

„Beim Laufen fühle ich mich am wenigsten behindert“

Nele Alder-Baerens ist nicht nur eine herausragende Biophysikerin, sondern auch eine Ultraläuferin, die bis vor kurzem zur aktiven Weltspitze zählte. Sie hält den Weltrekord über 6 Stunden, außerdem die deutschen Rekorde über 100 Meilen, 6 Stunden, 12 Stunden und 24 Stunden. Ihre Leistungen über 50 und 100 Kilometer sind die zweitbesten jemals von einer Deutschen erzielten: 100 km in 7:22:41 nach Birgit Lennartz, 50 km in 3:20:33 nach Maria Bak.

Von Joanna Zybon

Schon beim Start ins Leben war Nele Alder schneller als andere, denn sie kam als Frühchen zur Welt. Der Sauerstoffmangel während ihrer Geburt war vermutlich die Ursache für Ihre Schwerhörigkeit, die sich noch im Kindesalter zu einer kompletten Gehörlosigkeit manifestierte. Progressive Innenohrschwerhörigkeit heißt ihre Erkrankung. Dabei sterben die Härchen-Rezeptoren in der Hörschnecke ab, die für die elektrischen Impulse des Hörvorgangs unentbehrlich sind. Zusätzlich leidet Nele an funktioneller Einäugigkeit und sehr starker Kurzsichtigkeit. Die Berlinerin machte allerdings noch nie Aufhebens um ihre Behinderungen. Bei Wettkämpfen kompensierte sie die Ausfälle ihrer anderthalb Sinne durch perfekte

organisatorische Vorbereitung, besonders bei der Kommunikation mit ihrem Mann und Betreuer: „Matthias schrieb mir Zettel, die er an meiner Flasche befestigte“ erinnert sich Nele. So informierte er sie über Zwischenzeiten oder organisatorische Belange, da Nele während eines Rennens weder Monitore lesen noch Zurufe hören konnte.

24 HEISSE STUNDEN

Eine besondere Herausforderung war für beide Ehepartner Neles erster 24-Stunden-Lauf im Juni 2019 in Hoyerswerda, bei dem sie auf Anhieb den Deutschen Rekord unterbot: Nele schaffte 251,227 Kilometer und verbesserte damit den Rekord von Sigrid Lomsky aus dem Jahr 1993 um mehr als sieben Kilometer.

„Nachts hatte ich Probleme mit dem Sehen, vor allem, als die batteriebetriebenen Scheinwerfer auf der Strecke ausfielen und ich im Blindflug war“ erinnert Nele sich. „Ich konnte die Zettel nicht mehr lesen. Zum Glück hatte ich große ausgeschnittene Ziffern vorbereitet, so dass mein Mann mir in regelmäßigen Abständen zumindest meine Rundenanzahl zeigen konnte.“

Der Lauf fand auf einem 925-Meter-Rundkurs statt: Nele drehte 271 Runden. Die für den Deutschen Rekord nötige Pace hatte sie natürlich im Kopf. Und eine Strategie: „In den ersten 12 Stunden 12 Runden pro Stunde laufen, in der zweiten Hälfte 10 Runden pro Stunde“. Der Plan ging ungefähr auf, obwohl es eine Erschwernis für alle gab: Der Wettkampf startete um 12 Uhr bei schwülen 35° Celsius. Im selben Jahr verbesserte die hitzefeste Rekordläuferin ihren eigenen Rekord bei der 24-Stunden-WM in Albi (Frankreich) auf 254,288 Kilometer.





Beide Fotos: 2017 gewann Nele bei den Deaflympics in Samsun die Goldmedaille im Marathon.

Steckbrief Dr. rer. nat. Alder-Baerens

- Geb. am 1.4.1978 in Berlin
- Verheiratet, keine Kinder
- 1998-2002 Studium der Biophysik an der Humboldt-Universität
- 2003-2006 promoviert
- 1998-2006 und 2017-2023 Gehörlosen-Nationalmannschaft
- 2014-2023 Nationalmannschaft Ultralauf

Weitere große Erfolge - eine Auswahl:

- Goldmedaille über 5.000 m bei den Deaflympics 2005
- Goldmedaillen im Marathon bei den Deaflympics 2017 und 2022
- Silbermedaillen bei der 50km-WM in Doha (Qatar), der 100km-WM in Sveti Martin na Muri (Kroatien) und 24h-WM in Albi (Frankreich)

