HARUKI MURAKAMI

WOVON ICH REDE, WENN ICH VOM LAUFEN REDE



DUMONT eBOOK

HARUKI MURAKAMI

WOVON ICH REDE, WENN ICH VOM LAUFEN REDE

AUS DEM JAPANISCHEN VON URSULA GRÄFE

DUMONT

DIE ORIGINALAUSGABE ERSCHIEN 2007 UNTER DEM TITEL HASHIRUKOTO NI TSUITE KATARUTOKI NI BOKU NO KATARUKOTO BEI BUNGEI SHUNJU, TOKYO.

© 2007 HARUKI MURAKAMI

E-BOOK 2011

© 2008 FÜR DIE DEUTSCHE AUSGABE: DUMONT BUCHVERLAG, KÖLN

ALLE RECHTE VORBEHALTEN

UMSCHLAG: ZERO, MÜNCHEN

SATZ: FAGOTT, FFM

ISBN E-BOOK: 978-3-8321-8600-5

WWW.DUMONT-BUCHVERLAG.DE

Vorwort

LEIDEN IST EINE OPTION

Eine weise Redensart besagt: Ein echter Gentleman spricht niemals über die Frauen, von denen er sich getrennt hat, oder darüber, wie viel Steuern er zahlt. Nein, eine solche Redensart existiert nicht. Pardon, ich habe sie gerade erfunden. Gäbe es sie, müsste es ein weiteres Kriterium für einen Gentleman sein, über das zu schweigen, was er für seine Gesundheit tut, und sich nicht darüber zu verbreiten, wie er sich fit hält. Zumindest sehe ich das so.

Wie Sie alle wissen, bin ich kein Gentleman und müsste mir deshalb keine Gedanken machen, und doch habe ich gewisse Hemmungen, dieses Buch zu schreiben. Womöglich klingt es ein bisschen nach einer Ausrede, aber dies ist ein Buch über meine Erfahrungen als Läufer und ganz gewiss kein Fitness-Ratgeber, in dem ich meine Leser auffordere: »Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und laufen Sie täglich!« Stattdessen habe ich meine Gedanken darüber gesammelt, was Laufen für mich persönlich bedeutet. Es ist einfach ein Buch, in dem ich über verschiedenes nachdenke.

Somerset Maugham hat einmal geschrieben, in jeder Rasur liege eine Philosophie, und ich pflichte diesem Gedanken entschieden bei. Ganz gleich, wie banal und alltäglich eine Tätigkeit sein mag, wenn man sie nur lange genug ausübt, bekommt sie etwas Meditatives oder Kontemplatives. Als Schriftsteller und Läufer glaube ich nicht, dass es mich zu weit von meinem üblichen Pfad abführt, ein Buch über das Laufen zu veröffentlichen. Vielleicht hat es etwas mit Pedanterie zu tun, aber ich kann viele Dinge nur begreifen, indem ich meine Gedanken zu Papier bringe. Ich muss verfassen, um zu erfassen. Was Laufen für mich bedeutet, musste ich mir sozusagen durch meiner Hände Schreibarbeit verdeutlichen.

Als ich einmal in einem Hotelzimmer in Paris herumsaß und in der *International Herald Tribune* blätterte, stieß ich auf einen Sonderbericht über Marathonläufe. Unter anderem wurden mehrere berühmte Läufer nach dem Mantra befragt, das sie während ihres Laufs rezitierten, um sich anzuspornen. Eine interessante Frage. Die Gedanken der Läufer während der 42,195 Kilometer beeindruckten mich. Sie veranschaulichten, wie zermürbend ein Marathonlauf ist. Wer nicht einen bestimmten Gedanken gebetsmühlenartig wiederholt, kann niemals durchhalten.

Einer der Läufer berichtete von einem Spruch, den ihm sein älterer Bruder (ebenfalls ein Läufer) beigebracht hatte, und den er seither ständig im Kopf behält: *Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist eine Option.* Man stelle sich vor, man rennt und denkt plötzlich: »Boah, ist das eine Qual, ich kann nicht mehr.« Die Qual ist eine unvermeidliche Tatsache, sie zu ertragen oder nicht, bleibt jedoch dem Läufer überlassen. Damit hat man im Grunde einen Hauptaspekt des Marathonlaufens umrissen.

Vor zehn Jahren hatte ich zum ersten Mal die Idee, ein Buch über das Laufen zu schreiben. Ich probierte hin und her, und es verging viel Zeit, ohne dass ich tatsächlich etwas zu Papier brachte. Das Thema *Laufen* an sich ist etwas schwammig, und es fiel mir schwer zu bestimmen, worüber ich eigentlich genau schreiben wollte.

Irgendwann beschloss ich jedoch, meinem Stil treu zu bleiben und einfach offen und ehrlich meine Gefühle und Gedanken niederzulegen. Damit war der Anfang gemacht, und ich schrieb von Sommer 2005 bis Herbst 2006 an diesem Buch. Abgesehen von einigen wenigen Stellen, an denen ich frühere Arbeiten von mir zitiere, dokumentiert der vorliegende Text meine Empfindungen und Gedanken in der Phase des Schreibens als eine Art ›laufendes‹ Tage-

buch. Dabei fiel mir eine Sache besonders auf: Ehrlich über das Laufen und ehrlich über mich selbst zu schreiben war fast das Gleiche.

Auch wenn ich nichts von alledem als *Philosophie* bezeichnen würde, schildert dieses Buch doch einige Lektionen, die das Leben mich gelehrt hat. Sie machen vielleicht nicht viel her, aber es sind persönliche Erfahrungen, die ich durch körperliche Bewegung erlangt habe und die mir zu der Erkenntnis verholfen haben, dass Leiden nur eine Option ist. Meine Erkenntnisse lassen sich vielleicht nicht verallgemeinern, aber was ich hier zeigen möchte, bin *ich* – der Mensch, der ich bin.

August 2007

1

FREITAG, 5. AUGUST 2005

KAUAI, HAWAII

WER KÖNNTE ÜBER MICK JAGGER LACHEN?

Ich bin auf Kauai, North Shore. Der Himmel ist unglaublich klar und sonnig, keine Wolke ist zu sehen. Nicht einmal eine Andeutung dessen, was man Wolke nennt. Ich bin Ende Juli angekommen, und wie immer haben wir ein Apartment gemietet. Morgens, wenn es noch kühl ist, sitze ich am Schreibtisch und arbeite. Ich schreibe alles Mögliche, wie jetzt diesen Text über das Laufen. Es ist Sommer und daher ziemlich heiß. Hawaii wird häufig als Insel des ewigen Sommers bezeichnet, aber da es auf der nördlichen Halbkugel liegt, gibt es doch so etwas wie vier Jahreszeiten. Der Sommer ist heißer als der Winter. Verglichen mit der feuchten Hitze in Cambridge, Massachusetts, zwischen

all den Backsteinen und dem Beton fühlt man sich hier allerdings wie im Paradies. Man braucht keine Klimaanlage, muss nur das Fenster öffnen und eine erfrischende Brise weht von allein ins Haus. Meine Bekannten in Cambridge sind immer ganz verblüfft, dass ich im August nach Hawaii fliege. »Warum verbringst du den Sommer an so einem heißen Ort?«, rufen sie aus, denn sie wissen nicht, dass die Sommer dort durch die beständigen Passatwinde aus dem Nordosten kühl sind. Und auch nicht, wie heiter das Leben hier ist, wo man die Muße hat, im Schatten der Bäume zu lesen oder, sooft man Lust dazu verspürt, ein Bad in der Bucht zu nehmen.

Seit meiner Ankunft habe ich es an kaum einem Tag versäumt, etwa eine Stunde zu laufen. Diesen mir von früher vertrauten Lebensstil führe ich nun seit zweieinhalb Monaten wieder. Ich setze nur aus, wenn es wirklich unvermeidlich ist. Heute bin ich eine Stunde und zehn Minuten gelaufen und habe dabei zwei Alben von The Lovin' Spoonful auf meinem Walkman gehört: *Day Dream* und *Hums of the Lovin' Spoonful*, die ich auf MD-Disc aufgenommen hatte.

Da ich vorläufig dabei bin, meine Distanzen zu steigern, spielt die Zeit noch keine so große Rolle. Es kommt mir allein darauf an, eine bestimmte Strecke zu schaffen. Wenn

ich mein Pensum schneller absolvieren möchte, lege ich auch schon mal einen Spurt ein, aber wenn ich das Tempo erhöhe, verkürze ich auch die Laufzeit. Jedenfalls kommt es mir darauf an, das Wohlbefinden, das ich am Ende jedes Laufs empfinde, auf den nächsten Tag zu übertragen. Den gleichen Trick wende ich an, wenn ich an einem Roman schreibe. Ich höre stets an einem Punkt auf, an dem ich das Gefühl habe, ich könnte eigentlich noch weiterschreiben. Dann geht mir die Arbeit am nächsten Tag erstaunlich gut von der Hand. Ich glaube, Ernest Hemingway hat einmal etwas Ähnliches gesagt. Um weitermachen zu können, muss man einen Rhythmus einhalten. Dies ist ein wichtiger Faktor bei langfristigen Projekten. Sobald man sein Tempo gefunden hat, ergibt sich der Rest ganz automatisch. Aber bis das Schwungrad anfängt, sich in einer bestimmten Geschwindigkeit zu drehen, kann man nicht genug auf die Einhaltung eines bestimmten Ablaufs achten.

Während ich lief, geriet ich in einen kurzen Schauer, der angenehm kühlend wirkte. Eine dicke Wolke zog vom Meer herüber, bedeckte den Himmel, und ein leichter Regen fiel. Dann verschwand sie, ohne sich noch einmal umzuwenden, als sei ihr etwas Dringendes eingefallen, und wieder strahlte erbarmungslos die sengende Sonne herab.

Hier herrscht ein sehr leicht verständliches Klima, das nichts Unheimliches oder Zweideutiges hat, nichts Symbolisches oder Metaphorisches. Unterwegs begegnete ich mehreren Joggern, die Anzahl der Männer und Frauen hielt sich ungefähr die Waage. Die Sportlichen trabten leichtfüßig über den Boden und durchschnitten den Wind, als wären ihnen Räuber auf den Fersen. Daneben gab es die Übergewichtigen, die sich mit halbgeschlossenen Augen und lustlos hängenden Schultern schnaufend dahinschleppten. Manch einem hatte vermutlich der Arzt vor einer Woche gesagt, er habe Zucker und müsse sich Bewegung verschaffen. Ich bin irgendwo dazwischen.

The Lovin' Spoonful kann ich immer wieder hören. Ihre Musik ist entspannt und nie unecht. Ihr weicher Sound ruft viele Erinnerungen an die Mitte der sechziger Jahre in mir wach. Nichts Weltbewegendes. Würde man einen Film über mein Leben drehen (allein bei dem Gedanken graust mir), wären das die Szenen, die herausgeschnitten würden. »Auf die Episode können wir verzichten, sie ist nicht gerade schlecht, aber zu alltäglich.« Mir hingegen bedeuten diese Erinnerungen viel, und wahrscheinlich lächele ich dabei oder runzele die Stirn, ohne es zu merken. So unerheblich sie auch sein mögen – sie sind da, hier und jetzt an

der Nordküste von Kauai. Wenn ich mir mein bisheriges Leben vor Augen führe, habe ich mitunter das Gefühl, nicht mehr zu sein als ein Stück Treibholz, das an den Strand geworfen wurde. Der Passat weht vom Leuchtturm herüber und lässt die Blätter der Eukalyptusbäume über mir rascheln.

Seit Ende Mai dieses Jahres wohne ich in Cambridge, Massachusetts, und seitdem ist der Langstreckenlauf wieder zu einer festen Größe in meinem Alltag geworden. Ich trainiere ernsthaft. In konkreten Zahlen heißt das, ich laufe sechzig Kilometer in der Woche, an sechs Tagen je zehn Kilometer. Besser wäre es natürlich, an sieben Tagen je zehn Kilometer zu laufen, aber es gibt immer einen, an dem es regnet oder an dem ich zu viel zu tun habe. Oder zu müde bin und keine Lust habe. Daher kalkuliere ich jeweils einen freien Tag in der Woche ein. Bei sechzig Kilometern pro Woche komme ich auf zweihundertsechzig im Monat – für meine Verhältnisse bedeutet das »ernsthaftes« Training. Im Juni hielt ich mich strikt an diesen Plan und lief exakt 260 Kilometer. Im Juli verlängerte ich die Strecke und schaffte 310 Kilometer. Ich rannte jeden Tag zehn Kilometer, ohne einen Tag auszusetzen, was jedoch nicht heißt,

dass ich jeden Tag genau 10 Kilometer lief. Wenn ich an einem Tag 15 schaffte, lief ich am nächsten nur 5, aber so ergaben sich im Durchschnitt 10 Kilometer pro Tag. (Wenn ich im Jogging-Tempo laufe, schaffe ich in der Regel 10 Kilometer in einer Stunde.) Für mich ist das jedenfalls ein ernsthaftes Training. Seit ich in Hawaii bin, behalte ich dieses Pensum bei. Es ist schon viel zu lange her, dass ich ein festes Trainingsprogramm mit solchen Strecken einhalten konnte.

Wer noch nie einen Sommer in Neuengland erlebt hat, kann sich nicht vorstellen, wie anstrengend das ist. Natürlich weht an manchen Tagen eine schöne kühle Brise, aber viel häufiger ist es unangenehm schwülheiß. Wenn ein Wind weht, kann man es noch einigermaßen ertragen, aber kaum legt er sich, scheint sich eine Feuchtigkeit vom Meer über das Land zu wälzen, die den Körper wie mit einer dünnen nassen Decke überzieht. Man braucht nur eine Stunde am Charles River entlangzulaufen, dann ist man klatschnass, als hätte jemand einen Eimer Wasser über einem ausgekippt. Die Haut brennt von der Sonne, und der Kopf ist so völlig leer, dass man keinen klaren Gedanken mehr fassen kann. Doch wenn ich mich in dieser Zeit zum Laufen zwinge und den letzten Tropfen an Energie aus mir

herauspresse, fühle ich mich am Ende auf eine gewisse verzweifelte Art belebt.

Dass ich an einem bestimmten Punkt meines Lebens aufhörte, ernsthaft zu laufen, hatte verschiedene Gründe. Zum einen war mein Leben hektischer geworden, und ich konnte in meinem Alltag einfach nicht mehr so frei über meine Zeit verfügen. Was nicht heißt, dass ich in meiner Jugend unbegrenzt viel Freizeit hatte, aber mit dem Alter scheinen auch die Verpflichtungen zuzunehmen. Ein weiterer Grund war wohl auch mein zunehmendes Interesse am Triathlon, zu dem – wie Sie wissen – neben dem Laufen noch Schwimmen und Radfahren gehören. Für mich als Läufer war das Erste kein Problem, aber um in den beiden anderen Disziplinen zu trainieren, musste ich eine Menge Zeit einsetzen. Beim Schwimmen musste ich praktisch von vorne anfangen, um mir einen effizienteren Stil anzueignen, und auch beim Radfahren musste ich die Technik erlernen und die erforderliche Muskulatur aufbauen. All das ging auf Kosten der Zeit, die mir für den Langstreckenlauf blieb.

Der Hauptgrund, aus dem ich nicht mehr so eifrig lief, bestand jedoch darin, dass ich keine rechte Lust mehr dazu hatte. Seit dem Herbst 1982, als ich mit dem Laufen angefangen hatte, waren beinahe dreiundzwanzig Jahre vergan-

gen, in denen ich fast jeden Tag gejoggt war, jedes Jahr an einem Marathon (bis heute dreiundzwanzig) und an mehr Langstreckenläufen auf der Welt teilgenommen hatte, als ich zählen kann. Lange Strecken zu laufen entspricht meinem Wesen und hat mir immer Spaß gemacht. Von allen Dingen, die ich mir im Laufe meines Lebens zur Gewohnheit gemacht habe, ist das Laufen die hilfreichste und sinnvollste, das muss ich zugeben. Über zwanzig Jahre Langstrecke zu laufen hat mich stärker gemacht, sowohl körperlich als auch emotional.

Ich bin kein Mensch, der sich für Mannschaftssportarten eignet. Ob das nun gut ist oder schlecht, so bin ich nun mal. Wenn ich Fußball spiele oder Baseball (was seit meiner Kindheit kaum mehr vorgekommen ist), fühle ich mich unbehaglich. Vielleicht kommt es daher, dass ich keine Brüder habe, aber Spiele, bei denen man im Team spielt, haben mir nie gelegen. Sportarten wie Tennis mit einem Gegner sind auch nicht mein Fall. Squash macht mir Spaß, aber gegen jemanden zu spielen – ob ich nun gewinne oder verliere – ist mir immer etwas unangenehm. Kampfsportarten kommen für mich ebenfalls nicht in Frage.

Natürlich habe ich nichts dagegen zu gewinnen. Aber aus irgendeinem Grund hat es mir schon als Kind nie viel be-

deutet, und auch als ich erwachsen wurde, hat sich daran im Wesentlichen nichts geändert. Gegen andere anzutreten bedeutet mir nicht viel. Weit mehr liegt mir daran, die Ziele zu erreichen, die ich mir selbst gesteckt habe, und daher ist der Langstreckenlauf die ideale Sportart für mich.

Wer schon einmal einen ganzen Marathon gelaufen ist, wird mich verstehen. Für die meisten Läufer geht es nicht um die Frage, ob sie eine bestimmte Person besiegen. Natürlich ist es die Aufgabe eines Weltspitzenläufers, seine Rivalen zu überholen, aber für die Amateurläufer ist der individuelle Wettkampf kein großes Thema. Bestimmt gibt es darunter auch Menschen, die der Vorsatz, nicht gegen eine gewisse Person zu verlieren, zu härterem Training motiviert. Sollte der Rivale jedoch aus irgendeinem Grund nicht an dem Lauf teilnehmen können, ist ihnen damit (zumindest teilweise) der Wind aus den Segeln genommen, und sie werden nicht lange dabei bleiben.

Die meisten durchschnittlichen Läufer werden von einem persönlichen Ziel angetrieben: Sie möchten eine bestimmte Zeit laufen. Wenn sie es schaffen, haben sie ihre persönliche Messlatte erreicht, wenn nicht, dann eben nicht. Auch wenn ein Läufer seinen eigenen Rekord nicht brechen kann, aber dennoch das Gefühl hat, sein Bestes gegeben zu

haben, und dabei vielleicht sogar eine wichtige Erkenntnis über sich selbst gewonnen hat, ist dies eine Leistung, die er mit in seinen nächsten Lauf hinübernehmen kann. Mit anderen Worten, das Wichtigste für einen Langstreckenläufer ist es, nach dem Lauf stolz (oder etwas Ähnliches) auf sich zu sein.

Das Gleiche kann ich über meine Arbeit sagen. Im Beruf des Schriftstellers gibt es – zumindest was mich betrifft – weder Sieg noch Niederlage. Verkaufszahlen, Literaturpreise oder Kritikerlob sind vielleicht äußere Zeichen des schriftstellerischen Erfolges, aber nichts davon zählt. Entscheidend ist nur, ob das Geschriebene das Ziel erreicht, das man sich als Autor gesetzt hat. Dieser Anspruch duldet keine Ausreden. Vielleicht kann man andere mit einer passenden Erklärung beschwichtigen, aber das eigene Herz lässt sich nicht betrügen. In dieser Hinsicht hat ein Roman eine gewisse Ähnlichkeit mit einem Marathonlauf. Die Motivation eines Schriftstellers liegt in ihm selbst, und er sollte keine Bestätigung durch Äußerlichkeiten anstreben oder sich an äußeren Maßstäben messen.

Für mich ist das Laufen körperliche Bewegung und Metapher zugleich. Durch tägliches Training und die Teilnahme an Läufen habe ich die Messlatte nach und nach immer ein

Stückchen höher gelegt und mich dadurch selbst gesteigert. Zumindest habe ich mich jeden Tag darum bemüht. Natürlich bin ich kein überragender Läufer. Ich befinde mich auf einem sehr durchschnittlichen, mittelmäßigen Niveau. Aber das spielt überhaupt keine Rolle. Mir kommt es lediglich darauf an, ob ich besser war als gestern, mich selbst übertroffen habe. Der einzige Gegner, den es beim Langstreckenlauf zu überrunden gilt, ist die eigene frühere Person.

Doch ab etwa Mitte vierzig hat sich mein System der Selbsteinschätzung allmählich verändert. Vereinfacht gesagt, ich konnte meine Zeiten nicht mehr verbessern. In Anbetracht meines Alters war dies wohl unvermeidlich; einmal ist jeder auf dem Höhepunkt seiner körperlichen Leistungsfähigkeit angelangt. Natürlich gibt es dabei individuelle Unterschiede, aber Schwimmer erreichen ihn meist mit Anfang zwanzig, Boxer mit Ende zwanzig und Baseballspieler mit Mitte dreißig. Nur dass man ihn unvermeidlich einmal überschreitet, ist allen gemeinsam. Als ich einmal einen Augenarzt fragte, ob es jemals einen Menschen gegeben habe, der im Alter nicht weitsichtig geworden sei, sah er mich an, als hätte ich nicht alle Tassen im Schrank, und lachte. »Ich bin noch nie einem begeg-

net«, antwortete er. (Glücklicherweise sieht die Sache bei Künstlern ganz erheblich anders aus. So schrieb Dostojewski zwei seiner Hauptwerke – *Die Dämonen* und *Die Brüder Karamasow* – erst gegen Ende seines sechzigjährigen Lebens. Und Domenico Scarlatti komponierte den größten Teil seiner 555 Klaviersonaten zwischen seinem siebenundfünfzigsten und zweiundsechzigsten Lebensjahr.) Meinen läuferischen Höhepunkt erreichte ich mit Ende vierzig. Davor war es mein Ziel, einen Marathon in dreieinhalb Stunden zu laufen, also genau einen Kilometer in fünf oder eine Meile in acht Minuten. Mal schaffte ich es, dann wieder – öfter – nicht. Immerhin war ich in der Lage, in etwa dieser Zeit einen Marathon zu beenden. Auch wenn ich es mal vermurkst hatte, blieb ich doch unter drei Stunden und vierzig Minuten. Selbst wenn ich wenig trainiert hatte oder schlecht in Form war, blieb es für mich unvorstellbar, vier Stunden zu überschreiten. Auf diesem Niveau hielt ich mich eine ganze Weile, bis irgendwann eine Wende eintrat. Auf einmal fiel es mir immer schwerer, unter drei Stunden vierzig Minuten zu laufen. Ich brauchte nun fünfeinhalb Minuten für einen Kilometer, und die Vier-Stunden-Marke für einen Marathon rückte immer näher. Das war ein kleiner Schock für mich. Was war nur los?

Das konnte doch nicht am Alter liegen! Im Alltag hatte ich nicht das Gefühl, physisch nachzulassen. Doch ganz gleich, wie sehr ich es zu leugnen oder zu ignorieren versuchte, meine Leistungen gingen Schritt für Schritt zurück.
Vielleicht trug auch noch etwas anderes dazu bei, dass meine Marathon-Zeiten unbefriedigend wurden: Ich hatte begonnen, mich für noch längere Strecken und für andere Sportarten wie Triathlon und Squash zu interessieren. Immer nur rennen, dachte ich, ist vielleicht zu einseitig. Ob es nicht besser wäre, andere Sportarten einzubeziehen und abwechslungsreicher zu trainieren?
Mit einem Privattrainer korrigierte ich meine Schwimmhaltung und lernte schneller und besser zu schwimmen als vorher. Auch meine Muskulatur stellte sich auf das neue Element ein, und mein Körper veränderte sich sichtbar. Doch unaufhaltsam, wie das Meer sich bei Ebbe zurückzieht, verschlechterten sich meine Zeiten beim Marathon immer mehr. Außerdem machte mir das Laufen nicht mehr so viel Spaß wie früher. Zwischen dem »Laufen« und mir tat sich eine ständige Kluft der Erschöpfung auf. Mich befiel Enttäuschung darüber, dass all das anstrengende Training sich nicht gelohnt hatte und etwas mich nun aufhielt, als würde mir eine Tür, die für gewöhnlich offen stand, vor

der Nase zugeschlagen. Ich gab diesem Zustand den Namen »Runner's Blue«. Ich werde später noch genauer darauf eingehen, was für ein Zustand dieses »Blue« war.

Zehn Jahre sind vergangen, seit ich das erste Mal in Cambridge gelebt habe (von 1993 bis 1995, damals war Bill Clinton Präsident.) Als ich den Charles River wiedersah, überkam mich die Sehnsucht, wieder einmal zu laufen. Solange keine großen Umwälzungen stattfinden, bleiben sich Flüsse für gewöhnlich immer gleich, und der Charles River wirkte besonders unverändert. Die Jahre sind vergangen, die Gesichter der Studenten haben sich gewandelt, und ich bin zehn Jahre älter geworden. Es ist im wahrsten Sinne des Wortes viel Wasser den Fluss hinuntergeflossen, er selbst jedoch ist unverändert. Sein Wasser strömt weiter rasch und fast lautlos auf den Bostoner Hafen zu. Es durchtränkt die Ufer, lässt die sommerlichen Gräser sprießen und nährt die Wasservögel. Gemächlich fließt es unter alten Steinbrücken hindurch, spiegelt die Sommerwolken (im Winter treiben Eisschollen darauf) und ergießt sich ohne Eile und doch ohne Unterlass stumm in den Ozean – eine unwandelbare, sich stets aufs Neue selbst bestätigende Idee.

Als ich die aus Japan mitgebrachten Umzugsgüter eingeräumt, die zahlreichen Formalitäten erledigt und mich einigermaßen eingelebt hatte, begann ich wieder ernsthaft zu laufen. Während ich die frische kühle Morgenluft in meine Lungen pumpte, verspürte ich die Freude, auf vertrautem Boden zu laufen. Der Klang meiner Schritte, meine Atmung und mein Herzschlag verbanden sich zu einem einzigartigen, vielgestaltigen Polyrhythmus. Der Charles River ist ein Wallfahrtsort für Ruderer, und irgendjemand ist immer auf dem Wasser. Oft mache ich mir einen Spaß daraus, mit den Booten um die Wette zu laufen. Natürlich sind sie meist die Schnelleren. Aber wenn jemand gemächlich dahinrudert, ist es ein prima Rennen.

Vielleicht gibt es in Cambridge so viele Läufer, weil der Boston Marathon hier zu Hause ist. Der Joggingpfad am Fluss ist endlos und man kann ihn, wenn man will, stundenlang entlanglaufen. Allerdings wird er auch von Radfahrern benutzt, und man muss ständig vor von hinten heranflitzenden Rasern auf der Hut sein. Auch ist der Weg an verschiedenen Stellen rissig, und man muss aufpassen, dass man nicht stolpert. Dann gibt es noch ein paar Ampeln, die einen störend lange aufhalten, aber ansonsten ist es ein sehr angenehmer Weg.

Wenn ich laufe, höre ich meistens Rockmusik, hin und wieder auch Jazz. Aber Rock passt am besten zum Laufrhythmus. Mir gefallen die Red Hot Chili Peppers, die Gorillaz, Beck und Oldies von Creedence Clearwater Revival oder den Beach Boys. Je einfacher der Rhythmus, desto besser. Heutzutage benutzen viele Läufer iPods, aber ich ziehe meinen gewohnten MD-Spieler vor. Er ist etwas größer als ein iPod, und seine Speicherkapazität ist geringer, aber mir genügt das. Beim Laufen möchte ich Computer und Musik nicht verbinden. Ebenso wie ich nicht gern Freundschaft, Sex und Arbeit vermische.

Im Juli bin ich also 310 Kilometer gelaufen. An zwei Tagen hat es geregnet und an zweien war ich unterwegs und konnte nicht laufen. Außerdem war es an einigen Tagen auch zu schwül. In Anbetracht dessen sind 310 nicht übel. Gar nicht übel. Wenn 260 Kilometer im Monat als ernsthaftes Training gelten, sind 310 Kilometer auf jeden Fall hart. Je länger die Strecken wurden, desto mehr verlor ich an Körpergewicht. In den zweieinhalb Monaten nahm ich etwa drei Kilo ab, und der Bauchansatz, den ich bekommen hatte, verschwand. Stellen Sie sich vor, Sie gingen zum Metzger, würden drei Kilo Fleisch kaufen und es nach

Hause tragen. So bekommen Sie einen Eindruck von dem Gewicht. Ich fand es selbst schon bedenklich, so viel zusätzliches Gewicht mit mir herumzuschleppen. Samuel Adams Summer Ale und Dunkin' Donuts sind wichtige Bestandteile des Bostoner Lebens, aber auch diese Genüsse kann man sich gönnen, wenn man täglich trainiert.

Vielleicht wirkt es ein bisschen albern, wenn ein Mann in meinem Alter so etwas immer wieder schreibt, aber um es ganz klarzustellen: Ich bin ein Mensch, der besonders gern für sich ist. Oder noch präziser ausgedrückt: Es bereitet mir *keinerlei Unbehagen*, allein zu sein. Ich finde es weder schwierig noch langweilig, am Tag ein oder zwei Stunden allein zu laufen und dann vier oder fünf Stunden allein am Schreibtisch zu sitzen. Schon in meiner Jugend hatte ich diese Neigung. Vor die Wahl gestellt, habe ich es immer vorgezogen, ein Buch zu lesen oder allein Musik zu hören, statt mit anderen zusammen zu sein. Mir fiel immer etwas ein, was ich allein tun konnte.

Dennoch habe ich jung geheiratet (mit zweiundzwanzig) und mich allmählich an das Zusammenzuleben mit einem anderen Menschen gewöhnt. Nach dem Studium führte ich ein Lokal und lernte, wie wichtig es ist, mit anderen auszu-

kommen, und dass wir – versteht sich – allein nicht überleben können. So erfuhr ich, wenn auch auf meine etwas unorthodoxe Weise, was es heißt, ein soziales Wesen zu sein. Rückblickend ist mir klar, dass sich in meinen Zwanzigern meine Weltsicht änderte und ich menschlich reifer wurde. Indem ich vieles ausprobierte, erwarb ich die praktischen Fähigkeiten, die ein Mensch zum Überleben braucht. Ohne diese zehnjährige Lebenserfahrung hätte ich womöglich nie einen Roman geschrieben, oder es wäre, selbst wenn ich es versucht hätte, nichts daraus geworden. Dennoch verändert sich der Charakter eines Menschen nie ganz drastisch. Der Wunsch, allein zu sein, ist mir unverändert eigen. Deshalb ist auch die eine Stunde am Tag, die ich schweigend und für mich verbringe, von so großer Bedeutung für mein psychisches Wohlergehen. Beim Laufen muss ich mit niemandem reden und niemandem zuhören. Ich brauche nur auf die vorüberziehende Landschaft zu schauen. Um nichts in der Welt würde ich diese kostbaren Momente eintauschen.

Häufig werde ich gefragt, woran ich beim Laufen denke. Meist haben die Menschen, die diese Frage stellen, selbst keine Erfahrung im Langstreckenlauf. Jedes Mal denke ich angestrengt darüber nach. Was denke ich denn eigentlich

so, wenn ich laufe? Ehrlich gesagt, kann ich mich überhaupt nicht daran erinnern.

An kalten Tagen denke ich ein bisschen an die Kälte und an heißen Tagen an die Hitze. Wenn ich traurig bin, denke ich an die Traurigkeit, und wenn ich froh bin, an die Freude. Oder es kommen mir – ich schrieb es schon – irgendwelche belanglosen Erinnerungen an früher. Hin und wieder (ganz selten) taucht eine Idee für einen Roman in meinem Kopf auf. Doch abgesehen davon denke ich wirklich so gut wie *nichts*.

Wenn ich laufe, laufe ich einfach. Normalerweise in einer Leere. Oder vielleicht sollte ich es lieber umgekehrt ausdrücken: Ich laufe, um Leere zu erlangen. Aber natürlich schlüpft stets der eine oder andere Gedanke in diese Leere. Klar, denn in den Herzen der Menschen kann es keine wahre Leere geben. Der menschliche Geist ist nicht stark genug, um ein echtes Vakuum zu halten, und auch nicht so konsequent. Ich sage nur, dass die Gedanken, die beim Laufen in mein Bewusstsein dringen, dieser Leere untergeordnet sind. Sie haben keinen Inhalt, sie tauchen auf und umkreisen die Leere wie eine Achse.

Die Gedanken, die mir beim Laufen durch den Kopf gehen, sind wie die Wolken am Himmel. Wolken in verschiede-

nen Formen und Größen. Sie kommen und ziehen vorüber. Der Himmel jedoch bleibt immer derselbe. Die Wolken sind nicht mehr als Gäste auf der Durchreise. Sie tauchen auf und verschwinden wieder. Und nur der Himmel bleibt zurück. Er existiert und existiert zugleich nicht. Er hat Substanz und ist zugleich substanzlos. Wir können nicht mehr tun, als die Existenz dieses grenzenlosen Raumes zu akzeptieren und in uns aufzunehmen.

Nun bin ich Ende fünfzig. Als ich jung war, konnte ich mir nicht vorstellen, dass das 21. Jahrhundert wirklich kommen würde und ich allen Ernstes fünfzig werden könnte. Theoretisch war mir natürlich klar, dass irgendwann (wenn nichts Drastisches geschähe) das 21. Jahrhundert heranbrechen und ich fünfzig sein würde. Mir das jedoch konkret vorzustellen, war mir unmöglich. Ebenso gut hätte man mich auffordern können, mir das Totenreich praktisch vorzustellen. Mick Jagger hat sich einmal gebrüstet, er wolle lieber tot umfallen als mit fünfundvierzig noch *Satisfaction* singen. Und jetzt ist er über sechzig und singt noch immer *Satisfaction*. Manche Leute lachen darum über ihn, aber ich kann das nicht. Er konnte sich eben einfach nicht vorstellen, dass er einmal fünfundvierzig sein würde. Mir ging es genauso. Soll ich da über ihn lachen? Ich denke nicht

daran. Da ich kein junger berühmter Rocksänger war, hat sich zum Glück niemand gemerkt, was ich damals an Unsinn geredet habe, also kann es auch nicht zitiert werden. Das ist der einzige Unterschied.
Und nun lebe ich mitten in dieser »unvorstellbaren« Welt. Es ist schon sehr sonderbar, wenn ich darüber nachdenke. Ich durchschaue nicht einmal, ob es für mich als Mensch ein Glück oder ein Unglück ist, hier zu sein. Vielleicht sollte ich die Sache auch nicht zu sehr problematisieren. Es ist für mich das erste Mal – wie vermutlich für die meisten –, dass ich älter werde und die damit verbundenen Gefühle und Veränderungen durchlebe. Hätte ich damit ein bisschen mehr Erfahrung, wäre alles klarer, und ich könnte es besser verdauen. So jedoch bleibt mir vorläufig nicht viel anderes übrig, als damit zu leben, mich eines abschließenden Urteils noch zu enthalten und die Dinge hinzunehmen, wie sie sind. Ebenso wie ich den Himmel akzeptiere, die Wolken und den Fluss. Allerdings hat das Ganze auch eine gewisse Komik, der man sich nicht völlig entziehen kann.

Ich bin, wie gesagt, weder im Alltag noch in meinem Beruf darauf aus, mit anderen zu konkurrieren. Ich weiß, es ist banal, so etwas zu sagen, aber es gibt die unterschiedlichs-

ten Menschen auf der Welt. Andere haben andere Werte und leben danach, ebenso wie ich nach meinen Wertvorstellungen lebe. Diese Unterschiede führen zu Unstimmigkeiten, und wenn sich solche Unstimmigkeiten anhäufen, kann das zu immer größeren Missverständnissen führen. Grundlose Vorwürfe sind die Folge, und natürlich ist es kein Vergnügen, missverstanden und ungerecht getadelt zu werden. Manche fühlen sich dadurch zutiefst verletzt. Eine schlimme Erfahrung. Doch mit zunehmendem Alter gelange ich immer mehr zu der Erkenntnis, dass diese Schmerzen und Verletzungen für den Menschen unerlässlich sind. Im Grunde ist es ja nur die Verschiedenheit der Menschen, die sie zu unabhängigen Individuen werden lässt. Nehmen Sie zum Beispiel mich. Ich kann Geschichten schreiben, weil ich die Fähigkeit besitze, anders zu empfinden, diese Empfindungen anders in Szene zu setzen und andere Worte zu wählen als andere. So entsteht etwas Außergewöhnliches, das von gar nicht wenigen Menschen gelesen wird. Demnach ist der Umstand, dass ich ich bin und kein anderer, einer meiner bedeutendsten Vorzüge. Emotionale Verletzungen sind offenbar der Preis, den ein Mensch für seine Unabhängigkeit zahlen muss.

Das ist im Großen und Ganzen die Überzeugung, nach der ich lebe. Vielleicht habe ich deshalb in gewissen Bereichen meines Lebens immer die Einsamkeit gesucht. Besonders in meinem Beruf ist dieser Weg vielleicht auch weitgehend unvermeidlich. Einsamkeit kann jedoch auch wie eine Säure, die langsam aus einer Flasche tropft, das Herz verätzen, ohne dass der Betroffene es merkt. Sie ist wie ein scharfes zweischneidiges Schwert. Sie bietet Schutz, kann jemanden jedoch gleichzeitig von innen durchbohren. Dieser Gefahr bin ich mir – wohl durch Erfahrung – bewusst geworden. Deshalb musste ich die Einsamkeit, die mich umfängt, heilen und ihr entgegenwirken, indem ich meinen Körper ständig in Bewegung hielt und manchmal sogar bis an seine Grenzen trieb, nicht vorsätzlich, sondern eher instinktiv. Lassen Sie mich konkreter werden.

Wenn ich unberechtigten Vorwürfen ausgesetzt bin (oder es zumindest so empfinde) oder wenn jemand, von dem ich erwarte, dass er mich akzeptiert, es nicht tut, laufe ich immer eine längere Strecke als sonst, um den Teil in mir, der sich unbehaglich fühlt, physisch zu erschöpfen. Dabei erkenne ich, wie begrenzt meine Fähigkeiten sind und wie schwach ich bin. Ich erfahre meine Beschränkungen. Zugleich gewinne ich durch diese längeren Läufe an Körper-

kraft. Wenn ich wütend bin, richte ich die Wut gegen mich selbst. Wenn ich etwas bereue, gibt mir das Laufen das Gefühl, mich zu verbessern. So habe ich immer gelebt. Ich nehme die Dinge, die ich schweigend herunterschlucke, vollständig in mich auf und setze sie später (in möglichst verwandelter Form) als Teil einer Geschichte im Roman wieder frei.

