

Ich möchte heute von einem ganz tollem Tag berichten. Bei meinem letztem Selbsthilfegruppen-Treff habe ich von einer Aktion erfahren, die ein MS-Stammtisch aus Bensheim organisiert hat. Dabei wollten MS'ler und Nichtbetroffene mit dem Fahrrad in 5 Tagen zu einer Spezialrad-Messe fahren. Auf dem Weg dorthin haben sie in Darmstadt Station gemacht. Am nächsten Tag wollten sie dann zur nächsten Übernachtungsstation in Grünstadt (60 km) weiterfahren. Jetzt kommt: Es bot sich die Möglichkeit, nur diese eine Etappe von Darmstadt nach Grünstadt mitzufahren, weil auch Frau Wesp von der MS-Beratungsstelle nur diese eine Strecke mitfahren wollte. Abends konnten wir dann netterweise mit unseren Rädern abgeholt werden.

Das klang für mich natürlich alles ganz spannend und ich zeigte deutliches Interesse. Erst recht, weil ich ja mit meinem Mann meinen Urlaub auf dem Elberadweg geplant hatte. Da bot sich mir eine echte Generalprobe für eine längere Strecke. Dann kamen aber auch gleich Zweifel, die ich aus ähnlichen Situationen kenne: Vielleicht solltest Du Dich besser in kleineren Etappen steigern und so trainieren? Kein Risiko, übertreib es nicht.....

Am nächsten Tag rief ich in der Beratungsstelle an, um meine „Zusage“, an der Tour teilzunehmen, zurückzunehmen. Die Reaktion war ein Beruhigendes: Frau L., ich will sie ja nicht überreden. Aber auf dieser Tour fährt unser Bus mit, d.h. sie können jederzeit eine Pause machen. So lange sie wollen können sie und ihr Fahrrad im Bus mitfahren. Da wurde ich natürlich hellhörig: An meine Grenzen gehen können und von dort aus mitgenommen werden. Paradiesische Bedingungen für jemanden, der weiß wie es ist, wenn man auf einem Hinweg immer auch an den Rückweg denkt und dann eher „rechtzeitig“ umdreht.

Kurz und Gut, natürlich gab ich Frau Wesp (MS-Beratungsstelle) meine feste Zusage. Am Montag wurde die Truppe, die aus Frankfurt mit den Rädern gekommen war, begrüßt und ich konnte die anderen Radler kennenlernen. Um für den nächsten Tag Kraft zu sparen, habe ich auch gleich mein Rad mitgebracht. Die Nacht zu Hause war gar nicht so aufregend für mich. Denn ich wusste ja nun, das wird ein Tag mit sympathischen Menschen und der Sicherheit mit dem begleitenden Bus dabei. Nach einem gemeinsamen Frühstück sind wir dann mit drei Liege-Dreirädern (eins mit Anhänger) und drei Zweirädern gestartet. Vornweg fuhr immer das Liege-Dreirad mit Navigationsgerät, so dass wir die ausgearbeitete Strecke fanden. Überqueren von Brücken oder der Gegenwind entlang des Rheins ließen sich natürlich nicht vermeiden. Aber dank der angenehmen Geschwindigkeit, den regelmäßigen Toilettenpausen und der schönen Mittagspause habe ich entgegen meiner Erwartung keine zu große Anstrengung gespürt. Bei Kilometer 40 hätte ich eigentlich anderes erwartet. Das hatte mich dann auch richtig verunsichert, denn bisher war meine längste Distanz 30 Kilometer. Als wir dann in Worms (45 km) ankamen, bot sich die nächste Gelegenheit in den Bus umzusteigen. Ich war echt am überlegen. Aber es wäre eine echte Entscheidung der Vernunft gewesen. Denn die Signale aus meinem Körper gaben mir das Gefühl, dass ich ruhig noch weiterfahren kann. Was soll denn passieren? Und dann bin ich geradelt und geradelt. Auf den letzten Kilometern war sehr hilfreich, dass ich in ein interessantes Gespräch verwickelt wurde. Die Anstrengungen der letzten Meter sind damit an mir vorbeigegangen und auf einmal waren wir am Ziel (Grünstadt: 73 km). Kaum zu glauben! In Grünstadt war mittlerweile auch unsere Rückfahrgelegenheit eingetroffen. Wir haben dann noch lecker mit den anderen zu Abend gegessen.

Und irgendwann in der Nacht waren mein Fahrrad und ich wieder glücklich zu Hause. Ich war mächtig stolz und sicher, dass mich diese Erfahrung im Umgang mit meiner MS wieder ein Stück weiter gebracht hat. Ich bin mutiger geworden, wieder ein Stück weniger machtlos/ausgeliefert. Bei der nächsten Tour mit dem Bensheimer Stammtisch werde ich auch wieder dabei sein wollen. Und der geplante Urlaub mit dem Fahrrad erscheint mir nicht mehr so wagemutig.