SILENTIUM

Ist Gehörlosigkeit überhaupt ein Nachteil beim Laufen? Man rennt doch nicht mit den Ohren! „Die meisten Leute denken, dass das Gehör dabei keine Rolle spielt“ bestätigt Nele. „Aber: einem Gehörlosen fehlen sämtliche akustischen Signale, die ein Rennen beeinflussen, unter anderem Anfeuerungsrufe, Musik und die gesamte motivierende Geräuschkulisse, die Ansagen zum Rennverlauf, die akustische Rückmeldung über die Bodenbeschaffenheit, taktische Anweisungen, Ansprachen der Betreuer, akustische Signale der Konkurrenten. Wie dicht ist jemand hinter mir her? Ich höre weder Keuchen noch Schritte. Die taktischen Spielchen fallen weg.“

Dennoch schließen sich Laufen und Hören für sie aus. Dank einer Hörprothese, die den Schall in elektrische Impulse umwandelt, kann Nele im Alltag hören, aber im Training und bei Wettkämpfen nimmt sie den externen Teil ihrer Prothese ab. Denn beim Laufen irritieren sie die Geräusche: „Ich bin überfordert mit der Verarbeitung der akustischen Signale und laufe unruhig. Geräusche machen mir den Schwebestand kaputt“.

DEAFLYMPICS - OLYMPISCHE SPIELE DER GEHÖRLOSEN

Neles Lauftalent wurde noch in der Schule entdeckt, als sie 19 Jahre alt war und der Gehörlosensportverband eine Staffelläuferin für die Deaflympics suchte. Ein Jahr später kam sie in die Gehörlosen-Nationalmannschaft. Allerdings wurden ihre Distanzen immer länger. 2005 holte sie in Melbourne Gold über 5.000 Meter.

„Das Laufen hat mich gefunden“ sagt die filigrane Kämpferin, die sich auch in anderen Lebensbereichen durch Ausdauer, Hartnäckigkeit, Selbstdisziplin und Ehrgeiz auszeichnet. Ihr Studium der Biophysik an der Humboldt Universität vollendete sie als Jahrgangsschnellste in achteinhalb statt regulär zehn Semestern.

Auch ihr erster Marathon, der Berlin-Marathon 2013, war ein äußerst erfolgreiches Unterfangen: mit 2:46:07 Stunden wurde die Debütantin vierte Deutsche, fünfzehnte Frau und erste Berlinerin, wofür sie im Folgejahr zum Tokyo-Marathon eingeladen wurde.

NEUER SCHICKSALSSCHLAG: ALS

In den letzten Jahren ist es still geworden um den stillen Star der Ultrazene. Der Name Alder-Baerens steht nicht mehr in Ergebnislisten. Grund: Nele ist an der unheilbaren Nervenkrankheit amyotrophe Lateralsklerose erkrankt. Ihren letzten Wettkampf, einen 100-Kilometer-Lauf, musste sie 2024 wegen Atemproblemen bei Kilometer 70 abbrechen. Doch Nele wäre nicht die Kämpferin, die sie ist, wenn sie sich von einer Krankheit ins Bockshorn jagen ließe. Trotz aller schwerer Symptome arbeitet sie weiter an der Charité Berlin beim Neugeborenen-Screening und hält an ihrer täglichen Laufroutine fest: aktuell „nur noch“ Distanzen zwischen 15 und 20 Kilometern, Tempo meistens zwischen Siebener- und Achterschnitt.

Muskelatrophien, Spastiken, Schluckbeschwerden, Atemprobleme, Stürze, Brüche und ein Dauerkatheter gehören dazu, unter anderem. Dennoch – beziehungsweise gerade deshalb – bleibt das Laufen Neles Lebenselixier. Über seine vielen positiven Effekte spricht sie gerne: „Es lockert meine spastischen und schmerzverkrampften Muskeln, öffnet durch die Armbewegung die Lunge und ermöglicht tieferes Atmen, hilft beim Sekretmanagement, erhält Bewegungsspielräume und Selbständigkeiten, schenkt Endorphine, Stärke und glückliche Momente. Beim Laufen fühle ich mich am wenigsten behindert.“

Es ist ihr zu wünschen, dass sie noch so lange wie möglich so selbständig wie möglich durchs Leben laufen und ihren Alltag bestreiten kann.