Ein Naturell wie das meine ist wahrscheinlich nicht sonderlich beliebt. Vielleicht gibt es einige (wahrscheinlich sehr wenige), die davon beeindruckt sind, aber von mögen kann sicher nur höchst selten die Rede sein. Wem wäre schon ein Mensch sympathisch (oder auch nur angenehm), dem es an jeglicher Kompromissbereitschaft fehlt und der sich bei jedem Problem sofort allein in einen Schrank einschließt? Kann ein Schriftsteller überhaupt von anderen gemocht werden? Ich weiß es nicht. Vielleicht ist es irgendwo auf der Welt möglich, man sollte nicht zu sehr verallgemeinern. Für mich zumindest ist es nach diesen vielen Jahren als Schriftsteller kaum vorstellbar, dass jemand mich persönlich mag. Es kommt mir viel natürlicher vor, kritisiert, gehasst und verachtet zu werden. Ich gehe nicht so weit zu sagen, ich wäre erleichtert, wenn es ge-

schieht. Auch ich bin nicht gerade glücklich, wenn andere mich ablehnen.
Aber das ist etwas anderes. Lassen Sie uns wieder vom Laufen sprechen.

So wurde das Laufen wieder ein Teil meines Lebens. Ich lief zuerst ernsthaft, später eisern. Was das für mich bedeutet, wo ich nun Ende fünfzig bin, weiß ich noch nicht, aber irgendetwas sollte es schon bedeuten. Vielleicht nichts sonderlich Großartiges, nichts Monumentales, aber eben einen gewissen Sinn sollte es haben. Jedenfalls laufe ich im Augenblick eisern. Darüber nachdenken kann ich auch noch später. (Das Nachdenken zu verschieben ist eine meiner Spezialitäten, eine Fähigkeit, die ich mit zunehmendem Alter immer mehr perfektioniert habe.) Also putze ich meine Laufschuhe, reibe mir Gesicht und Hals mit Sonnenschutzmittel ein, stelle meine Uhr und auf geht's. Der Passat weht mir entgegen, und ich schaue zu einem weißen Reiher auf, der mit vorschriftsmäßig angelegten Beinen am Himmel entlangsegelt, während ich meinem Lieblingsalbum von The Lovin' Spoonful lausche.
Beim Laufen kommt mir ein Gedanke: Wenn ich meine Wettkampfzeiten nicht verbessern kann, ist es eben nicht

zu ändern. Ich bin älter geworden, und die Zeit fordert ihren Tribut. Niemand kann etwas dafür. So sind eben die Spielregeln. Ebenso wie ein Fluss, der dem Meer zuströmt, ist es Teil der Natur, dass ein Mensch älter und langsamer wird. Ich muss es hinnehmen. Das Älterwerden ist kein besonders erfreulicher Vorgang, und auch das Ergebnis ist nicht gerade angenehm. Aber welche Wahl habe ich schon? Bis jetzt habe ich das Leben immer auf meine Art genossen (auch wenn ich nicht behaupten kann, es *vollauf* genossen zu haben.)

Ich will mich nicht wichtig machen – wer würde auch mit so was prahlen? –, aber ich bin kein besonders heller Kopf. Ich gehöre zu den Menschen, die etwas physisch erfahren und tatsächlich berühren müssen, um eine klare Vorstellung davon zu bekommen. Wenn ich etwas nicht mit eigenen Augen sehe, bin ich nicht überzeugt. Ich bin eher praktisch als intellektuell veranlagt. Sicher verfüge ich über eine gewisse Intelligenz, nehme ich zumindest an; sonst könnte ich wohl keine Romane schreiben. Aber ich bin kein Typ, der logisch oder abstrakt vorgeht oder der seine Energie aus intellektuellen Spekulationen schöpft. Erst wenn ich wirklich körperlichen Belastungen ausgesetzt bin und meine Muskeln ächzen (und sogar jaulen), steigt mein

Verständnispegel jäh an, und ich begreife endlich etwas. Unnötig zu betonen, dass es da ziemlich viel Zeit und Mühe kosten kann, Schritt für Schritt zu einem Schluss zu kommen. Mitunter zieht sich der Vorgang allzu lange hin, und bis ich endlich überzeugt bin, ist es schon zu spät. Nichts zu machen. So bin ich eben.

Ich sollte an einen Fluss denken. An die Wolken. Doch im Grunde denke ich an gar nichts. Ich laufe einfach weiter in meiner wohligen, hausgemachten Leere, meinem wehmütigen Schweigen. Und das ist ziemlich wundervoll – mögen andere sagen, was sie wollen.

2

SONNTAG, 14. AUGUST 2005

KAUAI, HAWAII

WIE MAN EIN LAUFENDER ROMANCIER WIRD

Heute Morgen bin ich eine Stunde und fünfzehn Minuten gelaufen, dabei habe ich auf meinem MD-Spieler Carla Thomas und Otis Redding gehört. Am Nachmittag bin ich 1300 Meter im Pool geschwommen, abends im Meer. Danach aß ich im Restaurant Dolphin, das ein bisschen außerhalb von Hanalei liegt, zu Abend. Dort gibt es Walu, einen weißen Fisch, den sie auf Holzkohle für mich grillen und den ich mit Sojasoße esse. Als Beilage gab es Gemüse-Kebab und einen großen Salat. Dazu trank ich ein Bier.
Bis jetzt bin ich im August etwa 150 Kilometer gelaufen.

Angefangen, täglich zu laufen, habe ich vor langer Zeit. Genau gesagt im Herbst 1982. Ich war damals dreiunddreißig.
Kurz vorher hatte ich noch einen Jazzclub in der Nähe des Bahnhofs Setagaya. Gleich nach dem Studium (eigentlich

war ich sogar offiziell noch Student, mir fehlten wegen meiner vielen Nebenjobs noch ein paar Scheine) hatte ich den kleinen Club am Südeingang der Station Kokubunji eröffnet und führte ihn drei Jahre. Als das Gebäude, in dem er sich befand, umgebaut wurde, zogen wir in eine zentralere Lage. Die neuen Räume waren weder sehr groß noch besonders klein. Wir hatten einen Flügel und gerade genügend Platz, um ein Quintett unterzubringen. Tagsüber schenkten wir Kaffee aus, abends waren wir eine Bar. Wir servierten auch recht gutes Essen, und an den Wochenenden hatten wir ein Live-Programm. Damals waren Jazzclubs noch verhältnismäßig selten, wir hatten Stammgäste, und das Lokal ging recht gut.

Die meisten meiner Bekannten hatten einen Flop vorausgesagt. Sie meinten, eine Bar, die als Hobby geführt wird, könne nichts abwerfen. Jemand wie ich, der ziemlich unerfahren war und nicht die geringste Ahnung von Geschäftsführung hatte, würde das doch nie auf die Reihe kriegen. Doch sie lagen mit ihren Voraussagen völlig daneben. Ehrlich gesagt, hielt ich mich selbst nicht für sonderlich geschäftstüchtig, aber ich sagte mir, eine Pleite käme einfach nicht in Frage, also musste ich mein Bestes geben. Einer meiner wenigen Vorzüge – wenn nicht der einzige – ist

mein Fleiß. Ich bin sehr arbeitsam und kann körperlich eine Menge leisten. Ich bin eher ein Arbeits- als ein Rennpferd. Da ich in einem Angestelltenhaushalt aufgewachsen bin, hatte ich von geschäftlichen Dingen nicht viel Ahnung, aber glücklicherweise stammt meine Frau aus einer Geschäftsfamilie, und ihre natürlichen Instinkte waren eine große Hilfe. Auch als noch so zähes Arbeitstier hätte ich es alleine nie geschafft.

Die Arbeit war schwer. Ich schuftete von morgens bis abends, fast bis zum Umfallen. Dabei machte ich alle möglichen schmerzlichen Erfahrungen. Es gab Dinge, über die ich mir endlos den Kopf zerbrach, und jede Menge Enttäuschungen. Doch da ich wie wahnsinnig arbeitete, machte ich schließlich genügend Profit, um Hilfskräfte einzustellen. Mit Ende zwanzig konnte ich endlich eine Verschnaufpause einlegen. Ich hatte mir von jedem, der dazu bereit war, so viel Geld wie möglich geliehen. Nun hatte ich fast alles zurückgezahlt und sonnte mich in dem Gefühl, dass allmählich alles in geordneten Bahnen verlief. Bis dahin war es so sehr ums reine Überleben gegangen, dass ich kaum Zeit gefunden hatte, an irgendetwas anderes zu denken. Mir war, als hätte ich die oberste Stufe einer steilen Treppe erreicht und könne jetzt ins Freie blicken.

Da ich sicher dort angekommen war, würde ich jede vielleicht noch auftretende Schwierigkeit meistern und überleben, darauf vertraute ich. Ich holte tief Luft, schaute mich bedächtig um, warf einen Blick zurück auf den Weg, den ich gekommen war, und begann über meinen nächsten Schritt nachzudenken. Mein dreißigster Geburtstag war nicht mehr fern. Ich kam in das Alter, in dem man nicht mehr als jung gilt. Und auf einmal hatte ich – auch für mich ganz unerwartet – die Idee, einen Roman zu schreiben.

Ich kann mich noch genau an den Moment erinnern, in dem sie in mir aufstieg. Es war am 1. April 1978 gegen halb zwei Uhr nachmittags. Ich schaute mir gerade im Jingu-Stadion ein Baseballspiel an und trank ein Bier. Das Stadion war von meiner damaligen Wohnung zu Fuß zu erreichen, und ich war Fan der Yakult Swallows. Es war ein vollkommener Frühlingstag, kein Wölkchen stand am Himmel, es wehte eine milde Brise. Damals gab es keine richtige Zuschauertribüne mit Sitzplätzen, eigentlich nur einen grasbewachsenen Hang am Spielfeldrand. Ich lag im Gras, nippte an meinem kühlen Bier, blickte hin und wieder in den Himmel und genoss entspannt das Spiel. Im Stadion war es nicht sehr voll, wie bei den meisten Spielen der

Swallows. Es war das Saisoneröffnungsspiel gegen die Hiroshima Carps. Ich kann mich noch gut an Yasuda, den Werfer der Swallows, erinnern. Er war klein und stämmig und warf ausgefuchste, gefährliche Bälle. Im ersten Inning verhinderte er mit Leichtigkeit jeden Punkt für die Hiroshima Carps. Dave Hilton (ein neuer junger Spieler aus Amerika) war im zweiten Inning Schlagmann der Swallows. Er schlug den Ball ins linke Außenfeld. Der Ton, mit dem der Ball genau an der richtigen Stelle des Schlägers aufprallte, hallte durchs Stadion. Hilton erreichte bequem die First und Second Base. Just in diesem Augenblick dachte ich: »Ich werde einen Roman schreiben.« Ich weiß noch genau, wie klar und weit der Himmel war, wie frisch und grün das junge Gras, wie entschlossen der Ton des Schlages. Etwas schwebte vom Himmel zu mir herab, und ich nahm es an.

Ich hatte nicht den Ehrgeiz, Schriftsteller zu werden, nur das starke Verlangen, einen Roman zu schreiben. Ich hatte nicht einmal eine konkrete Vorstellung von dem, was ich schreiben wollte, ich war mir nur sicher, dass ich etwas Überzeugendes zustande bringen würde, wenn ich es jetzt in Angriff nahm. Als ich mir vorstellte, wie ich mich zu Hause an den Schreibtisch setzen und zu schreiben begin-

nen würde, fiel mir ein, dass ich nicht einmal einen anständigen Füller besaß. Also ging ich in die Schreibwarenabteilung von Kinokuniya in Shinjuku und kaufte mir einen Stoß Manuskriptpapier und einen Sailor-Füller zu 1000 Yen. Eine kleine Investition.

Das war im Frühling. Bis zum Herbst hatte ich ein zweihundertseitiges Werk verfasst (handgeschrieben auf japanischem 400-Zeichen-Manuskriptpapier). Ich fühlte mich erleichtert und erfrischt. Da ich nicht so recht wusste, was ich mit dem fertigen Produkt anfangen sollte, aber noch in Schwung war, nahm ich an einem Wettbewerb teil, den eine Literaturzeitschrift für angehende Schriftsteller ausgeschrieben hatte. Ich schickte das Manuskript ab, ohne eine Kopie davon zu machen. Anscheinend befürchtete ich überhaupt nicht, dass es vielleicht nicht ausgewählt werden und für immer verschwinden könnte. Es ist unter dem Titel *Hear The Wind Sing* (*Kaze no oto wo kike*) erschienen. Wichtiger als sein Erscheinen oder Nicht-Erscheinen scheint für mich gewesen zu sein, dass ich ihn abgeschlossen hatte.

In diesem Herbst gewannen die Yakult Swallows, die als notorische Verlierer bekannt waren, die Regionalmeisterschaften, stiegen in die Japan Series auf und besiegten die

Hankyu Braves. Ich war sehr aufgeregt und ging immer wieder ins Korakuen-Stadion, um mir die Spiele anzusehen. (Da niemand geglaubt hatte, dass die Yakult Swallows so weit kommen und gewinnen würden, fanden in ihrem Heimstadion, dem Jingu, schon College-Baseballspiele statt.) Ich erinnere mich also noch sehr genau an jenen Herbst. Er war besonders prächtig, und meist schien die Sonne. Der Himmel war von einem vollkommenen Blau, und die Ginkgobäume vor dem Kino leuchteten so golden wie nie zuvor. Es war der letzte Herbst, in dem ich noch nicht dreißig war.

Als mich zu Beginn des nächsten Frühjahrs die Redaktion der Literaturzeitschrift *Gunzo* anrief, um mir mitzuteilen, mein Roman sei in die engere Wahl gekommen, hatte ich schon ganz vergessen, dass ich überhaupt an der Ausschreibung teilgenommen hatte, so sehr war ich mit meinem Alltagsleben beschäftigt. Zuerst begriff ich gar nicht, wovon die Rede war. Wie bitte, was? Jedenfalls bekam mein Roman den Preis und wurde im Sommer darauf veröffentlicht. Er wurde sogar recht gut besprochen. Ich war nun dreißig und hatte, ohne es direkt beabsichtigt zu haben, mein Debüt als aufstrebender Schriftsteller gegeben. Ich

war ziemlich verblüfft, aber meine Umgebung wohl noch mehr.

Danach schrieb ich – wir hatten noch das Lokal – einen zweiten mittellangen Roman: *Pinball, 1973*. Zur gleichen Zeit verfasste ich ein paar Kurzgeschichten und übersetzte einige von F. Scott Fitzgerald. *Hear the Wind Sing* und *Pinball, 1973* wurden für den Akutagawa-Preis nominiert, beide galten als aussichtsreiche Kandidaten, aber am Ende erhielt ihn keines der beiden Bücher. Ehrlich gesagt, war mir das auch völlig egal. Hätte ich ihn bekommen, wäre ich mit Aufträgen und Anfragen unglaublich beschäftigt gewesen. Wie hätte ich da den Club führen sollen?

Drei Jahre lang hatte ich mich täglich um meinen Jazzclub gekümmert – Buchhaltung und Inventur gemacht, das Personal eingeteilt, hinter dem Tresen gestanden, Cocktails gemixt und gekocht, bevor wir in den frühen Morgenstunden schlossen. Erst dann setzte ich mich an den Küchentisch und schrieb, bis ich nicht mehr konnte. Ich hatte das Gefühl, mein Leben würde für zwei normale Menschen ausreichen. Jeder Tag war anstrengend, und zu schreiben und gleichzeitig ein Lokal zu führen brachte alle möglichen Schwierigkeiten mit sich. In einem Dienstleistungsbetrieb muss man jeden willkommen heißen, der durch die

Tür kommt. Ganz gleich, wer die Gäste sind, man muss sie (wenn sie nicht wirklich abscheulich sind) mit einem freundlichen Lächeln begrüßen. Dadurch lernte ich jedoch viele schräge Vögel kennen und machte einige ungewöhnliche Erfahrungen. Pflichtschuldig, ja sogar enthusiastisch nahm ich alles auf. Die neuen Eindrücke und die damit verbundenen Anregungen machten mir zum größten Teil Spaß.

Allmählich jedoch wurde mein Bedürfnis, einen Roman mit mehr Substanz zu schreiben, immer stärker. Bei meinen ersten beiden Werken *Hear the Wind Sing* und *Pinball, 1973* hatte ich vor allem den Prozess des Schreibens genossen, und es gab darin einige Stellen, von denen ich nicht überzeugt war. Stets hatte ich mir nur eine halbe oder eine Stunde von der Arbeit abgezwackt und mich nie recht konzentrieren können, da ich ständig übermüdet war und im Wettlauf gegen die Zeit anschrieb. Auf diese etwas zerstreute Weise war mir zwar etwas Interessantes und Neues gelungen, aber von einem längeren Roman mit profundem Inhalt war ich weit entfernt. Nun hatte ich die Chance erhalten, Schriftsteller zu werden (ein Glück, das wahrlich nicht jedem vergönnt ist), und natürlich wuchs in mir der Wunsch, etwas daraus zu machen, einen Roman zu schaf-

fen, von dem ich sagen könnte: »Das ist es.« Und ich dachte: »Du solltest ein größeres Werk schreiben.« Nach gründlichem Überlegen beschloss ich, den Club für eine gewisse Zeit zu schließen und mich ganz auf das Schreiben zu konzentrieren. Zu diesem Zeitpunkt übertrafen die Einkünfte aus dem Jazzclub meine Autorenhonorare, aber damit musste ich mich eben abfinden.

Die meisten Leute in meinem Bekanntenkreis waren gegen meinen Entschluss oder hatten zumindest schwerste Bedenken. »Das Geschäft geht doch gut. Lass vorläufig jemand anderen den Club für dich führen, dann kannst du nach Herzenslust Romane schreiben«, riet man mir. Von außen betrachtet, war das einleuchtend, zumal die meisten wohl nicht glaubten, dass ich als professioneller Schriftsteller überleben würde. Aber ich konnte ihrem Rat nicht folgen. Ich bin ein Mensch, der sich einer Sache völlig verschreiben muss, ganz gleich, was es ist. Zu etwas so Pfiffigem, wie jemandem mein Geschäft zu übertragen, während ich schrieb, war ich einfach nicht imstande. Ich musste mich meiner Sache mit ganzer Kraft widmen, und falls ich scheiterte, würde ich das akzeptieren. Wenn ich jedoch nur halbherzig an die Sache heranginge, würde ich es später bereuen.

Ungeachtet aller Widerstände verkaufte ich also den Club, verpasste mir, wenn auch etwas verlegen, das Etikett »Schriftsteller« und begann meinen Lebensunterhalt mit Schreiben zu verdienen. »Ich möchte nur zwei Jahre frei sein, um zu schreiben. Wenn es nicht klappt, können wir immer noch wieder einen kleinen Club eröffnen. Wir sind doch jung und können von vorne anfangen«, erklärte ich meiner Frau. »In Ordnung«, sagte sie. Wir hatten zwar noch Schulden, aber es würde schon gehen. Das war 1981. Ich würde einfach tun, was ich konnte, und sehen, was dabei herauskäme.

Ich setzte mich also an meinen Roman und reiste in jenem Winter zu Recherchen nach Hokkaido. Jetzt oder nie, das war meine Chance, also mobilisierte ich alle meine Kräfte. Im April beendete ich *Wilde Schafsjagd*. Mein neuer Roman war länger als die beiden vorherigen, er hatte einen stärkeren Plot und ein breiteres Spektrum.

Ich wusste, dass ich meinen eigenen Stil geschaffen hatte. Ich hatte mit dem ganzen Körper erfahren, wie wunderbar (und wie anstrengend) es ist, am Schreibtisch zu sitzen und sich ganz auf das Schreiben zu konzentrieren, ohne sich Sorgen um die Zeit machen zu müssen. In mir schlummerten noch verborgene Goldadern, das spürte ich, und ich

konnte mir vorstellen, von nun an meinen Lebensunterhalt als Schriftsteller zu verdienen. So kam es schließlich nie mehr dazu, dass wir »irgendwo wieder einen kleinen Club « eröffneten. Obwohl ich selbst heute noch manchmal finde, es wäre schön, irgendwo wieder ein gutes Lokal zu haben.

Wilde Schafsjagd gefiel der Redaktion von *Gunzo* überhaupt nicht. Sie waren auf der Suche nach etwas Konventionellerem, und ich erinnere mich noch gut an ihre kühle Aufnahme. Anscheinend war die Form meines Romans für damalige Verhältnisse (wie wäre es wohl heute?) ziemlich ungewöhnlich. Die Leser jedoch nahmen mein Werk begeistert auf, und das machte mich am glücklichsten. Mit *Wilde Schafsjagd* wurde ich wirklich zum Schriftsteller. Hätte ich weiter spontan inspirierte Romane wie *Hear the Wind Sing* und *Pinball, 1973* geschrieben und daneben den Club geführt, wäre ich wahrscheinlich früher oder später in eine Sackgasse geraten.

Eines der dringlichsten Probleme zu Beginn meiner Schriftstellerlaufbahn war es, körperlich in Form zu bleiben. Ich neige zum Zunehmen, wenn ich mich gehen lasse. Da ich bis dahin jeden Tag schwer gearbeitet hatte, konnte

ich mein Körpergewicht niedrig halten, aber seit ich mein Leben von morgens bis abends am Schreibtisch verbrachte, büßte ich allmählich meine Kraft ein und wurde dicker. Um mich besser konzentrieren zu können, rauchte ich sehr viel, damals sechzig Zigaretten am Tag. Meine Finger waren gelb, und ich roch aus allen Poren nach Rauch. Das konnte nicht gesund sein. Wenn ich die Absicht hatte, ein langes Schriftstellerleben zu führen, musste ich einen Weg finden, körperlich in Form zu bleiben und mein Gewicht zu halten.

Kurz nachdem ich *Wilde Schafsjagd* beendet hatte, begann ich, regelmäßig jeden Tag zu laufen. Es muss ungefähr um die Zeit gewesen sein, als ich definitiv beschlossen hatte, Schriftsteller zu werden.

Laufen hat einige große Vorteile. Vor allem braucht man keine Freunde oder Partner dazu. Man braucht weder eine Ausrüstung noch Werkzeug, noch einen besonderen Ort, um seine Füße aufzusetzen. Wenn man Laufschuhe hat und einen einigermaßen guten Weg kennt, steht der Sache nichts im Wege. Das trifft beispielsweise auf Tennis nicht zu. Man muss eigens einen Tennisplatz aufsuchen, und man braucht einen Partner. Schwimmen kann man zwar allein, aber man muss natürlich ein passendes Schwimm-

bad ausfindig machen. Nachdem ich den Club aufgegeben hatte, wollte ich meinen Lebensstil ändern, und wir zogen nach Narashino in der Präfektur Chiba. Damals war die Gegend noch sehr ländlich, und es gab dort keine anständige Sporteinrichtung, aber gute, hervorragend gewartete Straßen, denn in der Nähe lag ein Stützpunkt der Selbstverteidigungsstreitkräfte. Günstigerweise befand sich nicht weit von unserer Wohnung ein Sportplatz der Nihon-Universität, und wenn ich morgens früh dort war, konnte ich nach Belieben (und ohne dazu befugt zu sein) die 400-Meter-Bahn benutzen. Also musste ich nicht lange nachdenken, für welche Sportart ich mich entscheiden sollte – so groß war die Auswahl nicht.

Wenig später gab ich das Rauchen auf, eine ganz natürliche Entwicklung, wenn man jeden Tag läuft. Leicht war das selbstverständlich nicht, aber Rauchen und tägliches Lauftraining passten einfach nicht zusammen. Mein Bedürfnis, mehr zu laufen, lieferte die nötige Motivation und half mir sehr, die Entzugserscheinungen zu überwinden. Das Rauchen aufzugeben bedeutete den symbolischen Abschied von meinem früheren Leben.

Ich hatte nie etwas gegen den Langstreckenlauf. Als ich noch zur Schule ging, machte ich mir nicht viel aus dem

Sportunterricht, und Sportfeste waren für mich ungefähr das Langweiligste, was man sich vorstellen konnte, vor allem, weil sie von oben angeordnet waren. Schon immer war es mir zuwider, zu etwas gezwungen zu werden, das ich nicht mochte, und auch noch zu einer Zeit, die mir nicht passte. Dagegen habe ich mich schon immer mächtig ins Zeug gelegt, wenn ich etwas, das ich gerne tat, tun konnte, wann und wie ich wollte. Da ich weder besonders athletisch noch reaktionsschnell bin, war ich nie gut in Sportarten, in denen die Entscheidung von einem einzigen Augenblick abhängt; Langstreckenlauf und Schwimmen entsprachen meinem Naturell eher. Eigentlich war mir das immer klar, und deshalb fügte sich das Lauftraining wohl auch so reibungslos in meinen Alltag ein und wurde Teil meines Lebens.

Wenn Sie mir einen Exkurs gestatten, der nichts mit dem Laufen zu tun hat, möchte ich sagen, dass es mir mit dem Lernen ähnlich erging. Von der Grundschule bis zur Universität interessierte mich nichts von dem, was mir aufgenötigt wurde. Ich wusste, dass ich lernen musste, und schaffte es auch immerhin, auf die Universität zu kommen, aber ich konnte mich für kein Schulfach begeistern. Meine Zeugnisse waren nie so miserabel, dass man sie keinem

zeigen konnte, aber aus meiner ganzen Schulzeit erinnere ich mich nicht an eine besonders gute Note oder an ein Lob. Ich weiß nicht, ob ich in irgendetwas einmal der Beste gewesen bin. Fürs Lernen begann ich mich erst zu interessieren, als ich die formelle Ausbildung hinter mir hatte und ein »Mitglied der Gesellschaft« geworden war. Wenn ich mich für eine Sache interessiere und ihr in meinem Tempo auf meine Weise nachgehen kann, eigne ich mir Kenntnisse und Fähigkeiten ohne viel Mühe an. Zum Beispiel habe ich mir das Übersetzen nach und nach selbst beigebracht, wobei ich einiges an Lehrgeld bezahlt habe. Ich brauchte ziemlich lange dazu und machte viele Umwege, aber was man auf diese Weise gelernt hat, das sitzt.

Besonders gut gefiel mir, dass ich als Schriftsteller früh zu Bett gehen und früh aufstehen konnte. Als wir den Club hatten, kam ich selten vor dem Morgengrauen ins Bett. Um Mitternacht schlossen wir, dann räumten wir auf, rechneten ab und tranken zur Entspannung noch etwas. So wurde es ganz schnell drei Uhr, und die Dämmerung war nicht mehr fern. Wenn dann im Osten der Himmel hell wurde, saß ich oft noch am Küchentisch und schrieb. Und wenn ich aufwachte, stand die Sonne natürlich bereits hoch am Himmel.

Gleich nachdem wir den Club aufgegeben hatten und ich Schriftsteller geworden war, änderten wir – meine Frau und ich – unseren Lebensstil radikal. Wir beschlossen, mit der Sonne aufzustehen, und uns schlafen zu legen, sobald es dunkel wurde. So stellten wir uns ein naturverbundenes Leben vor. So lebten anständige Leute. Da wir nun keinen Club mehr hatten, würden wir uns von nun an nur noch mit Leuten treffen, die wir wirklich sehen wollten, und mit anderen so wenig wie möglich. Wir fanden, diese bescheidenen Ansprüche zu erheben stünde uns zu, zumindest für eine Weile. Ich wiederhole mich, aber ich bin eben nie ein geselliger Mensch gewesen. Nun kehrte ich zu meinem eigentlichen Wesen zurück.

Es war ein großer Einschnitt, nach sieben Jahren von einem »offenen« zu einem »geschlossenen« Leben überzugehen. Eine Zeit lang ein öffentliches Leben zu führen war eine gute Sache, glaube ich; im Nachhinein betrachtet habe ich sehr viel daraus gelernt. Diese Zeit war für mich so etwas wie eine Schule des Lebens, meine wahre Ausbildung. Aber eine solche Existenz kann man nicht ewig führen. Es ist wie mit jeder Schule: Man fängt damit an, man lernt etwas und irgendwann verlässt man sie.

Ich begann also ein einfaches, geregeltes Leben zu führen: Ich stand um fünf Uhr auf und ging um zehn zu Bett. Jeder Mensch ist natürlich zu einer anderen Tageszeit am leistungsfähigsten; ich bin es am Morgen. Dann kann ich mich konzentrieren und wichtige Arbeiten erledigen. Später treibe ich Sport oder erledige Dinge, die weniger Aufmerksamkeit erfordern. Am Ende des Tages ruhe ich mich aus und arbeite nicht mehr. Ich lese, höre Musik, entspanne mich und gehe möglichst früh zu Bett. Bei diesem Ablauf bin ich im Grunde bis heute geblieben; er hat zum Erfolg meiner Arbeit in den letzten zwanzig Jahren beigetragen. Allerdings lässt er nicht viel Raum für ein Nachtleben, und auch Freundschaften leiden darunter. Einige Menschen nehmen es mir sogar übel, wenn ich Einladungen oder die Teilnahme an gemeinsamen Unternehmungen immer wieder ausschlage.

Wenn man jedoch nicht mehr sehr jung ist, muss man Prioritäten setzen und herausfinden, wie man sich seine Zeit und Energie am besten einteilt. Hat man bis zu einem gewissen Alter kein solches System gefunden, fehlt der Lebensmittelpunkt, und man ist nie im Gleichgewicht. Für mich hatte nicht der Umgang mit den Menschen meiner Umgebung Priorität, sondern eine Lebensweise, die es mir

ermöglichte, meine ungeteilte Aufmerksamkeit dem Schreiben zu widmen. Die für mich lebensnotwendige Beziehung war die zu einer unbestimmten Anzahl von Lesern, nicht die zu bestimmten Personen. Solange meine Lebensumstände stabil waren, konnte ich konzentriert schreiben, und jedes meiner Werke würde eine Verbesserung gegenüber dem vorherigen darstellen, was die Leser zweifellos begrüßen würden. War dies für mich als Schriftsteller nicht die vorrangige Aufgabe? An dieser Einstellung hat sich für mich bis heute nichts geändert. Ich kann die Gesichter meiner Leser nicht sehen; es handelt sich also um eine ideelle Beziehung. Dennoch lebe ich in diesem unsichtbaren »ideellen« Verhältnis; es ist das wichtigste in meinem Leben.

Man kann es eben nicht allen recht machen.

Schon als ich den Club noch hatte, habe ich mich an diese Devise gehalten. Wir hatten viele Gäste. Wenn einer von zehn dachte »guter Laden, gefällt mir, da gehe ich wieder hin«, genügte mir das. Wenn einer von zehn Stammgast wurde, würde das Geschäft ganz gut gehen. Oder andersherum: Wenn neun Leute von zehn nicht wiederkamen, spielte das keine große Rolle. Ein beruhigender Gedanke. Dennoch, einer Person muss es richtig gefallen. Um das

sicherzustellen, muss der Inhaber und Geschäftsführer einen Standard setzen, eine Philosophie haben und sie auch gegen Wind und Wetter verteidigen. Das habe ich beim Führen eines Unternehmens gelernt.
Auch nach *Wilde Schafsjagd* habe ich mit dieser Einstellung weitergeschrieben, und mit jedem Buch erhöhte sich die Zahl meiner Leser. Am glücklichsten machte mich, dass meine Werke viele begeisterte Leser fanden – also immer die besagte eine Person von zehn. Sie (meist waren es junge Leser) warteten geduldig auf mein nächstes Buch, und kaum war es erschienen, besorgten sie es sich und verschlangen es. Nach und nach etablierte sich dieses Muster. Für mich war das ideal – oder zumindest sehr angenehm. Es ist nicht nötig, ein Spitzenläufer zu sein. Ich schrieb, was ich schreiben wollte und wie ich es schreiben wollte, und wenn ich damit meinen Lebensunterhalt bestreiten konnte, fehlte es mir an nichts. Als *Naokos Lächeln* sich so unerwartet gut verkaufte, änderte sich dieser behagliche Zustand zwangsläufig ein wenig, aber das geschah ja erst später.

Als ich mit dem Laufen anfing, schaffte ich noch keine sehr langen Distanzen. Ich glaube, nach zwanzig oder

höchstens dreißig Minuten war ich völlig außer Atem. Mein Herz hämmerte, und meine Beine zitterten. Das war normal, denn ich hatte lange keinen Sport getrieben. Anfangs war es mir auch ein bisschen peinlich, wenn mich die Nachbarn rennen sahen. Es war die gleiche Verlegenheit, die mich überkam, wenn irgendwo hinter meinem Namen in Klammern (Schriftsteller) stand. Doch mit der Zeit schien mein Körper das Laufen positiv aufzunehmen, und ich schaffte längere Strecken. Ich kam in Form, atmete regelmäßig, und mein Puls raste nicht mehr so. Das Wichtigste war nicht die Geschwindigkeit oder die Länge der Strecke, sondern dass ich möglichst nicht pausierte und jeden Tag lief.

So fügte sich das Laufen wie die drei Mahlzeiten, Schlaf, Hausarbeit und die Arbeit in meinen Alltag ein. Es wurde zu einer selbstverständlichen Gewohnheit, und auch das Gefühl, etwas Peinliches zu tun, ließ nach. Ich ging in ein Sportgeschäft und kaufte ein paar geeignete Schuhe und leichte Laufkleidung. Außerdem besorgte ich mir eine Stoppuhr und ein Buch: »Laufen für Anfänger«.

Wenn ich heute zurückblicke, finde ich, dass es mein größtes Glück ist, mit einem robusten Körper geboren zu sein. So konnte ich fast ein Vierteljahrhundert jeden Tag laufen

und an zahlreichen Wettkämpfen teilnehmen. Nicht einmal haben meine Beine so sehr geschmerzt, dass ich nicht laufen konnte. Obwohl ich nur wenig Dehnübungen machte, fiel ich nie aus und habe mich nie verletzt. Ich war nicht ein einziges Mal krank. Ich bin kein hervorragender Läufer, aber ich bin robust. Dies ist eine der wenigen Eigenschaften, auf die ich mir etwas einbilde.

1983 nahm ich zum ersten Mal an einem Straßenlauf teil. Die Strecke war kurz, nur fünf Kilometer, aber ich erhielt eine Nummer, mischte mich in eine große Gruppe, hörte jemanden »Auf die Plätze, fertig – los!« brüllen und rannte. Hinterher fand ich mich gar nicht so schlecht. Im Mai machte ich bei einem 15-Kilometer-Lauf um den Yamanaka-See mit. Im Juni wollte ich ausprobieren, wie lange ich laufen konnte, und rannte allein um den Kaiserpalast. Ich umrundete ihn in recht zügigem Tempo sieben Mal – 35 Kilometer – und fand es gar nicht so schwer. Meine Beine taten überhaupt nicht weh. Wahrscheinlich könnte ich sogar einen Marathon laufen, dachte ich. Erst später musste ich leidvoll erfahren, dass der schwerste Teil des Marathons erst nach 35 Kilometern beginnt.

Auf den Fotos von damals sieht man, dass ich noch keine Läuferstatur hatte. Ich hatte noch nicht genug trainiert, um

die nötige Muskulatur aufzubauen; meine Arme und Beine waren schlaksig und meine Oberschenkel zu dünn. Es beeindruckt mich selbst, dass ich in diesem Zustand einen ganzen Marathon gelaufen bin. Im Vergleich zu meiner heutigen Statur sehe ich auf den alten Fotos aus wie ein anderer Mensch (meine Muskulatur hat sich durch das fortwährende Training völlig verändert). Aber schon damals spürte ich, wie mein Körper sich täglich veränderte, und ich freute mich darüber. Obwohl ich bereits über dreißig war, hatte ich das Gefühl, mir stünden als Mensch noch viele Möglichkeiten offen. Je länger ich lief, desto mehr davon offenbarte sich mir.

Trotz meiner Neigung zum Zunehmen hatte sich mein Gewicht durch die tägliche Bewegung ganz von selbst reguliert und dort eingependelt, wo es sein sollte. Der Punkt, an dem ich meinen Körper am mühelosesten bewegen konnte, war gefunden. Allmählich änderten sich auch meine Essgewohnheiten. Gemüse stand nun im Mittelpunkt meines Speiseplans, Protein nahm ich hauptsächlich in Form von Fisch zu mir. Ich hatte noch nie sehr gern Fleisch gegessen, und das zeichnete sich nun immer deutlicher ab. Ich aß weniger Reis, schränkte den Alkoholgenuss ein und ver-

wendete natürliche Zutaten und Gewürze. Aus Süßigkeiten habe ich mir ohnehin noch nie viel gemacht.

Ich nehme, wie gesagt, leicht zu, wenn ich nichts dagegen unternehme. Im Gegensatz zu mir kann meine Frau essen, was sie will (sie mag zum Beispiel Süßigkeiten sehr, wenn sie auch keine großen Mengen davon verschlingt), und wird nie dick, auch ohne Sport zu treiben. Sie hat kein Gramm Fett zu viel. »Das Leben ist ungerecht«, dachte ich früher oft. Die einen müssen sich unheimlich anstrengen, und den anderen fällt alles in den Schoß.

Im Nachhinein betrachtet war es vielleicht mein Glück, dass ich mit dieser Anlage zum Zunehmen geboren bin. Wenn ich nicht zunehmen wollte, musste ich täglich trainieren, auf meine Ernährung achten und Maß halten. Ein anstrengendes Leben, aber solange man die Mühe nicht scheut, wird der Stoffwechsel angeregt, sodass man gesünder und kräftiger wird. Bis zu einem gewissen Grad lassen sich auch die Symptome des Alterns mildern. Aber Menschen, die nie dick werden, brauchen keinen Sport zu treiben oder auf ihre Ernährung zu achten. Es entspricht nicht der menschlichen Natur, unnötig lästige Anstrengungen auf sich zu nehmen. Deshalb büßen viele mit zunehmendem Alter ihre körperliche Kraft ein. Wenn man Mus-

keln und Knochen nicht bewusst einsetzt, verlieren sie zwangsläufig an Stärke. Was wirklich fair ist, erkennt man erst auf lange Sicht. Unter meinen Lesern sind wahrscheinlich auch einige, die, wenn sie nicht aufpassen, sofort zunehmen. Doch aus den genannten Gründen sollte man diese Eigenschaft als ein Geschenk des Himmels nehmen und rein positiv betrachten. Man sollte sich glücklich schätzen, dass die rote Ampel für einen so gut sichtbar ist. Natürlich ist es nicht immer leicht, die Dinge so zu sehen.

