

btb

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 Kraè, 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 lauernde 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

17. Auflage

Genehmigte Taschenbuchausgabe April 2010,

btb Verlag in der Penguin RandomHouse Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

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

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 Schreibearbeit 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