

Britta Wackernagel hat ein Buch geschrieben

Laufende Autorin, schreibende Läuferin

KLEINDÖTTINGEN (mm) – «Das Laufende Lächeln» heisst das Buch von Britta Wackernagel, das sie bei Book-On-Demand veröffentlicht hat und welches dort als Titel des Monats Juli aufgelistet ist.

Den Titel hat das 240 Seiten starke Buch einem Foto zu verdanken, das Britta Wackernagel mit einem Lächeln auf den Lippen zeigt, mitten in einem Lauf als Teilnehmerin des Gippinger Stauseelaufs. Das Foto ist eines von zahlreichen Bildern, mit denen ihr Buch optisch aufgelockert wird. Inhaltlich handelt es sich um ein Tagebuch, das die Autorin während ihrer sechsmonatigen Vorbereitung auf den Rennsteig-Marathon geführt hat. Mit dem Buch geht es ihr darum, Neugierige «in die Geheimnisse von Motivation, Durchhaltewillen, Vertrauen, Mut, Konfliktbewältigung und Erfolg» einzuweihen, wie sie in der Einleitung schreibt.

Mit der Veröffentlichung eines Buches hat sich die 48-Jährige einen Lebensraum erfüllt. Ganz am Anfang stand aber ein ganz anderer Traum, nämlich der, einmal zu jenen Glücklichen zu gehören, die es bis ins Ziel des GutsMuths-Rennsteiglaufs im deutschen Mittelgebirge schaffen. Dabei handelt es sich um Europas grössten internationalen Crosslauf mit 37-jähriger Tradition (www.rennsteiglauf.de). Ihre Faszination erklärt sie mit ihrer Begeisterung für die familiäre Atmosphäre an dieser einzigartigen Laufveranstaltung, die jeweils gegen 15 000 Teilnehmer anlockt, seien es Wanderer, Walker oder Läufer am Marathon, Halb- oder Super-Marathon. Durch die Betreuung ihres Mannes Dirk Wackernagel, der jeweils den Super-Marathon über eine Distanz von über 70 Kilometern lief, kannte sie diese Atmosphäre bestens. Sie spricht von einem riesigen Volksfest, mit lauter glücklichen Menschen im Zielgelände. «Einmal wollte auch ich zu ihnen gehören, auf der Zielwiese liegen und sagen können: «Ich bin angekommen»», erklärt sie ihre Motivation. Vielleicht hat

es auch damit zu tun, dass sie in Thüringen aufgewachsen ist und dort ihre Heimat hat. Seit 1993 gehören sie und ihr aus Brandenburg stammender Mann dem Rennsteig-Laufverein an, dem sie sich sehr verbunden fühlen.

Zehn Jahre bis zur Verwirklichung

Ihr ehrgeiziges Ziel hatte sie sich schon ganz am Anfang ihrer Läufer-Karriere, Mitte der 90er-Jahre, gesetzt. Bis zur Verwirklichung ihres Traums dauerte es ganze zehn Jahre. Der definitive Entschluss zur Teilnahme fiel 2006. Damals machte Dirk Wackernagel seiner Frau das Angebot, selber auf den Super-Marathon zu verzichten und stattdessen sie von A bis Z zu betreuen. Ein derartiges Angebot konnte sie nicht ausschlagen. Ihre Motivation bestand darin, sich, die in ihrem übrigen Leben schon oft vor der Ziellinie aufgab, einmal etwas vorzunehmen und in Übereinstimmung mit dem gesteckten Ziel zu Ende zu bringen. Gefragt war Disziplin beim Training, das sie nach einem fixen, schriftlich festgehaltenen Plan gestaltete, aber auch bei der Aufgabe, Training und Job unter einen Hut zu bringen, ohne dass die Arbeit darunter litt. Als Projekt-Managerin im Anlagenbau, damals bei Alstom in Baden im Bereich Qualitätsmanagement tätig, konnte sie auf die Akzeptanz ihrer Arbeitskollegen zählen.