Mir scheint, das Gleiche gilt auch für den Beruf des Schriftstellers. Einem mit Talent begnadeten Autor fließen die Geschichten frei und nach Belieben aus der Feder, ob er etwas dafür tut oder nicht. Wie Wasser aus einer Quelle sprudeln die Sätze hervor, und er beendet seine Werke ohne jede Anstrengung. So etwas kommt vor. Leider gehöre ich nicht zu diesen Glücklichen. Auch wenn ich mich noch so sehr umschaue, eine solche Quelle kann ich nicht entdecken. Es bleibt mir nicht erspart, den Meißel anzusetzen und ein tiefes Loch in den Fels zu schlagen, um eine Quelle der Inspiration freizulegen. Um einen Roman zu schreiben, muss ich viel körperliche Kraft, Zeit und Geschick aufwenden. Für jedes Werk, das ich schreiben will, muss ich ein neues tiefes Loch graben. Doch da ich dieses Leben

inzwischen viele Jahre führe, bin ich technisch wie körperlich sehr gewandt und effizient darin geworden, ein Loch in den harten Stein zu schlagen und Wasseradern zu entdecken. Sobald ich das Gefühl habe, dass eine Quelle versiegt, gehe ich instinktiv sofort auf die Suche nach der nächsten. Einem Schriftsteller, der sich auf seine natürliche Quelle verlässt und plötzlich vor dieser Aufgabe steht, fällt das vielleicht nicht so leicht.

Kein Zweifel: Das Leben ist grundsätzlich ungerecht. Aber auch in einer ungerechten Situation besteht die Möglichkeit, ein gewisses Maß an Gerechtigkeit anzustreben. Das erfordert natürlich Zeit und Mühe, und am Ende lohnt es sich vielleicht nicht einmal. Jeder muss selbst entscheiden, ob es sich für ihn lohnt.

Manche Leute sind beeindruckt, wenn ich erzähle, dass ich jeden Tag laufe: »Sie müssen ja einen starken Willen haben.« Natürlich freut mich dieses Lob; es ist jedenfalls besser, als verspottet zu werden. Aber eigentlich glaube ich nicht, dass man einzig durch Willenskraft alles erreichen kann. So einfach geht es nicht zu auf der Welt. Offen gesagt, habe ich sogar den Verdacht, dass zwischen meinem täglichen Lauftraining und meiner – starken oder schwachen – Willenskraft nur ein geringer Zusammenhang be-

steht, wenn überhaupt einer. Dass ich jetzt seit über zwanzig Jahren laufe, liegt letztlich nur daran, dass diese Art von Bewegung zu mir passt. Oder zumindest keine große Qual für mich bedeutet. Es ist eine typische Eigenschaft des Menschen, Dinge, die ihm gefallen, fortzusetzen, und mit solchen, die ihm nicht behagen, aufzuhören. Die Willenskraft spielt dabei kaum eine Rolle. Ganz gleich, wie willensstark jemand ist und wie sehr er Niederlagen verabscheut, er wird bei keinem Tun lange durchhalten können, wenn es ihm von Grund auf zuwider ist. Und selbst, wenn er es könnte, wäre es nicht gut für ihn.

Darum empfehle ich Freunden nie, ebenfalls zu laufen. Ich sage möglichst nie etwas wie:»Laufen ist einfach wunderbar. Alle sollten es tun.« Wenn jemand Interesse am Langstreckenlauf hat, wird er von selbst damit anfangen, auch wenn man ihn nicht dazu drängt. Hat er keine Lust dazu, ist jede Überredungskunst verschwendet. Der Marathonlauf ist kein Sport für jeden, ebenso wenig wie Schriftsteller ein Beruf für jeden ist. Niemand hat mir je empfohlen, Schriftsteller zu werden, oder mich dazu gedrängt (mir wurde sogar abgeraten). Aber ich selbst hatte den Wunsch, und so wurde ich Schriftsteller. Ebenso wird niemand zum Läufer,

nur weil andere ihn dazu auffordern, sondern im Grunde nur, weil er dazu geschaffen ist.

Das soll nicht heißen, dass nicht vielleicht der eine oder andere beim Lesen Lust aufs Laufen bekommt und dann Gefallen daran findet. Das wäre natürlich eine wunderbare Folge, und als Autor dieses Buches würde es mich sehr freuen. Aber jeder Mensch hat seine eigenen Vorlieben und Abneigungen. Einige mögen eben Marathon, andere ziehen Golf vor und wieder andere das Glücksspiel. Wenn ich Schüler sehe, die man zum Langstreckenlauf zwingt, tun sie mir leid. Menschen, die kein Verlangen zu laufen verspüren oder physisch dafür ungeeignet sind, dazu zu zwingen, ist eine sinnlose Folter. Ich möchte den Schulen gern raten, nicht alle Kinder die gleiche Distanz laufen zu lassen, aber natürlich würde niemand auf mich hören. So ist die Schule nun einmal. Das Wichtigste, das wir dort lernen, ist, dass man die wichtigsten Dinge nicht in der Schule lernt.

Doch sosehr mir der Langstreckenlauf auch liegt, es gibt immer Tage, an denen ich träge und schwerfällig bin und keine Lust habe. Eigentlich sogar viele. Dann denke ich mir alle möglichen Ausreden aus, um mich zu drücken. Kurz nachdem der Olympialäufer Toshihiko Seko sich aus

dem aktiven Sport zurückgezogen hatte und Trainer des S&B-Teams geworden war, machte ich ein Interview mit ihm, bei dem ich ihn fragte: »Kommt es bei einem Läufer Ihres Niveaus auch vor, dass Sie keine Lust haben und lieber zu Hause im Bett bleiben würden?« Herrn Sekos Gedanken standen ihm ins Gesicht geschrieben, und in einem Ton, dem man anhörte, für wie blöd er meine Frage hielt, sagte er: »Selbstverständlich. Andauernd.«

Heute ist mir klar, wie überflüssig diese Frage war. Nein, eigentlich wusste ich es schon damals, aber ich wollte es aus dem Mund von Toshihiko Seko hören. Ich wollte hören, dass wir das Gleiche empfanden, obwohl zwischen uns in Hinblick auf Kraft, Kondition und Motivation ein himmelweiter Unterschied bestand, wenn wir morgens unsere Laufschuhe schnürten. Sekos Antwort erleichterte mich damals ungemein. Ah, dachte ich, eigentlich sind wir doch alle gleich.

Gestatten Sie mir eine persönliche Bemerkung: Immer wenn ich keine Lust habe zu rennen, sage ich mir: Du kannst deinen Lebensunterhalt als Schriftsteller verdienen, zu Hause und zu Zeiten, zu denen es dir beliebt, und musst dich nicht morgens und abends in volle Pendlerzüge quetschen und an langweiligen Besprechungen teilnehmen.

Weißt du eigentlich, was für ein Glück du hast? (Oh doch, das weiß ich.) Im Vergleich dazu ist es ja nun gar nichts, mal ein Stündchen durch die Nachbarschaft zu laufen. Wenn ich mir die überfüllten Züge und die Konferenzen vorstelle, bin ich sofort wieder motiviert, schnüre meine Laufschuhe und laufe ziemlich unbekümmert los. »Wenn ich nicht mal das hinkriege, geschieht's mir recht«, denke ich. Natürlich weiß ich genau, dass viele Leute einen vollen Zug und unzählige Besprechungen jederzeit einer Stunde Laufen am Tag vorziehen würden.

Ich war also dreiunddreißig, als ich mit dem Laufen anfing. Noch recht jung, aber kein Jüngling mehr. Das Alter, in dem Jesus starb. Oder Scott Fitzgeralds Niedergang begann. Vielleicht ist dieses Alter so etwas wie eine Wegscheide im Leben, denn zugleich begann damals, etwas verspätet, mein wahres Dasein als Schriftsteller.

3

SEPTEMBER 2005

KAUAI, HAWAII

HOCHSOMMER IN ATHEN –

MEIN ERSTER MARATHONLAUF

Gestern ging der August zu Ende. In diesem Monat (31 Tage) bin ich insgesamt 350 Kilometer gelaufen.

Juni: 260 km (pro Woche 60 km)

Juli: 310 km (pro Woche 70 km)

August: 350 km (pro Woche 80 km)

Mein Ziel ist der New York City Marathon, der am 6. November stattfindet. Ich musste in meiner Vorbereitung ein paar Dinge ändern, aber im Großen und Ganzen läuft alles glatt. Denn vor fünf Monaten habe ich mit einem festen Trainingsplan begonnen und bin dabei, stufenweise die Länge der Strecken, die ich laufe, zu steigern.

Im August ist das Wetter in Hawaii wunderschön, und es gab nicht einen Tag, an dem ich wegen Regen nicht laufen konnte. Es hat zwar ab und zu geregnet, aber es war ein angenehmer Regen, der meinen erhitzten Körper kühlte. Im

Sommer herrscht an der Nordküste von Kauai immer ein recht gutes Klima, aber dass es so lange schön bleibt, ist selten. Bei diesem Wetter konnte ich nach Herzenslust laufen. Ich bin körperlich in guter Form, keine Probleme. Obwohl ich meine Trainingsstrecke täglich steigere, rebelliert mein Körper nicht. In diesen drei Monaten habe ich mich weder verletzt noch war ich je übermäßig erschöpft. Schmerzen hatte ich ebenfalls nicht.

Die sommerliche Hitze machte mir nicht das Geringste aus. Ich schütze mich auch nicht besonders davor. Ich achte lediglich darauf, dass ich nicht zu viele kalte Getränke zu mir nehme. Außerdem versuche ich, mehr Obst und Gemüse zu essen. Hawaii, wo man immer preiswert frische Früchte wie Mangos, Papayas und Avocados (buchstäblich auf der Straße) bekommen kann, ist ein idealer Ort für eine sommerliche Ernährung. Allerdings esse ich diese Dinge gar nicht bewusst »gegen die Hitze«; eher verlangt mein Körper ganz von selbst danach.

Ein weiteres Mittel, um gesund zu bleiben, ist der Mittagsschlaf. Meist werde ich nach dem Mittagessen müde und mache ein Schläfchen auf dem Sofa. Eine halbe Stunde später bin ich wieder hellwach, alle Schlappheit ist verschwunden, und mein Kopf ist klar. Siesta zu halten, wie es

in Südeuropa Sitte ist, habe ich mir angewöhnt, als wir in Italien wohnten. Zumindest soweit ich mich erinnere. Es könnte auch sein, dass ich schon immer gern Mittagsschlaf gehalten habe. Ich gehöre zu den Menschen, die, wenn sie müde werden, überall einschlafen können. Unter gesundheitlichem Aspekt sicher eine sehr günstige Eigenschaft. Leider schlafe ich mitunter auch in Situationen ein, in denen man nicht einschlafen sollte.

Ich habe abgenommen, und mein Gesicht ist etwas schmaler geworden. Es ist ein gutes Gefühl zu beobachten, wie der Körper sich auf diese Weise verändert, auch wenn diese Veränderungen etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen als in meiner Jugend. Für etwas, das ich früher in einem Monat geschafft habe, brauche ich jetzt drei. Meine Ausdauer lässt zusehends nach, und meine Trainingserfolge werden geringer, aber dagegen bin ich machtlos. Es bleibt mir nichts anderes übrig, als mich damit abzufinden und zu tun, was ich kann. Einer meiner Lebensgrundsätze. Außerdem sollte man den Wert seines Daseins nicht nur daran messen, wie erfolgreich oder erfolglos man ist. In meinem Fitness-Studio in Tokyo hängt ein Plakat: »Muskeln sind schwer zu bekommen, aber leicht zu verlieren. Fett ist

leicht zu bekommen, aber schwer zu verlieren.« Traurig, aber wahr.

Nachdem sich also der August mit einem Winken (es sah wirklich so aus, als ob er winkte) verabschiedet hat und es September geworden ist, werde ich meinen Trainingsstil ändern. In den vergangenen drei Monaten habe ich vor allem versucht, Distanzen runterzureißen; ohne mir viele Gedanken zu machen, bin ich jeden Tag ernsthaft gelaufen und habe mich bemüht, mein Tempo zu steigern. So habe ich allgemein Kraft aufgebaut. Ich gewann an Ausdauer, baute Muskulatur auf, motivierte mich mental und körperlich und steigerte meine Willenskraft. Dabei ist es wichtig, dem Körper unmissverständlich klarzumachen, dass die ganze Strapaze einen guten Grund hat. »Unmissverständlich klarmachen« ist natürlich ein bildlicher Ausdruck. Man kann reden, soviel man will, der Körper wird nicht so leicht darauf hören. Er ist ein extrem praktisch orientiertes System. Man muss ihn über längere Zeit immer wieder konkretem Unbehagen aussetzen, erst dann kapiert er die Botschaft. In der Folge wird er das gesteigerte Training akzeptieren (wenn auch vielleicht nicht willig). Daraufhin hebt man ganz allmählich die Obergrenze der Trainingsin-

tensität an. Dies muss stufenweise geschehen, sonst riskiert man einen Zusammenbruch.
Nun da der September begonnen hat und es nur noch zwei Monate bis zum New York City Marathon sind, tritt mein Training in eine Phase der Feinabstimmung ein. Durch Akzentuierung – lang oder kurz, leicht oder schwer – wechsle ich von »Quantität« zu »Qualität«. Das Ziel ist, etwa einen Monat vor dem Rennen den Höhepunkt der Erschöpfung zu erreichen. Eine wichtige Phase. Um Fortschritte zu machen, muss ich intensiv mit meinem Körper kommunizieren.
Anders als im August, als ich die ganze Zeit an einem Ort, also in Kauai, trainieren konnte, habe ich im September zwei lange Reisen vor mir. Ich fliege nach Japan und von dort nach Boston. In Japan werde ich zu beschäftigt sein, um mich so stark wie bisher aufs Laufen zu konzentrieren. Ich werde das Verpasste jedoch durch ein wirkungsvolles Trainingsprogramm ausgleichen.

Eigentlich möchte ich gar nicht darüber sprechen (am liebsten würde ich es ganz hinten im Schrank verstecken), aber mein letzter Marathonlauf war einfach niederschmetternd. Ich bin schon viele Rennen gelaufen, aber zum ers-

ten Mal habe ich derart versagt. Die Katastrophe spielte sich in der Präfektur Chiba ab.

Bis Kilometer 30 konnte ich mein Tempo einigermaßen halten und rechnete mit einer recht anständigen Zeit. Meine Ausdauer war nicht erschöpft, und ich war fast sicher, die restliche Strecke problemlos schaffen zu können. Just in diesem Moment verweigerten mir meine Beine den Dienst. Ich bekam einen Krampf, er wurde immer heftiger, und bald konnte ich gar nicht mehr laufen. Ich versuchte zu dehnen, aber die Rückseite meines Oberschenkels zitterte stark, sie sah seltsam verformt aus, und das Bein gehorchte mir nicht. Ich konnte nicht einmal mehr stehen, und ehe ich mich versah, hockte ich am Straßenrand. Auch bei anderen Läufen hatte ich schon Krämpfe gehabt, aber nach ein paar Dehnübungen waren meine Muskeln binnen fünf Minuten wieder im normalen Zustand, sodass ich weiterlaufen konnte. Aber diesmal war es nicht so einfach. Die Zeit verging, nicht aber der Krampf. Immer wenn ich glaubte, er hätte sich gebessert, und mich in Bewegung setzte, ging es von neuem los. Es endete damit, dass ich die letzten etwa fünf Kilometer gehen musste. Es war das erste Mal, dass ich bei einem Marathon ins Ziel ging, statt zu laufen. Bis dahin war es stets eine Frage der Ehre für mich gewe-

sen, niemals zu gehen, ganz gleich, wie schwer es mir fiel. Ein Marathon ist schließlich ein Rennen und kein Spaziergang. Aber damals fiel mir sogar das Gehen schwer. Mehrmals dachte ich daran, aufzugeben und in einen der Sonderbusse zu steigen, die herumfuhren. Meine Zeit würde sowieso katastrophal ausfallen, wäre es da nicht in Ordnung, das Handtuch werfen? Aber das wollte ich dann doch nicht. Ich wollte es schaffen, und wenn ich durchs Ziel kriechen musste.

Mit schmerzverzerrtem Gesicht schleppte ich mich vorwärts, während ein Läufer nach dem anderen an mir vorbeilief. Die Zahlen meiner Digitaluhr rückten erbarmungslos weiter. Der Wind kam vom Meer, und mein schweißdurchtränktes Hemd klebte mir als eiskalter Lappen auf der Haut. Immerhin fand der Lauf mitten im Winter statt, und es war entschieden zu kalt, um in Unterhemd und Shorts eine zugige Straße entlangzuhumpeln. Ich hätte nicht gedacht, dass einem so kalt werden kann, wenn man mit dem Laufen aufhört. Beim Laufen erwärmt sich der Körper so stark, dass man die Kälte nicht spürt. Aber weit mehr als die Kälte schmerzte mich mein verletzter Stolz angesichts meines erbärmlichen Gehumpels. Etwa zwei Kilometer vor dem Ziel ließ der Krampf endlich nach, und ich konnte

wieder laufen. Langsam joggend kam ich wieder in Form, und am Ende sprintete ich so schnell ich konnte ins Ziel. Meine Zeit war natürlich dennoch verheerend.

Die Gründe für mein Versagen lagen auf der Hand: Nicht genug Training, nicht genug Training und nicht genug Training. Damit ist alles gesagt. Ich hatte nicht genug Kondition aufgebaut und nicht genug Gewicht verloren. Ohne es zu merken, war ich wohl so arrogant geworden zu glauben, ich könne die 42 Kilometer auch ohne große Vorbereitungen meistern. Die Wand, die gesundes von ungesundem Selbstbewusstsein trennt, ist ziemlich dünn. Als ich jung war, hätte ich einen Marathon vielleicht auf diese Weise geschafft. Meine Kraft hätte auch ohne hartes Training für eine einigermaßen gute Zeit ausgereicht. Aber leider bin ich eben nicht mehr jung. Ich erreiche allmählich das Alter, in dem man nur etwas bekommt, wenn man auch dafür bezahlt hat.

Damals verspürte ich vor allem den inbrünstigen Vorsatz, ein solches Fiasko kein zweites Mal zu erleben. So zu frieren und sich so elend zu fühlen – nein, danke. Jedenfalls nahm ich mir fest vor, vor meinem nächsten Marathon wieder zu meinen Anfängen zurückzukehren, bei null zu beginnen und alles wettzumachen. Ich würde ausgiebig

trainieren und herausfinden, wie weit meine körperlichen Fähigkeiten in Wirklichkeit reichen. Alle losen Schrauben einzeln wieder festziehen. Und sehen, was dabei herauskommt. Das waren meine Gedanken, während ich, von Scharen anderer Läufer überholt, mein verkrampftes Bein in der Kälte hinter mir herzog.
Eingangs sagte ich, ich sei kein Mensch, der ungern verliert. Manchmal lässt es sich auch schwer vermeiden. Niemand gewinnt immer und ewig. Auf der Straße des Lebens kann man nicht immer auf der Überholspur sein. Aber immer wieder die gleichen Fehler will man auch nicht machen. Am besten ist es, man lernt aus ihnen und wendet das Gelernte bei nächster Gelegenheit an. So will ich leben – zumindest solange meine Fähigkeiten es mir gestatten.

Deshalb sitze ich auch am Tisch und schreibe diese Seiten, während ich für den »nächsten Marathon«, den New York City Marathon, trainiere. Nacheinander fallen mir Dinge ein, die sich vor zwanzig Jahren ereigneten, als ich mit dem Laufen anfing. Um meinem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen, lese ich in meinen Notizen (ich schaffe es nie, über längere Zeit Tagebuch zu führen, aber mein Läufertagebuch habe ich immer gewissenhaft geführt) und

arbeite sie in diesen Aufsatz um. Das hilft mir, meinen Weg nachzuvollziehen. Zugleich fördere ich Gefühle zutage, die ich damals hatte. Ich tue es, um mich zu ermahnen und zu ermutigen. Und auch um Impulse zu wecken, die irgendwann eingeschlafen sind. Kurz gesagt, ich schreibe diesen Text, um meine Gedanken zu ordnen. Und am Ende – es geht immer um das Ergebnis – entstehen vielleicht »Memoiren« daraus, Erinnerungen, die sich um das Laufen drehen.

Das soll nicht heißen, dass ich mit dem Gedanken an eine Autobiographie spiele. Weit mehr beschäftigt mich die konkrete Frage, wie ich in zwei Monaten den New York City Marathon in einer anständigen Zeit laufen kann. Die wichtigste Aufgabe, die vor mir liegt, ist die, mich körperlich dafür fit zu machen.

Am 25. August besuchte mich ein junger, enthusiastischer Fotograf von der amerikanischen Zeitschrift *Runners' World*. Er hieß Greg und war eigens aus Kalifornien eingeflogen, um mich zu fotografieren. Er verbrachte einen ganzen Tag damit. Er hatte einen Kleinlaster voll Ausrüstung im Flugzeug mit nach Kauai gebracht. Die Fotos sollten zusammen mit einem Interview erscheinen, das die Zeitschrift kurz vorher mit mir gemacht hatte. Offenbar gibt es

nicht allzu viele Autoren (ein paar vielleicht, aber nicht viele), die Marathon laufen, und sie interessierten sich für mein Leben als »Marathon-Schriftsteller«. Da *Runners' World* bei amerikanischen Läufern ziemlich beliebt ist, würde man mich in New York vielleicht auf den Artikel ansprechen. Dieser Gedanke machte mich noch nervöser. Auf keinen Fall durfte ich mich bei diesem Marathon blamieren.

Zurück ins Jahr 1983, jene legendäre Epoche, in der Duran Duran und Hall and Oates die Hitlisten stürmten.
Im Juli jenes Jahres reiste ich nach Griechenland und lief ganz allein den Weg von Athen nach Marathon. Die olympische Strecke führt von Marathon nach Athen. Der Grund, aus dem ich in umgekehrter Richtung lief, war folgender: Ich wollte frühmorgens in Athen aufbrechen und die Stadt vor dem Berufsverkehr (und ehe die Luft zu schlecht wurde) hinter mir lassen. Weniger Verkehr würde mir das Laufen erleichtern. Da es kein offizieller Lauf und ich der einzige Läufer war, konnte ich nicht erwarten, dass man wegen mir den Verkehr umleitete.
Warum war ich eigens nach Griechenland gereist, um dort allein 42 Kilometer zu laufen? Ein Männermagazin hatte

mich mit einem Reisetagebuch beauftragt, das ich im Laufe einer Tour für Journalisten verfassen sollte, zu der das staatliche griechische Fremdenverkehrsamt einlud. Mehrere Zeitschriften waren Sponsoren der Tour, zu der die typischen Angebote gehörten: Ruinen, eine Kreuzfahrt durch die Ägäis usw. Ich hatte ein offenes Rückflugticket und durfte nach Abschluss der Tour noch so lange in Griechenland bleiben, wie ich wollte, und tun und lassen, was ich wollte. Die Besichtigungen interessierten mich weniger, aber mir gefiel die Vorstellung, danach mir selbst überlassen zu sein. Ich konnte es kaum erwarten, die Heimat des ursprünglichen Marathonlaufs mit eigenen Augen zu erkunden. Ich fand, ich sollte sogar einen Teil davon selbst laufen. Für jemanden wie mich, der gerade mit dem Laufen angefangen hatte, wäre das zweifellos ein aufregendes Erlebnis.

Moment mal – warum eigentlich nur einen Teil? Warum nicht die ganze Strecke?

Der Redakteur der Zeitschrift fand meinen Vorschlag interessant. So kam es, dass ich den ersten Marathon meines Lebens (oder so etwas Ähnliches) lief, ganz leise und allein. Keine Zuschauer, kein Zielband, keine anfeuernden Rufe vom Straßenrand, nichts von alledem. Aber das war

mir egal, denn ich lief den echten Marathon. Was wollte ich mehr?

Wenn man von Athen auf der Straße schnurstracks nach Marathon läuft, beträgt die Strecke nicht die vorgeschriebenen 42,195 Kilometer. Sie ist etwa zwei Kilometer kürzer. Das fand ich jedoch erst Jahre später heraus, als ich an einem offiziellen (der ursprünglichen Strecke Marathon–Athen folgenden) Marathon teilnahm. Diejenigen, die den olympischen Marathon im Fernsehen verfolgen, wissen sicher Bescheid. Nachdem die Läufer Marathon verlassen haben, biegen sie an einer bestimmten Stelle nach links auf eine Nebenstraße ab, laufen um ein paar kärgliche Ruinen herum und kehren dann wieder auf die Hauptstraße zurück. Auf diese Weise kommt die zusätzliche Entfernung zustande. Aber damals war mir das nicht bekannt, und ich glaubte, der direkte Weg von Athen nach Marathon umfasse die ganzen 42 Kilometer. Dabei sind es in Wirklichkeit nur 40. Doch da ich in Athen selbst ein paar Umwege machte und der Kilometerzähler des Wagens, der mich begleitete, mehr oder weniger 42 anzeigte, lief ich wahrscheinlich doch so gut wie einen ganzen Marathon. Nicht dass es darauf jetzt noch ankommt.

Damals war Hochsommer. Wer schon einmal in Athen war, weiß, dass es dort einmalig heiß wird; die Hitze übersteigt alle Vorstellungen. Die Einheimischen vermeiden es, am Nachmittag ins Freie zu gehen, wenn es nicht nötig ist. Sie tun nichts und halten Mittagsruhe im kühlen Schatten, um Energie zu sparen. Erst wenn die Sonne untergegangen ist, geht man aus, und die Stadt erwacht. Die Einzigen, die in Griechenland am Nachmittag umherlaufen, sind Touristen. Selbst die Hunde liegen im Schatten und rühren sich nicht. Man muss sie lange beobachten, um herauszufinden, ob sie tot sind oder nicht. So heiß ist es. In dieser Hitze 42 Kilometer zu laufen grenzt an Wahnsinn.

Wenn ich von meiner Absicht erzählte, allein von Athen nach Marathon zu laufen, sagten alle Griechen das Gleiche: »Schlagen Sie sich das aus dem Kopf. So etwas würde nur ein Verrückter tun.« Da ich vor meiner Ankunft keine Vorstellung von der Athener Hitze hatte, war ich recht unbekümmert. 42 Kilometer, das geht doch. Ich dachte nur an die Distanz, die Temperatur kam mir gar nicht in den Sinn. Als ich dann wirklich in der sengenden Hitze Athens stand, wurde es mir doch etwas mulmig. Vielleicht war mein Vorhaben wirklich verrückt. Doch nun hatte ich mich groß in Szene gesetzt und zugesagt, den ursprünglichen Mara-

thon mit eigenen Füßen zu laufen und einen Artikel darüber zu schreiben. Dafür war ich den ganzen weiten Weg nach Griechenland geflogen. Ein Rückzieher kam nicht mehr in Frage. Nach langem Hin- und Herüberlegen kam ich zu dem Schluss, dass ich morgens noch im Dunkeln in Athen loslaufen sollte und so mein Ziel erreichen würde, ehe die Sonne hoch am Himmel stand, um allzu starke Erschöpfung durch die Hitze zu vermeiden. Je später es wurde, desto höher kletterten natürlich die Temperaturen. Es war, wie in der Erzählung *Lauf, Melos, lauf* von Osamu Dazai, ein Wettrennen gegen die Sonne.

Der Redakteur und der Fotograf Masao Kageyama, der mich unterwegs ablichten sollte, begleiteten mich in einem Wagen. Da es sich um keinen offiziellen Lauf handelte, gab es keine Wasserstationen am Weg, und ich machte hin und wieder Halt, um mir Wasser aus dem Wagen geben zu lassen. Die griechische Sommersonne ist gnadenlos. Ich musste darauf achten, nicht auszutrocknen.

»Murakami-san, wollen Sie wirklich die ganze Strecke laufen?«, fragte Masao Kageyama erschrocken, als er sah, wie ich mich bereit machte.

»Natürlich. Deshalb bin ich doch hergekommen.«

»Sind Sie sicher? Niemand macht bei solchen Sachen das Ganze. Wir machen ein paar Aufnahmen und sparen uns den Rest. Sie wollen also tatsächlich die ganze Strecke laufen?«
Manchmal verstehe ich die Welt nicht. Dass Leute so etwas wirklich tun!

Jedenfalls brach ich um 5.30 Uhr am Olympia-Stadion in Athen auf und machte mich auf den Weg nach Marathon. Nur die eine Hauptstraße führt dorthin. Wenn man sie einmal gelaufen ist, weiß man Bescheid. Die griechischen Straßen sind anders als die in Japan. Statt Kies mischen sie dort gemahlenen Marmor in den Belag, wodurch die Straße in der Sonne glitzert und man leicht ausrutschen kann. Besonders im Regen muss man beim Autofahren sehr aufpassen. Aber auch wenn es nicht regnet, quietschen die Schuhsohlen, und man spürt die Glätte unter den Füßen.
Der folgende Abschnitt ist eine Bearbeitung des Artikels, den ich damals für die Zeitschrift schrieb.

***

Die Sonne steigt immer höher. Die Straßen in Athen sind sehr schwer zu laufen. Vom Stadion bis zur Hauptstraße

nach Marathon sind es etwa fünf Kilometer, und die vielen Ampeln bringen mich immer wieder aus dem Rhythmus. Häufig blockieren auch Baustellen und parkende Autos die Straße, und ich muss in der Mitte laufen. Was wegen des Verkehrs, der frühmorgens durch die Straßen braust, nicht ganz ungefährlich ist.

Als ich zur Straße nach Marathon komme, zeigt sich die Sonne, und alle Straßenlaternen erlöschen auf einmal. Die Zeit, in der die Sonne die Erde beherrscht, kommt rasch näher. An den Bushaltestellen tauchen Menschen auf. Da die Griechen nachmittags eine Siesta einlegen, sind sie schon ziemlich früh unterwegs. Alle beobachten neugierig, wie ich die Straße entlanglaufe. Wahrscheinlich haben sie noch nie einen Ostasiaten gesehen, der im Morgengrauen durch Athen rennt. Athen ist allerdings nicht gerade eine Stadt, die zum Joggen einlädt.

Bis Kilometer 12 führt die Straße einen leichten Hang hinauf. Kein Lüftchen regt sich. Nach etwa sechs Kilometern ziehe ich mein Hemd aus und laufe mit freiem Oberkörper. Da ich sonst immer angezogen laufe, fühlt es sich wunderbar an (obwohl ich einen schrecklichen Sonnenbrand davontragen werde).

Erst oben auf dem Hügel scheint die Stadt endlich hinter mir zu liegen. Das ist zwar eine Erleichterung, aber zugleich verschwindet auch der Gehsteig, und an seine Stelle tritt eine weiße Linie, die einen schmalen Streifen von der Straße abtrennt. Der Berufsverkehr beginnt, und die Zahl der Autos nimmt zu. Busse und Lastwagen donnern mit etwa 80 Stundenkilometern an mir vorbei. Der Name Marathon vermittelt zwar einen Hauch von Historie, aber der Weg dorthin ist im Grunde eine ganz gewöhnliche Hauptverkehrsstraße.

In dieser Gegend stoße ich auf den ersten Hundekadaver. Ein großes braunes Tier, äußere Verletzungen sind nicht zu sehen. Er liegt mitten auf der Straße. Wahrscheinlich ein Streuner, der in der Nacht von einem schnell fahrenden Auto überfahren wurde. Er sieht noch warm aus, ein bisschen gruselig, nicht wie tot. Eher, als würde er schlafen. Die Fahrer der vorbeibrausenden Laster würdigen ihn keines Blickes.

Ein Stückchen weiter entdecke ich eine Katze, die unter die Räder gekommen ist. Sie ist platt wie eine deformierte Pizza und völlig vertrocknet. Anscheinend wurde sie schon vor längerer Zeit überfahren.

So ist diese Straße.

Ich beginne mich ernsthaft zu fragen, wieso ich, nachdem ich den weiten Weg von Tokyo in dieses schöne Land gekommen bin, ausgerechnet diese riskante und stark befahrene Straße entlangtraben muss. Gäbe es da nichts anderes zu tun? Letztendlich zähle ich drei Hunde und elf Katzen, die ihr Leben auf der Straße nach Marathon gelassen haben. Es ist ziemlich niederdrückend.

Ich laufe und laufe, immer weiter. Die Sonne ist jetzt vollständig aufgegangen und steigt mit unglaublicher Geschwindigkeit höher. Meine Kehle ist furchtbar ausgedörrt. Mein Schweiß hat nicht einmal Zeit, sich zu sammeln; in der extrem trockenen Luft verdunstet er sofort und hinterlässt eine weiße Schicht auf der Haut. Es gibt die Bezeichnung »Schweißperlen«, aber die Feuchtigkeit verschwindet hier, ehe sie noch die winzigste Perle bilden kann. Mein ganzer Körper brennt vom Salz. Wenn ich mir die Lippen lecke, schmeckt es wie Sardellenpaste. Ich fange an, von einem eiskalten Bier zu träumen, schneidend kalt. Da ich das nicht bekommen kann, lasse ich mir etwa alle fünf Kilometer aus dem Wagen des Redakteurs Wasser geben. Noch nie habe ich bei einem Lauf so viel getrunken.

Aber schlecht fühle ich mich nicht. Ich habe noch jede Menge Energie. Ich setze etwa siebzig Prozent meiner

Kraft ein und laufe in gerade dem richtigen Tempo. Es geht abwechselnd bergauf und bergab. Da ich vom Inland in Richtung Meer laufe, führt die Straße insgesamt eher bergab. Nachdem ich auch die Außenbezirke der Stadt hinter mir gelassen habe, erreiche ich allmählich eine ländlichere Gegend. Als ich durch das Dorf Nea Makri komme, schauen die älteren Leute, die in einem Straßencafé aus winzigen Tässchen ihren Morgenkaffee trinken, mir schweigend nach. Mir ist, als würde ich Zeuge einer Szene aus längst vergangener Zeit.

Ungefähr bei Kilometer 27 überquere ich einen Pass, danach liegt die bergige Landschaft von Marathon vor mir. Ich vermute, ich habe etwa zwei Drittel des Laufs hinter mir. Ich überschlage im Kopf die Zeit und nehme an, dass ich es in einer Gesamtzeit von dreieinhalb Stunden schaffen müsste. Aber so einfach geht das nicht. Nach Kilometer 30 erhebt sich ein Gegenwind vom Meer, und je näher ich Marathon komme, desto stärker bläst er. Ein starker Wind, der auf der Haut brennt. Mir ist, als würde er mich zurückdrücken, sobald meine Kraft etwas nachlässt. Er bringt einen leichten Meeresgeruch. Die Straße, die so gerade ist wie mit dem Lineal gezogen, führt nun leicht bergauf. An diesem Punkt überfällt mich echte Erschöpfung. Ganz

gleich, wie viel Wasser ich trinke, im nächsten Moment habe ich schon wieder Durst. Ich will ein schönes kaltes Bier.

Nein, an Bier wird nicht gedacht! Und auch nicht an die Sonne. Vergiss auch den Wind. Und den Artikel. Konzentriere dich darauf, einen Fuß vor den anderen zu setzen. Ein anderes Problem hast du im Moment nicht.

Ich ziehe an Kilometer 35 vorbei. Was jetzt kommt, ist Terra incognita für mich. Mehr als 35 Kilometer bin ich noch nie gelaufen. Zu meiner Linken reiht sich eine zerklüftete Bergkette. Es scheint dort keine Wege zu geben. Welche Götter sie wohl geschaffen haben? Auf der rechten Seite erstrecken sich endlose Olivenhaine. Alles wirkt wie mit einer Schicht von weißem Staub bedeckt. Und der Wind bläst weiter unaufhörlich vom Meer herüber. Was soll das, warum muss er so stark sein?

Bei Kilometer 37 ist mir alles verhasst. Es reicht! Ich will nicht mehr laufen. Meine körperliche Energie ist völlig ausgeschöpft. Ich fühle mich wie ein Auto mit leerem Tank. Ich will trinken, aber ich fürchte, wenn ich jetzt stehen bleibe und trinke, kann ich vielleicht nicht mehr weiterlaufen. Ich habe Durst, aber nicht mehr die nötige Energie, um etwas zu trinken. Bei diesem Gedanken steigt Wut

in mir hoch, Wut auf die Schafe, die auf einem unbebauten Gelände am Straßenrand zufrieden grasen, und auf den Fotografen, der aus dem Wagen heraus Bilder schießt. Das Klicken ist zu laut. Und es sind zu viele Schafe. Aber Fotos zu machen ist der Beruf des Fotografen, ebenso wie das Grasen der Beruf der Schafe ist. Eigentlich habe ich kein Recht, mich zu beschweren. Trotzdem nervt mich das alles unermesslich. Auf meiner Haut bilden sich weiße Bläschen. Von der Hitze. Das wird allmählich absurd. Wieso ist es hier nur so verdammt heiß?

Ich ziehe an Kilometer 40 vorbei.

»Nur noch zwei Kilometer. Durchhalten!«, ruft der Redakteur mir aufgeräumt aus dem Wagen zu. »Du hast leicht reden«, würde ich gern zurückschreien, aber ich denke es nur. Die nackte Sonne knallt. Es ist gerade mal neun Uhr, und es herrscht grimmige Hitze. Schweiß läuft mir in die Augen. Das Salz brennt, und ich kann einen Moment lang nichts sehen. Ich will den Schweiß mit der Hand wegwischen, aber auch meine Hände und mein Gesicht sind voller Salz. Nun brennen meine Augen noch mehr.

Hinter den hohen Sommergräsern kommt ganz klein das Ziel in Sicht, das Denkmal am Ortseingang von Marathon. So unvermittelt taucht es auf, dass ich zuerst nicht sicher

bin, ob es wirklich das Ziel ist, es erscheint mir zu abrupt. Natürlich bin ich froh, die Ziellinie zu sehen, aber diese Plötzlichkeit ärgert mich irgendwie. Zum Schluss will ich noch mal mit letzter Kraft einen Spurt einlegen, aber meine Beine gehorchen mir nicht. Ich habe vergessen, wie ich meinen Körper bewegen muss. Es fühlt sich an, als hätte man meine sämtlichen Muskeln mit einem rostigen Hobel bearbeitet.

Das Ziel.

