

SPIEGEL - GESPRÄCH

Der Traum vom eiskalten Bier

Der japanische Schriftsteller und Freizeitsportler Haruki Murakami, 59, über die Einsamkeit des Langstreckenläufers, die Qual des täglichen Trainings und die Erkenntnis, dass seine Karriere als Literat erst begann, nachdem er das erste Mal gejoggt war.

SPIEGEL: Herr Murakami, was ist anstrengender: einen Roman zu schreiben oder einen Marathon zu laufen?

Murakami: Schreiben ist Spaß, meist jedenfalls. Ich schreibe jeden Tag vier Stunden. Danach jogge ich. In der Regel zehn Kilometer. Das ist gut zu schaffen. Aber 42,195 Kilometer am Stück zu laufen ist hart, es ist jedoch eine Härte, die ich suche. Es ist eine unvermeidliche Qual, die ich bewusst in Kauf nehme. Das ist für mich der wichtigste Aspekt des Marathonlaufens.

SPIEGEL: Und was ist schöner: ein Buch zu vollenden oder beim Marathon ins Ziel zu kommen?

Murakami: Den finalen Punkt unter eine Geschichte zu setzen ist wie die Geburt eines Kindes. Ein glücklicher Autor kann vielleicht zwölf Romane schreiben, und ich weiß nicht, wie viele Bücher ich noch in mir habe. Vier? Fünf? Beim Laufen spüre ich kein Limit. Einen Roman veröffentliche ich etwa alle vier Jahre, aber jedes Jahr laufe ich ein Zehn-Kilometer-Rennen, einen Halbmarathon und einen Marathon. Ich habe bis jetzt 27 Marathonläufe absolviert,

den letzten im Januar, und Nummer 28, 29 und 30 werden selbstverständlich folgen.

SPIEGEL: In Ihrem neuen Buch, das kommenden Montag auf Deutsch erscheint, schildern Sie Ihre Karriere als Läufer. Warum haben Sie diesen Text geschrieben?

Murakami: Seit ich vor 25 Jahren, im Herbst 1982, das erste Mal gelaufen bin, habe ich mich gefragt, aus welchem Grund ich mich ausgerechnet für diese Sportart entschieden habe. Wieso begann mein Dasein als ernsthafter Schriftsteller mit jenem Tag, an dem ich zum ersten Mal gejoggt bin? Ich neige dazu, Dinge nur zu verstehen, wenn ich meine Gedanken aufzeichne. Und ich habe festgestellt, dass ich über mich schreibe, wenn ich über das Laufen schreibe.

SPIEGEL: Weshalb haben Sie mit dem Laufen angefangen?

Murakami: Ich wollte abnehmen. In den ersten Jahren als Autor habe ich viel geraucht, 60 Zigaretten am Tag, um mich besser zu konzentrieren. Ich hatte gelbe Zähne, gelbe Fingernägel. Als ich mich mit 33 entschloss, mit dem Rauchen aufzuhören, wuchs mir Hüftspeck. Also lief ich, Laufen schien mir am praktikabelsten.

SPIEGEL: Inwiefern?

Murakami: Teamsport ist nichts für mich, ich eigne mir etwas leichter an, wenn ich es in meinem eigenen Tempo ausübe. Und um zu laufen, braucht man keinen Partner, keinen bestimmten Platz wie beim Tennis, nur ein Paar Turnschuhe. Judo passt ebenfalls nicht zu mir, ich bin kein Kämpfer. Es geht beim Langstreckenlauf nicht darum, andere zu besiegen, der einzige Gegner ist man selbst. Du trägst einen inneren Konflikt aus: Bin ich besser als beim letzten Mal? Sich selbst immer wieder bis an die Grenze zu verausgaben ist der Extrakt des Laufens. Laufen ist schmerzhaft, aber die Schmerzen verlassen mich nicht, ich kann auf sie aufpassen. Das entspricht meiner Mentalität.

SPIEGEL: Wie waren Sie damals in Form?

Murakami: Nach 20 Minuten war ich außer Atem, das Herz hämmerte, meine Beine zitterten. Es war mir unangenehm, wenn mich andere Leute joggen sahen. Aber ich habe das Laufen in meinen Tag integriert wie das Zähneputzen. So habe ich schnell Fortschritte gemacht. Nach knapp einem Jahr bin ich meinen ersten, wenn auch inoffiziellen Marathon gerannt.

