

## Der lange Lauf gegen das Virus

*Sport kann HIV-Infizierten helfen, ein zufriedenes Leben zu führen. Doch in Vereinen begegnen sie noch immer vielen Ängsten und Vorurteilen*

Von Ronny Blaschke, Berliner Zeitung, 19. Februar 2009

BERLIN. Wenn es Ralph Ehrlich schlecht geht, wenn ihm das Grübeln die Laune verdirbt, springt er aus seinem Sessel, schlüpft in seine Sportschuhe und läuft los. Durch die Straßen, den Park, stundenlang. Er verausgabt sich, bis der Schweiß tropft, erst wenn er Schmerzen in seinen Muskeln spürt, seine Leistungsfähigkeit unter Beweis gestellt hat, kann er sich entspannen. "Vor einiger Zeit habe ich noch überlegt, welche Medikamente ich gegen Depressionen nehmen könnte", sagt Ehrlich. "Heute muss ich nur laufen, und ich bin ein neuer Mensch."

Sobald Ralph Ehrlich über Sport spricht, wird sein Redefluss schneller. Das Laufen lenkt ihn vom Alltag ab. Vor dreizehn Jahren teilte ihm sein Arzt mit, dass er HIV-positiv ist. Er war geschockt, seine Familie und Freunde ebenfalls. Aber es dauerte nicht lange, bis er neuen Mut fand. "Als Positiver musst du dein Leben mit positiven Inhalten füllen."

Ehrlich sagt das, als wäre er Therapeut. Er hat Bekannte, die sich vom Virus niederringen ließen. Sie dachten, dass ihr Leben zu Ende sei, verprassten ihr Geld, verließen ihre Wohnungen nicht mehr, gingen mit ihrem Rentenausweis auf Rabattsuche. Ralph Ehrlich änderte sein Leben, er dachte an morgen, übermorgen, weniger an heute. Er stellte seine Ernährung um, verzichtete auf Alkohol, ging früh schlafen. Und er tat das, was er zuvor nie getan hatte: Er trieb Sport.

Ralph Ehrlich, 45, groß, drahtig, wache Augen, erhielt seine Diagnose in einer Zeit, in der HIV nicht mehr einem sofortigen Todesurteil gleichkam. Mitte der Neunzigerjahre erzielte die Medizin Fortschritte, antiretrovirale Substanzen konnten die Lebenszeit um zwanzig Jahre verlängern, vielleicht um dreißig. Ehrlich hatte einen Antrieb, aber er wollte sich nicht auf die Tabletten allein verlassen. Er fuhr Fahrrad, ging schwimmen. Und er lief einfach los. Wenn er seine Wohnung im Westen Berlins erschöpft erreichte, hatte er das Gefühl, dass er mithalten konnte. Trotz allem.

Vor anderthalb Jahren wurde er Mitglied eines riskanten Projekts. Zwanzig Positive trainierten für den Berliner Marathon, Frauen und Männer, Heterosexuelle und Homosexuelle, Jung und Alt. Als er sich endlich traute, seinem Hausarzt davon zu erzählen, war dieser entsetzt. Der Arzt fürchtete, Ehrlich werde sich zu Tode rennen.

Ralph Ehrlich muss laut lachen, wenn er sich daran erinnert. Er hatte gelernt, mit Grenzen zu leben, aber einsperren ließ er sich nicht: "Immer hieß es: Du sollst nicht trinken, du sollst nicht rauchen, du sollst aufpassen, du sollst, du sollst." Er tat fortan, was er wollte.

Das Training der Gruppe war anstrengend, sie reiste zu vielen Vorbereitungsläufen. Sportler, die davon hörten, streiften sich die gleichen Hemden über und solidarisierten sich. Freundschaften entstanden, eine Bewegung war geboren. Als der Marathon im vergangenen September anstand, zitterte Ralph Ehrlich am ganzen Körper. Mehr als 42 Kilometer, eine Distanz, die offenbar nicht zu bewältigen war, wie ein riesiger Berg. Ehrlich ging den Lauf

# ReporterFORUM

[www.reporter-forum.de](http://www.reporter-forum.de)

gemächlich an, nur die Ziellinie vor Augen. Er wartete auf die Rebellion seines Körpers, doch sein Körper spielte mit. Meter für Meter, Atemzug für Atemzug, Stunde für Stunde.