Beim Laufen und im Training Spass zu haben, ist für Britta Wackernagel das A und O. Nur so ist es wahrscheinlich zu erklären, dass sie ihren Traum vom Rennsteig-Marathon 2007 auch tatsächlich verwirklichen konnte. Dabei schaffte sie nicht nur die Zielankunft, sondern in einer Zeit von 4 Stunden und 50 Minuten auch die Unterschreitung der bedeutenden 5-Stunden-Marke, womit sie sich in ihrer Alterskategorie auf dem ausgezeichneten 34. Rang und damit im vordersten Drittel zu platzieren vermochte.

Zum Laufen gesellt sich das Schreiben

Während der Marathon-Vorbereitung hatte sie begonnen, ihre Eindrücke und

Erlebnisse in einem Tagebuch festzuhalten. «Ein wenig gewürzt mit aktuellem Zeitgeschehen und persönlichen Geschichten rund um mein Erleben als Frau, meine parallele Herausforderung im Beruf, das könnte spannend werden», blickt sie in ihrem Buch auf die Entstehung zurück. Zum Lauftraining gesellte sich somit eine zusätzlich Herausforderung. Auch hier war Disziplin gefragt: Das Erlebte musste unverzüglich zu Papier gebracht werden, um die Einträge möglichst authentisch zu erhalten.

Den Arbeitsaufwand, der mit dem Buch verbunden war, habe sie völlig unterschätzt, gibt sie offen zu. Es galt Form und Stil festzulegen, sich über den Inhalt Gedanken zu machen – wie viel Persönliches sollte preisgegeben werden? –, fachliche Recherchen anzustellen und das ganze Manuskript unter den vorgegebenen Rahmenbedingungen noch einmal zu lesen. Effektiv habe sie das Buch noch einmal neu geschrieben, keine Seite sei gleich geblieben wie am Anfang.

Vier Monate benötigte die Überarbeitung, der bereits etliche Arbeitsschritte vorangegangen waren. Im Februar dieses Jahres brachte sie das Projekt schliesslich während eines dreiwöchigen Südafrika-Aufenthalts bei einer Freundin zu einem glücklichen Ende. Dort entstand auch das Coverbild, das ihre Laufschuhe auf trockenem, südafrikanischem Boden als Sinnbild für einen steinigen Weg zeigen. «Über Tausende von Kilometern habe ich per E-Mail mit einer befreundeten Designerin aus Lenzburg das Cover nach meinen Farbvorstellungen gestaltet. Sie hat es drucktechnisch und im Detail super umgesetzt», schwärmt sie.

Vermarktung auf zwei Schienen

Wie beim Laufprojekt konnte sie auch beim Buchprojekt auf die Unterstützung ihres Ehemannes und beim Layout auf diejenige eines gemeinsamen Bekannten, eines Verlegers, zählen. Dass aus dem Buch wirklich etwas geworden ist, hat sie nicht nur dieser Unterstützung und ihrem Durchhaltewillen zu verdanken, sondern



Britta Wackernagel blättert in ihrem Buch, mit dem sie sich einen Lebensraum erfüllt hat.

auch äusseren Umständen, die ihr den letzten Ansporn zu dessen Veröffentlichung gaben. Sie beschloss, ihr Buch bei Book-On-Demand zu veröffentlichen, wo der Autor die Drucklegung selber finanziert. Den Mut, ihr Manuskript an andere Verlage zu schicken, habe sie nicht gehabt, verrät sie.

Die Frage stellte sich, ob sie sich selber um die Vermarktung kümmern oder

diese an den Verlag delegieren sollte. Sie entschied sich für die zweite, teurere Variante, mit dem Vorteil, dass sie nun zweigleisig fahren kann, unternimmt sie doch auch eigene Anstrengungen, um ihr Buch zu vermarkten.

«Das Laufende Lächeln» mit der ISBN-Nummer 978-3-86 805-378-4 kann im Buchhandel oder im Internet erworben werden.