SPIEGEL: Sie sind von Athen nach Marathon gelaufen. Allein.

Das Gespräch führte der Redakteur Maik Großekathöfer.



Läufer Murakami, New-York-Marathon



GREGG SEGAL (L.); ALEX WEBB / MAGNUM PHOTOS / AGENTUR FOCUS (R.)

Murakami: Es ist der Ur-Marathon, ich bin allerdings in umgekehrter Richtung gerannt, weil ich nicht zur Rushhour in Athen ankommen wollte. Ich war bis dato nie mehr als 35 Kilometer gelaufen, ich wusste nicht, was mich erwartet. Es war ein Lauf in Terra incognita.

SPIEGEL: Hat es Spaß gemacht?

Murakami: Es war Juli, es war schon morgens schrecklich heiß. Ich war vorher nie in Griechenland, ich war überrascht. Nach einer halben Stunde zog ich das Shirt aus, später träumte ich von einem eiskalten Bier und zählte die toten Hunde und Katzen am Straßenrand. Ich war wütend auf die Sonne, sie brannte so zornig

auf mich nieder, auf meiner Haut bildeten sich kleine Blasen. Ich habe 3:51 Stunden gebraucht, eine passable Zeit. Als ich am Ziel war, habe ich mich an einer Tankstelle mit einem Wasserschlauch abgespritzt und das Bier aus dem Traum getrunken. Als der Tankwart hörte, was ich getan hatte, überreichte er mir einen Blumenstrauß.

SPIEGEL: Was ist Ihre Marathon-Bestzeit?

Murakami: 3:27 Stunden, selbst gestoppt, in New York 1991. Das sind fünf Minuten pro Kilometer. Darauf bin ich stolz, der letzte Teil der Strecke durch den Central Park ist schwer. Ich habe ein paar Mal versucht, die Zeit zu toppen, aber ich werde älter. Inzwischen interessiert mich die persönliche Bestzeit nicht mehr. Mir geht es heute darum, mit mir zufrieden zu sein.

SPIEGEL: Gibt es ein Mantra, das Sie beim Laufen rezitieren?

Murakami: Nein. Ich denke an nichts.

SPIEGEL: Kann man das: an nichts denken?

Haruki Murakami

ist wohl der populärste Schriftsteller Japans. Zu seinen bekanntesten Werken zählen „Naokos Lächeln“ und „Kafka am Strand“. Wegen der Sexszenen in „Gefährliche Geliebte“ kam es im „Literarischen Quartett“ zum Eklat zwischen Marcel Reich-Ranicki und Sigrid Löffler. Murakami unterrichtete an der Princeton University, 2006 bekam er den Franz-Kafka-Literaturpreis. Sein Buch „Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede“ erscheint im DuMont Verlag.



STEFAN WÖRNING

Geist nicht entwöhne. Damit ich die literarische Messlatte sukzessive höherlegen kann, so wie durch stetes Laufen die Muskeln immer stärker werden.

SPIEGEL: Sie sind als Einzelkind aufgewachsen, Schreiben ist ein einsames Geschäft, und Sie laufen immer allein. Gibt es da einen Zusammenhang?

Murakami: Ganz bestimmt. Ich bin gern allein. Ich mag keine Gesellschaft, im Gegensatz zu meiner Frau. Ich bin seit 37 Jahren verheiratet, es ist oft ein Kampf. In meinem früheren Job habe ich oft bis zum Morgen grauen gearbeitet, jetzt gehe ich abends zwischen neun und zehn ins Bett.

SPIEGEL: Bevor Sie Autor wurden, gehörte Ihnen in Tokio ein Jazzclub. Wie kam der radikale Lebenswandel zustande?

Murakami: Ich stand an der Bar, es war mein Job, Konversation zu betreiben. Ich habe das sieben Jahre lang gemacht, aber ich bin kein redseliger Mensch. Ich habe mir geschworen: Wenn ich hiermit fertig bin, rede ich nur mit den Menschen, mit denen ich tatsächlich reden möchte.