Endlich habe ich es erreicht. Ich habe kein Gefühl von Erfolg. In meinem Kopf herrscht nur Erleichterung: Ich muss nicht mehr laufen. An einer Tankstelle frage ich, ob ich ihren Wasserschlauch benutzen darf, um meinen überhitzten Körper zu kühlen und mir das Salz herunterzuwaschen, mit dem mein ganzer Körper überzogen ist. Eine menschliche Saline oder so etwas. Der Tankwart, der von allem erfahren hat, schneidet ein paar Topfblumen ab und überreicht mir einen Strauß. »Gut gemacht. Herzlichen Glückwunsch.« Die Liebenswürdigkeit der Menschen dieses fremden Landes geht mir sehr zu Herzen. Marathon ist ein freundlicher, kleiner Ort. Ruhig und friedlich. Man kann sich nur schwer die grausame Schlacht vorstellen, in der die Griechen hier die anstürmenden Perser zurückschlugen,

aber das war ja auch vor über zweitausend Jahren. In einem Café stärke ich mich nach Herzenslust an kaltem Amstel-Bier. Es ist natürlich köstlich, aber nicht ganz so köstlich, wie es in meiner Fantasie beim Laufen war. In der Realität existiert nichts, das der Vorstellung eines Menschen gleichkommt, der den Verstand verloren hat.
Ich habe 3 Stunden und 51 Minuten von Athen nach Marathon gebraucht. Nicht gerade eine Traumzeit, aber immerhin bin ich einen Marathon gelaufen. Begleitet nur von höllischem Verkehr, unvorstellbarer Hitze und meinem brennenden Durst. Eigentlich könnte ich stolz sein. Aber im Augenblick ist mir das egal. Das Schönste ist, dass ich keinen Schritt mehr zu laufen brauche.
Dem Himmel sei Dank, ich muss nicht mehr laufen.

***

Das waren meine ersten (fast) 42 Kilometer. Und glücklicherweise auch die letzten, die ich unter so grausamen Bedingungen laufen musste. Im Dezember jenes Jahres nahm ich am Honolulu-Marathon teil. Auch in Hawaii ist es heiß, aber verglichen mit der Athener Hitze ist das gar nichts. Jedenfalls war Honolulu mein erster echter, offizieller Marathon. Seither laufe ich jedes Jahr einen Marathon.

Als ich meinen Artikel von damals wiederlas, wurde mir klar, dass ich nach über zwanzig Jahren und ebenso vielen Marathonläufen noch die gleichen psychischen Abläufe durchlebe. Bis Kilometer 30 bin ich zuversichtlich, eine gute Zeit laufen zu können. Nach Kilometer 35 jedoch geht meinem Körper der Sprit aus, und ich beginne, mich über alles zu ärgern. Am Ende fühle ich mich dann wie ein Auto mit leerem Tank. Aber nachdem ich es geschafft habe und etwas Zeit vergangen ist, vergesse ich das ganze Elend und die Schmerzen und plane schon, beim nächsten Mal eine bessere Zeit zu laufen. Ganz gleich, wie viel Erfahrung ich sammle und wie viel älter ich werde, letztlich wiederholt sich alles.

Ich glaube, bestimmte Abläufe lassen keine Änderungen zu. Wenn man Teil eines solchen Ablaufs sein muss, wird man wohl oder übel durch die permanente Wiederholung geformt (oder verbogen) und muss den Ablauf in die eigene Persönlichkeit integrieren.

Donnerwetter!

4

19. SEPTEMBER 2005

TOKYO

DAS MEISTE ÜBER DAS SCHREIBEN HABE ICH DURCH TÄGLICHES LAUFTRAINING GELERNT

Am 10. September verließ ich Kauai und flog zu einem zweiwöchigen Aufenthalt nach Tokyo.

In Japan pendle ich mit dem Auto zwischen meinem Haus in der Präfektur Kanagawa und meiner Bürowohnung in Tokyo hin und her. Natürlich laufe ich auch in dieser Zeit, aber da ich eine ganze Weile nicht in Japan gewesen bin, erwarten mich eine Menge Arbeit und Termine. Ich muss sukzessive alles erledigen und mich mit unzähligen Leuten treffen, daher kann ich nicht beliebig oft laufen wie im August. Stattdessen nehme ich mir lange Strecken vor, wenn ich die Zeit finde. Seit ich in Japan bin, bin ich zwei Mal 20 und einmal 30 Kilometer gelaufen. Auf diese Weise habe ich es gerade so geschafft, meinen Durchschnitt von 10 Kilometern pro Tag einzuhalten.

Bewusst trainiere ich auch auf hügligen Strecken. In der Nähe meines Hauses gibt es einen schönen Rundweg, der bergauf und bergab führt (die Höhenunterschiede entsprechen ungefähr einem vier- bis fünfstöckigen Gebäude). An einem Tag bin ich diese Runde einundzwanzig Mal gelaufen und habe eindreiviertel Stunden dafür gebraucht. Es war ein sehr schwüler Tag, und ich war entsprechend erledigt. Der New York City Marathon führt über eine ebene Strecke, aber über sieben Brücken, von denen die meisten Hängebrücken sind, deren mittlerer Teil ansteigt. Mittlerweile bin ich den New York City Marathon drei Mal gelaufen, und dieses allmähliche Auf und Ab ging mir stärker in die Beine, als ich gedacht hätte. Der letzte Abschnitt führt durch den Central Park, wo es stark bergauf und bergab geht, und dort werde ich jedes Mal langsamer. Wenn ich morgens im Central Park jogge, bereitet mir das Terrain keine Schwierigkeiten, aber in der Endphase des Marathon bauen sich diese kleinen Hänge wie eine Wand vor dem Läufer auf. Erbarmungslos pressen sie noch die letzte ihm verbliebene Energie aus ihm heraus. Gleich hast du es geschafft, versuche ich mich zu ermutigen, aber die Ziellinie scheint einfach nicht näher zu rücken. Ich habe Durst, aber

mein Magen will kein Wasser mehr. Ungefähr in diesem Moment beginnt meine Beinmuskulatur zu kreischen.
Eigentlich war ich schon immer ganz gut auf hügligem Gelände. Ich ziehe es dem ebenen sogar vor, denn dort kann ich andere Läufer überholen. Aber die letzten Hänge im Central Park schaffen mich jedes Mal. Diesmal möchte ich dennoch die letzten paar Kilometer (relativ) bequem laufen, am Ende noch einmal alle Kräfte mobilisieren und mit einem Lächeln durchs Ziel gehen. Das ist einer meiner Vorsätze für den kommenden Marathon.

Auch wenn meine Trainingsmöglichkeiten stark reduziert sind, befolge ich eine meiner Hauptregeln und setze nie zwei Tage hintereinander aus. Muskeln ähneln intelligenten, lernfähigen Arbeitstieren. Erhöht man die Belastung behutsam und allmählich, lernen sie ganz natürlich, sie zu ertragen. Wenn man ihnen anschaulich macht, was sie zu leisten haben, und sie davon überzeugt, werden sie gehorchen, und ihre Stärke wird zunehmen. Natürlich braucht das seine Zeit. Bei Überbelastung versagen sie. Aber wenn man sich genügend Zeit nimmt und stufenweise vorgeht, werden sie sich widerspruchslos (nur gelegentlich mürrisch) und geduldig steigern. Ständige Wiederholung er-

möglicht es unseren Muskeln, Informationen über die ihnen abgeforderte Leistung zu speichern. Sie sind von Natur aus äußerst gewissenhaft und werden sich, solange wir den korrekten Ablauf einhalten, nicht beschweren.
Sobald jedoch die Belastung einige Tage lang nachlässt, schließen sie daraus automatisch, dass sie nicht mehr so schwer arbeiten müssen, und werden faul. Muskeln sind wirklich wie Tiere. Sie wollen ein möglichst leichtes Leben, machen es sich sofort bequem, wenn die Belastung verringert wird, und streichen die Arbeit aus ihrem Gedächtnis. Um ihre Fähigkeiten zu reaktivieren, muss man wieder von vorne anfangen. Natürlich sind Verschnaufpausen nötig. Aber in den entscheidenden Zeiten vor einem Lauf muss ich meinen Muskeln zeigen, wer der Herr im Haus ist, und ihnen die ummissverständliche Botschaft vermitteln, dass Halbheiten nicht in Frage kommen. Ich muss unnachgiebig sein und die Spannung aufrechterhalten, aber nicht bis zum Umfallen. Diese Trainingspraxis ist natürlich allen erfahrenen Läufern geläufig.

Während meines Aufenthalts in Japan ist mein neuer Erzählband *Blinde Weide, schlafende Frau* erschienen, und ich muss deshalb mehrere Interviews geben. Im November

kommt ein Buch mit Musikkritiken heraus, und ich muss Fahnen lesen und mit der Herstellung den Umschlag besprechen. Hinzu kommen die Vorbereitungen für die Taschenbuchausgabe meiner Übersetzung von Raymond Carvers *Gesammelten Werken*. Hierfür möchte ich alle Übersetzungen noch einmal völlig überarbeiten, das braucht Zeit. Außerdem muss ich ein längeres Vorwort für die amerikanische Ausgabe von *Blinde Weide, schlafende Frau* schreiben, die im kommenden Jahr erscheint. Währenddessen arbeite ich ständig an diesem Text über das Laufen, obwohl mich eigentlich niemand direkt dazu aufgefordert hat. Wie ein stummer, emsiger Dorfschmied.

Daneben gibt es noch ein paar geschäftliche Angelegenheiten, um die ich mich kümmern muss. Als wir in den USA lebten, hat eine Dame, die als Assistentin in unserem Büro in Tokyo arbeitete, plötzlich ihre Kündigung eingereicht, da sie Anfang nächsten Jahres heiraten will, und ich muss mich nach Ersatz umsehen. Auch im Sommer kann ich das Büro nicht einfach schließen. Sobald ich wieder in Cambridge bin, muss ich einige Vorträge an der Universität halten, auf die ich mich vorbereiten muss.

Meine Zeit ist also knapp bemessen. Selbst zwei Personen könnten all diese Aufgaben kaum bewältigen. Daneben für

den New York City Marathon zu trainieren ist nicht einfach. Aber komme, was wolle, ich laufe weiter. Das Laufen ist eine Art von Rettungsanker für mich, und ich werde nicht aussetzen, nur weil ich viel zu tun habe. Denn dann könnte ich wahrscheinlich nie mehr laufen. Ich habe nur wenige Gründe, weiter zu laufen, aber einen ganzen Lastwagen voller Gründe, damit aufzuhören. Was bleibt mir anderes übrig, als die wenigen Gründe, die dafür sprechen, zu hegen und zu pflegen.

Wenn ich in Tokyo bin, laufe ich für gewöhnlich durch den Jingu-gaien, den Äußeren Garten um den Meiji-Schrein, an den auch das Jingu-Stadion angegrenzt. Er ist kein Vergleich zum Central Park, aber einer der wenigen grünen Orte im Herzen Tokyos. Ich kenne diesen Weg seit Jahren und habe ihn mit all seinen Löchern und Hubbeln genau im Kopf. Damit ist er der ideale Trainingspfad, um meine Geschwindigkeit zu testen. Ein Problem ist der starke Verkehr; je nach Uhrzeit gibt es viele Fußgänger, und auch die Luft ist nicht sonderlich sauber. Aber da wir mitten in Tokyo sind, kann ich keinen Luxus verlangen. Ich muss mich glücklich schätzen, dass es in meiner Nähe überhaupt einen Ort gibt, an dem ich laufen kann. Eine Runde um den

Jingu-gaien misst 1325 Meter. Mir gefällt, dass es alle hundert Meter Markierungen auf dem Boden gibt. Sooft ich einen Kilometer in einer festen Zeit laufen will – in 5½, 5 oder 4½ Minuten – nehme ich diesen Weg. Als ich mit dem Laufen anfing, war Toshihiko Seko noch aktiv und benutzte ebenfalls diesen Pfad. Er trainierte damals für die Olympischen Spiele in Los Angeles und hatte nichts Geringeres im Sinn als eine blanke Goldmedaille. Wegen des Boykotts hatte er nicht an den olympischen Spielen in Moskau teilnehmen können, und Los Angeles war vielleicht seine letzte Chance, eine Medaille zu gewinnen. Er strahlte eine heroische Entschlossenheit aus, die besonders deutlich erkennbar war, wenn man ihm beim Laufen in die Augen sah. Damals war Nakamura, der Trainer des S&B-Teams, noch am Leben und gesund. Die Mannschaft verfügte über eine ganze Reihe von vielversprechenden Spitzenläufern. Da auch das S&B-Team täglich auf dem Gaien-Pfad trainierte, kannte ich die meisten der Männer zumindest vom Sehen. Während ihres Trainings auf Okinawa habe ich sogar einmal einen Artikel über sie geschrieben.

Jeder lief morgens, bevor er zur Arbeit ging, ein paar Runden für sich; nachmittags trainierten sie dann im Team. Da

ich früher immer vor sieben Uhr morgens (wenn der Verkehr noch nicht so stark und die Luft noch einigermaßen gut war) dort joggte, begegnete ich oft einzelnen Mitgliedern des Teams, und wir nickten einander zu. An Regentagen tauschten wir ein vielsagendes Lächeln: »Wir haben es nicht leicht, was?« Besonders gut erinnere ich mich an die jungen Läufer Taniguchi und Kanei. Beide waren Ende zwanzig, ehemalige Mitglieder des Laufteams der Waseda-Universität und hatten am Hakone-Staffetten-Marathon teilgenommen. Man erwartete, dass sie mit Seko als Trainer die neuen Asse würden. Sie waren aus dem Holz, aus dem Olympiasieger geschnitzt werden, und kein Training war zu hart für sie. Eines Sommers jedoch, als sie gemeinsam in Hokkaido trainierten, kamen beide bei einem Verkehrsunfall ums Leben. Da ich mit eigenen Augen beobachtet hatte, wie hart sie trainierten, war es ein großer Schock für mich, als mich die Nachricht von ihrem Tod erreichte. Es tat mir sehr leid, ein schrecklicher Verlust.

Ich hatte sie persönlich kaum gekannt und kaum ein paar Worte mit ihnen gewechselt. Erst nach ihrem Tod erfuhr ich, dass beide erst kurz zuvor geheiratet hatten. Dennoch hatte ich das Gefühl, dass zwischen uns als Langstreckenläufern, die jeden Tag aneinander vorbeiliefen, eine gewis-

se Verbundenheit bestanden hatte. Auch bei sehr unterschiedlichem Niveau gibt es doch Dinge, die nur Läufer verstehen können, glaube ich.
Noch heute fallen mir die beiden immer wieder ein, wenn ich durch den Jingu-gaien oder den Akasaka-Palastgarten laufe, und manchmal, wenn ich um eine Ecke biege, bilde ich mir ein, sie würden gleich, weiße Atemwolken ausstoßend, auf mich zukommen. Dann muss ich daran denken, wie anstrengend ihr Training war, und frage mich, was mit ihren Hoffnungen und Träumen geschehen ist. Ob die Gedanken der Verstorbenen einfach verschwinden?

In der Umgebung unseres Hauses in Kanagawa kann ich ganz anders trainieren als in Tokyo. In der Nähe gibt es, wie schon erwähnt, einen Joggingpfad mit recht steilen Hügeln. Es gibt noch einen anderen Weg, der auch nicht weit entfernt ist und für den man ungefähr drei Stunden braucht; ideale Bedingungen für ein Marathon-Training. Der größte Teil besteht aus einer ebenen Straße, die an einem Fluss und dann am Meer entlang verläuft. Es gibt dort kaum Verkehr und so gut wie keine störenden Ampeln. Und auch die Luft ist im Gegensatz zu Tokyo sauber. Drei Stunden allein dort herumzurennen kann sogar ein wenig

langweilig werden, aber ich höre meine Lieblingsmusik dabei und versuche, ganz entspannt vor mich hin zu laufen. Der einzige Nachteil besteht darin, dass es sich um einen Rundweg handelt, das heißt, man kann nicht einfach in der Mitte aufhören, wenn man erschöpft ist, sondern muss, und sei es auf allen vieren, zum Ausgangspunkt zurück. Ansonsten ist es eine angenehme Strecke.

Lassen Sie mich ein wenig über das Schreiben sprechen.
In Interviews werde ich bisweilen gefragt, was die wichtigste Eigenschaft für einen Romanschriftsteller sei. Unnötig zu sagen: Seine wichtigste Eigenschaft ist Talent. Ohne literarisches Talent kann man auch mit größter Begeisterung und Anstrengung kein Schriftsteller werden. Talent ist weniger eine wichtige Eigenschaft als vielmehr eine Voraussetzung. Ohne Treibstoff läuft auch der schnellste Wagen nicht.
Das Problem mit dem Talent ist jedoch, dass sein Besitzer dessen Ausmaße und Qualität nicht bestimmen kann. Man kann es nicht steigern, wenn es eventuell nicht ausreicht, oder sparsam damit umgehen, damit es länger reicht. Talent hat seinen eigenen Willen und quillt über, wann es ihm passt. Und wenn es versiegt, ist das eben das Ende. Genies

wie Schubert, Mozart und ein paar Dichter und Rocksänger, deren glanzvolle Begabung sich für kurze Zeit mit Macht entfaltete und deren früher dramatischer und schöner Tod sie zu Legenden machte, haben einen gewissen Reiz, aber die Mehrheit von uns kann ihrem Vorbild nicht folgen.

Bei der zweitwichtigsten Eigenschaft eines Schriftstellers muss ich nicht lange überlegen:Es ist die Fähigkeit, seine gesamte Begabung auf das im Augenblick Wichtige zu konzentrieren. Wenn ein Künstler dazu nicht in der Lage ist, wird er nichts Bedeutendes schaffen. Gelingt es ihm jedoch, seine Kraft wirkungsvoll zu nutzen, kann das sogar – bis zu einem gewissen Grad – ein mangelndes Talent ausgleichen. Ich widme mich täglich morgens drei bis vier Stunden meiner Arbeit. Während ich am Schreibtisch sitze, richte ich mein Bewusstsein ganz und gar auf das, was ich schreibe. Ich sehe nichts anderes und denke an nichts anderes. Selbst wenn ein Schriftsteller über große Begabung verfügt und es in seinem Kopf von Ideen nur so wimmelt, kann er wahrscheinlich, wenn er zum Beispiel starke Zahnschmerzen hat, nicht schreiben. Der Schmerz behindert seine Konzentration. Das meine ich, wenn ich sage, ohne Konzentration könne nichts entstehen.

Das Nächstwichtigste beim Schreiben ist Ausdauer. Wer sich bei drei oder vier Stunden täglich nach einer Woche erschöpft fühlt, wird nie ein längeres Werk zustande bringen können. Ein Schriftsteller braucht – zumindest wenn er einen Roman verfassen will – die Kraft, sechs Monate, ein Jahr, zwei Jahre lang jeden Tag angestrengt zu arbeiten. Ich würde die Konzentration mit einem tiefen Atemzug vergleichen, den man möglichst lange anhält. Ausdauer hingegen ist wie ein ruhiges, langsames Ausatmen. Die Kunst besteht darin, den Atem anzuhalten und gleichzeitig weiterzuatmen. Wer dieses Gleichgewicht zwischen Konzentration und Ausdauer nicht finden kann, dem wird der Beruf des Schriftstellers große Schwierigkeiten bereiten.

Im Gegensatz zum Talent kann man sich diese Fähigkeiten durch Übung aneignen und sie steigern. Wenn man sich jeden Tag an den Schreibtisch setzt und sein ganzes Bewusstsein auf eine Sache richtet, stellen sie sich nach einer gewissen Zeit ganz von selbst ein. Hierin sehe ich eine große Ähnlichkeit mit dem Muskeltraining, das ich vorhin beschrieben habe. Man muss täglich schreiben und darf nie aussetzen, damit der Organismus die Informationen speichert, die man dazu braucht. Dann wird man seine Grenzen ganz allmählich erweitern. Ohne es zu merken, wird man

Stück für Stück die Messlatte höher legen, ähnlich wie bei täglichem Joggen die Muskulatur immer kräftiger wird und man eine Läuferstatur entwickelt. Stets aufs Neue setzt man sich ein Ziel und arbeitet darauf zu. Dazu braucht man natürlich Geduld, aber der Erfolg stellt sich ein.

Der große Kriminalschriftsteller Raymond Chandler schrieb einmal in einem persönlichen Brief: »Auch wenn ich nichts schreibe, setze ich mich jeden Tag an den Schreibtisch und konzentriere mich.« Ich verstehe seine Absicht dahinter sehr gut. Chandler trainierte auf diese Weise die physische Ausdauer, die ein Berufsschriftsteller benötigt, und stärkte seine Willenskraft. Die tägliche Übung war für ihn unentbehrlich.

Irgendwann habe auch ich erkannt, dass das Verfassen von Romanen im Grunde körperliche Arbeit ist. Das Schreiben an sich ist vielleicht eine geistige Tätigkeit, aber ein ganzes Buch fertigzustellen ist eher eine physische Anstrengung. Natürlich muss man, wenn man ein Buch schreibt, nichts Schweres heben, nicht schnell laufen oder hoch springen. Die meisten Leute sehen das Schreiben nur als ruhige intellektuelle Tätigkeit, die im stillen Kämmerlein vor sich geht. Wer die Kraft besitzt, eine Kaffeetasse zu heben, kann einen Roman schreiben. Man braucht es jedoch nur

einmal auszuprobieren, und die Vorstellung vom Schreiben als geruhsamer, heiterer Tätigkeit wird sich schlagartig ändern. Am Schreibtisch zu sitzen, seine Gedanken zu bündeln wie einen Laserstrahl und auf einen Punkt zu richten, in der Leere eines fernen Horizonts etwas zu entdecken, eine Geschichte zu erfinden, die richtigen Worte zu wählen, eines nach dem anderen, und den Fluss der Geschichte in die richtige Richtung zu lenken erfordert weitaus größere Kraft, als gemeinhin angenommen wird. Man bewegt sich vielleicht nicht, aber im Inneren geht eine zermürbende Dynamik vor sich. Jeder benutzt beim Denken seinen Verstand. Aber ein Schriftsteller schlüpft in eine Geschichte wie in eine zweite Haut und lebt mit seinem ganzen Wesen darin. Die Arbeit eines Schriftstellers verlangt von ihm, dass er all seine physischen Fähigkeiten einsetzt – sich häufig sogar überanstrengt.

Begnadete Autoren können diesen Prozess unbewusst, ja bisweilen fast automatisch durchlaufen. Besonders wenn sie jung sind, bereitet es solchen Menschen kaum Schwierigkeiten, einen Roman zu schreiben, und sie nehmen jede Hürde mit Leichtigkeit. In der Jugend verfügt der Körper über viel natürliche Vitalität. Konzentration und Ausdauer

stellen sich nach Bedarf und ohne große Anstrengung ein. Jung und begabt zu sein ist, als hätte man Flügel.

In den meisten Fällen büßt dieser Elan mit schwindender Jugend seine natürliche Lebhaftigkeit und Frische ein. Von einem gewissen Alter an sind Dinge, die dem Autor vormals zufielen, nicht mehr so leicht zu haben, ebenso wie die Schnelligkeit eines Werfers nachlässt. Natürlich gleichen einige, wenn sie reifer werden, die Abnahme ihrer natürlichen Fähigkeiten durch größere Erfahrung aus. So kann aus einem schnellen Werfer ein raffinierter Werfer werden, der sich auf Changeups verlegt. Aber auch das hat natürlich seine Grenzen, und drohende Verluste werfen ihre Schatten voraus.

Schriftsteller hingegen, die nicht mit überragender Begabung ausgestattet sind – die gerade so über die Runden kommen –, sind schon von Jugend an gezwungen, an sich zu arbeiten. Sie müssen ihre Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer durch Übung steigern, um auf diese Weise (bis zu einem gewissen Grad) ihre geringere Begabung wettzumachen. Aber während sie sich plagen, könnte es geschehen, dass sie ihr wahres, verborgenes Talent entdecken. Schwitzend graben sie ein Loch in die Erde und stoßen plötzlich auf eine in der Tiefe verborgene Wasserader.

Einerseits ist das »Glück«, andererseits jedoch kam es nur durch das unermüdliche Training des Autors zustande, das ihm die Kraft gab, weiterzugraben. Ich vermute, dass die Schriftsteller, die zu einer späten Blüte gelangen, alle mehr oder weniger diesen Prozess durchlaufen.

Natürlich gibt es Schriftsteller, die von Anfang bis Ende ihrer Karriere mit einer gewaltigen, unerschöpflichen Begabung gesegnet sind, und die Qualität ihrer Werke lässt niemals nach. Es kann jedoch nur eine Handvoll sein, deren Wasserader nie versiegt, sooft und solange sie sie auch anzapfen. Für die Literatur ist das wirklich ein Glücksfall. Gäbe es diese Riesen nicht, könnte die Literaturgeschichte sich heute nicht mit ihrer Größe schmücken. Ich brauche nur einige von ihnen beim Namen zu nennen: Shakespeare, Balzac, Dickens … Aber Riesen sind nun einmal Riesen; sie sind Ausnahmen und Legenden. Die Mehrzahl der Schriftsteller (mich natürlich inbegriffen), die keine Riesen sein können, müssen ihre fehlende Begabung durch Dinge ersetzen, die ihnen zur Verfügung stehen. Sonst ist es ihnen nicht möglich, über einen längeren Zeitraum Werke von einem gewissen Wert zu schaffen. Die Mittel und Wege, die ein Autor zur Kompensierung seiner Schwächen an-

wendet, können ein Teil seiner Individualität werden und ihn auszeichnen.

Das meiste über mich selbst und über das Schreiben von Romanen habe ich durch mein tägliches Lauftraining gelernt, auf natürliche, physische, praktische Weise. Wie stark darf ich mich antreiben, ohne mich zu überfordern? Wie viele Pausen brauche ich, ab wann wird die Ruhe zu viel? Wie weit kann ich meine Meinung verfolgen, ab wann wird es engstirnig? Wie tief darf ich in mein Inneres eintauchen, ohne mir der äußeren Welt bewusst zu sein? Bis zu welchem Grad darf ich auf meine Fähigkeiten vertrauen, und wann sollte ich an mir zweifeln? Wäre ich, als ich Schriftsteller wurde, nicht zugleich auch Langstreckenläufer geworden, hätten sich meine Werke sicherlich von meinen jetzigen unterschieden. Aber konkret in welcher Hinsicht unterschieden? Ich weiß es nicht. Aber sie wären sehr anders geworden.

Jedenfalls war es sehr gut, dass ich nie mit dem Laufen aufgehört habe. Denn meine bisherigen Romane gefallen mir selbst auch. Und ich freue mich schon auf den nächsten, den ich hervorbringen werde. Wie wird er aussehen? Für einen unvollkommenen Menschen, einen Schriftsteller mit gewissen Grenzen, der einen unbedeutenden Lebens-

weg voller Widersprüche geht, ist es eine Leistung, so empfinden zu können. Auch wenn es übertrieben klingt, möchte ich es ein »Wunder« nennen. Und wenn mein tägliches Lauftraining mir zu dieser Leistung verholfen hat, bin ich dem Laufen zutiefst dankbar.
Wer täglich läuft, wird häufig bespöttelt: »Die machen das doch nur, um möglichst lange zu leben.« Ich glaube allerdings, das ist für die wenigsten ein Grund. Die meisten laufen nicht, weil sie länger leben wollen, sondern weil sie ein schöneres Leben führen wollen. Ist es nicht viel angenehmer, zehn Jahre mit klaren Zielen und voller Vitalität zu verbringen, als nur in den Tag hineinzudämmern? Ich glaube, das Laufen verhilft dazu. Sich selbst bis an seine persönlichen Grenzen zu verausgaben ist die Essenz des Laufens und eine Metapher für das Leben überhaupt (und für mich auch für das Schreiben). Ich glaube, viele Läufer würden mir beipflichten.

Ich gehe in ein Fitness-Studio in der Nähe meines Büros in Tokyo, um Dehnübungen zu machen. Dabei nehme ich die Hilfe einer Trainerin in Anspruch. Vom intensiven Laufen sind meine Muskeln steif, und wenn ich sie nicht dehne, kann es mir passieren, dass sie vor dem Lauf streiken. Es

ist wichtig, den Körper an seine Grenzen zu bringen, aber wenn man sie überschreitet, hat man verloren.

Die junge Frau, die die Dehnübungen mit mir macht, hat viel Kraft. Die Übungen finde ich sehr – oder eigentlich äußerst – schmerzhaft. Nach einer halben Stunde bin ich bis auf die Unterwäsche schweißgebadet. »Ihre Muskeln sind so unglaublich verhärtet. Kurz davor, sich zu verkrampfen«, sagt sie jedes Mal erstaunt. »Die meisten Leute hätten längst aufgegeben. Dass Sie in diesem Zustand ein normales Leben führen können, wundert mich.«

Sie warnt mich davor, meine Muskulatur weiter zu überfordern, sonst würde ich früher oder später einen Unfall haben. Vielleicht hat sie recht. Vielleicht auch nicht. Das hoffe ich zumindest, denn ich beanspruche meine Muskeln schon so lange auf diese Weise. Nach sehr anstrengendem Training kommt es häufig vor, dass sie sich verhärten. Wenn ich am Morgen die Laufschuhe anziehe und aufbreche, fühlen sich meine Füße so schwer an, als würden sie für eine Ewigkeit nicht vom Fleck kommen. Ganz langsam laufe ich die Straße entlang; eigentlich habe ich eher das Gefühl, mich dahinzuschleppen. Nicht einmal die Nachbarin, die rasch die Straße hinuntergeht, kann ich einholen. Doch mit der Zeit lockert sich die Muskulatur, und nach

etwa zwanzig Minuten kann ich normal laufen. Dann werde ich allmählich schneller. Anschließend laufe ich ohne besondere Beschwerden mechanisch weiter.

Also brauchen meine Muskeln lange, um warm zu werden. Am Anfang sind sie äußerst träge. Aber wenn sie einmal warm sind, halten sie ziemlich lange durch, ohne dass ich ihnen Gewalt antun muss. Sie sind sehr geeignet für lange Strecken, aber für kürzere völlig ungeeignet. Ein Kurzstreckenlauf ist schon vorüber, ehe meine Muskeln richtig in Gang kommen. Mir ist nicht ganz klar, wie es zu dieser Art von Spezialisierung der Muskulatur kommt, aber ich vermute fast, sie ist überwiegend angeboren. Es kommt mir sogar so vor, als stünde sie in einer gewissen Beziehung zu meiner psychischen Veranlagung. Der Geist eines Menschen wird doch von seinem Körper gelenkt, nicht wahr? Oder ist es umgekehrt, und das Geistige wirkt sich auf die Funktionsweise des Körpers aus? Oder beeinflussen Körper und Geist sich gegenseitig und wirken aufeinander ein? Ich kann nur so viel sagen:Als Mensch hat man bestimmte angeborene Neigungen, mit denen man leben muss, ob es einem gefällt oder nicht. Es ist unmöglich, ihnen zu entkommen. Bis zu einem gewissen Grad lässt sich eine Ver-

anlagung zwar regulieren, aber grundlegend ändern kann man sie nicht.

Mein Puls schlägt für gewöhnlich etwa fünfzig Mal in der Minute. Das ist vergleichsweise langsam. (Naoko Takahashi, die Goldmedaillengewinnerin von Sydney, soll eine Pulsfrequenz von 35 haben.) Bin ich etwa eine halbe Stunde gelaufen, steigt er auf 70. Erst nachdem ich meine ganze Kraft eingesetzt habe, erreicht er ungefähr die 100, die Frequenz der meisten Menschen. Ich habe also eindeutig eine Langstrecken-Konstitution. Seit ich täglich laufe, hat sich meine Pulsfrequenz merklich verringert. Damit stellte mein Körper sich auf die Anforderungen des Langstreckenlaufs ein. Bei einem von vorneherein schnellen Puls, der beim Laufen immer schneller wird, besteht die Gefahr eines Zusammenbruchs. Wenn ich in Amerika zum Arzt gehe, sagt die Schwester, die den Puls misst, unweigerlich:»Aha, Sie sind Läufer.« Wahrscheinlich haben die meisten altgedienten Langstreckenläufer eine ähnliche Pulsfrequenz. Man kann, wenn man durch die Straßen läuft, sofort die Anfänger von den Veteranen unterscheiden. Die Ersteren schleppen sich kurzatmig vorwärts, während die anderen ruhig und regelmäßig atmen. Ihre Herzen schlagen langsam, sie sind in Gedanken versunken. Wenn

zwei erfahrene Läufer einander begegnen, erkennen sie einander an der Atmung, und einer spürt den Rhythmus des anderen, ähnlich wie ein Schriftsteller die Sprache und den Stil des anderen erkennt.

Jedenfalls sind meine Muskeln im Augenblick ziemlich steif und verspannt. Sosehr ich sie auch dehne, sie wollen sich nicht lockern. Ich bin auf dem Höhepunkt meines Trainings, dennoch sind sie so fest. Mitunter muss ich sie, wenn sie so verhärtet sind, mit einem Stock schlagen (natürlich tut das weh!). Sie sind ebenso stur wie ich, oder nein, noch sturer. Sie behalten vieles und haben Ausdauer. Steigern können sie sich auch. Aber sie gehen keine Kompromisse ein und sind nicht flexibel. Trotz allem sind sie Teil meines Körpers mit all seinen Anlagen und Beschränkungen, nicht anders als mein Gesicht und meine Begabung. Auch wenn sie mir nicht gefallen, muss ich damit zurechtkommen, denn austauschen kann ich sie nicht. Mit zunehmendem Alter habe ich mich ganz von selbst damit arrangiert. Es ist, wie wenn man den Kühlschrank öffnet und sich (mit einigem Geschick) aus dem, was da ist, ein ganz passables Essen macht. Man beschwert sich nicht, obwohl nur Käse, Zwiebeln und getrocknete Pflaumen

vorhanden sind. Man kommt damit aus und ist dankbar, dass überhaupt etwas da ist. Diese Denkweise ist einer der wenigen Vorzüge des Älterwerdens.

Seit längerem laufe ich wieder in Tokyo. Im September ist es noch immer sehr heiß. Die über der Stadt liegende letzte Sommerhitze hat etwas Besonderes. Der Schweiß rinnt mir aus allen Poren, während ich stumm durch die Straßen trabe. Selbst meine Mütze wird immer nasser. Der Schweiß spritzt mir nur so vom Körper. Die Tropfen werfen deutliche Schatten auf den Boden. Sie fallen aufs Pflaster und sind bereits im nächsten Augenblick verdunstet.

Überall auf der Welt haben die Mienen der Langstreckenläufer eine gewisse Ähnlichkeit. Alle scheinen über etwas nachzudenken. Vielleicht denken sie ja auch an gar nichts und sehen nur so versunken aus. Es ist bewundernswert, dass sie in dieser Hitze laufen – andererseits tue ich es ja auch.

Eine Frau, an der ich auf dem Jingu-gaien-Pfad vorbeilaufe, ruft mir nach. Sie ist eine Leserin. Das kommt selten vor, aber mitunter doch. Ich bleibe stehen und unterhalte mich kurz mit ihr.

»Ich habe in den letzten zwanzig Jahren alle Ihre Bücher gelesen«, sagt sie. Sie hat als älterer Teenager damit ange-

fangen und ist nun Ende dreißig. Ich bedanke mich bei ihr. Wir lächeln und verabschieden uns mit Handschlag. Meine Hand war sicherlich ganz schön verschwitzt. Ich fange wieder an zu laufen, und auch sie macht sich wieder auf den Weg, wer weiß wohin. Ich laufe weiter meinem Ziel entgegen. Welchem Ziel? New York natürlich.

5

3. OKTOBER 2005

CAMBRIDGE, MASSACHUSETTS

SELBST WENN ICH DAMALS EINEN LANGEN PFERDESCHWANZ GEHABT HÄTTE

In der Gegend von Boston gibt es im Sommer immer ein paar Tage, die derart unangenehm sind, dass man am liebsten alles verfluchen würde. Aber wenn man die hinter sich hat, ist das Klima nicht übel. Die Wohlhabenden entfliehen der Hitze nach Vermont oder Cape Cod, weshalb die Stadt angenehm leer wirkt. Die Bäume, die die Wege am Fluss säumen, spenden großzügig ihren kühlenden Schatten, und auf dem glitzernden Wasser trainieren immer Studenten aus Harvard und Boston für eine Regatta. Mädchen liegen in knappen Bikinis auf ihren Handtüchern auf dem Rasen und sonnen sich, während sie Musik aus ihrem Walkman oder iPod hören. Ein Eiswagen kommt und eröffnet den Verkauf. Jemand spielt einen alten Song von Neil Young auf der Gitarre und singt. Ein langhaariger Hund jagt selbstvergessen einer Frisbeescheibe nach. Ein rotbraunes

Saab-Kabriolet fährt windschnittig die nachmittägliche Uferstraße entlang. Der Mann darin ist (möglicherweise) Psychiater und Demokrat.

Doch schon bald wird dieses Wetter dem schönen kurzen Herbst weichen, der so typisch für Neuengland ist. Das überwältigende tiefe Grün, das uns noch umgibt, wird ganz allmählich in ein warmes Goldgelb übergehen. Und wenn ich beim Laufen Trainingshosen über meinen Shorts tragen muss, wirbeln dürre Blätter durch die Luft und Eicheln schlagen mit einem harten, trockenen Ton auf dem Boden auf. Die Eichhörnchen haben nun einen anderen Blick und rennen emsig umher, um Wintervorräte zu sammeln.

Nach Halloween stellt sich zuverlässig und wortkarg wie ein gewissenhafter Steuereintreiber der Winter ein. Ehe man sich versieht, sind die Regattaboote verschwunden, und der Fluss ist von einer dicken Eisschicht bedeckt. Wenn man wollte, könnte man ihn zu Fuß überqueren. Die Bäume haben keine Blätter mehr, und die trockenen Zweige schlagen im Wind gegeneinander und klappern wie dürre Knochen. Hoch oben sieht man die Nester der Eichhörnchen, die wohl in tiefem Schlaf liegen und träumen. Von Norden aus Kanada kommen die schönen Wildgänse in Scharen (genau, im Norden ist es ja noch viel kälter). Sie

sind nicht einmal scheu. Der Wind, der über den Fluss weht, ist kalt und scharf wie ein frisch geschliffenes Hackmesser. Die Tage werden immer kürzer und die Wolken immer dichter.

Wir tragen Handschuhe, Wollmützen bis über die Ohren und Gesichtsmasken. Dennoch sind die Fingerspitzen kalt, und die Ohren schmerzen. Wenn es nur der kalte Wind wäre, ginge es ja. Den kann man irgendwie ertragen, wenn man es sich vornimmt. Das Fatale sind die großen Stürme. Schneeverwehungen frieren in der Nacht zu riesigen glatten Eisklumpen, und die Straßen vereisen. Dann geben wir das Laufen auf und trainieren im Hallenbad, an diesen öden Spinning-Rädern oder auf Laufbändern. Und warten auf den Frühling.

