



Zwei Leidenschaften bestimmen Haruki Murakamis Leben: Schreiben und Laufen. Eines verbindet beide Tätigkeiten – ihre Intensität. Für Haruki Murakami bedeutet das Laufen ein zweites Leben, in dem er sich Kraß, Inspiration, vor allem aber die Zähigkeit zum Schreiben holt. Der Einfall und Entschluss, Romanautor zu werden, kam ihm beim Sport. Das Sitzen am Schreibtisch gleicht er durch Laufen aus. Nach langsamen ersten Schritten hat er sich in den vergangenen dreißig Jahren professionalisiert: Längst sind zu den jährlichen Marathons auch Triathlon und Ultralanglauf von 100 Kilometern hinzugekommen. Haruki Murakami erzählt eindringlich und komisch von seinen Frustrationen und vom Kampf gegen das stets lauende Versagen und wie er es überwindet. Denn für ihn bleibt das Laufen ein großes, wortloses Glück. Für seinen Grabstein wünscht er sich die Inschrift: Haruki Murakami 1949–20\*\*, Schriftsteller (und Läufer) – Zumindest ist er nie gegangen.

HARUKI MURAKAMI, 1949 in Kyoto geboren, lebte über längere Zeit in Europa und in den USA. Murakami ist der international gefeierte und mit den höchsten japanischen Literaturpreisen ausgezeichnete Autor zahlreicher Romane und Erzählungen. Er hat die Werke von Raymond Chandler, John Irving, Truman Capote und Raymond Carver ins Japanische übersetzt.

Haruki Murakami  
Wovon ich rede,  
wenn ich vom  
Laufen rede

*Aus dem Japanischen  
von Ursula Gräfe*

btb

Die japanische Originalausgabe erschien 2007 unter dem  
Titel »Hashirukoto ni tsuite katarutoki ni boku no  
katarukoto« bei bungei shunju, Tokyo.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

18. Auflage

Genehmigte Taschenbuchausgabe April 2010,  
btb Verlag in der Penguin RandomHouse Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

Copyright © 2007 by Haruki Murakami  
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2008 by  
DuMont Buchverlag, Köln  
Umschlaggestaltung: semper smile, München nach einem  
Umschlagentwurf von ZeroWerbeagentur, München unter  
Verwendung eines Fotos von FinePic  
Umschlagabbildung: Masao Kageyama  
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck  
SL - Herstellung: SK  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-73945-5

[www.btb-verlag.de](http://www.btb-verlag.de)  
[www.facebook.com/penguinbuecher](https://www.facebook.com/penguinbuecher)

# Inhalt

## *Vorwort*

Leiden ist eine Option 7

1

*5. August 2005, Kauai, Hawaii*

Wer könnte über Mick Jagger lachen? 11

2

*14. August 2005, Kauai, Hawaii*

Wie man ein laufender Romancier wird 29

3

*September 2005, Kauai, Hawaii*

Hochsommer in Athen –  
mein erster Marathonlauf 49

4

*19. September 2005, Tokyo*

Das meiste über literarisches Schaffen  
habe ich durch tägliches Lauftraining gelernt 65

5

*3. Oktober 2005, Cambridge, Massachusetts*

Selbst wenn ich damals  
einen langen Pferdeschwanz gehabt hätte 89

6

*23. Juni 1995, Saroma-See, Hokkaido*

Keiner schlug mehr auf den Tisch,  
und keiner warf mit Gläsern 103

7

*30. Oktober 2005, Cambridge, Massachusetts*

Herbst in New York 119

8

*26. August 2006, In einem Badeort in der Präfektur Kanagawa*

Achtzehn, bis ich sterbe 129

9

*1. Oktober 2006, Murakami, Präfektur Niigata*

Zumindest ist er nie gegangen 143

*Nachwort*

Auf den Straßen der Welt 161

## 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‹ Tagebuch. 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*



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. Dane-

ben 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 zwingen 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 vergangen, 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 bedeutet, 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