SPIEGEL: Wann haben Sie gemerkt, dass die Zeit für einen Neustart gekommen ist?

Murakami: Im April 1978 bei einem Baseballspiel im Jingu-Stadion, ich trank ein Bier, die Sonne schien. Und als Dave Hilton von den Yakult Swallows einen perfekten Schlag abfeuerte, wusste ich im selben Moment, dass ich einen Roman schreiben werde. Es war ein warmes Gefühl. Ich spüre es immer noch in meinem Herzen. Ich kompensiere nun das alte, offene Leben mit meinem neuen, geschlossenen. Ich





ERIC REYER / DPA

Erschöpfter Marathonläufer: „Es ist eine Qual, die ich bewusst in Kauf nehme“

war noch nie im Fernsehen oder im Radio, ich mache kaum Lesungen und lasse mich ungern fotografieren. Ich gebe sehr selten Interviews. Ich bin ein Einzelgänger.

SPIEGEL: Kennen Sie „Die Einsamkeit des Langstreckenläufers“ von Alan Sillitoe?

Murakami: Die Erzählung ist langweilig. Man merkt, dass Sillitoe nicht selbst gelaufen ist. Eine Idee finde ich jedoch trefend: Durch das Laufen findet der Held zu sich selbst und zu innerer Freiheit.

SPIEGEL: Was hat Sie das Laufen gelehrt?

Murakami: Die Gewissheit, dass ich es ins Ziel schaffe. Vom Laufen habe ich gelernt, meinen Fähigkeiten zu vertrauen. Ich habe gelernt, wie viel ich mir zumuten darf, wann ich eine Pause brauche und ab wann die Pause zu lang wird.

SPIEGEL: Sie sind ein besserer Schriftsteller, weil Sie laufen?

Murakami: Ganz sicher. Je stärker meine Muskeln wurden, desto klarer wurde mein Geist. Ich bin überzeugt, dass Künstler, die ein ungesundes Leben führen, schnell ausbrennen. Jimi Hendrix, Jim Morrison, Janis Joplin waren die Helden meiner Jugend – sie sind jung gestorben, obwohl sie das nicht verdient haben. Den frühen Tod verdienen nur Genies wie Mozart oder Puschkin. Jimi Hendrix war gut, aber nicht sehr schlau, weil er Drogen genommen hat. Künstlerisches Arbeiten ist ungesund, zum Ausgleich sollten Künstler gesund leben.

SPIEGEL: Können Sie das erklären?

Murakami: Wenn ein Schriftsteller eine Geschichte entwickelt, wird er mit einem Gift konfrontiert, das in ihm steckt. Wenn du dieses Gift nicht hast, ist deine Story uninspiriert. Es ist wie beim Fugu, der Kugelfisch ist äußerst schmackhaft, wundervoll, aber Rogen, Leber und Därme können todkünftig sein. Meine Geschichten befinden sich an einer dunklen, gefährlichen Stelle in meinem Bewusstsein, ich

fühle das Gift in meinem Geist, aber ich kann eine hohe Dosis vertragen, weil ich einen starken Körper besitze. Wenn man jung ist, hat man genug Kraft, das Gift ohne Training zu besiegen. Mit 40 lässt die Kraft nach, du wirst dann mit dem Gift nicht mehr fertig, wenn du ungesund lebst.

SPIEGEL: J. D. Salinger war 32, als sein einziger Roman erschien, „Der Fänger im Roggen“. War er zu schwach für sein Gift?

Murakami: Ich habe das Buch ins Japanische übersetzt. Es ist ganz gut, aber unvollständig. Die Story wird immer dunkler, und der Protagonist findet den Weg aus der dunklen Welt nicht. Ich denke, Salinger selbst hat ihn auch nicht gefunden. Ob Sport ihn gerettet hätte? Ich weiß es nicht.

SPIEGEL: Kommen Ihnen beim Laufen Ideen für Geschichten?