Der Fluss, von dem ich spreche, ist der Charles River. Alle kommen hierher, und jeder vergnügt sich nach seiner Fasson. Man geht spazieren, führt den Hund aus, fährt Rad, joggt oder rast auf Inlinern herum (ehrlich gesagt, weiß ich nicht, was an diesem scheußlichen Sport Spaß machen soll). Das Flussufer zieht die Menschen wie magnetisch an. Anscheinend ist es für den Menschen wichtig, in seinem Alltag große Mengen Wasser zu sehen. »Für den Menschen« klingt vielleicht etwas aufgeblasen; immerhin weiß

ich, dass es für eine Person wichtig ist: mich. Wenn ich längere Zeit kein Wasser sehe, stellt sich bei mir langsam ein Gefühl von Mangel, von Ausgelaugtheit ein. Es ähnelt vielleicht dem, was ein Musikliebhaber empfindet, wenn er gezwungen ist, Musik über einen längeren Zeitraum zu entbehren. Vielleicht kommt es daher, dass ich am Meer aufgewachsen bin.

Die Wasseroberfläche ist jeden Tag anders – die Farbe, die Gestalt der Wellen, die Geschwindigkeit der Strömung. Mit jeder Jahreszeit verwandeln sich die Pflanzen und auch die Tiere am Fluss. Wolken in allen Formen ziehen darüber hinweg, und das von der Sonne beschienene Wasser spiegelt den Zug der weißen Gebilde bald klar, bald verschwommen wider. Je nach Jahreszeit kann der Wind sich wie auf Knopfdruck ändern. An seinem Geruch und auf der Haut ist jede kleine Änderung in der Jahreszeit deutlich spürbar. An diesem Fluss erkenne ich, dass ich nicht mehr bin als ein Steinchen im gewaltigen Mosaik der Natur. Wie das Wasser des Flusses bin ich ein austauschbarer Teil einer Naturerscheinung, die unter den Brücken hindurch auf das Meer zufließt.

Endlich schmilzt im März der Schnee, und wenn nach dem Tauwetter auch der eklige Matsch getrocknet ist und die

Leute ohne ihre dicken Mäntel am Charles River spazieren gehen (wenig später im Mai blühen am Ufer die Kirschbäume), stellt sich ein bestimmtes Gefühl ein: Der Boston-Marathon ist nicht mehr fern.

Doch nun hat gerade erst der Oktober begonnen. In einem ärmellosen Trikot ist es mir nun schon etwas zu kühl, aber für ein langärmliges Hemd ist es noch zu früh. Bis zum Marathon in New York bleibt nur noch etwas über einen Monat. Allmählich muss ich die Kilometer herunterschrauben und die angestaute Erschöpfung loswerden. Es ist an der Zeit, stufenweise zurückzuschalten, »tapering off« nennen sie das auf Englisch. Ganz gleich, wie weit ich jetzt noch laufe, es wird mir im Wettkampf nichts mehr nützen, eher sogar hinderlich sein.
Das in meinem Lauftagebuch festgehaltene Trainingsprogramm ist nicht schlecht, finde ich:

Juni: 260 Kilometer
Juli: 310
August: 350
September: 300

Die Entfernungen bilden eine hübsche Pyramide. In Wochen umgerechnet sind es 60, 70, dann 80 und wieder 70

Kilometer. Im Oktober werde ich wohl wie im Juni etwa 60 Kilometer pro Woche laufen.

Neue Laufschuhe von Mizuno habe ich mir auch gekauft. Ich hatte in Cambridge bei City Sports alle möglichen Modelle anprobiert, aber am Ende entschied ich mich wieder für die gleichen von Mizuno, die ich schon hatte. Sie sind leicht, und die Innensohle ist etwas fest. Daher sind sie wie immer am Anfang nicht ganz so bequem. Aber mir gefällt die selbstverständliche Gediegenheit und Zuverlässigkeit der Schuhe dieses Herstellers, der auf Schnickschnack verzichtet. Natürlich ist das nur mein persönlicher Eindruck. Jeder hat seine eigenen Vorlieben. Ich hatte einmal Gelegenheit, mit einem Vertreter von Mizuno zu sprechen. »Unsere Schuhe sind sehr schlicht und fallen nicht auf. Wir setzen auf Qualität, aber äußerlich betrachtet sind sie natürlich nicht so hübsch«, gab er zu. Ich verstand genau, was er meinte. Sie haben nicht den allerneusten Schnickschnack, sind nicht modisch aktuell, und einen witzigen Werbeslogan gibt es auch nicht. Daher sind sie für den durchschnittlichen Verbraucher nicht sonderlich attraktiv (vielleicht könnte man sagen, sie haben ein ähnliches Image wie bei Autos der Subaru). Aber ihre Sohlen sind solide und haben eine gute Oberflächenhaftung. Meiner Erfahrung nach sind

sie auch nach 42 Kilometern noch zuverlässige Partner. Da die Qualität bei Laufschuhen in letzter Zeit sehr gestiegen ist, unterscheiden sich von einer bestimmten Preisklasse an die Modelle verschiedener Hersteller kaum mehr. Dennoch sind für einen Läufer auch kleine Unterschiede spürbar, und man ist immer auf der Suche nach diesem leichten psychologischen Vorteil. Bis zum Marathon ist es noch ein Monat, und ich werde die neuen Schuhe langsam einlaufen.

Die Erschöpfung nach all den Monaten intensiven Trainings hält weiter an, und ich bin nicht sehr schnell. Wenn ich morgens in meinem Tempo am Charles River entlanglaufe, überholen mich immer wieder junge Mädchen, dem Anschein nach Studienanfängerinnen von Harvard. Die meisten von ihnen sind klein und sehr schlank, tragen Shirts mit dem braunen Wappen von Harvard und blonde Pferdeschwänze. Sie laufen wie der Wind und hören dabei Musik auf nagelneuen iPods. Ich spüre etwas Aggressives und Herausforderndes an ihnen. Sie scheinen daran gewöhnt zu sein, andere zu überholen, eher jedenfalls, als überholt zu werden. Sie sind so hübsch, gesund, bezaubernd und voller Selbstbewusstsein. Die meisten sehen

nicht wie Langstreckenläuferinnen aus, sondern als seien sie eher für mittlere Distanzen geeignet. Ihre Schritte sind lang, und sie werfen die Waden scharf und kräftig hoch. Es entspricht eher ihrem Charakter, lässig umherzulaufen und die Landschaft zu betrachten.

Ich will mich nicht loben, aber im Vergleich zu ihnen habe ich sicher mehr Erfahrung mit Niederlagen. Es gibt einen ganzen Berg von Dingen, die außerhalb meiner Reichweite liegen, und jede Menge Gegner, die ich nie bezwingen werde. Aber diese Mädchen ahnen von solchen Leiden gewiss nicht viel. Andererseits müssen sie das ja auch nicht. Das sind meine Gedanken beim Anblick ihrer stolz schwingenden Pferdeschwänze und schlanken, kampfeslustigen Beine. In meinem eigenen Rhythmus laufe ich gemächlich weiter am Fluss entlang.

Hat es in meinem Leben auch solche strahlend heiteren Tage gegeben? Ja, wahrscheinlich ein paar. Aber selbst wenn ich damals einen langen Pferdeschwanz gehabt hätte, hätte er sicher nicht so stolz geschwungen. Und meine Beine wären nicht so kraftvoll ausgeschritten wie die dieser Mädchen. Aber das ist wohl auch ganz natürlich. Immerhin sind sie blitzblanke neue Studentinnen der weltbesten Universität.

Dennoch macht es mir Freude, diesen hübschen Mädchen beim Laufen zuzusehen. Sie bestärken mich in dem beruhigenden Gefühl, dass auf der Welt eine Generation zwangsläufig die andere ablöst und auf diese Weise alles weitergegeben wird. Deshalb macht es mir auch nicht so viel aus, wenn die Mädchen mich hinter sich lassen. Sie haben ihr eigenes Tempo und ihr eigenes Zeitgefühl. Und auch ich habe meinen persönlichen Rhythmus und meine eigene Zeit. Sie sind völlig verschieden von mir, und genauso soll es sein.

Bei meinem morgendlichen Lauf am Fluss begegne ich häufig denselben Leuten. Zum Beispiel einer zierlichen Inderin, die alleine spazieren geht. Sie ist vermutlich um die sechzig, hat vornehme Gesichtszüge und ist stets tadellos gekleidet. Das Wundersame an ihr – oder vielleicht ist es auch gar nicht so wundersam – ist, dass sie jeden Tag etwas anderes anhat. Einmal trägt sie einen eleganten Sari, dann wieder ein übergroßes Sweat-Shirt mit dem Emblem einer Universität. Wenn mich mein Gedächtnis nicht täuscht, habe ich sie nie im selben Outfit gesehen. Die spannende Frage, wie sie gekleidet sein wird, gehört inzwischen zu meinen kleinen Freuden beim allmorgendlichen Training.

Dann ist da noch ein Mann, der eine große schwarze Vorrichtung an seinem rechten Bein trägt und in schnellem Tempo spazieren geht. Er ist groß, ein Weißer. Wahrscheinlich hat er eine schwere Verletzung erlitten. Soweit ich mich erinnere, trägt er diese schwarze Klammer seit vier Monaten. Was nur mit seinem Bein passiert ist? Jedenfalls ist er dadurch nicht langsam, er hat einen schnellen Schritt. Er trägt große Kopfhörer, während er stumm am Ufer entlangeilt.

Gestern hörte ich beim Laufen *Beggar's Banquet* von den Rolling Stones. Dieser Hu-Hu-Chor in »Sympathy for the Devil« ist richtig fetzig. Die ideale Begleitung beim Laufen. Tags zuvor hatte ich *Reptile* von Eric Clapton aufgelegt. Ich mag diese Alben sehr. Sie haben etwas an sich, das mich berührt, und ich werde nie müde, sie zu hören. Besonders *Reptile* habe ich schon unzählige Male beim Laufen gehört. Meiner persönlichen Meinung nach ist es das beste Album für einen lockeren Lauf am Morgen. Es ist weder zu hämmernd noch zu kompliziert. Es hat einen festen Rhythmus und eine vollkommen natürliche Melodik. Mein Bewusstsein wird sacht in die Musik hineingesogen, und meine Füße laufen im Takt. Hin und wieder wird der musikalische Fluss aus meinen Kopfhörern von einem Ruf

unterbrochen: »Achtung, links!« Und ein Rennrad saust links an mir vorbei.

Beim Laufen kommen mir immer viele Gedanken über das Schreiben.

Ab und zu stellt mir jemand die Frage: »Herr Murakami, wo Sie so ein gesundes Leben führen, könnte es da nicht sein, dass Sie irgendwann nicht mehr schreiben können?« Im Ausland ist das selten, aber in Japan scheinen viele Menschen der Meinung zu sein, dass Literatur und ein gesunder Lebensstil nicht zusammenpassen. Schriftsteller gelten als dekadent und sollten daher möglichst nicht gesund leben. Dadurch heben sie sich von der gewöhnlichen Welt ab und erlangen eine gewisse Reinheit, die künstlerischen Wert hat – eine in Japan verbreitete Vorstellung, die sich hartnäckig hält. Das Bild vom Künstler als einem kränklichen (dekadenten) Menschen scheint weit zurückzureichen. Filme und Fernsehdramen präsentieren häufig dieses Stereotyp oder, positiv ausdrückt, diese Legende.

Grundsätzlich pflichte ich der These bei, dass Schreiben eine ungesunde Tätigkeit ist. Wenn man einen Roman schreibt, also eine Geschichte konzipiert, wird tief im Innern des menschlichen Wesens eine Art Gift abgesondert,

das dann zur Oberfläche steigt. Jeder Schriftsteller ist mehr oder weniger mit diesem Gift konfrontiert und muss kenntnisreich und geschickt damit umgehen. Denn ohne die Vermittlung dieses Giftes kann kein kreativer Akt im wirklichen Sinne stattfinden. (Verzeihen Sie das bizarre Beispiel, aber es ist wie bei einem Fugu, dessen schmackhafteste Stelle sich dort befindet, wo das Gift am nächsten ist.) Wie man es auch dreht und wendet: Eine »gesunde« Tätigkeit ist Schreiben jedenfalls nicht.

Künstlerisches Schaffen umfasst also von vorneherein ungesunde und antisoziale Elemente. Das gebe ich gern zu. Daher gibt es unter Schriftstellern und Künstlern nicht wenige, deren Leben auf dieser Ebene durchaus etwas Dekadentes hat oder die sich gesellschaftsfeindlich geben. Auch das kann ich verstehen. Besser gesagt, ich leugne diese Position nicht.

Ich finde jedoch, wenn man vorhat, lange und immer wieder Romane zu schreiben, muss man ein Autoimmunsystem entwickeln, das dem gefährlichen (bisweilen sogar tödlichen) Gift im Inneren widersteht. Dadurch versetzt man sich in die Lage, auch stärkere Gifte wirklich wirksam abzubauen. Mit anderen Worten, man kann noch bedeutendere Geschichten entstehen lassen. Um aber ein solches

Immunsystem zu schaffen und über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten, braucht man mehr als nur halbherzige Energie, und die muss man irgendwoher nehmen. Gäbe es dafür eine bessere Quelle als unsere fundamentale eigene Körperkraft?

Bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Ich behaupte nicht, dass mein Weg der einzig richtige für einen Schriftsteller ist. Ebenso wie es verschiedene Arten von Literatur gibt, gibt es auch verschiedene Arten von Schriftstellern. Und jeder von ihnen hat seine eigene Weltsicht. Ihre Methoden unterscheiden sich, und ihre Ziele ebenfalls. Es versteht sich von selbst, dass so etwas wie ein Weg des Schriftstellers nicht existiert. Aber wenn ich für mich sprechen darf: Um größere Schaffenskraft zu erlangen, muss man seine körperliche Kraft steigern, und es lohnt sich, etwas dafür zu tun (zumindest ist das besser, als nichts zu tun). Es ist eine Binsenweisheit, aber es heißt, etwas zu tun, lohne sich nur, wenn man auch sein Bestes tue (in manchen Fällen muss es auch ein bisschen mehr als das Beste sein).

Ein Mensch, der häufig Umgang mit Ungesundem pflegt, sollte so gesund wie möglich sein. Meine These lautet: Ein ungesunder Geist braucht einen gesunden Körper. Das klingt vielleicht paradox. Doch seit ich Schriftsteller bin,

habe ich dies immer wieder sehr stark auch am eigenen Leib empfunden. Das Gesunde und das Ungesunde sind nicht unbedingt unvereinbare Gegensätze. Sie widersprechen einander nicht, sondern können sich ergänzen. In einigen Fällen verbinden sie sich sogar auf ganz natürliche Weise. Eine Polarisierung – Menschen auf dem Gesundheitstrip, die an nichts anderes mehr denken, oder solche, die sich nur mit Krankheiten beschäftigen – kann höchst unfruchtbar sein.

Autoren, die in ihrer Jugend außergewöhnliche, schöne, kraftvolle Werke geschrieben haben, überkommt in einem gewissen Alter mitunter plötzlich eine große Erschöpfung. »Literarisch ausgebrannt« ist eine recht treffende Beschreibung für diesen Zustand. Ihre Werke können noch immer schön sein. Vielleicht hat diese Art von Erschöpfung sogar einen eigenen Reiz; dennoch ist die nachlassende schöpferische Kraft klar erkennbar. Meiner Ansicht nach rührt diese Schwächung daher, dass ihre körperliche Stärke nicht mehr ausreicht, um das Gift, mit dem sie Umgang haben, zu beherrschen. Ihre physische Vitalität, die dem Gift bis dahin ganz natürlich überlegen war, hat einen Gipfel überschritten und verliert allmählich ihre immunisierende Kraft. Dann wird es für einen Schriftsteller

schwierig, weiter kreativ zu bleiben. Das Gleichgewicht zwischen seiner Fantasie und der körperlichen Fähigkeit, die jene unterhält, ist gestört oder sogar zerstört. Danach kann er zwar noch immer die Techniken und Methoden einsetzen, die er bisher kultiviert hat, und sozusagen mit der Restwärme etwas zusammenschmelzen, das aber nur noch die äußere Form eines Werkes hat. So etwas ist immer äußerst mittelmäßig geschrieben und bedeutet bestimmt keine sehr erfreuliche Erfahrung. Einige Schriftsteller nehmen sich an diesem Punkt das Leben. Andere geben das Schreiben auf und folgen einem neuen Weg.

Nach Möglichkeit will ich diese »literarische Erschöpfung« vermeiden. Die Literatur, die ich mir vorstelle, ist spontaner, vereinnahmender, mehr auf einen Mittelpunkt gerichtet. Sie soll eine natürliche, vorwärtsgewandte Vitalität besitzen. Einen Roman zu verfassen, heißt für mich, einen steilen Berg zu besteigen, Felswände zu erklimmen und nach langem, heftigem Ringen den Gipfel zu erreichen. Man überwindet sich oder versagt – entweder oder. Dieses Bild halte ich mir stets vor Augen, wenn ich an einem Roman schreibe.

Dass man irgendwann versagen wird, versteht sich von selbst. Jeder Körper ist dem Verfall unterworfen, ob es ei-

nem nun passt oder nicht. Früher oder später ist er besiegt und verschwindet, und wenn der Körper zerfällt, geht (höchstwahrscheinlich) auch der Geist verloren. Dessen bin ich mir wohlbewusst. Dennoch habe ich den Wunsch, den Zeitpunkt, an dem meine Vitalität unterliegt und das Gift überwiegt, so lange wie möglich hinauszuzögern. Das ist mein Ziel als Schriftsteller. Jedenfalls habe ich im Moment keine Zeit, »ausgebrannt« zu sein. Auch wenn man über mich sagt »der Mann ist kein Künstler«, laufe ich weiter.

Am 6. Oktober habe ich einen Vortrag am Massachusetts Institute of Technology. Deshalb habe ich heute beim Laufen geübt (nicht laut natürlich) und statt Musik zu hören im Kopf auf Englisch vor mich hingeflüstert.

Wenn ich in Japan bin, habe ich kaum Gelegenheit, vor Publikum zu sprechen. Ich halte keine Reden. Inzwischen habe ich jedoch schon häufig Vorträge und Lesungen auf Englisch gehalten, und wenn es sich ergibt, werde ich es auch in Zukunft wieder tun. Es ist sonderbar, aber wenn ich vor Publikum spreche, fällt es mir auf Englisch leichter (obwohl mein Englisch noch immer ziemlich holprig ist) als auf Japanisch. Vermutlich liegt es daran, dass ich, wenn ich auf Japanisch über ein ernsthaftes Thema sprechen

muss, von einem Meer von Worten verschlungen werde. Es gibt eine endlose Auswahl und grenzenlose Möglichkeiten. Als Schriftsteller habe ich eine sehr enge Beziehung zu meiner Muttersprache. Wenn ich vor einer größeren Menge von Menschen Japanisch sprechen soll, verwirrt mich dieser überschäumende Ozean von Wörtern so sehr, dass ich völlig frustriert bin.

Was das Japanische angeht, so will ich möglichst an meiner Gewohnheit festhalten, allein am Schreibtisch zu sitzen und in dieser Sprache zu schreiben. Auf diesem vertrauten Terrain kann ich Worte und Zusammenhänge wirksam erfassen und ihnen eine Form verleihen – vor allem darin besteht meine Arbeit. Doch wenn ich versuche, vor Publikum darüber zu sprechen, fürchte ich, zu einem Gefangenen zu werden, und habe immer das verstörende Gefühl, etwas (sehr Wichtiges) ginge verloren. Ich kann diese Art der Entfremdung nicht akzeptieren. Der Hauptgrund jedoch, aus dem ich ungern vor Leuten spreche, ist folgender: Ich möchte nicht, dass mein Gesicht öffentlich bekannt wird – denn ich will nicht auf der Straße angesprochen werden.

Aber wenn ich meine Rede in einer fremden Sprache schreibe, ist die mir zur Verfügung stehende Auswahl an

Worten und Möglichkeiten zwangsläufig begrenzt. (Ich lese sehr gern Bücher auf Englisch, auch wenn das Sprechen definitiv nicht meine Stärke ist.) Das versetzt mich jedoch in eine sehr bequeme Lage. Ich sage mir:Was kann man schon tun, es ist ja eine Fremdsprache. Das war eine sehr interessante Entdeckung für mich. Natürlich brauche ich eine Menge Zeit zur Vorbereitung. Ich muss einen englischen Vortrag von dreißig oder vierzig Minuten auswendig lernen. Wenn man nur vom Manuskript abliest, kann man kein lebendiges Gefühl übermitteln. Ich muss Worte wählen, deren Klang die Leute leicht verstehen, und ich muss öfter lächeln, damit das Publikum sich entspannt. Ich muss meinen Zuhörern vermitteln, welch ein Mensch ich bin, und sie zumindest für kurze Zeit auf meine Seite ziehen, wenn ich will, dass sie mir zuhören. Dazu muss ich meine Rede immer wieder üben. Das nimmt sehr viel Zeit in Anspruch. Aber jede neue Herausforderung hat auch ihre Belohnungen.

Laufen ist genau die richtige Tätigkeit, um eine Rede zu lernen. Während ich fast unbewusst meine Beine bewege, reihe ich im Kopf die Wörter aneinander. Ich messe den Rhythmus der Sätze und prüfe ihren Klang. Wenn ich beim Laufen mit meinen Gedanken woanders bin, lege ich keine

übermäßige Geschwindigkeit vor und kann lange laufen. Beim Üben einer Rede ziehe ich mitunter Gesichter und gestikuliere, sodass die Leute, die mir entgegenkommen, mich verwundert anschauen.

Heute sah ich eine dicke kanadische Wildgans tot am Flussufer liegen. Außerdem entdeckte ich ein totes Eichhörnchen unter einem Baum. Beide wirkten, als würden sie fest schlafen, aber sie waren wirklich tot. Ihr Ausdruck war ruhig, als hätten sie das Ende ihres Lebens akzeptiert, als wären sie endlich befreit. Am Bootshaus begegnete ich einem Obdachlosen, der mehrere Schichten schmutziger Kleider trug. Er schob einen Einkaufswagen vor sich her und sang mit lauter Stimme »America the Beautiful«. Ob sein Gesang von Herzen kam oder ob er es sarkastisch meinte, konnte ich nicht unterscheiden.
Jedenfalls zeigt der Kalender nun Oktober. Im Nu wird auch dieser Monat vorüber sein. Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür.

6

23. JUNI 1995

SAROMA-SEE, HOKKAIDO

KEINER SCHLUG MEHR AUF DEN TISCH, UND KEINER WARF MIT GLÄSERN

Sind Sie schon einmal 100 Kilometer an einem Tag gelaufen? Die überwiegende Mehrzahl der Menschen auf der Welt (die noch bei Sinnen sind, sollte ich vielleicht hinzufügen) macht diese Erfahrung wohl nicht. Ein gesunder Normalbürger tut so etwas Mutwilliges nicht. Ich habe es einmal getan. Der 100-Kilometer-Lauf dauerte vom Morgen bis zum Abend. Die physische Anstrengung war natürlich enorm, und noch eine ganze Weile danach war mir die Lust am Laufen vergangen. Ich glaube, es war das erste und das letzte Mal für mich, aber wer kennt schon die Zukunft? Vielleicht habe ich aus der Erfahrung nichts gelernt, und der Tag wird kommen, an dem ich mich erneut der Herausforderung eines Ultramarathons stelle. Was der nächste Tag bringt, weiß man erst, wenn er angebrochen ist.

Im Nachhinein ist mir klar, dass dieser Lauf große Bedeutung für mich hatte. Welchen allgemeinen Sinn es haben könnte, alleine 100 Kilometer durch die Gegend zu laufen, weiß ich nicht. Aber als »Aktion, die stark vom Alltäglichen abweicht, aber prinzipiell dem rechten Wege nicht zuwiderläuft«, könnte es dem individuellen Bewusstsein durchaus zu einer besonderen Erkenntnis verhelfen. Es könnte das eigene Selbstverständnis um einige neue Elemente erweitern. Vielleicht folgt daraus eine Veränderung der eigenen Lebensanschauung, ihrer Färbung und ihrer Form. Mehr oder weniger, zum Besseren oder zum Schlechteren. Mich hat dieser Lauf jedenfalls verändert.
Das Folgende stützt sich auf einen kurzen Aufsatz, den ich einige Tage nach dem Lauf schrieb, »um nicht alles wieder zu vergessen«. Als ich ihn nach zehn Jahren wiederlas, kamen die Gedanken und Gefühle von damals mir sehr lebhaft und frisch in Erinnerung. Vielleicht können Sie bei der Lektüre nachvollziehen, was mir von diesem grausamen Lauf geblieben ist – das Erfreuliche und das weniger Erfreuliche. Aber womöglich sagen Sie ja auch nur: »So was versteh ich nicht.«

***

Der Ultramarathon findet jedes Jahr am Saroma-See auf Hokkaido statt, wo es keine Regenzeit gibt und das Wetter im Frühsommer schön ist, obwohl im hohen Norden, wo der See liegt, der Sommer um diese Zeit noch weit entfernt ist. Früh am Morgen, wenn der Lauf beginnt, ist es noch eisig kalt, und man muss sich dick einpacken. Mit steigender Sonne wird es warm, und die Läufer schälen wie schlüpfende Insekten eine Kleidungsschicht nach der anderen von sich ab. Ich behielt bis zum Schluss meine Handschuhe an, und in meinem ärmellosen Trikot war es mir etwas zu kalt.

Bei Regen hätten wir richtig gefroren, aber glücklicherweise fiel trotz des dicht bewölkten Himmels den ganzen Tag über kein Tropfen.

Der Lauf führt um den Saroma-See, der am Ochotskischen Meer liegt. Erst wenn man die Strecke läuft, erkennt man, wie groß der See ist. In Wakibetsu am Westufer ist der Start, und das Ziel liegt an der Ostseite in Tokoro (das inzwischen in Hokumi umbenannt wurde). Der letzte Teil (von Kilometer 85 bis 98) führt durch den Wakka-Wildblumenpark, einen ausgedehnten Naturpark an der Küste. Die Strecke ist wunderschön – vorausgesetzt, man kann es sich erlauben, die Aussicht zu genießen. Sie ist

ganz für den Verkehr gesperrt, aber da es in der Gegend ohnehin kaum Autos oder Menschen gibt, wäre das vielleicht gar nicht nötig. Am Straßenrand grasen träge die Kühe. Sie zeigen kaum Interesse an den Läufern. Sie sind zu beschäftigt mit Grasen, um sich um diese verrückten Menschen und ihr unsinniges Tun zu kümmern. Die Läufer ihrerseits haben nicht die Muße, den Kühen ihre Aufmerksamkeit zu schenken. Nach Kilometer 42 gibt es alle 10 km einen Kontrollpunkt, und wer die vorgegebene Zeitgrenze überschreitet, ist automatisch disqualifiziert. Das passiert in jedem Jahr ziemlich vielen Läufern. Die Maßstäbe bei diesem Turnier sind sehr streng. Da ich eigens deshalb in den hohen Norden Japans gereist bin, will ich auf keinen Fall auf halber Strecke zur Aufgabe gezwungen sein. Ganz gleich wie, ich will die vorgegebene Zeit schaffen.
Dieser Ultramarathon ist einer der ältesten in Japan und wird routiniert von Einheimischen organisiert. Alles läuft glatt. In dieser Hinsicht ein sehr angenehmer Lauf.

Über den Abschnitt bis zur ersten Raststation bei Kilometer 55 habe ich nicht viel zu erzählen. Ich lief einfach stumm vor mich hin. Im Grunde war es nicht viel anderes als ein langes Training am Sonntagmorgen. Ich hatte er-

rechnet, dass ich bei einem Schnitt von sechs Minuten pro Kilometer etwa zehn Stunden für die gesamte Strecke brauchen würde. Zusätzlich der Pausen zum Ausruhen und Essen würde ich unter elf Stunden bleiben. (Erst später wurde mir klar, wie optimistisch diese Einschätzung war.)

Bei Kilometer 42 stand ein Schild mit der Aufschrift »Strecke des Marathonlaufs«, und eine weiße Linie markierte den genauen Punkt. Als ich sie überschritt, überlief mich – übertrieben ausgedrückt – ein kalter Schauer, denn es war das erste Mal, dass ich länger laufen würde als 42 Kilometer. Für mich war dies die Straße von Gibraltar. Jenseits von ihr lag ein unbekanntes Meer. Ich hatte keine Ahnung, was mich dort erwartete oder welche unbekannten Wesen dort lebten. Auf meine Weise verspürte ich eine ähnliche Furcht, wie die Seefahrer sie wohl früher empfanden.

Als ich mich Kilometer 50 näherte, verspürte ich eine leichte körperliche Veränderung, als würde meine Beinmuskulatur sich verhärten. Außerdem hatte ich Hunger und Durst. Ich hatte mich dazu ermahnt, an jeder Wasserstation zu trinken, ob ich durstig war oder nicht, dennoch verfolgte mich der Durst wie ein unglückliches Schicksal, wie die Königin der Nacht mit dem schwarzen Herzen. Leichte Unsicherheit beschlich mich. Konnte ich, wenn ich mich

schon nach der Hälfte der Strecke so fühlte, überhaupt die ganzen 100 Kilometer schaffen?

An der Raststation bei Kilometer 55 aß ich die Wegzehrung, die meine Frau für mich vorbereitet hatte. Da die Sonne nun höher stand und es wärmer war, zog ich meine Radlerhose aus und ein frisches Hemd und frische Shorts an. Ich tauschte meine New-Balance-Ultra-Marathon-Spezialschuhe (Sie können mir glauben, so etwas gibt es wirklich auf dieser Welt) der Größe 8 gegen die gleichen in Größe 81/2. Meine Füße waren geschwollen, und ich brauchte größere Schuhe. Da es die ganze Zeit bewölkt war, beschloss ich, die Mütze abzusetzen, die ich zum Schutz gegen die Sonne trug. Sie sollte auch dazu dienen, mich warm zu halten, falls es regnen sollte, aber im Augenblick sah es nicht danach aus. Es war weder zu heiß noch zu kalt. Ideale Bedingungen für einen Langstreckenlauf. Ich spülte zwei Kapseln mit Nahrungsgel hinunter, trank und aß ein Butterbrot und einen Keks. Ich machte ein paar behutsame Dehnungsübungen auf dem Rasen und sprühte meine Waden mit Entzündungshemmer ein. Dann wusch ich mir noch das Gesicht, säuberte mich von Schweiß und Schmutz und ging auf die Toilette.

Ich machte dort etwa zehn Minuten Pause, setzte mich aber in der ganzen Zeit kein einziges Mal hin. Wenn ich erst einmal säße, würde es mir sehr schwer fallen, aufzustehen und weiterzulaufen, dessen war ich mir sicher. Deshalb hütete ich mich davor.

»Alles in Ordnung?«, wurde ich gefragt.

»Alles klar«, erwiderte ich nur, zu mehr reichte es nicht.

Nachdem ich getrunken und Dehnübungen gemacht hatte, machte ich mich wieder auf den Weg. Die restlichen 45 Kilometer bis zum Ziel würde ich keine Pause machen, nur laufen. Doch als ich wieder anfing, merkte ich, dass ich nicht in guter Verfassung war. Meine Beinmuskulatur hatte sich verkrampft und fühlte sich an wie harter alter Gummi. Ich hatte noch jede Menge Kondition, und mein Atem ging regelmäßig, aber meine Beine wollten nicht mehr auf mich hören. Ich hatte das Gefühl, noch ewig rennen zu können, aber sie schienen anderer Auffassung zu sein.

Sie zu motivieren war hoffnungslos. Also gab ich es auf und wandte mich meinem Oberkörper zu. Ich schwenkte die Arme und versetzte ihn dadurch in Schwung. Dieser Impuls übertrug sich auf den unteren Teil meines Körpers, und ich nutzte seine Kraft, um meine beiden Beine voranzutreiben (allerdings hatte ich nach dem Lauf geschwollene

Handgelenke). Natürlich kommt man auf diese Weise nur ziemlich langsam voran. Meine Geschwindigkeit unterschied sich nicht besonders von der bei schnellem Gehen. Aber dabei begannen meine Beinmuskeln sich ganz allmählich wieder normal zu bewegen, als ob sie sich erinnerten oder ihre Pflicht erkannten, und nach einer Weile konnte ich fast wieder so laufen wie sonst. Zum Glück.

Doch obwohl meine Beine wieder funktionierten, war die Strecke von Kilometer 55 bis 75 unglaublich qualvoll. Ich fühlte mich wie ein Stück Rind, das durch den Fleischwolf gedreht wird. Ich hatte den Willen voranzukommen, aber mein Körper gehorchte mir nicht mehr. So muss sich ein Auto fühlen, wenn es mit angezogener Handbremse bergauf fahren soll. Mein Körper schien kurz davor zu sein auseinanderzufallen. Kein Öl mehr, die Schrauben hatten sich gelockert, und die Zahnräder griffen nicht mehr richtig ineinander. Alles knirschte und quietschte. Ich wurde rasch langsamer, und ein Läufer nach dem anderen zog an mir vorbei. Einschließlich einer zierlichen etwa siebzigjährigen Dame. »Durchhalten!«, rief sie mir zu. Heiliger Strohsack, wie sollte das noch werden? Ich hatte noch vierzig Kilometer vor mir.

Während ich lief, fingen der Reihe nach verschiedene Teile meines Körpers an zu schmerzen. Zuerst tat mein rechter Oberschenkel höllisch weh, dann zog der Schmerz ins rechte Knie, dann in den linken Oberschenkel und so weiter … Nacheinander erhoben sich alle meine Körperteile gegen mich und beklagten sich laut über ihre jeweiligen Schmerzen. Sie schrien, sie zeterten, protestierten, sie jammerten und drohten mit Streik. Auch für sie war ein 100-Kilometer-Lauf eine unbekannte Erfahrung, und jeder hatte eine andere Ausrede. Was ich gut verstand. Aber jetzt gab es nur eins, durchhalten und ruhig weiterlaufen. Wie Danton oder Robespierre den unzufriedenen und rebellischen radikalen Revolutionsrat zu bändigen und zu überzeugen versuchten, bemühte ich mich, meine einzelnen Körperteile zur Vernunft zu bringen. Ich ermutigte, flehte, schmeichelte, drohte, schimpfte und lobte. Nur noch ein bisschen. Lasst mich nicht im Stich, haltet durch. Aber wenn man darüber nachdenkt – und das tat ich –, wurden Danton und Robespierre am Ende die Köpfe abgeschlagen. Jedenfalls schleppte ich mich mit zusammengebissenen Zähnen diese qualvollen 20 Kilometer vorwärts. Ich wendete jedes nur erdenkliche Mittel an.

»Ich bin kein Mensch, nur eine Maschine. Deshalb fühle ich überhaupt nichts. Bewege mich nur vorwärts«, sagte ich mir beständig.
Indem ich an nichts anderes mehr dachte, schaffte ich es. Hätte ich daran gedacht, dass ich ein Mensch aus Fleisch und Blut bin, wäre ich wahrscheinlich vor Schmerz und Qual zusammengebrochen. Natürlich gab es ein Wesen, das ich war, und damit auch ein Bewusstsein meiner selbst. Doch in dieser Lage zwang ich mich zu denken, mein Körper und mein Bewusstsein seien nichts mehr als »nützliche Formen«. Das ist ein seltsamer Gedanke und ein seltsames Gefühl. Etwas, das ein Bewusstsein hat, versucht das Bewusstsein zu leugnen. Aber ich musste mich zumindest ein wenig in eine anorganische Position treiben. Instinktiv erkannte ich dies als einzigen Weg, den Lauf bis zum Ziel zu überstehen.
»Ich bin kein Mensch. Ich bin eine Maschine. Deshalb brauche ich nichts zu fühlen. Mich nur vorwärtszubewegen.«
Gebetsmühlenartig wiederholte ich diese Worte in meinem Kopf, unzählige Male. Im wahrsten Sinne des Wortes mechanisch. Ich zwang mich, meine Wahrnehmung der Welt auf ein Mindestmaß zu reduzieren. Ich sah nur den Erdbo-

den drei Meter vor mir, sonst nichts. Meine Welt bestand nur noch aus den drei Metern vor mir. Darüber hinaus brauchte ich nicht zu denken. Der Himmel, der Wind, das Gras, die Kühe, die es fraßen, die Zuschauer, ihre Rufe, der See, Romane, die Wirklichkeit, die Vergangenheit, Erinnerungen, all das spielte keine Rolle mehr für mich. Nur die nächsten drei Meter vor mir, auf die ich meine Füße setzte, zählten für mich. Sie waren der winzige Sinn des Lebens für den Menschen – falsch, die Maschine –, die ich war.

Alle fünf Kilometer machte ich Halt an einer Wasserstation und trank. Jedes Mal machte ich emsig ein paar Dehnübungen. Meine Muskeln waren jetzt so hart wie eine Woche altes Mensabrot. Sie fühlten sich nicht an, als wären es meine. An einer Station wurden Salzpflaumen angeboten, und ich aß eine. Ich hätte nie gedacht, dass eine Salzpflaume so gut schmecken könnte. Das Salz und die Säure breiteten sich in meinem Mund aus und durchdrangen langsam meinen ganzen Körper.

Statt mich mit Gewalt zum Laufen zu zwingen, wäre es vielleicht vernünftiger gewesen, wenn ich gegangen wäre. Viele taten das. Beim Gehen erholen sich die Beine. Aber ich ging nicht ein einziges Mal. Ich pausierte öfter, um zu dehnen, aber ich ging nicht. Schließlich nahm ich nicht an

einem Wettgehen teil. Ich war hier, um zu laufen. Deshalb und nur deshalb war ich eigens mit dem Flugzeug nach Nordjapan gereist. Wie sehr meine Laufgeschwindigkeit auch nachließ, ich würde nicht gehen. Das war meine Regel. Aber sobald ich eine meiner Regeln auch nur ein einziges Mal breche, verstoße ich danach gegen immer mehr davon. Und dann würde es sicher sehr schwierig, diesen Lauf zu beenden.

Während ich das alles ertrug und weiterlief, erlebte ich in der Gegend von Kilometer 75 einen Durchbruch. So fühlte es sich an. Ein besserer Ausdruck fällt mir nicht ein. Es war, als wäre ich durch eine Mauer gegangen. Wann genau sich dieses Gefühl einstellte, weiß ich nicht mehr. Plötzlich merkte ich, dass ich auf der anderen Seite war. Ich war überzeugt, durch etwas hindurchgekommen zu sein. Ich weiß nicht, welche Logik, welcher Vorgang oder welche Methode dahintersteckte, aber ich war überzeugt, es geschafft zu haben.

Danach gab es keine Notwendigkeit mehr, an irgendetwas zu denken. Besser gesagt, ich musste mich nicht mehr bewusst anstrengen, an nichts zu denken. Ich brauchte mich

nur noch dem Fluss zu überlassen und würde wie von selbst das Ziel erreichen. Eine bestimmte Kraft würde mich, wenn ich mich ihr überließ, ganz natürlich vorwärtstragen.

