerneuerung**

VON **Stephan Bartels** UND **Olaf Ballnus** (FOTOS)

**E**INE GROSSE OPERATION lag hinter ihr und ein übler Bandscheibenvorfall. Beatrice Bleß war definitiv schon mal in besserem Zustand als im Herbst 2006, in dem sie zu einer Ayurveda-Kur nach Mallorca flog. Das Anamnesegespräch dort war lang und gründlich, am Ende sagt die Ayurveda-Ärztin: „Sie kommen mir vor wie ein an die Wand genagelter Tiger.“ Das, sagt Beatrice Bleß, habe sie bis ins Mark erschüttert: „Dieses Bild habe ich bis heute im Kopf.“

Der Tiger ist 48 Jahre alt, schmal und nicht besonders groß. Die hellen Augen leuchten, halb unter den Lidern versteckt. Eine seltsame Mischung aus Ruhe und bohrender Achtsamkeit geht von Beatrice Bleß aus. Achtsamkeit für ihr Gegenüber ist Teil ihres Jobs. Neu für sie ist die Achtsamkeit für sich selbst. Genau genommen hat sie ihr Leben einmal auf links gedreht. Die Stadt gewechselt, den Job, den Mann - und ihre gesamte Art zu denken.

Dass es dazu im Sommer 2006 erst einmal einen kompletten Zusammenbruch brauchte, ist eine andere Geschichte. Und die beginnt mit einer Krankheit: Beatrice Bleß leidet an Morbus Crohn, einer chronischen Entzündung des Darms. „Manche Menschen können damit leben, ohne davon beeinträchtigt zu werden“, sagt sie, „bei mir war das leider nicht so.“ Als sie Teenager war, brach die Krankheit aus. Mehrfach wurde sie operiert, dabei wurden nach und nach befallene Partien des Darms entfernt. Ein Jahr vor dem Abitur erlitt sie einen Darmdurchbruch und wäre um ein Haar gestorben. Eine Notoperation rettete ihr Leben.

Beatrice Bleß stammt vom Niederrhein, einer sehr katholischen Gegend, in der man früh eine gewisse Schicksalsergebenheit lernt. „Die habe ich aber abgelegt, als ich mit dem Denken angefangen habe“, sagt sie. „Ich wollte mir nicht von der Krankheit vorschreiben lassen, wie ich zu

leben habe. Deshalb habe ich sie oft einfach ignoriert. Ich wollte das Gefühl haben, dass ich ein normaler gesunder Mensch bin.“

Das hatte zur Folge, dass Beatrice Bleß nicht unbedingt so mit ihrem Körper umging, wie es erforderlich gewesen wäre. Ruhe zum Beispiel war in ihrem Selbstbild so gut wie nicht vorgesehen. Das lag auch an ihrer Art zu arbeiten: Sie ließ sich zur Goldschmiedin ausbilden und arbeitete lange frei in diesem Job. „Lange“ bedeutet dabei vor allem: Arbeitstage ohne Pause und mit spätem Feierabend.

Die Schmuckwelt wurde Bleß zu klein. Erst flüchtete sie sich in die Produktion „von schweren Schmuckstücken an der Grenze zur Tragbarkeit“, dann in einen zusätzlichen Job: Mit Anfang 30 begann sie in Darmstadt ein Studium zur Innenarchitektin. Und übte danach gleich zwei Berufe aus, „in denen nicht unbedingt auf die Uhr geschaut wird. Das hat auch Spaß gemacht. Aber irgendwann hat mein Körper gestreikt.“

Denn noch immer steckten chronisch entzündete Darmabschnitte in ihr. Am Ende sollten es insgesamt sieben Operationen werden, die letzte und größte, die sie endlich von dieser Krankheit befreien sollte, plante sie für den Sommer 2006. „Ich wusste, dass ich danach zwei bis drei Monate ausfallen würde – also habe ich vorher rund um die Uhr gearbeitet“, sagt sie. „Als ich mich für die OP verabschiedet habe, war ich ein körperliches Wrack.“


Nach zwei Monaten kehrte sie zurück an ihren Arbeitsplatz – für eine Woche. Dann haute ein Bandscheibenvorfall sie komplett aus den Schuhen. „Ich hatte mein gesamtes Knochengestüt, meine Muskulatur komplett vernachlässigt, und das war die Quittung“, sagt Beatrice Bleß. Drei Monate lag sie flach, sie empfand diese Zeit als Nullpunkt: „Schlimmer ging's nicht mehr.“

**DIE UNFREIWILLIGE PAUSE** bescherte ihr aber auch viel Zeit zum Nachdenken – eigentlich zum ersten Mal in ihrem gehetzten Leben. „Mir ist bewusst geworden, dass ich mein Leben wirklich ändern musste“, sagt sie.

Zum Beispiel sportlich. Es hatte immer mal wieder Zeiten gegeben, in

**„Das Training war immer eine Befreiung. Den Kopf leer laufen, Sauerstoff zuführen, das war toll“**





denen Bleß lief oder schwamm. Aber nichts davon hatte Bestand, es gab auch Jahre, in denen sie sich gar nicht bewegt hatte. Nun begann sie mit Yoga, das ihr sofort „unglaublich gut“ tat. Und ging schwimmen.