Bei Kilometer 38 brachen Tränen aus ihm heraus, Ralph Ehrlich hatte Pessimisten und eigene Zweifel buchstäblich abgehängt. Elf Läuferinnen und Läufer der Gruppe passierten schließlich das Ziel, beschwerdefrei. "Unvergesslich, fantastisch." Ralph Ehrlichs Stimme überschlägt sich, er breitet seine Arme aus, symbolisiert etwas Großes. "Wir haben allen gezeigt, dass wir nicht aufs Abstellgleis gehören, sondern noch etwas leisten können." Er spricht von dem Virus wie von einem hinterlistigen Gegner, der stark ist, verbissen, aber nicht unschlagbar. "Von dieser Krankheit lasse ich mich nicht besiegen!"

Seit Wochen sitzt Ehrlich täglich mehrere Stunden am Schreibtisch, versendet Briefe, Mails, Einladungen. Er ist Sprecher der Berliner Aidshilfe, ehrenamtlich, er möchte dort eine Laufgruppe gründen. Er sucht Sponsoren, Ausrüster, medizinische Unterstützung, er hat mit den Organisatoren des Berliner Marathons gesprochen. Gemeinsam könnten sie im Sommer einen Lauf organisieren. Sie könnten zeigen, dass sie stärker sind als das Virus.

Bernhard Bieniek staunt, als er von diesem Vorhaben hört, aber so hoffnungsvoll wie Ehrlich will er nicht klingen. Der Mediziner reagiert sachlich. Seit zwanzig Jahren beschäftigt sich der Berliner Arzt mit HIV, seit 2000 führt er eine Schwerpunktpraxis für Infektionskrankheiten in Friedrichshain. "Sport hat einen wesentlichen Einfluss auf Psyche und Körperlichkeit von HIV-Positiven", sagt Bieniek.

Er kann das medizinisch belegen. Zum Beispiel mit der Lipodystrophie, Fettverteilungsstörungen. Bei vielen Positiven wird Fett an Armen, Beinen oder im Gesicht abgebaut und am Rumpf angelagert. Sport könne diesen Prozess eindämmen, erklärt Bieniek. Auch das Herzinfarkttrisiko kann vermindert, das Immunsystem gestärkt werden. Außerdem werden durch Sport Endorphine freigesetzt, die Positiven macht das weniger anfällig für Stimmungsschwankungen.

Doch Hochleistungssport empfiehlt Bieniek seinen Patienten nicht. Die Überlastung werde schneller erreicht, die Regeneration beanspruche Zeit. Bieniek rät zu einer genauen Abstimmung zwischen Therapie, Medikamenten und Sport. Nebenwirkungen dürften nicht unterschätzt werden. Zum Beispiel Neuropathien, Erkrankungen des Nervensystems. Sie können Gefühlsstörungen in den Füßen auslösen, so dass man den Auftritt beim Laufen nicht mehr genau spüren und sich verletzen kann.

Nach Angaben von Unaid, einer Organisation der Vereinten Nationen, sind weltweit etwa 33 Millionen Menschen mit HIV infiziert. In Deutschland sind es 56 000, achtzig Prozent davon sind Männer. Nicht jeder nutzt den Sport als Schutzschild wie Ralph Ehrlich. Die Mehrheit seiner Patienten habe sich zuletzt auf die medizinische Entwicklung verlassen, sagt Bernhard Bieniek. "Heute wird der Lebensstil nicht mehr so oft verändert. Früher wurde der Sport als Strohalm gesehen, der Besserung versprach."

Symbolfigur des Strohalmprinzips bleibt Magic Johnson. 1991 hatte sich der Basketballstar der Los Angeles Lakers zu HIV bekannt. Er motivierte sich, trainierte weiter, motivierte andere. Ein Jahr später gewann er mit den USA Olympisches Gold in Barcelona.

Unbeschwert blieb sein Leben nicht. Gegner und Mitspieler äußerten ihre Angst vor Ansteckung. Über die gleichen Sorgen kann Johnsons Landsmann Greg Louganis berichten. In den Siebziger- und Achtzigerjahren war er Olympiasieger und Weltmeister im Wasserspringen. Auch er trägt den Virus in sich. Groß war seine Furcht bei den Olympischen Spielen 1988 in Seoul. Bei einem Sprung hatte er sich am Kopf verletzt, blutend war er ins

# ReporterFORUM

[www.reporter-forum.de](http://www.reporter-forum.de)

Wasser gefallen. Louganis dachte an seine Konkurrenz, weniger an sich. Hätten sich die anderen Sportler anstecken können, fragte er sich, verursachte er Lebensgefahr?