So lange zu laufen ist natürlich eine immense körperliche Anstrengung. Von diesem einen Punkt an war die Erschöpfung jedoch kein so großes Problem mehr für mich. Ich hatte sie als ganz natürlichen »Zustand« in mich aufgenommen. Auch der vormals tobende Revolutionsrat meiner Muskeln schien sich mit dem gegenwärtigen Zustand abgefunden zu haben und protestierte nicht länger. Keiner schlug mehr auf den Tisch, und keiner warf mit Gläsern. Sie hatten meine Erschöpfung als historisch unausweichlich und als Ergebnis der Revolution anerkannt. Ich hatte mich in einen Automaten verwandelt, der regelmäßig die Arme vor und zurück schwang und die Beine Schritt für Schritt vorwärtsbewegte. Ohne zu denken. Ohne zu fühlen. Im Nu war fast aller Schmerz verschwunden. Oder ich hatte ihn irgendwohin geschoben, wo man ihn nicht sah, wie irgendein hässliches Möbelstück, das man einfach nicht loswird.

Auf diese Weise überholte ich nach meinem »Durchbruch« viele Läufer. Kurz nachdem ich den Kontrollpunkt bei Ki-

lometer 75 hinter mir gelassen hatte (an dem man in acht Stunden und fünfundvierzig Minuten vorbei sein muss oder man wird disqualifiziert), wurden im Gegensatz zu mir viele Läufer langsamer. Einige stellten sogar das Laufen ein und gingen. Von dieser Stelle bis zur Ziellinie überholte ich etwa zweihundert Personen. Zumindest zählte ich so viele. Nur ein- oder zweimal zog jemand von hinten an mir vorbei. Ich konnte die Läufer zählen, weil ich sonst nichts zu tun hatte. Ich hatte meine tiefe Erschöpfung vollständig akzeptiert, aber dennoch war ich in der Lage, standhaft weiterzulaufen. Für mich gab es nichts mehr auf der Welt, das ich mir noch wünschte.

Da ich auf Autopilot geschaltet hatte, wäre ich vielleicht, wenn man mir das Kommando dazu gegeben hätte, über die 100 Kilometer hinausgelaufen. Es ist seltsam, aber am Ende – ohne den körperlichen Schmerz – wusste ich kaum noch, wer ich war oder was ich da tat. Das muss doch eigentlich ein sehr sonderbares Gefühl gewesen sein, aber ich konnte nicht einmal mehr das Sonderbare spüren. An diesem Punkt gelangte der Akt des Laufens fast in einen metaphysischen Bereich. Am Anfang stand die Tat, und ich bin das Wesen, das sie ausführt. Ich laufe, also bin ich.

Am Schluss jedes Marathons will ich nur noch möglichst rasch das Ziel erreichen und den Lauf beenden. Mehr denke und fühle ich nicht. Doch damals dachte ich gar nicht daran. Das Ende des Laufes war nur eine Markierung ohne besondere Bedeutung. Genauso ist es mit dem Leben. Nur weil es endlich ist, heißt das nicht, dass es auch eine besondere Bedeutung hat. Ein Endpunkt wird nur als zeitliche Markierung gesetzt oder dient indirekt als Metapher für den vergänglichen Charakter des Daseins. Das ist ziemlich philosophisch. Obwohl ich damals nicht im Geringsten an Philosophie dachte. Es war nur so ein umfassendes Gefühl, das ich nicht in Worte fasste, sondern lediglich als körperliche Empfindung spürte. Es wurde besonders stark, als ich am letzten Abschnitt der Strecke angekommen war, der durch den Wildblumenpark auf der langen Halbinsel führte. Meine Art zu laufen glich nun einem Zustand der Meditation. Die Küstenlandschaft dort ist wunderschön, und man kann das Ochotskische Meer riechen. Es wurde allmählich Abend (der Lauf hatte am frühen Morgen begonnen), und die Luft war von besonderer Klarheit. Das dichte frühsommerliche Gras duftete. Es waren auch ein paar Füchse in einem Feld zu sehen, die neugierig die Läufer beobachteten. Dichte, bedeutungsschwangere Wolken wie

auf dem Bild eines englischen Landschaftsmalers aus dem 19. Jahrhundert bedeckten den Himmel. Es war vollkommen windstill. Viele Läufer um mich herum trabten nun schweigend auf das Ziel zu. In ihrer Mitte zu sein hüllte mich in ein stilles Glücksgefühl. Einatmen, ausatmen. Mein Atem klang überhaupt nicht keuchend. Die Luft zog ganz leicht in mich hinein und wieder hinaus. Mein Herz schlug ruhig, in regelmäßigem Rhythmus. Meine Lungen blähten sich wie der Blasebalg eines Schmieds und pumpten frischen Sauerstoff in meinen Körper. Ich konnte diese Bewegungen vor mir sehen und ihre Geräusche hören. Alles funktionierte reibungslos. Die Zuschauer am Straßenrand feuerten uns an: »Haltet durch! Gleich habt ihr es geschafft!« Ihre Stimmen gingen als transparente Brise durch meinen Körper hindurch. Ich konnte spüren, wie sie durch mich hindurch auf die andere Seite wehten.

Ich war ich und doch nicht ich. Dieses Gefühl hatte ich. Es war eine ganz stille, leise Stimmung. Das Bewusstsein ist gar nicht so wichtig. Dachte ich. Aber da ich Schriftsteller bin, ist mein Bewusstsein natürlich entscheidend für meine Arbeit. Wäre es nicht mehr vorhanden, würde ich nie im Leben mehr eine meiner Geschichten schreiben. Dennoch

empfand ich es damals nicht so. Das Bewusstsein ist wirklich keine so großartige Angelegenheit.
Dennoch war ich überglücklich, als ich in Joro-machi die Ziellinie überschritt. Natürlich bin ich immer froh, wenn ich bei einem Langstreckenlauf das Ziel erreiche, aber diesmal wurde es mir wirklich warm ums Herz. Ich reckte die rechte Faust in die Luft. Es war 16 Uhr 42. Seit dem Start waren 11 Stunden und 42 Minuten vergangen.
Zum ersten Mal nach einem langen Tag setzte ich mich endlich auf den Boden, wischte mir mit einem Handtuch den Schweiß ab, trank Wasser, ohne richtig zu wissen, was ich tat, löste meine Schnürsenkel und dehnte behutsam die Fußgelenke. Die Sonne ging bereits unter. Ich empfand nicht gerade etwas so Großartiges wie Stolz, aber endlich erhob sich in mir das Gefühl, eine Leistung vollbracht zu haben. Ich empfand Freude und Erleichterung darüber, dass ich dieses Risiko eingegangen war und die Kraft gehabt hatte, durchzuhalten und es zu meistern. Vermutlich überwog in diesem Moment die Erleichterung. Mir war, als würde sich ein fester Knoten in mir langsam lösen, ein Knoten, den ich bis dahin nicht einmal bemerkt hatte.

***

Unmittelbar nach dem Lauf am Saroma-See schaffte ich es die Treppe hinunter nur, indem ich mich am Geländer festklammerte. Meine Beine zitterten und konnten meinen Körper kaum noch tragen. Nach einigen Tagen hatten sie sich jedoch erholt, und ich konnte auch Treppen wieder normal gehen. Es ist klar, dass meine Beine sich über die Jahre an das Laufen langer Strecken angepasst haben. Das Problem waren, wie schon gesagt, meine Arme. Ich hatte sie zu heftig geschwungen, um der Erschöpfung meiner Beine entgegenzuwirken. Am Tag nach dem Lauf begann mein rechtes Handgelenk zu schmerzen. Es war rot und stark geschwollen. Ich war schon so oft Marathon gelaufen, aber zum ersten Mal waren es meine Hände und nicht die Beine, die gelitten hatten.

Dennoch war von den verschiedenen Erfahrungen, die mir der Ultramarathon beschert hatte, die mentale von größerer Bedeutung als die körperliche. Was mir blieb, war eine Art innerer Niedergeschlagenheit. Unmerklich legte sich ein dünner Film um mich, etwas, das ich als »Runner's Blue« bezeichnen würde (obwohl es meinem Gefühl nach eher einem trüben Weiß glich). Anscheinend konnte ich nach dem Ultramarathon nicht mehr die natürliche Begeisterung aufbringen, die ich früher für das Laufen gehabt hatte.

Selbstverständlich war ich erschöpft, aber daran allein lag es nicht. Die Lust zu laufen, die ich früher verspürt hatte, wollte nicht mehr aufkommen. Warum das so war, weiß ich nicht, aber es war nicht zu leugnen. Etwas war mit mir geschehen. Meine täglichen Läufe und auch ihre Distanzen verringerten sich.

Auch danach nahm ich weiter regelmäßig jedes Jahr an einem Marathon teil. Ich muss nicht erwähnen, dass man an einen Marathon nicht halbherzig herangehen kann. Deshalb trainierte ich ernsthaft und kam auch immer ganz anständig über die Runden, aber über »ganz anständig« ging es eben nie hinaus. Tief in meinem Inneren hatte sich etwas mir bisher Unbekanntes festgesetzt. Nicht nur meine Lust zu laufen hatte abgenommen; mit diesem Verlust war zugleich etwas Neues in mir entstanden. Und wahrscheinlich hatte dieser Vorgang des Aus- und Einströmens diesen ungewohnten »Runner's Blue« ausgelöst.

Was war das Neue, das in mir entstanden war? Ich kann es nicht genau beschreiben, aber wenn ich es »Resignation« nenne, komme ich der Sache recht nahe. Durch die Vollendung der 100 Kilometer schien ich, etwas übertrieben ausgedrückt, ein »anderes Reich« betreten zu haben. Nachdem ab Kilometer 75 meine Erschöpfung plötzlich verschwun-

den war, war mein Bewusstsein in einen philosophischen oder sogar religiösen Zustand der Leere eingetreten. Dadurch hat sich vielleicht die Neigung zur Selbstbesinnung in mir verstärkt, und meine Einstellung zum Laufen änderte sich. Das unkomplizierte, positive Gefühl von früher, als ich einfach nur laufen wollte, egal wie, war verschwunden.

Oder vielleicht messe ich der Sache auch zu viel Gewicht bei. Vielleicht hatte ich mich bloß müde gelaufen, weil ich mir die ganzen Jahre über zu viele lange Strecken zugemutet hatte. Immerhin war ich Ende vierzig und stieß allmählich an meine physischen Grenzen, was in diesem Alter nicht zu vermeiden ist. Vielleicht bekam ich nur zu spüren, dass ich meinen körperlichen Gipfel überschritten hatte. Oder ich machte (ohne es zu wissen) eine seelische Krise durch, so etwas wie die Wechseljahre des Mannes. Oder alle diese Faktoren hatten sich in mir zu einem unverständlichen Cocktail vermischt? Für mich als den Betroffenen war es schwierig, diese Dinge objektiv einzuschätzen. Was es auch war, ich gab ihm den Namen »*Runner's Blue*«.

Dass ich den Ultramarathon geschafft hatte, freute mich natürlich sehr und verlieh mir im Grunde Selbstbewusstsein. Noch heute bin ich froh, ihn gelaufen zu sein. Den-

noch gab es diese »Nachwirkungen«. Lange Zeit hatte ich ein läuferisches Tief (nicht dass ich eine glänzende Vergangenheit gehabt hätte, aber trotzdem). Jedes Mal, wenn ich einen Marathon lief, wurde ich schlechter. Training und Wettläufe bedeuteten allmählich für mich mehr oder weniger nur noch eine Formalität. Sie ließen mein Herz nicht mehr höher schlagen wie früher. Auch mein Adrenalinausstoß während der Läufe schien sich zu verringern. Daher zog ich mein Interesse nun vom Marathon ab und wandte mich dem Triathlon zu. Ich ging in die Halle und spielte wieder mit mehr Begeisterung Squash. Demzufolge veränderte sich allmählich auch mein Lebensstil. Ich betrachtete das Laufen nicht mehr als Mittelpunkt meines Lebens (was als Befund offensichtlich war, könnte man sagen). Nur halbbewusst nahm ich eine gewisse Distanz zum Laufen ein. Es hatte Ähnlichkeit mit dem Nachlassen der ersten leidenschaftlichen Verliebtheit in einer Beziehung.

Endlich habe ich das Gefühl, den Nebel des »Runner's Blue«, der mich so lange umgeben hat, hinter mir zu lassen. Er hat sich noch nicht völlig geteilt, aber es beginnt sich etwas zu bewegen. Wenn ich morgens meine Laufschuhe schnüre, verspüre ich ein leichtes Beben. Um mich

herum und in mir beginnt sich etwas zu regen. Diesen zarten Keimling möchte ich hegen und pflegen. Um keinen Laut zu überhören, nichts zu übersehen und keinen Hinweis zu verpassen, konzentriere ich mich ganz auf meinen Körper.

Seit längerem fühle ich mich bei meinem täglichen Marathon-Training wieder eins mit mir. Ich schlage ein neues Heft auf, schraube ein neues Tintenfass auf und versuche etwas Neues zu schreiben. Warum ich mich wieder offener fühle, kann ich noch nicht folgerichtig erklären. Vielleicht hat die Rückkehr nach Cambridge und zum Charles River meine alten Gefühle wieder geweckt. Vielleicht ist mit der Rückkehr in die vertraute Landschaft auch die Erinnerung an die Tage zurückgekehrt, in denen ein Lauf am Fluss mich mit unbekümmerter Freude erfüllte. Oder alles war nur eine Frage der Zeit. Vielleicht musste ich nur eine innere Anpassung vollziehen und die Zeitspanne, die dazu nötig war, geht ihrem Ende entgegen.

Wie gesagt, bedeutet Schreiben Denken für mich, wie für die meisten Menschen, die berufsmäßig schreiben. Es ist also nicht so, dass ich meine Gedanken in Worte fasse, sondern ich denke, während ich etwas verfasse. Die Tätigkeit des Schreibens regt mein Denken an. Beim Überarbei-

ten und Umschreiben vertiefen sich meine Gedanken. Doch soviel ich auch schreibe, ich gelange nie zu einem Schluss, und ganz gleich, wie oft ich einen Text umarbeite, ich vermag nie, das Ziel zu erreichen – natürlich nicht. Gerade eben zum Beispiel ist es genauso. Ich lege nur einige Hypothesen dar oder paraphrasiere die Fragestellung an sich. Oder ich vergleiche die Struktur der Frage mit etwas anderem, das ähnlich strukturiert ist.

Ehrlich gesagt, ich habe keine Ahnung, welche Momente und Ereignisse diesen »Runner's Blue« bei mir hervorgebracht haben. Und warum er jetzt allmählich verschwindet, weiß ich auch nicht. Ich habe noch keine Erklärung dafür. Vielleicht bleibt mir auch am Ende nur zu sagen: So ist das Leben. Wir können es nur akzeptieren, wie es ist, ohne für alles die Gründe zu kennen. Wie die Steuer, die Gezeiten, John Lennons Tod und Fehlentscheidungen der WM-Schiedsrichter.

Ganz deutlich spüre ich jedoch, dass sich ein Kreis geschlossen hat. Das Laufen ist als tägliche Freude und Teil meines Lebens, der nicht fehlen darf, zu mir zurückgekehrt. Seit über vier Monaten laufe ich wieder jeden Tag. Es ist nicht nur eine mechanische Übung. Kein vorgeschriebenes Ritual. Mein Körper verlangt ganz von selbst

danach, auf die Straße hinauszugehen und zu laufen. Wie er, wenn er ausgetrocknet ist, nach saftigen frischen Früchten verlangt. Ich freue mich auf den New York City Marathon am 6. November. Ich bin gespannt, ob er mir Freude bereiten wird, ob ich zufrieden sein werde und was überhaupt dabei herauskommt.

Die Zeit, die ich laufe, spielt keine Rolle für mich. Ganz gleich, wie sehr ich mich anstrenge, ich werde nie mehr so laufen wie früher. Das ist eine Tatsache und die akzeptiere ich. Ich will nicht sagen, dass es mich sonderlich glücklich macht, aber so ist es eben, wenn man älter wird. Ebenso wie ich meine Aufgabe habe, hat die Zeit die ihre. Und die Zeit nimmt ihre Pflichten viel getreuer und genauer wahr, als ich es jemals tue. Seit ihrer Entstehung (wann das wohl war?) hat sie sich stets vorwärtsbewegt, ohne auch nur einmal zu ruhen. Und eines der glücklichen Privilegien der Menschen, die einem frühen Tod entgangen sind, ist die besondere Gnade, alt zu werden. Uns wird die Ehre körperlichen Verfalls zuteil. Dies ist die Realität, an die wir uns gewöhnen müssen.

Es hat keinen Sinn, mit der Zeit um die Wette zu laufen. Von nun an wird es von weit größerer Bedeutung für mich sein, die 42 Kilometer zu meiner Zufriedenheit zu vollen-

den und Freude daran zu haben. Dinge, an denen ich mich freue und die ich schätze, drücken sich nicht in Zahlen aus. Und ich werde mich nach einem Stolz umsehen, der sich aus einer etwas anderen Quelle speist als der bisherige.

Ich bin weder ein unbekümmerter junger Mann auf der Jagd nach Rekorden noch eine leblose Maschine. Ich bin nur ein (wahrscheinlich ziemlich ehrlicher) Schriftsteller, der seine Grenzen kennt, aber seine Vitalität und seine Fähigkeiten so lange wie möglich erhalten will.

Noch einen Monat bis zum New York City Marathon.

7

30. OKTOBER 2005

CAMBRIDGE, MASSACHUSETTS

HERBST IN NEW YORK

Wie aus Kummer über die Niederlage der Red Sox in den Ausscheidungsspielen (sie gewannen nicht eine einzige Partie in einem Sox-Turnier gegen die Chicago White Sox) fiel über zehn Tage lang ein kalter Regen auf Neuengland. Es wurde Herbst. Mitunter regnete es stark, dann wieder weniger, manchmal hörte der Regen ganz auf, als hätte er sich an etwas erinnert, aber nie klarte es auf. Der ganze Himmel war von den dicken grauen Wolken bedeckt, die typisch für diese Gegend sind. Wie ein Mensch, der sich nicht entscheiden kann, zögerte der Regen lange, bis er sich am Ende doch zu starken Güssen entschloss. Viele Städte von New Hampshire bis Massachusetts erlitten Flutschäden, und der Highway war an vielen Stellen unterbrochen. (Natürlich liegt es nicht in meiner Absicht, für all das die Red Sox verantwortlich zu machen.) Ich hatte damals etwas an einer Universität in Maine zu tun und fuhr in

Neuenglands Norden, aber alles, was mir von der Fahrt noch in Erinnerung geblieben ist, ist dunkles Regenwetter von Anfang bis Ende. Außer im tiefsten Winter sind Reisen durch diese Region höchst erfreulich, diesmal jedoch war es leider nicht so. Es war zu spät für den Sommer und zu früh für das bunte Herbstlaub. Es goss in Strömen, und zu allem Überfluss funktionierte der Scheibenwischer meines Mietwagens nicht richtig. Völlig erledigt traf ich spätabends in Cambridge ein.

Am Sonntag, den 9. Oktober nahm ich an einem frühmorgendlichen Lauf teil, aber auch an diesem Tag regnete es. Es war der halbe Marathon, der immer um diese Jahreszeit von der Boston Athletic Association veranstaltet wird, die auch den Frühjahrsmarathon organisiert. Der Start ist am Roberto-Clementi-Stadion in der Nähe des Fenway Park, dann führt die Strecke am Jamaica Point vorbei, schlängelt sich durch den Franklin Zoo und endet wieder am Start. In diesem Jahr waren es 4500 Teilnehmer.
Ich nahm zur Vorbereitung auf den New York City Marathon daran teil. Deshalb lief ich nur mit halber Kraft und zeigte erst auf den letzten drei Kilometern Kampfgeist. Es ist gar nicht so leicht, nicht voll aufzudrehen und einen

»gemäßigten« Stil zu laufen. Die anderen Läufer stellen einen Ansporn dar, die ganze Kraft einzusetzen, auch wenn man es gar nicht wollte. Gemeinsam auf »Los!« zu laufen macht Spaß, und ehe man sich versieht, erwacht der Kampfgeist. Aber dort beherrschte ich ihn und blieb ganz kühl. Ich musste meine Kräfte sparen, denn ich wollte sie mit ins Flugzeug nach New York nehmen.

Mein Ergebnis lautete 1 Stunde 55 Minuten, eine Zeit, mit der ich ungefähr gerechnet hatte. Auf den letzten Kilometern beschleunigte ich etwas, überholte etwa hundert Läufer und hatte mich noch nicht völlig verausgabt, als ich über die Ziellinie ging. Es war ein kalter Sonntag, an dem von morgens bis abends ein dunstiger Nieselregen niederging. Doch als ich, eine Nummer auf dem Rücken und den Atem der anderen Läufer im Ohr, die Straße entlanglief, wurde mir klar, dass die Laufsaison begonnen hatte. Adrenalin durchströmte jeden Winkel meines Körpers. Da ich die ganze Zeit immer stumm für mich alleine gelaufen war, gab mir dieses gemeinschaftliche Erlebnis einen Ansporn. Bei offiziellen Läufen bekomme ich meist ein Gefühl für das Tempo, das ich in der ersten Hälfte halten muss. Was im zweiten Teil passiert, weiß ich natürlich nicht, das sehe ich erst, wenn es so weit ist.

Beim Training laufe ich meistens einen halben Marathon und auch weiter, daher kam das Ende für mich recht schnell. War das schon alles? Wäre ich allerdings schon nach einem halben Marathon erschöpft, wäre ein ganzer wahrscheinlich die Hölle. Der Großteil der anderen Läufer waren Weiße. Es waren besonders viele Frauen dabei. Aus irgendeinem Grund gab es kaum Teilnehmer, die einer Minderheit angehörten.

Der Regen dauerte mit Unterbrechungen an. Währenddessen musste ich aus beruflichen Gründen eine kleine Reise unternehmen und konnte eine Weile nicht so viel trainieren, wie ich es mir wünschte. Da es jedoch ohnehin nicht mehr sehr lange bis zum New York City Marathon war, war dies kein großes Problem. Eigentlich tat es mir sogar gut, mich ein bisschen auszuruhen. Obwohl ich das weiß, werde ich immer nervöser, je näher ein Lauf rückt, und trainiere dann wider besseres Wissen. Doch wenn es regnet, fällt es mir leichter, mich in mein Schicksal zu ergeben. Das war das Gute an dem vielen Regen.
Obwohl ich gar nicht so viel laufe, hat mein Knie angefangen zu schmerzen. Wie die meisten Schwierigkeiten im Leben stellte sich der Schmerz plötzlich und ohne Vorwar-

nung ein. Als ich am Morgen des 17. Oktober die Treppe in unserem Haus hinunterging, gab mein rechtes Knie auf einmal nach. Wenn ich es auf eine bestimmte Art drehte, verspürte ich in der Kniescheibe einen ungewohnten Schmerz. Hinzu kam noch, dass das Knie an einem gewissen Punkt nicht stabil war und ich es nicht belasten konnte. So fühlte sich das also an, wenn einem die Knie weich wurden. Ich musste mich am Geländer festhalten, um die Treppe hinunterzugehen.

Vielleicht hatte ich mein Knie durch das viele Training geschwächt, und der plötzliche Temperatursturz hatte ein Übriges getan. Anfang Oktober war es noch heiß gewesen, aber der wochenlange Regen hatte Neuengland rasch herbstliches Wetter beschert. Bis vor kurzem hatte ich noch die Klimaanlage eingeschaltet, doch nun fegte ein kalter Wind durch die Stadt, und überall sah man den Wandel zum Spätherbst. In aller Eile hatte ich ein paar Pullover hervorgekramt. Auch die Eichhörnchen sahen jetzt anders aus und hasteten auf Futtersuche herum. Beim Wechsel der Jahreszeiten habe ich öfter körperliche Anpassungsschwierigkeiten. Als ich jung war, kam das nie vor. Am schlimmsten ist es, wenn es feucht und kalt wird.

Die Knie sind die Schwachpunkte des Langstreckenläufers, der täglich trainiert. Sooft man beim Laufen den Fuß aufsetzt, entsteht ein Aufprall vom dreifachen Gewicht des eigenen Körpers, heißt es. Und das wiederholt sich ungefähr zehntausend Mal am Tag. Die Knie sind dem harten Straßenbeton und diesem unglaublichen Gewicht (vielleicht ein bisschen abgefedert durch die Dämpfung der Schuhe) ausgeliefert und müssen alles schweigend erdulden. In Anbetracht dessen – obwohl ich normalerweise kaum daran denke – wäre es sogar ungewöhnlich, keine Knieprobleme zu haben. Man muss damit rechnen, dass die Knie hin und wieder protestieren. »Es ist ja schön und gut, dass du schnaufend durch die Gegend rennst, aber ab und zu kannst du ruhig auch mal auf uns achten. Wenn wir schlappmachen, gibt es keinen Ersatz.«

Wann hatte ich das letzte Mal ernsthaft an meine Knie gedacht? Ich fühlte mich ein bisschen schuldig. Sie hatten wirklich recht. Den Atem kann man ständig austauschen, aber nicht die Knie. Es sind die einzigen, die ich bis zu meinem Tod haben werde. Also sollte ich sie gut pflegen.

Ich hatte mich, wie gesagt, zum Glück bisher beim Laufen noch nie ernsthaft verletzt. Nie musste ich wegen einer Erkrankung absagen oder ausscheiden. Mein rechtes Knie

(immer das rechte) hat sich schon früher manchmal seltsam angefühlt, aber ich konnte es jedes Mal wieder besänftigen und zum Laufen bringen. Sicher würde es auch diesmal klappen. Ich bemühte mich, optimistisch zu denken. Aber nicht einmal im Bett wich die Unsicherheit. Und wenn ich jetzt nicht an dem Lauf teilnehmen konnte? Hatte ich im Trainingsplan einen Fehler gemacht? Nicht genug gedehnt? (Könnte sein.) Mich kürzlich bei dem halben Marathon überanstrengt? Meine Gedanken ließen mich nicht schlafen. Draußen rauschte kalt und heftig der Wind.

Nachdem ich am nächsten Morgen aufgestanden war, mein Gesicht gewaschen und eine Tasse Kaffee getrunken hatte, versuchte ich, vorsichtig die Treppe in unserem Apartmenthaus hinunterzugehen. Dabei hielt ich mich am Geländer fest und konzentrierte mich bewusst auf mein rechtes Knie. Noch immer fühlte es sich seltsam an. An einer Stelle verspürte ich einen Anflug von Schmerz, aber er war nicht mehr so abrupt und stechend wie am Tag zuvor. Ich lief die vier Stockwerke noch einmal hoch und runter, diesmal in fast normalem Tempo. Ich probierte alle möglichen Arten zu gehen aus und drehte mein Knie in ver-

schiedene Winkel. Kein unheilvolles Quietschen war zu hören. Ich war zumindest etwas erleichtert.

Mit dem Laufen hat es nichts zu tun, aber mein Alltag in Cambridge war nicht gerade entspannt. Das Haus, in dem wir wohnten, wurde gerade umgebaut, und den ganzen Tag über wurde gehämmert und gebohrt. Andauernd gingen vor unserem Fenster im dritten Stock Arbeiter hin und her. Die Arbeiten begannen um halb acht morgens (wenn es noch dunkel ist) und dauerten bis drei Uhr am Nachmittag. Dann passierte ein Missgeschick mit der Abwasserleitung der Veranda über uns und unsere ganze Wohnung wurde vom Regen durchweicht. Das Wasser tropfte sogar aufs Bett. Obwohl wir jedes verfügbare Gefäß einsetzten, reichte das nicht, um das ganze Wasser aufzufangen, das von der Decke troff, also legten wir die Wohnung mit Zeitungspapier aus. Zu allem Überfluss fiel auch noch der Boiler aus, und wir hatten weder Heizung noch heißes Wasser. Doch damit nicht genug. Mit dem Rauchmelder im Treppenhaus war etwas nicht in Ordnung, sodass sich ständig gellend der Alarm einschaltete. Jedenfalls war es jeden Tag unglaublich laut.

Das Haus, in dem wir wohnten, lag in der Nähe vom Harvard Square, und ich konnte zu Fuß in mein Büro an der Universität gehen, was wirklich praktisch war. Natürlich war es Pech, dass wir ausgerechnet dann eingezogen waren, als umgebaut wurde, aber ich kann ja nicht die ganze Zeit nur jammern. Ich habe Wichtigeres zu tun, und der New York Marathon rückt immer näher.
Wenigstens scheint sich das Knie beruhigt zu haben. Das ist schon einmal eine gute Nachricht. Ich will versuchen, die Dinge von ihrer guten Seite zu betrachten.

Es gibt noch eine gute Nachricht. Mein Vortrag am 6. Oktober im Massachusetts Institute of Technology ist sehr gut gelaufen. Vielleicht sogar zu gut? Die Universität hatte einen Saal für 450 Personen vorgesehen, aber es kamen 1700, das heißt, man musste die meisten wieder nach Hause schicken. Die Campus-Polizei musste kommen und alles regeln. Wegen des Chaos verzögerte sich der Beginn, und dann fiel auch noch die Klimaanlage aus. Da es ein hochsommerlich heißer Tag war, waren die im Saal zusammengepferchten Leute alle schweißgebadet.
»Ich danke Ihnen, dass Sie so zahlreich zu meiner Lesung erschienen sind. Hätte ich gewusst, dass so viele kommen,

hätte ich das Fenway-Parkstadion gebucht«, begann ich. Aufgrund der Hitze und des Durcheinanders waren alle gereizt, und man musste sie zum Lachen bringen. Ich zog das Jackett aus und sprach im T-Shirt. Das Publikum (zum Großteil Studenten) reagierte sehr positiv, und ich fühlte mich bis zum Schluss wohl und konnte ungehemmt sprechen. Ich war sehr glücklich, dass so viele junge Leute Interesse an meinen Romanen hatten.

Mit einem weiteren Projekt – die Übersetzung von Scott Fitzgeralds *Der große Gatsby* ins Japanische – komme ich ebenfalls gut voran. Ich habe bereits eine erste Fassung erstellt und arbeite an der zweiten. Ich gehe sie sorgfältig Zeile für Zeile durch, die Übersetzung wird geschmeidiger, und es gelingt mir immer besser, die Atmosphäre von Fitzgeralds Text in ein weniger artifiziell wirkendes Japanisch zu übertragen. Es kommt vielleicht etwas spät, aber ich finde, *Der große Gatsby* ist wirklich ein wunderbarer Roman. Sooft ich ihn auch lese, ich werde seiner nie überdrüssig. Er gehört zu den literarischen Werken, die so voller Gehalt sind, dass man bei jedem Lesen etwas Neues entdeckt, das eine neue starke Reaktion hervorruft. Wie konnte ein so junger Schriftsteller von nur neunundzwanzig Jahren so scharf, ausgewogen und warmherzig die

Wirklichkeit durchdringen? Wie war das möglich? Je mehr ich darüber nachdenke und je öfter ich diesen Roman lese, desto wunderbarer erscheint er mir.

Am 20. Oktober lief ich wieder, nachdem ich wegen des Regens und des komischen Gefühls in meinem Knie vier Tage pausiert hatte. Am Nachmittag, als die Temperatur etwas gestiegen war, zog ich mich warm an und joggte langsam nur etwa vierzig Minuten. Glücklicherweise fühlte sich mein Knie nicht seltsam an. Am Anfang joggte ich nur leicht dahin und steigerte die Geschwindigkeit erst allmählich, als ich merkte, dass alles in Ordnung war. Beine, Knie, Fersen bewegten sich jetzt problemlos. Das bedeutete eine riesige Erleichterung für mich, denn im Augenblick ist es für mich das Wichtigste, den New York City Marathon bis zu Ende zu laufen. Ich habe vor, die Ziellinie zu erreichen, nicht zu gehen und den Lauf zu genießen. Das sind meine drei Vorsätze, in dieser Reihenfolge.
Das sonnige Wetter hielt drei Tage an, und endlich konnten die Leitungen auf dem Dach repariert werden. Der Vorarbeiter David (ein junger Schweizer) hatte mir bereits mit düsterem Gesicht verkündet, dass sie die Reparatur nur durchführen könnten, wenn drei Tage hintereinander die

Sonne scheine, und nun tat sie uns den Gefallen. Wir brauchten keine Angst mehr zu haben, dass es hineinregnen würde. Auch der Boiler ist repariert, und es gibt heißes Wasser. Endlich kann ich wieder heiß duschen. Auch der Keller, den wir wegen der Arbeiten am Boiler nicht betreten konnten, ist wieder zugänglich, und wir können die Waschmaschine und den Trockner benutzen. Ab morgen soll auch die Zentralheizung in Betrieb genommen werden. Es waren schreckliche Tage, aber allmählich wendet sich alles zum Besseren, einschließlich meines Knies.

27. Oktober. Heute konnte ich endlich mit etwa achtzig Prozent Kraft laufen, ohne dass sich mein Knie seltsam anfühlte. Gestern habe ich noch etwas gespürt, aber heute Morgen konnte ich laufen wie immer. Ich lief nur etwa fünfzig Minuten, die letzten zehn steigerte ich das Tempo. Ich malte mir aus, wie ich in den Central Park einlaufe und mich der Ziellinie nähere. Dabei rannte ich in der Geschwindigkeit, die ich beim New York Marathon anpeilen werde. Nicht das geringste Problem. Meine Füße trafen fest auf dem Pflaster auf, die Knie ließen sich ohne Widerstand durchdrücken. Die Gefahr war vorüber – vielleicht.

Es ist sehr kalt geworden, und überall in der Stadt sieht man Halloween-Kürbisse. Morgens liegt der Weg am Fluss voller bunter Blätter. Handschuhe sind bereits absolut notwendig, wenn man frühmorgens läuft.

29. Oktober. Nur noch eine Woche bis zum Marathon. Am Morgen fielen ein paar leichte Flocken, und am Nachmittag schneite es dann richtig. Dabei ist der Sommer noch gar nicht so lange vorbei, dachte ich verwundert. Dieses Wetter ist typisch für Neuengland. Durch das Fenster meines Büros auf dem Campus beobachtete ich die feuchten Flocken. Mein körperlicher Zustand ist nicht schlecht. Wenn ich zu erschöpft vom Trainieren bin, werden meine Beine schwer und ich fange an schleppend zu laufen, aber in letzter Zeit fühle ich mich beim Start ganz leicht. Ich habe den Eindruck, dass die Müdigkeit aus meinen Beinen verschwunden ist und ich sogar Lust verspüre, mehr zu laufen. Aber ganz hat mich die Unsicherheit nicht verlassen. War der dunkle Schatten, der für einen Moment vor mir aufgetaucht war, wirklich verschwunden? Oder lauerte er noch in mir, bereit, sich bei der nächsten Gelegenheit auf mich zu stürzen? Wie ein schlauer Dieb, der sich irgendwo im Haus versteckt hält und mit angehaltenem Atem abwartet,

bis die Bewohner schlafen. Ich versuchte, tief in mein Inneres zu schauen, um etwas zu erspähen, was vielleicht dort lauerte. Doch wie das Bewusstsein ist auch der Körper ein Labyrinth. Überall herrscht Dunkel, und überall sind tote Winkel. Überall gibt es stumme Hinweise, überall lauern Überraschungen.

Meine einzige Handhabe sind Erfahrung und Instinkt. Die Erfahrung hat mich Folgendes gelehrt:»Du hast getan, was du konntest. Jetzt hat es keinen Zweck mehr, darüber nachzudenken. Du kannst nur noch abwarten, was auf dich zukommt.« Mein Instinkt sagt mir nur eins: »Stell es dir vor.« Ich schließe die Augen und sehe vor mir, wie ich mit Tausenden anderer Läufer durch Brooklyn, durch Harlem bis Midtown durch New York laufe. Wie ich mehrere riesige eiserne Hängebrücken überquere. Ich erlebe, wie ich das Gedränge im Central Park durchquere und mich der Ziellinie nähere. Ich sehe das altmodische Steakhouse in der Nähe unseres Hotels vor mir, in dem wir nach dem Lauf essen werden. Diese Szenen bescheren meinem Körper eine ruhige Vitalität. Ich gebe es auf, auf die Schattierungen von Dunkelheit zu starren. Und auf Töne in der Stille zu lauschen.

Ich bekomme eine E-Mail von Liz, die sich bei Random House um meine Bücher kümmert. Auch sie wird den New York City Marathon mitlaufen. Es ist ihr erster Marathon. »Have a good time!«, maile ich zurück. So ist es, der Sinn eines Marathons besteht darin, Freude daran zu haben. Warum sonst sollten Zehntausende von Menschen 42 Kilometer am Stück laufen?

Ich vergewissere mich noch einmal, ob unser Zimmer in einem bestimmten Hotel am Central Park South reserviert ist, und kaufe die Tickets für den Flug von Boston nach New York. Meine gewohnte Laufkleidung und die inzwischen gut eingelaufenen Schuhe packe ich in einen Sportrucksack. Nun brauche ich nur noch in aller Ruhe auf den Tag zu warten und mich dabei zu erholen. Ansonsten kann ich nur beten, dass das Wetter mitspielt und wir einen schönen Herbsttag bekommen.
Jedes Mal wenn ich New York besuche, um am City Marathon teilzunehmen (inzwischen muss es das vierte Mal sein), muss ich an die schöne, romantische Ballade »Herbst in New York« von Vernon Duke denken.
Dreamers with empty hands
May sigh for exotic lands

It’s autumn in New York
It’s good to live again

New York ist im November wirklich eine zauberhafte Stadt. Die Luft ist klar und frisch wie ein mutiger Entschluss, und die Bäume im Central Park beginnen gerade, sich goldgelb zu verfärben. Der Himmel ist unendlich hoch, und das Glas der Wolkenkratzer spiegelt verschwenderisch das Sonnenlicht wider. Man könnte endlos von Block zu Block laufen. Elegante Kaschmirmäntel zieren die Schaufenster von Bergdorf Goodman, und an jeder Ecke duftet es nach frischen Brezeln.

Werde ich während des Marathonlaufs die »exotische« New Yorker Szenerie genießen können? Oder wird mir dazu keine Zeit bleiben? Das werde ich natürlich erst erfahren, wenn ich tatsächlich laufe. So ist das beim Marathon.

8

26. AUGUST 2006

IN EINEM BADEORT IN DER PRÄFEKTUR KANAGAWA

ACHTZEHN, BIS ICH STERBE

Ich trainiere gerade für einen Triathlon. Seit einer Weile konzentriere ich mich auf das Radfahren. Jeden Tag radle ich fleißig ein bis zwei Stunden den Pazifik-Fahrradweg (für einen so großartigen Namen ist er ziemlich schmal, stellenweise sogar unterbrochen und nicht leicht zu fahren) an der Küste bei Oiso entlang. Der Wind bläst heftig von der Seite. Dank meines ausgiebigen Trainings ist meine Muskulatur von den Oberschenkeln bis zur Hüfte fest und straff geworden.