Ein halbes Jahr, nachdem sie auf Mallorca als an die Wand genagelter Tiger bezeichnet worden war, flog Beatrice Bleß wieder ans Mittelmeer: Ihr Vater konnte eine gebuchte Kreuzfahrt nicht wahrnehmen, sie übernahm sein Ticket. An Bord lernte sie Martin Lieb kennen, einen Personal Trainer, der die Passagiere beim Sport betreute. „Er war bedingungslos positiv“, sagt sie, „das hat mich von Anfang an beeindruckt. Es gab so viele Menschen auf diesem Schiff, die kein Zutrauen mehr zu ihrem Körper hatten. Denen hat er Mut und Selbstvertrauen gegeben, sich mehr zu bewegen.“

**WIE EIN TROCKENER SCHWAMM** habe sie auf ihn gewirkt, erinnert sich Lieb. „Egal, welche Bewegungsangebote man ihr gemacht hat, sie hat sie begierig aufgesogen.“ Und weiter: „Es heißt ja, Bewegung macht beweglich. Der Prozess zu einer anderen Art zu leben war bei ihr schon im Gang, und es hat mich gereizt, sie dabei zu unterstützen.“

Beatrice Bleß erzählte Lieb von ihrem diffusen Traum, einmal einen Marathon zu laufen. Er sagte: „Dann mach es doch.“ Mehr nicht. Doch das, sagt sie, habe gereicht. „Ich war in mäßig guter Verfassung, aber von diesem Tag an wusste ich: Ich laufe Marathon. Und das lag auch an Martin.“ Er hatte ihr den Satz vermittelt: Die Wahrnehmung folgt der Vorstellung. „Wir denken in Bildern“, sagt er, „und wenn ich ein Bild davon installiere, wie ich bei einem Marathon durch das Ziel laufe, dann hat das eine eigene Kraft. Es geht nicht darum, die Hindernisse auf diesem Weg zu sehen, sondern die Freude und Leidenschaft zu erkennen, die in dem Ziel steckt.“

Bleß fuhr zurück ins südliche Hessen und begann zu laufen. Dreimal die Woche mindestens, manchmal morgens um fünf vor der Arbeit, meistens danach. Ihr Heimweg dauerte damals eine Dreiviertelstunde. „Ich hatte also 45 Minuten Zeit, mit meinem inneren Schweinehund zu diskutieren. Aber ich habe immer gewonnen. Fast nie habe ich mein

Training ausfallen lassen. Und wenn, dann habe ich es am nächsten Morgen nachgeholt. Es war immer eine Befreiung. Den Kopf leer laufen, Sauerstoff zuführen, das war toll.“

**DER HAMBURGER** Martin Lieb coachte und ermutigte sie über E-Mails. Im Winter nach der Kreuzfahrt absolvierte sie ihren ersten Volkslauf über zehn Kilometer, ein paar Monate später einen Halbmarathon. Und im Oktober 2008 lief Beatrice Bleß, ehemaliges körperliches Wrack und Ex-Workaholic, in Berlin ihren ersten Marathon – mit Martin Lieb an ihrer Seite. „Bis zwei Kilometer vor dem Ziel wusste ich nicht, ob ich es schaffe“, sagt sie, „aber dann sieht man schon von Weitem das Brandenburger Tor, das mobilisiert alles, was in dir ist. Das war großartig.“

Zwei Wochen später, sie hatte sich noch nicht so recht von Berlin erholt und gerade eine Magen-Darm-Grippe überstanden, lief sie wieder durch ein Ziel nach einem Marathon, diesmal in Chicago. „War eine günstige Gelegenheit“, sagt sie, „deshalb habe ich es gemacht. Es war eine wahnsinnig wichtige Erkenntnis für mich, dass das geht.“

Beatrice Bleß hat ihr Leben geändert. Sie sei jetzt agiler und entschlossener, sagen Freunde über sie. Sie lebt nun in Hamburg, bei und mit Martin Lieb. Sie hat ihren stressigen Job in Hessen an den Nagel gehängt und berät heute Privatmenschen und Firmen, die ihre Räume neu gestalten wollen. Ihre Arbeitszeiten bestimmt sie selbst, und man kann darauf wetten: Zeit für den Sport findet sie jetzt immer. Im Sommer will sie ihren zweiten Triathlon in Hamburg absolvieren. Danach zum zweiten Mal bei den Hamburger Cycloclassics, einem Radrennen, mitfahren – über 100 Kilometer. Und die Five Majors im Marathon vollbekommen: Nach Chicago und Berlin war im Herbst New York dran, jetzt folgt Boston, im nächsten Jahr London.

„Und danach? Mal sehen“, sagt sie, „vielleicht ein Wüstenlauf oder so. Das Leben besteht bis zu seinem Ende daraus, sich neue Ziele zu suchen. Das ist eine Art von geistigem Muskel, der bewegt werden muss.“ Sie will fit bleiben. Lange genug war sie es nicht, sagt sie und grinst: „Der Tiger läuft jetzt.“ ■