Auch heute noch seien solche Ängste tief verwurzelt, sagt Arzt Bernhard Bieniek, dabei sind sie medizinisch unbegründet. "Der Virus hätte im chlorierten Wasser nicht lange überlebt." Seine Stimme wird lauter, als er gegen den Irrglauben anredet. "Die Ansteckung erfolgt durch Sperma und Blut." Nicht durch Speichel, Schweiß, Tränen. Bis auf Boxen kann Bieniek auf Anhieb keinen Sport nennen, in dem Blut fließt. Und selbst wenn: "Es müsste in die Wunde eines anderen gerieben werden. Das gibt es nicht."

Trotzdem vermeiden Sportverbände seit Jahren das Restrisiko und predigen die Vorsorgeregeln, blutende Athleten müssen sofort ihren Wettkampf unterbrechen. In diesem Klima der Panik behalten viele Sportler ihre Infektion für sich. Wie viele wohl im Verborgenen mit dem Virus leben? In der Fußballkreisklasse, in der Betriebsgymnastikgruppe oder im Turnverein? Michael Stich, ehemaliger Tenniskollege des 1991 an Aids gestorbenen Michael Westphal, hat 1994 eine Stiftung gegründet, um das Bewusstsein für HIV zu schärfen. In einer seiner Kampagnen heißt es: "Schweigen grenzt aus." Michael Stich zufolge müssen es viele sein, die mit einem Geheimnis trainieren - so ohrenbetäubend laut sei das Schweigen in manchen Vereinen.

Klaus Wittke rührt gedankenverloren in seinem Tee. Seit 1991 weiß er, dass er HIV-positiv ist. Er schloss sich damals der Schwimmgruppe Positeidon an, seit fünf Jahren leitet er sie. So konnte er Verantwortung tragen, gestalten, anspornen - und seinen Schock betäuben. Er sagt, Positeidon würde auf positive Resonanz stoßen. Als es nun um einen Besuch bei der Gruppe in einer Schwimmhalle im Süden Berlins geht, stimmt ein Vertreter des Bades zu, aber unter einer Bedingung: "Ich unterstütze die Gruppe, aber lassen Sie in Ihrem Artikel bitte Ort und Namen der Halle weg, sonst vergrätzen Sie andere Gäste." Klaus Wittke lächelt milde.

"Ich genieße jeden beschwerdefreien Tag." Klaus Wittke, 54, klein, durchtrainiert, hat sich Gelassenheit angewöhnt. In den ersten Jahren von Positeidon mussten die Schwimmer überredet werden, sie wollten sich nicht entblößt zeigen, das Virus hatte Spuren hinterlassen. Nach den Schwimmstunden entbrannten im Café hitzige Diskussionen - über Therapien, Arztempfehlungen, Pillendosierungen. Positeidon wurde kleiner. Mitglieder starben. "Heute ist das zum Glück anders", sagt Wittke, drückt den Rücken durch und richtet sich auf. "Die Beständigkeit ist groß." Seine eigenen Medikamente füllen keinen Schuhkarton mehr, heute reicht ihm eine Dose Pillen.

Bei Positeidon ist ihm das Miteinander wichtig, der Plausch nach dem Sport, die Radtour im Sommer, die Weihnachtsfeier. Die Mitglieder schaffen sich ihre eigene Öffentlichkeit, befreiend, und trotzdem bleiben sie unter Ausschluss der Öffentlichkeit. Wittke ist ein schwimmender Seelsorger, er hört beklemmende Geschichten, sie handeln von Angriffen, Ausgrenzung, Mobbing, Diskriminierung, Einsamkeit. Viele Mitstreiter sind finanziell auf Positeidon angewiesen. Sie haben ihre Arbeit verloren, leben von Hartz IV oder einer winzigen Rente. Den normalen Eintritt in eine Schwimmhalle oder die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio könnten sie nicht zahlen.

Gestützt wird Positeidon durch Spendengeld der Berliner Aidshilfe. Solche Angebote sind rar, gerade in der Provinz, deshalb ziehen viele Positive nach Berlin. "Es kostet viel Kraft, einen Sponsor zu finden", sagt Wittke. Dabei sei der Sport im Verein doch so wichtig. Einige Schwimmer haben bei Positeidon ihr Selbstwertgefühl neu entdeckt, sagt Wittke. Sie arbeiten wieder, basteln an ihren Karrieren, denken an morgen, übermorgen. Ohne Versteckspiel.