Das Pedalsystem meines Rennrads ermöglicht eine optimale Kraftübertragung, dadurch lässt sich die Geschwindigkeit erhöhen. Ich versuche einen möglichst harmonischen runden Tritt zu finden. Bei langen Bergauf-Strecken ist das Hochziehen der Pedale ein wichtiger Faktor. Da man die Muskeln, die man dazu braucht, im täglichen Leben kaum benutzt, werden sie unweigerlich steif und müde, wenn ich

sehr viel auf dem Rad trainiere. Morgens fahre ich Rad, und nachmittags laufe ich. Das geht auch, wenn meine Beine etwas steif sind. Natürlich ist diese Art von Training nicht gerade ein Vergnügen, aber ich will mich nicht beschweren. Genau das wird auch beim echten Triathlon stattfinden.

Richtiges Radtraining mache ich nur ein paar Monate vor dem Triathlon. Laufen und Schwimmen machen mir ohnehin Spaß und gehören auch ohne bevorstehendes Sportereignis zu meinem normalen Alltag, aber zum Radfahren komme ich eigentlich kaum. Ein Grund für meinen Vorbehalt gegen das Rad ist der Umstand, dass es für mich ein »Gerät« ist. Man braucht einen Helm, Fahrradschuhe und anderes Zubehör. Außerdem darf man es nicht versäumen, die ganze Ausrüstung ständig zu warten. Leider gehört es nicht gerade zu meinen Stärken, mich um solche Dinge zu kümmern. Dazu muss man einen einigermaßen sicheren Weg finden, auf dem man schnell fahren kann. Alles in allem finde ich das ziemlich umständlich.

Hinzu kommt, dass ich Angst habe. Bis ich auf einem geeigneten Weg bin, muss ich durch die Stadt fahren. Keiner, der es nicht selbst erlebt hat, kann nachvollziehen, wie beängstigend es sein kann, sich auf den schmalen Reifen ei-

nes Rennrades, die Füße an den Pedalen befestigt, durch den Verkehr zu schlängeln. Nachdem ich es nun öfter getan habe, habe ich mich ein bisschen daran gewöhnt und es gelernt zu überleben. Aber immer wieder gibt es kritische Augenblicke, in denen mir der kalte Schweiß ausbricht.
Selbst beim Training bekomme ich Herzklopfen, wenn ich mit großer Geschwindigkeit in eine enge Kurve rase. Wenn ich die Spur nicht sauber halte und den Körper beim Einbiegen nicht in den richtigen Winkel lege, kann ich stürzen oder in einen Zaun landen. Durch Übung muss ich die Grenzen austesten. Ich finde es auch ziemlich gefährlich, nach einem Regen in hoher Geschwindigkeit eine nasse Straße hinunterzurasen. Bei einem Rennen kann eine einzige falsche Bewegung eine Massenkarambolage hervorrufen.
Ich bin eigentlich kein besonders leichter und flinker Mensch, und Sportarten, bei denen es auf Schnelligkeit ankommt, liegen mir nicht. Daher ist von den Triathlon-Disziplinen das Radfahren auch meine größte Schwäche und die anschließenden 10 Kilometer Laufstrecke reichen nicht aus, um sie auszugleichen. Also habe ich vorsorglich mit dem Radtraining begonnen. Heute ist der 1. August. Der Triathlon findet am 1. Oktober statt, also in genau

zwei Monaten. Ob ich bis dahin die entsprechende Muskulatur aufbauen kann, ist zwar fraglich, auf jeden Fall muss ich mich jedoch an das Rad gewöhnen. Seit etwa sieben Jahren fahre ich ein federleichtes Panasonic-Rennrad aus Titan. Die Gangschaltung ist wie eine meiner Körperfunktionen. Es ist eine wunderbare Maschine. Zumindest ist sie ihrem Fahrer weit überlegen. Ich habe es ziemlich beansprucht, aber es hat mir nie ernsthafte Probleme bereitet. Vier Triathlone bin ich bereits damit gefahren. Auf seinem Rahmen steht *18 'til I Die*, der Titel des Hits von Bryan Adams. Natürlich ist das ein Witz. Um achtzehn zu bleiben, bis man stirbt, muss man eben mit achtzehn sterben.

Der Sommer in Japan war ungewöhnlich in diesem Jahr. Die Regenzeit, die normalerweise Anfang Juli aufhört, zog sich fast bis zum Ende des Monats hin. Es regnete immer weiter, es war einfach ekelhaft. In einigen Gebieten regnete es so stark, dass sogar Menschen ums Leben kamen. Das soll alles von der globalen Erwärmung kommen. Vielleicht stimmt das, vielleicht auch nicht. Einige Wissenschaftler sagen ja, andere nein. Es gibt Beweise dafür und Beweise dagegen. Dennoch heißt es, die meisten Probleme auf der Welt resultierten mehr oder weniger aus der Erwärmung. Steigende oder sinkende Textilverkäufe, massenweise

Treibholz an der Küste, Überschwemmungen, Dürren, Preiserhöhungen – die Verantwortung für den größten Teil dieser Ereignisse trägt die Klimakatastrophe. Offenbar braucht die Welt immer einen Schurken, auf den man mit dem Finger zeigen und sagen kann:»Das ist alles nur deine Schuld!«

Jedenfalls regnete es durch die Schuld dieses Schurken, dessen man nicht habhaft werden kann, unaufhörlich weiter, weshalb ich den ganzen Juli über kaum auf dem Rad trainieren konnte. Ich konnte nichts dafür. Der Schuft hat mich nicht gelassen. Doch in den letzten Tagen ist endlich die Sonne durchgekommen, und ich konnte mit meinem Rad ins Freie. Den stromlinienförmigen Helm festschnallen, die Sportsonnenbrille aufsetzen, die Wasserflasche füllen, den Geschwindigkeitsmesser einstellen und los.

Das Erste, das man sich beim Radrennen merken muss, ist, den Körper nach vorn zu beugen, um dem Luftwiderstand auszuweichen. Dabei muss man das Gesicht heben und nach vorne schauen. Diese Haltung muss man unbedingt lernen. Aber sobald man es versucht, merkt man, dass es für einen Menschen, der nicht daran gewöhnt ist, äußerst schwierig ist, den Kopf wie eine Gottesanbeterin über eine Stunde lang in dieser Stellung zu halten. Nacken und Rü-

cken protestieren schon nach kurzer Zeit. Wenn man müde wird, senkt man unwillkürlich den Kopf und blickt nach unten. Dann schlägt die lauernde Gefahr zu.

Als ich für meinen ersten Triathlon trainierte und einmal 100 Kilometer am Stück fuhr, knallte ich frontal gegen einen von mehreren Eisenpfosten, die Pkw und Motorräder daran hindern sollten, den Fuß- und Radweg zu benutzen, der am Fluss entlangführt. Ich war erschöpft und unkonzentriert und versäumte es für einen Moment, das Gesicht nach vorne gerichtet zu halten. Ehe ich mich versah, flog ich buchstäblich durch die Luft und landete kopfüber auf dem Weg. Zum Glück schützte mich der Helm. Hätte ich ihn nicht getragen, wäre ich sicher schwer verletzt worden. Mein Vorderrad war völlig verbogen. Ich schlug mir die Arme ziemlich heftig auf dem Betonweg auf, aber ich hatte Glück und kam glimpflich davon. (Ich kenne einige Radfahrer, die schlimm aussahen nach so etwas.)

Wer so etwas einmal am eigenen Leibe erfahren hat, der vergisst es so schnell nicht wieder. In vielen Fällen ist körperlicher Schmerz der beste Lehrmeister. Seither schaue ich immer vorwärts, auch wenn ich noch so erledigt bin. Damit ich ja nichts vor mir auf dem Weg übersehe. Aber

natürlich leiden meine bedauernswerten Muskeln sehr darunter.

Ich schwitze nicht. Nein, wahrscheinlich schwitze ich sehr wohl, nur dass der starke Wind den Schweiß rasch trocknet. Jedenfalls habe ich Durst. Wenn ich nicht trinke, bin ich bald dehydriert; dann kann ich nicht mehr klar denken. Ich trainiere nie auf dem Rad, ohne eine Wasserflasche mitzunehmen. Während der Fahrt nehme ich sie immer wieder aus der Halterung, trinke einen Schluck und befestige sie wieder. Ich arbeite daran, diesen Vorgang reibungslos und automatisch zu vollziehen und vor allem dabei weiter geradeaus zu schauen.

Radtraining ohne Hilfe ist, ehrlich gesagt, ziemlich hart. Da ich, als ich damit anfing, rechts kaum von links unterscheiden konnte, bat ich einen Bekannten, der sich sehr gut im Radrennen auskennt, mich zu trainieren. An Feiertagen luden wir unsere Räder in einen Kombi und fuhren an die Pier nach Oi. Wenn dort keine Lastwagen verkehren, ist die breite Straße, die an all den Lagerhäusern vorbeiführt, eine ideale Radrennbahn. Eine Menge Radfahrer kommen hier zusammen. Wir setzten uns eine Zeit, einigten uns auf eine bestimmte Anzahl von Runden und fuhren los. Wir unternahmen auch längere Touren (wie die, bei der ich den

Unfall hatte) zusammen. Die langen Trainingsläufe für einen Marathon sind schon einsam, aber ganz allein, die Hände um den Fahrradlenker gekrallt, durch die Gegend zu strampeln ist eine noch einsamere Veranstaltung. Immer wieder die gleichen Bewegungen. Bergauf, geradeaus, bergab. Manchmal mit Rückenwind, dann wieder mit Gegenwind. Man schaltet, wechselt die Haltung, überprüft die Geschwindigkeit, tritt stärker in die Pedale, lässt ein Stück rollen, überprüft die Geschwindigkeit, trinkt Wasser, schaltet, wechselt die Haltung … Mitunter kommt mir das wie eine raffinierte Form von Folter vor. Der Triathlet Dave Scott schreibt in seinem Buch: »Von allen Sportarten, die der Mensch erfunden hat, ist diese sicher die unerfreulichste.« Ich stimme ihm voll und ganz zu.

Doch in den zwei Monaten, die mir bis zum Triathlon bleiben, muss ich auf dem Rad trainieren, ganz gleich, wie absurd es mir erscheint. Verzweifelt summe ich Bryan Adams Riff aus *Eighteen 'til I Die*, verfluche hin und wieder die Welt, trete in die Pedale, ziehe sie hoch und zwinge meine Beine, im richtigen Takt zu bleiben. Mein Gesicht brennt vom heißen Wind, der vom Pazifik kommt und ständig über meine Wangen streicht.

Meine Zeit in Harvard war Ende Juni vorüber und damit auch mein Aufenthalt in Cambridge (Ade, Sam Adams Fassbier und Dunkin' Donuts!). Ich packte also meine Sachen und kehrte Anfang Juli nach Japan zurück. Was hatte ich getan, während ich in Cambridge lebte? Ich will es gestehen: Hauptsächlich massenweise LPs gekauft. In der Gegend von Boston gibt es noch immer viele hervorragende Secondhand-Plattenläden. In jeder freien Minute durchstöberte ich auch die Plattenläden in New York und Maine. Siebzig Prozent meiner Käufe waren Jazzplatten, der Rest war Klassik und ein bisschen Rock. Ich bin ein ziemlich (oder besser gesagt *extrem*) begeisterter Plattensammler. Allein diese LPs nach Japan zu verschiffen war eine Riesenaktion.

Ich weiß nicht einmal genau, wie viele Schallplatten ich jetzt zu Hause habe. Ich habe sie nicht gezählt, allein der Gedanke macht mir Angst. Seit meinem fünfzehnten Lebensjahr habe ich große Mengen von Schallplatten gekauft und mich auch vieler wieder entledigt. Die Fluktuation ist so stark, dass ich keinen Überblick über ihre Anzahl habe. Sie kommen und gehen. Die Gesamtzahl steigt, so viel ist sicher. Aber wie viele Platten ich nun wirklich besitze, spielt eigentlich keine Rolle. Die Zahl zählt nicht. Wenn

man mich danach fragt, kann ich nur antworten: »Ich habe sehr viele, aber nicht genug.«
In *Der große Gatsby* von Fitzgerald sagt der reiche Polospieler Tom Buchanan: »Ich habe schon gehört, dass man einen Stall zu einer Garage umbaut, aber ich bin bestimmte der Erste, der je aus einer Garage einen Pferdestall gemacht hat.« Ich will mich nicht rühmen, aber ich mache das Gleiche. Wenn ich eine hochwertige Plattenaufnahme von einem Stück entdecke, das ich auf CD habe, zögere ich nicht, die CD zu verkaufen und die LP zu erwerben. Und wenn ich eine noch bessere Aufnahme finde, die dem Original vielleicht näherkommt, tausche ich die alte LP sofort gegen eine andere ein. Das kostet viel Zeit, ganz zu schweigen vom Geld, und ich bin überzeugt, die meisten Leute würden mich als manisch bezeichnen.

Letztes Jahr (2005) im November bin ich den New York City Marathon gelaufen. Es war ein angenehmer, sonniger Herbsttag. Einer dieser wunderschönen Tage, an denen der bereits verstorbene Mel Tormé von irgendwoher auftauchen und, gegen einen Flügel gelehnt, eine Strophe aus *Autumn in New York* singen könnte. Ich startete mit Tausenden von Menschen an der Verrazano-Brücke auf Staten

Island, dann ging es durch Brooklyn (wo immer die Schriftstellerin Mary Morris auf mich wartet, um mich anzufeuern), durch Queens, über mehrere Brücken, und durch Harlem, um einige Stunden später die Ziellinie am Tavern Gate im Central Park zu erreichen.

Welche Zeit ich gelaufen bin? Ehrlich gesagt, war sie nicht so großartig. Zumindest nicht so, wie ich es mir insgeheim erträumt hatte. Eigentlich hatte ich gehofft, einen Satz wie »Dank meines unermüdlichen Trainings bin ich beim New York Marathon eine fantastische Zeit gelaufen und war sehr bewegt, als ich ins Ziel ging« ans Ende dieses Buches setzen zu können und, begleitet von der Filmmusik aus *Rocky*, lässig in einen prachtvollen Sonnenuntergang davonzuschlendern. Bis ich den Marathon wirklich lief, dachte ich tatsächlich noch, es könnte so werden, und freute mich auf diesen Ausgang. Das war Plan A. Ein toller Plan.

Aber im wirklichen Leben läuft eben nicht alles so glatt. In gewissen Momenten unseres Lebens, wenn wirklich klare Entscheidungen gebraucht werden, bringt der Bote, der an die Tür klopft, höchstwahrscheinlich schlechte Nachrichten. Ich will nicht sagen »immer«, aber erfahrungsgemäß überwiegen die düsteren Mitteilungen. Der Bote legt die Hand an die Mütze und macht ein bedauerndes Gesicht,

was jedoch nicht dazu beiträgt, den Inhalt seiner Nachricht zum Besseren zu wenden. Es ist natürlich nicht die Schuld des Boten. Es würde nichts nützen, ihn am Kragen zu packen und zu schütteln. Der arme Bote führt nur pflichtgemäß den Auftrag aus, der ihm von oben erteilt wurde. Und wer hat ihm den Auftrag erteilt? Genau, die gute alte Realität.
In diesem Fall brauchen wir einen Plan B.

Vor dem Lauf hielt ich mich für gut in Form. Ich war auch sehr ausgeruht, und das komische Gefühl in meinem Knie hatte sich gegeben. In den Beinen, besonders in den Waden, spürte ich noch einen Anflug von Erschöpfung, aber sie war nicht so stark, dass ich mir Sorgen hätte machen müssen (dachte ich). Mein Trainingsprogramm war reibungslos vonstatten gegangen, besser als vor jedem Lauf zuvor. Daher hegte ich die Hoffnung (oder vertraute sogar darauf), dass ich meine beste Zeit seit Jahren laufen würde. Ich brauchte meine angehäuften Jetons nur noch gegen Bargeld einzulösen.
An der Startlinie folgte ich dem Schrittmacher mit dem Schild 3 Stunden 45 Minuten. Ich glaubte fest daran, dieses Ziel erreichen zu können. Das war vermutlich mein Fehler.

Im Nachhinein betrachtet, hätte ich lieber bis etwa Kilometer 30 dem 3-Stunden-55-Minuten-Schrittmacher folgen und erst schneller werden sollen, wenn ich von selbst das Gefühl bekam, besser zu sein. Ich hätte wohl eine vernünftigere Einstellung gebraucht. Aber zu dem Zeitpunkt trieb mich etwas anderes an. »Nun hast du in dieser Hitze so hart trainiert. Welchen Sinn hätte das gehabt, wenn du diese Zeit nicht schaffst? Du bist doch ein Mann! Also los!«, flüsterte mir eine Stimme ins Ohr. Wie die Stimmen von Katze und Fuchs, die Pinocchio auf seinem Schulweg verführen. Bis vor nicht allzu langer Zeit waren 3 Stunden 45 Minuten für mich eine ganz normale Zeit.

Bis Kilometer 25 konnte ich dem Schrittmacher noch folgen, danach wurde es unmöglich. Das Eingeständnis fiel mir schwer, aber allmählich ließen meine Beine nach und mit ihnen mein Tempo. Der 3-Stunden-50-Minuten-Schrittmacher zog an mir vorbei, dann der mit 3 Stunden 55. Es war die schlimmstmögliche Wendung. Auf keinen Fall jedoch durfte ich den 4-Stunden-Schrittmacher an mir vorbeiziehen lassen. Nachdem ich die Triborough Bridge überquert hatte und den breiten, geraden Weg von Uptown zum Central Park in Angriff nahm, fühlte ich mich etwas besser und hatte die schwache Hoffnung, »die Sache nun

irgendwie wieder ins Lot zu bringen«, doch sie war nur von kurzer Dauer, denn kaum lief ich in den Park und auf die lange Steigung zu, bekam ich einen Krampf in der rechten Wade. Er war nicht so schlimm, dass ich hätte anhalten müssen, aber wegen des Schmerzes konnte ich fast nur im Schritttempo laufen. Die Zuschauer feuerten mich an: »Go! Go!« Nichts lieber als das, aber meine Beine machten nicht mehr mit.

Auf diese Weise schaffte ich auch die vier Stunden nicht ganz. Natürlich habe ich den Lauf beendet und damit meine ununterbrochene Serie von alljährlichen Marathonläufen (inzwischen sind es vierundzwanzig) fortgesetzt. Ich habe mein Minimum erreicht. Aber nach all meinen Plänen und dem gründlichen Training blieb eine gewisse Unzufriedenheit zurück. Es fühlte sich an, als wäre der Rest einer dunklen Wolke in meinen Magen eingedrungen. Sosehr ich auch darüber nachdachte, ich wurde nicht fertig damit. Ich hatte so hart trainiert, wie konnte ich da einen Krampf bekommen? Ich habe nicht die Absicht zu fordern, dass jede Anstrengung gerecht belohnt werden sollte, aber wenn es so etwas wie einen Gott im Himmel gibt, könnte er mir doch wenigstens ein winziges *Zeichen* geben. Wäre so ein bisschen Güte denn zu viel verlangt?

Etwa ein halbes Jahr später im April 2006 lief ich den Boston Marathon. Eigentlich ist es mein Prinzip, nur einmal im Jahr einen Marathon zu laufen, aber da ich mein Ergebnis in New York noch immer kaum fassen konnte, wollte ich es noch einmal versuchen. Allerdings reduzierte ich diesmal meinen Trainingsaufwand ganz gezielt; schließlich hatte der mir in New York auch nicht das erhoffte Ergebnis gebracht. Womöglich hatte ich sogar zu viel trainiert. Daher erstellte ich nun kein spezielles Trainingsprogramm, sondern lief einfach jeden Tag ein bisschen mehr als sonst, grübelte nicht und ließ den Dingen ihren Lauf. Ich wollte die Sache diesmal lässig angehen: »Was ist schon ein Marathon?«, sagte ich mir. Ich beschloss einfach abzuwarten, was dabei herauskäme.

Also lief ich den Boston Marathon. Zum siebten Mal, darum hatte ich die Strecke ziemlich im Kopf. Ich wusste die Zahl der Steigungen und kannte jede Kurve auswendig. Ich wusste, wie ich laufen musste – was natürlich keinesfalls hieß, dass ich auch gut laufen würde.

Und was war nun das Ergebnis?

Meine Zeit unterschied sich nicht wesentlich von der in New York. Nach meinen Erfahrungen dort beherrschte ich mich, so gut es ging, in der ersten Hälfte. Ich hielt ein be-

stimmtes Tempo ein und haushaltete mit meinen Kräften. Unterwegs betrachtete ich entspannt die Umgebung und wartete auf den Punkt, an dem ich das Gefühl hätte, das Tempo steigern zu können. Allerdings kam dieser Punkt nie. Von Kilometer 30 bis 35 – die Stelle, an der man die kritische Steigung (Heart Break Hill) überwindet – ging es mir hervorragend. Nicht das geringste Problem. Freunde und Bekannte, die am Heart Break Hill auf mich warteten, um mich anzufeuern, sagten mir später, ich hätte ausgesprochen munter gewirkt. Lächelnd und winkend lief ich den Hügel hinauf. Ich war mir sicher, dass ich, falls es so weiterginge, mein Tempo steigern und eine gute Zeit laufen würde. Aber nachdem ich am Cleveland Circle vorbei war und das Zentrum von Boston erreichte, wurden mir auf einmal die Beine schwer. Rasch wuchs meine Erschöpfung. Ich bekam keine Krämpfe, aber die letzten Kilometer nach der Boston University Bridge bis zur Ziellinie schaffte ich nur mit Ach und Krach. Es war mir unmöglich zu beschleunigen.

Natürlich hielt ich bis zum Schluss durch. Unter leicht bewölktem Himmel lief ich die ganzen 42,195 km ohne anzuhalten und ging ohne Aufsehen durch die Ziellinie, die sich wie üblich am Prudential Center befand. In eine sil-

berne Thermodecke gewickelt, damit ich nicht fror, bekam ich von einer der ehrenamtlichen Helferinnen eine Medaille überreicht. Eine Woge der Erleichterung schwappte über mich hinweg, Erleichterung, weil ich nicht mehr rennen musste. Es ist immer ein wunderbares Gefühl, einen Marathon zu beenden, eine großartige Leistung, aber ich war wieder nicht zufrieden mit meiner Zeit. Für gewöhnlich freue ich mich nach einem Lauf schon immer auf ein kaltes Sam Adams, aber nicht einmal darauf hatte ich Lust. Es war ein Gefühl, als hätte die Erschöpfung sich auf alle meine Organe ausgebreitet.

»Was war denn los?«, fragte meine Frau, die an der Ziellinie auf mich gewartet hatte, verwundert. »Du siehst gar nicht so mitgenommen aus. Und du hast doch auch trainiert.«

Ich wusste auch nicht, was los war. Vielleicht wurde ich eben einfach nur älter. Oder es waren andere Gründe. Vielleicht hatte ich etwas Wichtiges übersehen? Jedenfalls muss es im Moment bei Spekulationen bleiben. Es ist, als wäre ein kleiner Wasserlauf geräuschlos in der Wüste versickert.

Aber eins kann ich zuversichtlich behaupten: Ich werde mich nicht unterkriegen lassen und weiter unermüdlich

Marathon laufen, bis ich wieder sagen kann: »Diesmal bist du gut gelaufen.« Solange mein Körper es mir erlaubt, werde ich unverdrossen weiterlaufen, auch wenn ich schon altersschwach bin und die Leute mich ermahnen: »Murakami-san, jetzt lassen Sie das mal lieber. Sie sind zu alt!« Selbst wenn meine Zeiten immer schlechter werden, werde ich mich noch genauso – oder vielleicht sogar noch mehr – anstrengen, um immer wieder mein Ziel zu erreichen: die Vollendung des Marathons. Ganz gleich, was andere sagen, das ist meine mir angeborene Art. Sie ist mir so zu eigen, wie Skorpione stechen, Zikaden an Baumstämmen sitzen, Lachse stromaufwärts an den Platz ihrer Geburt zurückschwimmen und Entenpaare einander treu bleiben.

Für mich und auch dieses Buch wäre das vielleicht ein schöner Schluss. Kein Schluss mit der Musik von Rocky und einem Sonnenuntergang, in den ich davonreiten könnte. Eher ist es ein ganz gewöhnlicher Regentagsturnschuh-Schluss, an dem der Held, wenn man so will, an einem Tiefpunkt angelangt ist. Würde man ein Drehbuch daraus machen, würde jedem Hollywood-Produzenten ein Blick auf die letzte Seite genügen, um es abzulehnen. Aber ein solcher Schluss passt zu mir.

Ich habe ja auch nicht mit dem Laufen angefangen, weil jemand gesagt hat: »He, werde doch Läufer!« Ebenso wenig wie ich Schriftsteller geworden bin, weil mich jemand dazu aufgefordert hätte. Eines Tages bekam ich plötzlich Lust, einen Roman zu schreiben, und mit dem Laufen war es ganz ähnlich. Ich habe in meinem Leben immer getan, was ich wollte. Auch wenn andere versuchen, mich davon abzuhalten, mich zu überzeugen versuchen und mich kritisieren, ändere ich meine Art nicht. Wie kann ein solcher Mensch etwas von anderen erwarten?

Ich schaue zum Himmel. Ist dort vielleicht ein Anflug von Güte zu entdecken? Nein, nichts. Ich sehe nur gleichgültige Sommerwolken, die über die Weiten des Pazifiks ziehen. Sie können mir keinen Rat geben. Wolken sind immer sehr schweigsam. Ich sollte wohl nicht zum Himmel hinaufsehen. Lieber sollte ich den Blick auf mein Inneres richten, in mich hineinspähen wie in einen tiefen Brunnen. Ist dort Güte zu entdecken? Nein. Ich sehe dort nichts als mein eigenes Wesen, mein eigentümliches, stures Naturell, unfähig zur Harmonie, selbstbezogen und doch voller Selbstzweifel, das auch noch an Traurigem versucht, das Komische – oder zumindest einen Hauch von Komik – zu entdecken. Ich schleppe diesen Charakter schon lange mit mir

herum wie einen alten Koffer. Nicht dass ich ihn behielte, weil er mir so gut gefällt. Der Inhalt ist zu schwer, das Äußere ist ziemlich angeschlagen und an manchen Stellen abgewetzt. Ich führe diesen Koffer mit, weil ich keinen anderen besitze. Dennoch habe ich mittlerweile eine gewisse Zuneigung zu ihm entwickelt. Natürlich.

Im Augenblick trainiere ich jeden Tag für den Triathlon der Stadt Murakami in der Präfektur Niigata. Er findet am 1. Oktober statt. Mit anderen Worten, ich schleppe meinen alten Koffer weiter mit mir herum. Und bin wahrscheinlich auf dem Weg zu einem weiteren Tiefpunkt. Auf eine stille barocke Vollkommenheit zu – oder, bescheidener ausgedrückt, in eine »Sackgasse der Evolution«.

9

1. OKTOBER 2006

MURAKAMI, PRÄFEKTUR NIIGATA

ZUMINDEST IST ER NIE GEGANGEN

Irgendwann einmal, als niemand zu Hause war – ich glaube, ich war sechzehn –, stellte ich mich nackt vor einen großen Spiegel und nahm meinen Körper von oben bis unten genau in Augenschein. Dabei registrierte ich jedes Detail, das von der Normalität abwich und einen Mangel (oder was ich dafür hielt) darstellte. Beispielsweise fand ich meine Augenbrauen zu dick und die Form meiner Fingernägel unschön; solche Dinge eben. Soweit ich mich erinnere, umfasste die Liste siebenundzwanzig Punkte. Bei siebenundzwanzig hörte ich auf zu zählen, weil es mich anekelte. Wenn schon derartig viele sichtbare Teile meines Körpers denen normaler Menschen unterlegen waren, würde die Liste ganz sicher endlos werden, wenn ich noch andere Bereiche wie Persönlichkeit, Intelligenz, Sportlichkeit etc. ins Visier nähme.

Natürlich ist sechzehn, wie wir alle wissen, ein äußerst schwieriges Alter. Man macht sich wegen aller möglichen Kleinigkeiten verrückt, weiß nicht, wo man steht, erwirbt großes Geschick in seltsamen, nutzlosen Fertigkeiten und wird von unverständlichen Komplexen geplagt. Mit den Jahren lernt man durch Erfahrung zu bekommen, was man braucht, und abzuwerfen, was abgeworfen werden sollte. Und man erkennt allmählich (oder findet sich damit ab), dass die eigenen Fehler und Mängel schier unzählig sind und dass man besser seine Vorzüge herausfindet und lernt, mit dem, was man hat, zurechtzukommen.
Doch die Erinnerung an mein Elend, als ich mit sechzehn nackt vor dem Spiegel stand und meine Mängel auflistete, ist noch heute entscheidend für mich. Die traurige Bilanz des Menschen, der ich bin, und die zeigt, wie sehr mein Soll das Haben überwiegt.

Die Erinnerung an dieses frühe Erlebnis stieg vierzig Jahre später plötzlich in mir auf, als ich in einem schwarzen Schwimmanzug mit Schwimmbrille auf der Stirn am Strand stand und auf den Start des Triathlon wartete. Und wieder überkam mich der Gedanke, wie erbärmlich dieses kleine Gefäß doch ist, das ich bin, und was für ein unzu-

längliches Wesen ich bin. Ich fand mich ungenügend, zerrissen und armselig. Ich hatte das Gefühl, dass alles, was ich bisher getan hatte, absolut nutzlos war. In wenigen Minuten würde ich 1,5 Kilometer schwimmen, dann 40 Kilometer Radfahren, dann noch einmal 10 Kilometer laufen. Und was sollte das bringen? Das war doch nicht viel anders, als Wasser in einen alten Topf mit einem kleinen Loch zu gießen.

Zumindest über das Wetter konnte man sich nicht beschweren, es war ein wunderschöner Tag. Eigentlich sogar ein idealer Tag für einen Triathlon. Es wehte kein Wind, und das Meer war spiegelglatt. Die Sonne hüllte die Erde in sanfte Wärme, es herrschten milde 23 Grad Celsius. Auch die Wassertemperatur ließ nichts zu wünschen übrig. Es war das vierte Mal, dass ich am Triathlon der Stadt Murakami in der Präfektur Niigata teilnahm, und bei den drei Malen davor waren die Bedingungen grässlich gewesen. Einmal war die See so rau (am Japanischen Meer kann es im Herbst sehr schnell stürmisch werden), dass der Schwimmteil durch einen Strandlauf ersetzt werden musste. Aber auch wenn die Bedingungen nicht so dramatisch waren, hatte ich alle möglichen unangenehmen Erlebnisse. Es regnete oder die Wellen waren so hoch, dass ich beim

Kraulen kaum Luft holen konnte, oder es war so kalt, dass ich beim Radrennen fast erfror. Daher rechne ich stets schon mit dem Schlimmsten, wenn ich mich in Tokyo ins Auto setze, um die 350 Kilometer zu diesem Wettkampf nach Niigata zu fahren. Ich bin fest überzeugt, dass etwas Schreckliches geschehen wird. Vielleicht ist das eine Art Image-Training für mich. Als ich das ruhige, heitere Meer sah, fühlte ich mich fast betrogen. Oh nein, so leicht würde ich mich nicht drankriegen lassen. Wahrscheinlich war das alles nur trügerischer Schein, und in Wirklichkeit lauerten auf mich unberechenbare Gefahren. Vielleicht ein Schwarm giftiger Quallen. Oder ein hungriger Bär kurz vor dem Winterschlaf würde sich auf mich und mein Rad stürzen. Oder ein Blitz würde mich beim Laufen genau in den Kopf treffen. Vielleicht griff mich auch ein Schwarm wütender Hornissen an. Oder meine Frau, die an der Ziellinie auf mich wartete, hatte einige meiner düstersten Geheimnisse (da könnte es welche geben) aufgedeckt. Irgendetwas, ich weiß nicht was, wird geschehen. Die Aussicht auf den Internationalen Murakami-Triathlon erfüllt mich immer mit Unsicherheit.

Doch dieses Mal ist das Wetter wirklich wunderschön. Mir wird sogar warm in meinem schwarzen Neoprenanzug. Die

Leute um mich herum, die genauso angezogen sind wie ich, warten ungeduldig auf den Beginn des Wettkampfs. Eine seltsame Szene, wenn man darüber nachdenkt. Wir sehen aus wie ein paar arme Meeressäuger, die durch eine Laune der Natur auf eine Sandbank geworfen wurden und jetzt auf die Flut warten. Alle anderen wirken optimistischer als ich, aber vielleicht kommt mir das auch nur so vor. Ich ermahne mich, mir nicht so viele überflüssige Gedanken zu machen. Jetzt bin ich den ganzen weiten Weg hierher gekommen und muss mein Bestes tun. In den kommenden drei Stunden muss ich nur schwimmen, Rad fahren und laufen – ohne zu denken.
Ob der Wettkampf nicht bald anfängt? Ein Blick auf die Uhr. Seit ich das letzte Mal geschaut habe, ist kaum Zeit vergangen. Wenn das Rennen endlich beginnt, werde ich (wahrscheinlich) keine Zeit mehr haben, mir überflüssige Gedanken zu machen …

Bisher habe ich an sechs Triathlonveranstaltungen unterschiedlicher Dauer teilgenommen. In den Jahren von 2000 bis 2004 pausierte ich. Diese Lücke kam zustande, als ich beim Triathlon in Murakami im Jahr 2000 plötzlich nicht mehr schwimmen konnte und disqualifiziert wurde. Es

dauerte eine Weile, bis ich mich von dem Schock erholt und meine Fassung wiedererlangt hatte. Warum ich nicht hatte schwimmen können, war mir unklar. Ich grübelte endlos darüber nach und verlor mein Selbstbewusstsein. Ich hatte schon an vielen Wettkämpfen teilgenommen, dies war jedoch das erste Mal, dass ich disqualifiziert wurde.

Ich schreibe, ich hätte »plötzlich« nicht mehr schwimmen können, doch ehrlich gesagt, war es nicht das erste Mal, dass ich bei einem Triathlon über den Schwimmteil stolperte. Für gewöhnlich kann ich sowohl im Becken als auch im Meer ziemlich lange kraulen, 1500 Meter in etwa 33 Minuten. Das ist nicht sehr schnell, aber ein gutes Tempo für einen Triathlon. Ich bin an der Küste aufgewachsen und somit daran gewöhnt, auch im Meer zu schwimmen. Manchen Leuten, die nur im Becken trainieren, fällt das schwer, und sie haben Angst davor. Ich hingegen finde, es schwimmt sich im Meer sogar leichter, weil man so viel Platz hat und der Auftrieb stärker ist.

Aber beim tatsächlichen Wettkampf konnte ich aus irgendeinem Grund nicht richtig schwimmen. Selbst als ich an der Tin Man Competition in Hawaii (Oahu) teilnahm, fiel mir das Kraulen schwer. Ich springe ins Wasser, will losschwimmen und habe plötzlich Schwierigkeiten beim At-

men. Ich hebe den Kopf aus dem Wasser, um Luft zu holen, aber der Rhythmus stimmt nicht. Und wenn ich merke, dass ich nicht richtig atme, bekomme ich Angst und meine Muskeln versteifen sich. Mein Herz beginnt zu hämmern, und meine Arme und Beine gehorchen mir nicht mehr. Ich gerate in Panik und kann nicht mehr untertauchen.

Bei der Tin Man Competition beträgt die Schwimmstrecke nur 800 Meter, ist also kürzer als üblich. Das ermöglichte es mir, das Kraulen aufzugeben und zum Brustschwimmen überzugehen. Aber bei einem normalen Wettkampf über 1500 Meter kommt man mit Brustschwimmen nicht über die Runden. Im Vergleich zum Kraulen braucht man viel zu lange, und am Ende sind die Beine erschöpft. Deshalb wurde ich beim Triathlon in Murakami im Jahr 2000 jämmerlich disqualifiziert.

Ich stieg aus dem Wasser, war dann aber so wütend, dass ich versuchte, die gleiche Strecke noch einmal zu schwimmen. Natürlich waren die anderen Teilnehmer längst fertig und auf ihren Rädern oder sonst wo angelangt. So schwamm ich ganz allein im Meer. Das Kraulen bereitete mir nun keinerlei Probleme. Meine Atmung funktionierte, und mein Körper bewegte sich ungehindert. Warum hatte es beim Wettkampf bloß nicht genauso geklappt?

Bei dem ersten Triathlon, an dem ich teilnahm, befand sich der Start im Meer, das heißt, die Teilnehmer reihten sich im Wasser auf. Damals trat mich die Person neben mir mehrfach kräftig in die Seite. Bei einem Wettkampf ist so etwas unvermeidlich. Jeder will den anderen voraus sein, und manche nehmen eben den kürzesten Weg. Es ist ganz alltäglich, dass man beim Schwimmen auf den Ellbogen geschlagen oder getreten wird, Wasser schluckt oder die Schwimmbrille verliert. Aber für mich war es der erste Wettkampf, und die Tritte schockierten mich. Möglicherweise brachte mich das aus dem Gleichgewicht, und die Erinnerung daran taucht bei jedem Start aus meinem Unterbewusstsein auf. Ich kann es mir zwar kaum vorstellen, aber da bei Wettkämpfen psychische Faktoren eine große Rolle spielen, wäre es immerhin möglich.

Vielleicht lag es auch an meinem Schwimmstil. Ich hatte mir das Kraulen selbst beigebracht – ich hatte nie einen Trainer. Ich konnte so lange schwimmen, wie ich Lust hatte, aber dass ich einen effektiven eleganten Stil hätte, ließ sich nicht behaupten. Ich bin der Typ, der beim Schwimmen einfach seine ganze Kraft einsetzt. Wenn ich weiter Triathlon betreiben wollte, musste ich wohl irgendwann meinen Schwimmstil verbessern. Es wäre nicht schlecht,

parallel zur Erforschung möglicher psychischer Ursachen für mein Versagen an meinem Kraulstil zu arbeiten. Wenn ich meine technischen Mängel in den Griff bekommen könnte, würden vielleicht auch die anderen Probleme deutlicher zutage treten.
Also legte ich eine vierjährige Triathlon-Pause ein. Währenddessen lief ich wie üblich Langstrecke und nahm einmal im Jahr an einem Marathon teil. Aber mein Scheitern beim Triathlon ging mir nicht aus dem Kopf und bedrückte mich weiter. Ich sehnte mich die ganze Zeit nach einer Revanche. In solchen Dingen bin ich ziemlich hartnäckig. Wenn ich etwas nicht geschafft habe, gebe ich keine Ruhe und kann mich nicht entspannen, bis ich es doch geschafft habe.