Murakami: Nein, ich bin kein Autor, der die Quelle einer Geschichte spielerisch erreicht. Ich muss sehr tief graben, um den dunklen Ort in meiner Seele zu erreichen, wo die Story verborgen liegt. Auch dafür muss ich körperlich stark sein. Seit ich laufe, kann ich mich länger konzentrieren, und das muss ich auch auf dem Weg in die Finsternis. Unterwegs findest du alles: die Bilder, die Charaktere, die Metaphern. Bist du körperlich zu schwach, fehlt dir die Kraft, sie festzuhalten und an die Oberfläche deines Bewusstseins zu befördern. So ist es beim Laufen auch. Du musst den Schlussstrich überqueren, koste es, was es wolle.

SPIEGEL: Befinden Sie sich beim Laufen an einem ähnlichen dunklen Ort?

Murakami: Laufen hat für mich etwas Vertrautes, Friedliches.

SPIEGEL: Sie haben mehrere Jahre in den Vereinigten Staaten gelebt. Gibt es Unterschiede zwischen amerikanischen und japanischen Läufern?

Murakami: Nein, aber als ich einmal in Harvard war, ist mir klargeworden, dass Mit-

glieder einer Elite anders laufen als Normalsterbliche.

SPIEGEL: Wie meinen Sie das?

Murakami: Meine Laufstrecke führte am Charles River entlang, und ich sah ständig diese jungen Studentinnen. Sie joggtten mit weiten Schritten, den iPod im Ohr, der Pferdeschwanz wackelte auf dem Rücken hin und her. Der ganze Körper ein Strahlen. Sie waren sich ihrer Außergewöhnlichkeit bewusst. Ihr Selbstbewusstsein hat mich schwer beeindruckt. Ich war der bessere Läufer, aber sie hatten etwas provozierend Positives an sich. Sie waren so anders als ich. Ich gehörte nie einer Elite an.

SPIEGEL: Können Sie einen Laufanfänger von einem Veteranen unterscheiden?

Murakami: Ein Anfänger läuft zu schnell, er atmet zu flach. Der Veteran ruht in sich. Ein Veteran erkennt den anderen, wie ein Schriftsteller den Stil und die Sprache eines anderen Schriftstellers erkennt.

SPIEGEL: Ihre Bücher sind im Stil des magischen Realismus geschrieben, die Wirklichkeit verschmilzt mit der Magie. Hat das Laufen, abgesehen von der rein körperlichen Leistung, auch eine surrealistische oder metaphysische Ebene?

Murakami: Jede Tätigkeit bekommt irgendwann etwas Kontemplatives. Ich habe 1995 an einem 100-Kilometer-Lauf teilgenommen, ich war 11:42 Stunden unterwegs, und am Ende war es ein religiöses Erlebnis.

SPIEGEL: Aha.

Murakami: Nach 55 Kilometern gehorchten mir die Beine nicht mehr. Es war, als würden mich zwei Pferde auseinanderziehen. Nach 75 Kilometern waren die Schmerzen plötzlich verschwunden. Ich war auf der anderen Seite. Glück durchströmte mich. Am Ziel hätte ich noch weiterlaufen können. Trotzdem werde ich einen Ultramarathon nie wieder machen.

SPIEGEL: Wieso nicht?

Murakami: Ich bin in einen Zustand geraten, den ich „Runner's Blue“ nenne.

SPIEGEL: Was verbirgt sich dahinter?

Murakami: Ich war des Laufens müde. Ein 100-Kilometer-Lauf ist schrecklich langweilig, du bist mehr als elf Stunden allein, und diese Langeweile hat an mir genagt, sie hat mir die Motivation aus der Seele gesaugt. Die positive Einstellung war weg. Ich habe das Laufen gehasst. Wochenlang.

SPIEGEL: Wie kam die Freude zurück?

Murakami: Ich habe versucht, mich zum Laufen zu zwingen, das hat nicht funktioniert. Ich wollte einen neuen Reiz setzen und fing an mit Triathlon. Nach einer Weile kehrte die Lust zu laufen zurück.

SPIEGEL: Sie sind 59 Jahre alt. Wie lange wollen Sie noch Marathon laufen?

Murakami: Solange meine Füße mich tragen. Wissen Sie, was auf meinem Grabstein stehen soll?

SPIEGEL: Verraten Sie es.

Murakami: Zumindest ist er nie gegangen.

SPIEGEL: Herr Murakami, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.