Um meinen Stil zu verbessern, begab ich mich in die Obhut verschiedener Schwimmtrainer, aber keiner von ihnen war der richtige. Viele Menschen können schwimmen, aber gut unterrichten kann es, meinem Eindruck nach, kaum einer. Es ist schwer, jemandem beizubringen, wie man Romane schreibt (ich zumindest könnte das nicht), aber jemandem das Schwimmen beizubringen ist genauso schwer. Das gilt übrigens nicht nur für das Romane-

Schreiben und das Schwimmen. Natürlich gibt es Lehrer, die ein bestimmtes Fach in einer bestimmten Reihenfolge in vorgefassten Sätzen unterrichten können. Aber nur ganz wenige sind in der Lage, ihren Unterricht den individuellen Fähigkeiten und Neigungen ihrer Schüler anzupassen. So gut wie niemand, könnte man vielleicht sogar sagen.

Die ersten beiden Jahre vergeudete ich mit der Suche nach einem guten Trainer. Sooft ich einen neuen Trainer hatte, machte er sich an meinem Schwimmstil zu schaffen, nicht selten mit dem Ergebnis, dass ich kaum noch schwimmen konnte und auch noch den letzten Rest an Selbstvertrauen verlor. So konnte ich an keinem Wettkampf teilnehmen.

Fortschritte begann ich erst zu machen, als ich erkannte, dass der Versuch, meinen Stil zu ändern, keinen Wert hatte. Es war meine Frau, die einen guten Trainer für mich fand. Ihr ganzes Leben lang konnte sie nicht schwimmen. Dann lernte sie in ihrem Fitness-Studio eine junge Schwimmtrainerin kennen, und es ist kaum zu glauben, wie gut sie jetzt schwimmt. Also empfahl sie diese Trainerin auch mir.

Als Erstes sah sie sich meine Art zu schwimmen an und fragte mich, was mein Ziel sei. »Ich möchte an einem Triathlon teilnehmen«, sagte ich.

»Das heißt, Sie möchten im Meer kraulen und lange Strecken schwimmen können?«, fragte sie weiter.
»Ja, genau«, sagte ich. »An kurzen Spurts ist mir weniger gelegen.«
»Ich verstehe. Dass Sie ein so klares Ziel haben, macht die Sache leichter.«
Also nahm ich Einzelunterricht bei ihr, um meinen Schwimmstil zu verbessern. Es war nicht ihre Methode, mir meine bisherige Art zu schwimmen abzugewöhnen, um mir etwas von Grund auf Neues beizubringen. Sicherlich ist es für einen Lehrer viel schwieriger, den Stil einer Person zu ändern, die bereits schwimmen kann, als mit einem Nichtschwimmer zu beginnen, der sozusagen noch ein unbeschriebenes Blatt ist. Schlechte Gewohnheiten zu unterbinden ist nicht leicht. Daher wollte sie kein radikales Umlernen erzwingen, sondern korrigierte über einen längeren Zeitraum eine kleine Bewegung nach der anderen.
Das Besondere an ihrer Unterrichtsmethode war, dass sie sich nicht nach dem Lehrbuch richtete. Um ihrem Schüler die richtige Art zu rollen beizubringen, begann sie damit, ihn überhaupt nicht rollen zu lassen. Menschen, die sich das Kraulen selbst beigebracht haben, neigen zu zu starkem Rollen des Oberkörpers. Dadurch verstärkt sich der Was-

serwiderstand, und das Tempo lässt nach. Also lehrte sie mich am Anfang, wie ein flaches Brett zu schwimmen, ohne den Körper zu drehen – das Gegenteil von dem, was im Lehrbuch steht. Ich brauche kaum zu sagen, dass ich dabei das Gefühl hatte, ein schrecklich schlechter Schwimmer zu sein. Durch hartnäckiges Üben schaffte ich es, auf diese mir von ihr aufgetragene linkische Art zu schwimmen, aber überzeugt war ich nicht.

Ganz allmählich gestattete sie mir Drehbewegungen. Ohne eigens hervorzuheben, worum es ging:Wir übten nur eine weitere Art der Bewegung ein. Der Schüler weiß nicht, welche konkrete Absicht hinter der Übung steht. Er führt nur aus, was ihm gesagt wird, bewegt nur diesen einen Teil seines Körpers. Geht es beispielsweise um das Drehen der Schultern, wiederholt man endlos eine Übung. Mitunter verbringt man eine ganze Stunde damit, die Schultern zu rollen. Danach ist man erschöpft und ausgelaugt, aber im Nachhinein wird der Sinn und Zweck der Übung klar. Am Ende fügt sich alles zusammen, und man erkennt vielleicht zum ersten Mal, welche Funktionen die einzelnen Teile haben. Es ist, wie wenn der Morgen dämmert, der Himmel heller wird und die Farben und Formen der Dächer, die bis-

lang verschwommen waren, deutlich aus der Dunkelheit emportauchen.
Vielleicht ist es auch so ähnlich wie trommeln zu lernen. Tag für Tag übt man nur den Bass. Dann tagelang nur Becken. Dann über mehrere Tage einen Takt – tam, tam, tam. Eintönig und langweilig, zweifellos, aber wenn man eines Tages alles zusammenfügt, entsteht ein solider Rhythmus. Aber um dies zu erreichen, muss man hartnäckig, fleißig und geduldig die Schrauben aller Einzelteile anziehen. Das braucht natürlich Zeit. Doch in vielen Fällen ist es der kürzeste Weg, sich diese Zeit zu nehmen. Das tat ich beim Schwimmen, und nach anderthalb Jahren war ich in der Lage, lange Strecken viel eleganter und mit weit weniger Kraftaufwand zu bewältigen als je zuvor.
Noch eine Sache habe ich bei meinem Schwimmtraining gelernt. Meine Schwierigkeiten, im Wettkampf beim Kraulen zu atmen, rührten daher, dass ich hyperventilierte. Als mir das Gleiche auch im Becken passierte, dämmerte es mir. Ich atmete vor dem Wettkampf zu schnell und zu tief ein, wahrscheinlich vor Aufregung. So bekam ich zu plötzlich zu viel Sauerstoff ins Blut. Was dazu führte, dass ich zu schnell atmete, wenn ich anfing zu schwimmen, was

wiederum die Rhythmusschwierigkeiten beim Atmen hervorrief.

Es war eine ungeheuere Erleichterung, endlich das wahre Problem zu kennen. Ich musste nur vermeiden zu hyperventilieren, dann war alles gut. Also machte ich es mir zur Gewohnheit, schon vor dem Wettkampf ein Stück im Meer zu schwimmen, um Geist und Körper daran zu gewöhnen. Ich atme regelmäßig, um dem Hyperventilieren entgegenzuwirken, und lege mir dabei die Hand über den Mund, um eine übermäßige Sauerstoffzufuhr zu verhindern. »Jetzt ist alles klar. Ich habe meinen Schwimmstil geändert, es ist ganz anders als früher«, sagte ich mir.

Zum ersten Mal seit vier Jahren nahm ich 2004 wieder am Triathlon von Murakami teil. Der letzte Moment vor dem Wettkampf. Ein Signal ertönte, alle schwammen los, und jemand trat mich in die Seite. Ich erschrak. Mich packte die Angst, ich könnte es wieder nicht schaffen. Ich schluckte ein bisschen Wasser. Sollte ich lieber Brustschwimmen? Aber ich fing mich wieder und sagte mir, das sei nicht nötig, alles würde gut werden. Ich holte Luft und begann wieder zu kraulen. Statt auf das Einatmen konzentrierte ich mich darauf, unter Wasser auszuatmen. Das

vertraute Blubbern drang an mein Ohr. So war es gut. Ich spürte, wie mein Körper geschickt die Wellen teilte.
Auf diese Weise überwand ich meine Panik beim Schwimmen und konnte den Triathlon vollenden. Ich hatte lange ausgesetzt und nicht auf dem Rad trainiert, daher war meine Leistung nicht gerade großartig. Aber ich hatte mein wichtigstes Ziel erreicht und die Schande der Disqualifizierung getilgt. Ich empfand echte Erleichterung.
Ich hatte mich immer für eine besonders robuste Natur gehalten, doch die Sache mit dem Hyperventilieren brachte eine unerwartet sensible Seite an mir zum Vorschein. Mir war nie bewusst gewesen, wie aufgeregt ich vor dem Start war, wie bis zum Äußersten angespannt. Wie alle anderen auch. Mein Leben lang, und wenn ich noch so alt werde, werde ich immer etwas Neues an mir entdecken. Ganz gleich, wie lange ein Mensch sich nackt im Spiegel betrachtet, in sein Inneres erhält er keinen Einblick.

1. Oktober 2006. An diesem klaren frühherbstlichen Sonntagmorgen um 9 Uhr stehe ich nun wieder am Strand von Murakami in Niigata und warte auf den Start des Triathlon. Ich bin ein bisschen nervös, aber ich achte darauf, nicht zu hyperventilieren. Zur Sicherheit gehe ich noch einmal alle

wichtigen Punkte durch: Knöchelband mit Computerchip. Mit Vaseline eingerieben, damit ich den Anzug nach dem Rennen rascher ausziehen kann. Dehnübungen gemacht. Ausreichend Wasser getrunken. Auf der Toilette gewesen. Ich habe nichts vergessen. Wahrscheinlich.

Da ich schon mehrmals bei diesem Triathlon dabei war, kenne ich einige der Teilnehmer vom Sehen. Während wir auf den Start warten, geben wir uns die Hände und machen ein bisschen Konversation. Ich bin in der Regel kein sehr leutseliger Mensch, aber mit Triathleten komme ich leichter ins Gespräch. In dieser Gesellschaft sind wir ein ungewöhnlicher Menschenschlag. Denken Sie einmal darüber nach. Die meisten der Teilnehmer haben Beruf und Familie und trainieren trotz all ihrer Verpflichtungen noch Schwimmen, Radfahren und Laufen – und sie trainieren viel. Natürlich kostet das Zeit und Energie. Unter gewöhnlichen Gesichtspunkten kann man das nicht als ein normales Leben bezeichnen. Man kann es denjenigen, die Triathleten als Fanatiker und Spinner bezeichnen, kaum übel nehmen. Aber zwischen uns gibt es wenn vielleicht auch nicht die hehre Tugend der »Solidarität«, so doch eine Wärme, die über allem liegt, wie ein leichter Dunst über einer Klippe im Spätfrühling. Natürlich ist auch Rivalität

dabei, denn es ist ja Wettkampf, doch für die meisten Menschen, die an einem Triathlon teilnehmen, ist dieser Aspekt von geringerer Bedeutung, als es die Rituale des Triathlons sind, die diese Verbundenheit bestätigen.
Dafür ist der Triathlon in Murakami besonders gut geeignet. Die Zahl der Teilnehmer ist nicht enorm hoch (etwa drei- bis vierhundert), und das ganze Ereignis an sich ist nicht bombastisch, sondern ein lokaler, kleiner und gemütlicher Triathlon. Die Einwohner der Stadt feuern die Sportler mit Wärme an. Es ist nichts Übertriebenes, Extravagantes daran, und diese milde Atmosphäre gefällt mir. Abgesehen vom Triathlon gibt es in der Gegend mehrere wunderbare heiße Quellen, die Küche ist ausgezeichnet und der einheimische Sake (besonders Shimehari Tsuru) ebenfalls hervorragend. Bei jedem Triathlon habe ich dort Bekanntschaften geschlossen. Aber einige Leute kommen sogar eigens aus Tokyo, um mich anzufeuern.

Um 9.56 Uhr ertönt das Startsignal. Alle schwimmen sofort los. Es ist der aufregendste Moment.
Kopfüber springe ich ins Wasser und stoße mich mit Armen und Beinen vorwärts. Ich verbanne alle überflüssigen Gedanken aus meinem Gehirn und konzentriere mich aufs

Ausatmen statt auf das Einatmen. Mein Herz hämmert. Wieder finde ich zu keinem Rhythmus. Mein Körper verspannt sich. Wie üblich tritt mir jemand gegen die Schulter. Dann stützt sich einer von hinten auf meinen Rücken, wie eine Schildkröte die andere besteigt. Ich schlucke Wasser, aber keine große Menge. Reg dich nicht auf, ermahne ich mich. Keine Panik. Ich atme regelmäßig – aus, ein, aus, ein. Das ist im Augenblick das Wichtigste. Ich merke, wie dabei allmählich die Spannung nachlässt. Jetzt scheint es zu klappen. Ich brauche nur noch so weiterzuschwimmen. Wenn ich einmal den richtigen Rhythmus gefunden habe, muss ich ihn nur noch einhalten.

Aber bald – offenbar unvermeidlich bei einem Triathlon – erwartet mich eine neue unvorhergesehene Schwierigkeit. Ich strecke den Kopf aus dem Wasser, um mich zu orientieren. »Huch?« Ich kann nichts sehen. Meine Schwimmbrille scheint völlig beschlagen zu sein. Die Welt ist wie hinter einem weißen Nebel verschwunden. Ich höre auf zu schwimmen, paddle im Wasser herum und reibe die Brille mit den Fingern. Sie wird nicht klar. Was ist nur los? Ich benutze diese Brille seit ewigen Zeiten, damit ich weiß, wohin ich schwimme. Plötzlich fällt es mir ein. Nachdem ich mich mit Vaseline eingerieben habe, habe ich mir nicht

die Hände gewaschen, sondern mit meinen fettigen Fingern die Brille abgerieben. Wie kann man nur so blöd sein? Vor dem Start reibe ich meine Schwimmbrille immer mit Speichel ein, damit sie nicht beschlägt. Sogar das habe ich vergessen.

Die ganze Strecke von 1500 Metern behinderte mich die verschmierte Schwimmbrille. Ich schwamm ständig in die falsche Richtung, wodurch ich natürlich viel Zeit verlor. Hin und wieder musste ich Halt machen, die Brille abnehmen und mich vergewissern, dass ich noch auf dem richtigen Weg war. Man stelle sich ein Kind mit verbundenen Augen beim Topfschlagen vor, und man kommt der Sache ziemlich nahe.

Im Nachhinein fiel mir ein, dass ich die Brille natürlich auch hätte abnehmen und ohne schwimmen können. Aber ich war so beschäftigt, dass ich nicht auf die Idee kam. Daher war der Schwimmteil ziemlich hektisch, und meine Zeit fiel schlechter aus als erwartet. Von meiner Kondition her – ich hatte ja ernsthaft trainiert – hätte ich eigentlich schneller schwimmen können. Immerhin war ich nicht disqualifiziert worden, kam nicht weit abgeschlagen an und schaffte es bis zum Ziel. Und zumindest wenn ich geradeaus schwamm, hatte es ganz ordentlich geklappt.

Vom Strand machte ich mich sofort auf den Weg zu den Fahrrädern (was schwieriger ist, als es sich anhört), zerrte mir den Schwimmanzug vom Leib, schlüpfte in meine Fahrradschuhe, setzte Helm und Sportsonnenbrille auf, trank hastig etwas Wasser und fuhr los. Alle diese Bewegungen vollzog ich automatisch. Erst mit Verzögerung merkte ich, dass ich, obwohl ich vor wenigen Augenblicken noch im Wasser herumgeplanscht hatte, nun in die Pedale trat und mit 30 Stundenkilometern durch die Gegend raste. Auch wenn ich das schon öfter erlebt habe, ist das jedes Mal wieder ein sonderbares Gefühl. Die Schwerkraft, die Geschwindigkeit, die Reaktionen, alles unterscheidet sich, auch die Muskeln, die man beansprucht, sind andere. Man fühlt sich wie ein Salamander, der plötzlich zum Strauß geworden ist. Weder mein Gehirn noch mein Körper schaffen es, so schnell umzuschalten. Ich konnte die Geschwindigkeit nicht halten, und im Nu waren sieben oder acht andere Räder an mir vorbeigesaust. »Jetzt wird's gefährlich«, dachte ich, aber bis zum Wendepunkt konnte ich niemanden überholen.

Die Radstrecke führt an dem bekannten Küstenabschnitt Sasegawa-Nagare entlang. Überall ragen zerklüftete Felsen aus dem Wasser, und die Aussicht ist herrlich (obwohl ich

natürlich nicht die Muße hatte, sie zu genießen). Von Murakami ging es in Richtung Norden am Meer entlang; gewendet wurde an der Grenze zur Präfektur Yamagata, dann fuhr man den gleichen Weg zurück. An verschiedenen Stellen führte die Strecke bergauf oder bergab, aber nirgends so steil, dass ich mir graue Haare wachsen lassen musste. Ohne ans Überholen oder Überholt-Werden zu denken strampelte ich in einem niedrigen Gang in gleichmäßigem Tempo vor mich hin. In regelmäßigen Abständen griff ich nach der Wasserflasche, um rasch einen Schluck zu nehmen. So bekam ich mit der Zeit wieder ein Gefühl für mein Rad. Um den Wendepunkt schaltete ich in einen höheren Gang, beschleunigte und überholte in der zweiten Hälfte des Rennens sieben Leute. Es blies kein starker Wind, und ich konnte ungehindert in die Pedale treten. Starker Wind kann für unerfahrene Radfahrer wie mich ziemlich erschwerend sein. Um den Wind für seine Zwecke zu nutzen, braucht man jahrelange Erfahrung und eine ausgefeilte Technik. Bei fast vollständiger Windstille ist jedoch alles nur eine Frage der Kraft in den Beinen. Am Ende schaffte ich die 40 Kilometer in einer besseren Zeit als erwartet. Nun wechselte ich in meine guten alten Laufschuhe und ging zum letzten Teil über.

Da ich jedoch zu viel Kraft in die zweite Hälfte des Radrennens investiert hatte, fiel mir das Laufen so richtig schwer. Normalerweise hätte ich beim Radrennen zum Schluss bewusst etwas nachgelassen, um Kraft für den Lauf am Ende zu sparen, aber im Eifer des Gefechts hatte ich nicht mehr daran gedacht und war voll eingestiegen. Direkt danach musste ich mich in den Lauf stürzen. Wie zu erwarten, funktionierten meine Beine nicht so, wie sie sollten. Mein Gehirn gab das Kommando »Lauft!«, aber die Muskeln gehorchten nicht. Ich rannte zwar irgendwie, hatte aber kaum das Gefühl zu rennen.

In jedem Triathlon passiert mir mehr oder weniger das Gleiche. Die Muskeln, die ich beim Radrennen über eine Stunde stark beansprucht habe und die jetzt beim Laufen weiter ihren »Dienst« versehen sollen, bewegen sich nicht mehr geschmeidig. Sie brauchen Zeit, um sich von einer Technik auf die andere umzustellen. Die ersten drei Kilometer sind sie steif, dann kann ich endlich »laufen«. Diesmal dauerte es noch länger als sonst, bis ich diesen Zustand erreicht hatte. Da mir von den drei Sportarten beim Triathlon das Laufen am besten liegt, gelingt es mir meist, etwa dreißig Leute zu überholen, aber diesmal zog ich nur an zehn oder fünfzehn vorbei. Bei meinem letzten Triathlon

war ich beim Radrennen von vielen überholt worden. Da hatte ich mich diesmal etwas verbessern können. Am Ende war meine Laufleistung nicht gerade überragend, aber dafür hatte sich die Kluft zwischen den Disziplinen verringert, und meine Zeiten waren insgesamt ausgewogener. Vielleicht kam meine Konstitution allmählich doch an die eines guten Triathleten heran. Das war etwas, über das ich mich freuen konnte.

Als ich, angefeuert von den Zurufen der Einwohner, durch die schöne Altstadt von Murakami auf das Ziel zulief, nahm ich noch einmal meine ganze Kraft zusammen. Ein glücklicher Augenblick. Quälende Zweifel und unerwartete Schwierigkeiten – alles war vergessen, als ich ins Ziel ging. Nachdem ich wieder zu Atem gekommen war, tauschten der Mann mit der 329 und ich lächelnd einen Händedruck. Beim Radrennen hatten wir einander immer wieder überholt. Wir dankten uns gegenseitig für den fairen Kampf. Als ich gegen Ende des Laufs beschleunigte, holte ich ihn beinahe ein, aber es fehlten dann doch noch ungefähr drei Meter. Kurz nach dem Start hatten sich meine Schnürsenkel gelöst, weshalb ich zweimal anhalten musste, um sie zu binden. Wäre das nicht passiert, hätte ich ihn bestimmt überholt (so zumindest meine Wunschvor-

stellung). Natürlich ist man selbst dafür verantwortlich, die Schuhe vor dem Rennen zu überprüfen.

Jedenfalls war der Triathlon zu Ende, und ich war glücklich durch das Ziel eingelaufen, das man vor dem Rathaus von Murakami aufgebaut hatte. Ich war nicht ertrunken, hatte keine Panne gehabt, keine giftigen Quallen hatten mich angegriffen, kein wilder Bär hatte sich auf mich gestürzt, keine Wespe mich gestochen und kein Blitz getroffen. Meine Frau wartete an der Ziellinie, ohne etwas Unerfreuliches über mich herausgefunden zu haben, und beglückwünschte mich herzlich. Was für ein Glück!
Das Schönste von allem war jedoch, dass ich diesen Triathlon von Herzen genossen hatte. Mit meiner Zeit konnte ich nicht gerade prahlen, und eine Menge kleiner Fehler hatte ich auch gemacht. Dennoch hatte ich all meine Kraft eingesetzt, und ich spürte noch Wärme im ganzen Körper. Außerdem hatte ich mich im Vergleich zu meinem letzten Triathlon in einigen Bereichen verbessert, ein wichtiger Punkt. Ein entscheidender Aspekt im Triathlon sind die Übergänge von einer Disziplin zur nächsten. Hier zählt die Erfahrung, mit der man bisweilen auch mangelnde körperliche Fähigkeiten ausgleichen kann. Anders ausgedrückt,

durch Erfahrung zu lernen macht einen großen Teil des Vergnügens am Triathlon aus.

Natürlich waren die Erfahrungen körperlich oft schmerzhaft, und es gab Momente, in denen ich am liebsten alles hingeschmissen hätte. Aber »Schmerz« scheint eine Voraussetzung für diesen Sport zu sein. Denn wer würde sich, wenn kein Schmerz damit verbunden wäre, die Mühe machen, an einem Triathlon oder Marathon teilzunehmen? Beides Sportarten, die viel Zeit und Energie erfordern. Wir wollen den Schmerz überwinden, das Gefühl haben, am Leben zu sein, oder zumindest teilweise herausfinden, was das heißt. Die Qualität des eigenen Lebens basiert nicht auf Vorgaben wie Zeit, Zahl oder Rang, sondern wird am Ende (wenn alles gut geht) im Erwachen eines Bewusstseins für den flüssigen Ablauf des Handelns an sich erreicht.

Auf der Rückfahrt von Niigata nach Tokyo sah ich mehrere Wagen mit Fahrrädern auf dem Dach, die ganz sicher vom Triathlon kamen. Die Menschen darin hatten das typische Aussehen von Triathleten, gebräunt und von kräftiger Statur. Nach unserem bescheidenen sonntäglichen Wettkampf im Frühherbst kehrten wir nun alle nach Hause und zu unserem Alltag zurück. Dann würde jeder den Blick auf den nächsten Wettkampf richten und still auf seine Weise an

seinem Platz sein gewohntes Training wieder aufnehmen. Von außen betrachtet – oder von hoch oben – mag ein solches Leben keine besondere Bedeutung haben, fruchtlos oder sogar völlig nutzlos erscheinen, aber das spielt für mich keine Rolle. Auch wenn es keine größere Bedeutung hat, als sinnlos Wasser in einen alten Topf mit einem Loch zu gießen, bleibt zumindest die Mühe, die man sich gegeben hat. Ob nun etwas dabei herausgekommen ist oder nicht, ob es schick ist oder nicht – am Ende zählt nur das, was man nicht sehen kann (sondern im Herzen fühlt). Etwas wirklich Wertvolles kann man oft nur durch scheinbar sinnloses Tun erreichen. Doch auch Taten, die nutzlos erscheinen, müssen nicht unbedingt dumm oder unsinnig sein. So denke ich. Als Mensch, der diese Erfahrung gemacht hat.

Natürlich weiß ich nicht, wie lange ich diesen Kreislauf aus nutzlosen Aktivitäten noch aufrechterhalten kann. Doch bisher habe ich so hartnäckig daran festgehalten und nie aufgeben wollen, dass ich versuchen werde, so lange weiterzumachen, wie ich nur kann. Der Langstreckenlauf hat mich geprägt, zu dem gemacht, der ich jetzt bin (mehr oder weniger, zum Besseren oder Schlechteren). Ich wün-

sche mir, dass ich so lange wie möglich ein langstreckenlaufmäßiges Leben führen kann und dabei alt werde. Auch das ist ein Leben – auch wenn man vielleicht nicht so weit gehen kann, es stimmig zu nennen. Aber habe ich denn noch eine Wahl?
All dies ging mir durch den Sinn, während ich im Auto nach Hause fuhr.

Auch in diesem Winter werde ich sicher irgendwo auf der Welt einen Marathon laufen. Ebenso wie ich im nächsten Sommer wieder an einem Triathlon teilnehmen werde. Die Jahreszeiten kommen und gehen, die Jahre ziehen vorüber. Ich werde wieder ein Jahr älter und werde wohl wieder einen Roman schreiben. Eine Aufgabe nach der anderen nehme ich in Angriff und erledige sie, so gut ich kann. Ich konzentriere mich auf jeden Schritt, behalte aber zugleich das Ganze im Blick und bemühe mich, so weit wie möglich in die Ferne zu schauen. Immerhin bin ich ein Langstreckenläufer.
Persönliche Bestzeit, Rang, Äußerlichkeiten und das Urteil anderer – all das ist zweitrangig. Für einen Läufer wie mich zählt vor allem, die Ziele, die ich mir selbst gesteckt habe, mit meinen Beinen zu erreichen. Wenn ich alle Kraft

gebe, die ich zu geben habe, alles ertrage, was ich ertragen kann, bin ich auf meine Weise zufrieden. Aus all meinen Fehlern und Freuden ziehe ich eine konkrete Lehre – sie kann ruhig klein sein, aber konkret muss sie sein. Und mit der Zeit, mit den Jahren, in denen ich einen Wettkampf nach dem anderen absolviere, werde ich am Ende einen Ort erreichen, an dem ich zufrieden bin. Oder vielleicht erhasche ich ja auch nur einen Blick darauf (ja, das ist ein passenderer Ausdruck).

Falls ich eines Tages einen Grabstein bekomme und die Aufschrift selbst wählen darf, möchte ich, dass dort Folgendes steht:

Haruki Murakami
Schriftsteller (und Läufer)
Zumindest ist er nie gegangen.

Im Augenblick ist das mein Wunsch.

NACHWORT

AUF DEN STRASSEN DER WELT

Die in diesem Buch versammelten Texte wurden, wie die Überschriften der Kapitel dokumentieren, zwischen Sommer 2005 und Herbst 2006 geschrieben. Ich habe sie nicht an einem Stück verfasst, sondern mich darangesetzt, sooft ich zwischen anderen Arbeiten Zeit dazu fand. Und jedes Mal musste ich mir wieder die Frage stellen, was ich mir eigentlich gerade so dachte. Obwohl das Buch nun gar nicht so dick geworden ist, habe ich ziemlich viel Zeit dafür gebraucht. Und auch als ich alles niedergeschrieben hatte, feilte ich immer wieder ausgiebig daran.

Auch wenn ich bereits ein paar Sammlungen von Reiseberichten und Essays herausgegeben habe, fehlte mir die Erfahrung, über ein Thema zu schreiben, das so unmittelbar mit mir selbst zu tun hatte. Daher musste ich den Text mit großer Sorgfalt angehen. Es war mir nicht so angenehm, so viel von mir selbst zu sprechen, aber hätte ich nicht ehrlich gesagt, was gesagt werden sollte, hätte es keinen Sinn gehabt, dieses Buch überhaupt zu schreiben. Viele Nuancen

wären mir entgangen, wenn ich mir nicht die Zeit genommen hätte, das Manuskript immer wieder zu lesen.
Ich würde dieses Buch als »Lebenserinnerungen« bezeichnen. Persönliche Geschichte klingt, finde ich, zu großartig, es eine Essaysammlung zu nennen, ist wiederum zu hoch gegriffen. Ich wiederhole, was ich bereits im Vorwort geschrieben habe: Ich habe versucht, anhand meiner Erfahrungen als Langstreckenläufer herauszufinden, was dieses letzte Vierteljahrhundert für mich als Mensch und als Schriftsteller bedeutet hat. Inwieweit man als Schriftsteller im Hintergrund bleiben und wie viel man von sich als Person preisgeben sollte, ist eine Frage der persönlichen Einstellung. Man kann dafür keine Regeln aufstellen. Durch das Schreiben dieses Buches wollte ich auch hier zu einem eigenen Maßstab finden. Ich bezweifle, dass ich in dieser Hinsicht besonders erfolgreich war. Dennoch hatte ich, als das Buch fertig war, das Gefühl, mir wäre eine Last, die ich lange mit mir herumgetragen hatte, von den Schultern genommen. Vielleicht war es genau der richtige Moment in meinem Leben, es zu schreiben.

Nachdem ich den Text vollendet hatte, nahm ich an mehreren Wettkämpfen teil. Für Anfang 2007 hatte ich die Teil-

nahme an einem Marathon in Japan geplant, aber kurz davor bekam ich (für mich ungewöhnlich) eine Erkältung und konnte nicht laufen. Es wäre mein sechsundzwanzigster Marathon gewesen. So kam es, dass ich schließlich in der Saison von Herbst 2006 bis Frühjahr 2007 keinen einzigen Marathon lief. Es tat ein bisschen weh, aber dafür werde ich in der nächsten Saison mein Bestes tun.

Stattdessen nahm ich im Mai am Triathlon in Honolulu teil. Es war ein Ereignis von olympischen Ausmaßen. Ich hatte Spaß daran und konnte ihn bequem beenden. Meine Zeit war sogar etwas besser als die beim Triathlon davor. Ende Juli nahm ich am Tin Man Triathlon teil, der auch in Honolulu stattfindet. Da ich ungefähr ein Jahr lang in Honolulu lebte, war dies eine gute Gelegenheit, und ich nahm sogar an einem »Triathlon-Lager« teil und trainierte drei Monate lang drei Mal in der Woche mit anderen Einwohnern von Honolulu. Dieses Programm hat mir wirklich viel genützt, und ich fand ein paar »Tria-Kumpels« in der Gruppe.

Die Marathonläufe im Herbst und Winter und die Triathlone im Sommer bestimmen nun meinem Lebensrhythmus. Es gibt keine Jahreszeit, in der nicht Saison ist, und so bin ich immer beschäftigt. Aber ich will mich nicht beschwe-

ren, denn diese Ereignisse tragen zur Steigerung meiner Lebensfreude bei.
Ehrlich gesagt, hätte ich auch Interesse an einem echten Ironman-Triathlon, aber das dazu nötige tägliche Training würde zweifellos zu viel Zeit in Anspruch nehmen, und es bestünde die Gefahr, dass ich meinen richtigen Beruf nicht mehr ausüben könnte. Aus dem gleichen Grunde habe ich die Sache mit dem Ultramarathon nicht weiter verfolgt. Mein Hauptziel beim Sport ist es, meine körperliche Kondition zu erhalten und zu verbessern, um beständig Romane zu schreiben. Würden Wettkämpfe und Training die Zeit reduzieren, die ich zum Schreiben brauche, hieße das, den Karren vor den Ochsen zu spannen.
Deshalb halte ich ein halbwegs gemäßigtes Programm ein.

Auf jeden Fall hat man, wenn man wie ich über ein Vierteljahrhundert täglich gelaufen ist, eine Menge schöne Erinnerungen.
So denke ich noch heute gern daran zurück, wie ich 1984 mit John Irving durch den Central Park lief. Ich übersetzte damals gerade seinen Roman *Laßt die Bären los* und wurde, als ich in New York war, gebeten, ein Interview mit ihm zu machen. Er habe sehr viel zu tun, sagte er, aber

wenn ich ihn bei seinem morgendlichen Jogging im Central Park begleiten würde, könnten wir beim Laufen reden. Wir sprachen über alles Mögliche, während wir durch den Park rannten. Natürlich konnte ich unser Gespräch nicht aufnehmen und mir auch keine Notizen machen, weshalb ich nur die glückliche Erinnerung habe, wie wir zusammen durch die frische Morgenluft joggen.

In den achtziger Jahren joggte ich jeden Morgen in Tokyo. Dabei begegnete ich öfter einer sehr attraktiven jungen Frau. Mehrere Jahre lang joggten wir aneinander vorbei. Natürlich kannten wir uns inzwischen vom Sehen und grüßten einander stets mit einem Lächeln. Ich habe sie nie angesprochen (ich bin zu schüchtern) und weiß demnach nicht einmal ihren Namen. Dennoch gehörte es damals zu den kleinen Freuden meines Lebens, jeden Morgen beim Joggen ihr Gesicht zu sehen. Ohne eine solche Vorfreude fällt es sehr schwer, jeden Morgen aufzustehen und laufen zu gehen.

Eine weitere Erinnerung, die mir viel bedeutet, ist ein Lauf hoch oben in Boulder, Colorado. Damals hatte ich die Gelegenheit, mit Yuko Arimori, der japanischen Silbermedaillengewinnerin bei den olympischen Spielen in Barcelona, zu trainieren. Es war nur ein leichtes Joggen,

aber aus Japan zu kommen und plötzlich in einer Höhe von 3000 Meter zu laufen war ziemlich hart – meine Lungen pfiffen, mir war schwindlig, und ich hatte entsetzlichen Durst. Yuko Arimori streifte mich mit einem kühlen Blick und fragte nur: »Ist etwas mit Ihnen, Herr Murakami?« Die Welt der Profis ist hart (obwohl Arimori-san eine sehr freundliche Dame ist). Am dritten Tag hatte ich mich an die dünne Luft gewöhnt und konnte mich auch beim Laufen an der Frische der Rocky Mountains erfreuen.

So habe ich viele Menschen durch das Laufen kennengelernt, was für mich eine seiner großen Freuden bedeutet. Außerdem haben viele mir geholfen und mich ermutigt. An diesem Punkt sollte ich – wie bei einer Oscar-Verleihung – allen danken, aber es sind zu viele, und ihre Namen würden den meisten Lesern nichts sagen. Daher möchte ich mich auf Folgendes beschränken:

Der Titel dieses Buches stammt von einer Sammlung von Kurzgeschichten von Raymond Carver, der einer meiner Lieblingsschriftsteller ist. Sie heißt *Wovon wir reden, wenn wir von Liebe reden.* Ich danke seiner Witwe Tess Gallagher, die so freundlich war, mir zu gestatten, den Titel auf meine Weise zu verwenden. Zu tiefem Dank verpflichtet

bin ich auch Midori Oka, der Lektorin dieses Buches, die geduldig zehn Jahre darauf gewartet hat.
Zum Schluss möchte ich dieses Buch allen Läufern widmen, denen ich auf meinem Weg begegnet bin, die ich überholt habe und die mich überholt haben. Wenn ihr nicht gewesen wärt, wäre ich vielleicht nie weitergelaufen.

Haruki Murakami, August 2007



18. Juli 1983. Mein erster ganzer Marathonlauf. An der Geburtsstätte des Marathon.



Ungefähr bei Kilometer 12.



Nach dem Lauf in einem griechischen Lokal.



16. April 1995, Aschenbahn der Tufts University.

Als ich von 1993 bis 1995 in Cambridge, Massachusetts, lebte, war ich an der Tufts University.





Mein üblicher Laufpfad am Charles River.

18. April 1994. Beim Boston-Marathon.

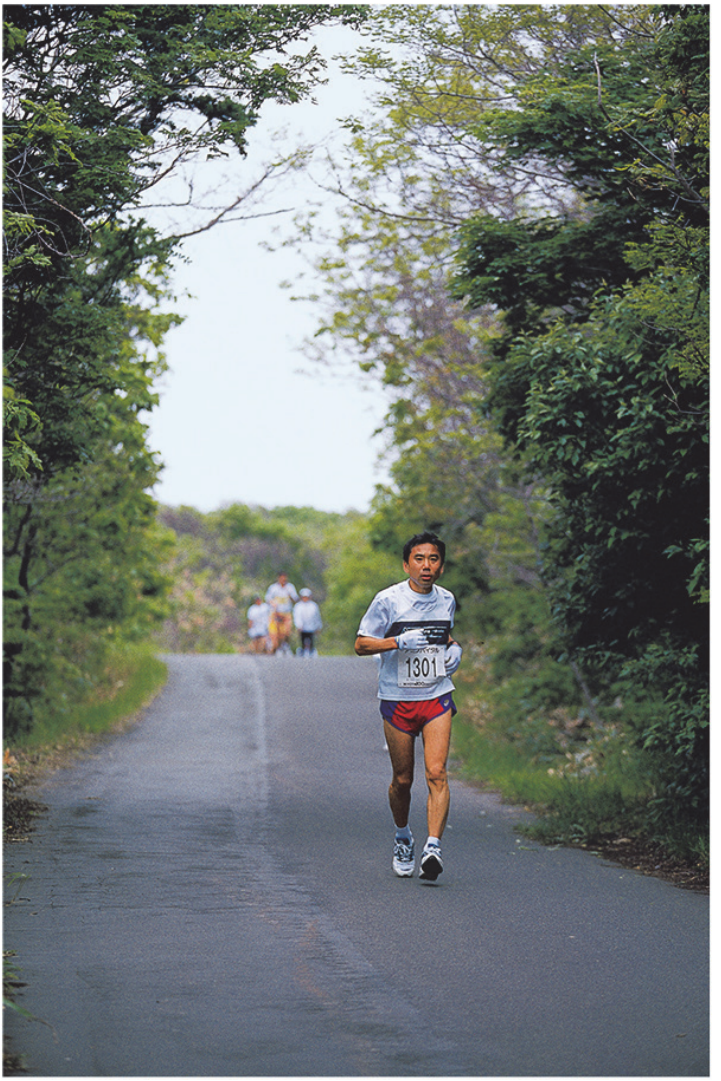






Oben und nächste Seite:
23. Juni 1996. 100 Kilometer-Ultra-Marathon am Saroma-See/Hokkaido.

Am Ziel. 100 Kilometer in 11 Stunden und 42 Minuten.


1301





Im August in Tokyo auf dem Edogawa-Radweg, hinter dem Trainer.

28. September 1997 beim Internationalen Triathlon, mit Helm auf dem Fahrrad.



Nach dem Schwimmen der Wechsel aufs Rad.