

Mythos Marathon

„Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft“ – lakonisch kurz fiel die Antwort Emil Zatopeks aus. Dem Fragesteller genügte sie. Seitdem gehört sie zum Zitatbestand der Sportreporter, wenn es darum geht, zu ergründen, warum jemand eine Leidenschaft am Langstreckenlauf entwickelt. Zatopek gehört zu den Heroen des Langstreckenlaufs. 1952 gewann er bei den Olympischen Spielen die Goldmedaille über 5000 m, 10000 m und im Marathonlauf. Zahllose Anekdoten ranken sich um ihn wie auch um die anderen Athleten, die „Laufgeschichte“ geschrieben haben: Paavo Nurmi, der finnische „Ausnahmeathlet“ der 20er Jahre, Abebe Bikila, barfußiger Olympiasieger 1960, die kenianischen „Wunderläufer“ und japanischen „Laufkrieger“ der 80er und 90er Jahre. Bisweilen bizarre Ehrentitel hat man diesen Siegertypen beigelegt. Offensichtlich müssen Journalisten, die sonst sachlich Tabellenstände und Zwischenzeiten mit mathematischer Genauigkeit durchzugeben haben, bei der Beschreibung von Marathonläufern zu einer Sprache greifen, die für Götter- und Heldensagen typisch ist.

1. „Schneller, höher, weiter“ – oder: Moderne Mythen

Jede Zeit sucht nach Helden, heute werden sie im Sport gefunden. Er liefert ihr auch den Stoff, aus dem moderne Mythen gemacht werden. Daß die Moderne vom Mythos einmal ganz loskommen könnte, ge-

hört zu den modernen Illusionen, von denen sie loskommen muß.¹ Wo der Mythos säkularisiert wird, mythologisiert sich bald das Säkulare. In den Mythen der Moderne setzt sich eine Zeit in Szene, die unter dem kategorischen Imperativ des „schneller, weiter, höher“ steht. In den Besetzungslisten dieser Inszenierungen gehört die Hauptrolle jenen Helden, die es geschafft haben, vom Tellerwäscher zum Millionär zu werden oder aus einer Garagenfirma ein Weltunternehmen zu machen.

Moderne Mythen spielen an den Schauplätzen der Moderne: in den Metropolen. Das mythische Spannungsschema von Gewinn und Verlust, Entfremdung und Läuterung, Schuld und Sühne erhält hier seine Neuauflage. Die neuen Schicksalsmächte sind Kapital und Kommerz, der Markt und die Börse. Der Bedeutung des Urbanen kann sich kaum etwas entziehen, das sich selbst für bedeutend hält. Das trifft auch für den Sport zu. Auch er gehört in die Stadt. Erst sie gibt ihm die passende Bühne und das richtige Publikum für die Inszenierungen von Sieg und Niederlage, von Erfolg und Versagen. Die Fußball-Bundesliga wird darum als ein gigantisches Städteturnier aufgezogen und die Tour de France wäre ohne die Schlußetappe in Paris mit dem Ziel auf den Champs Elysées lediglich eine Rundfahrt durch die Provinz. Die Stadt bietet zudem die Chance, daß aus Zuschauern unversehens Akteure werden. Bestes Beispiel: der Stadtmarathon.² Seine Strecke ist heute nicht mehr so angelegt, daß sie Städte verbindet, sondern die Stadt selbst in einer gro-

ßen Runde durchmißt. Es hat fast 2500 Jahre gedauert, bis der legendäre Lauf des Philippides vielerorts und alljährlich zu einem spektakulären Masseneignis wurde. Jener lief (der Sage nach) im Jahre 490 v. Chr. von Marathon nach Athen, um den Athenern den Sieg ihres Heeres über die übermächtigen Perser zu berichten, und brach bei seiner Ankunft mit den Worten „Freut euch, wir haben gesiegt!“ tot zusammen.³ Wer heute an den Start über die Distanz von 42,195 km geht, hat ein besseres Schicksal hinter und vor sich. Den Tod muß glücklicherweise niemand mehr vor Augen haben. Dafür sorgt allein schon eine optimale Organisation des Laufes und eine entsprechende Vorbereitung der Teilnehmer. Geblieben aber ist die Faszination einer Strecke, die lang genug ist, um am eigenen Leib alles zu erleben, was an großen Gefühlen zu haben ist: die Spannung des Starts und die Euphorie am Ziel, Trance und Leichtigkeit des Seins in der „steady-state-Phase“ des unbeschwerten Dauerlaufs, Zweifel und Schmerz am „toten Punkt“, Einsamkeit und Solidarität von Publikum und Mitläufern, Stolz und Erlösung beim Zieleinlauf.⁴ Vielleicht ist es die Intensität dieser Gefühle, welche am Straßenrand zu spüren ist, die dazu verlockt, wenigstens einmal im Leben einen solchen Kurs hinter sich zu bringen.

Km 1: Mehr als 8000 Läufer/innen sind an den Start gegangen. Es hat fast zwei Minuten gedauert, bis der letzte die Startlinie passiert hat. Ein Mikrochip an seinem Schuh hat in diesem Augenblick mit der Zeitnahme begonnen und sorgt am Ziel dafür, daß die reine Laufzeit gemessen wird. Wahre Lauffreaks legen darauf Wert. Mir ist das heute egal. Mich beschäftigen auch nicht die Eliteläufer, die den ersten Kilometer in drei Minuten zurücklegen und schon im Ziel sind, wenn ich erst bei Km 22–23 angekommen bin. Jetzt geht es darum, den Respekt vor der Strecke abzuschütteln, die Beklommenheit loszuwerden, die seit Tagen in mir nistet und an meinem Optimismus nagt, es zu packen. Endezeit ist Nebensache.

Die meisten Teilnehmer/innen, die bei den großen Läufen in Boston, Berlin, Lon-

don oder New York an den Start gehen, waren irgendwann bloß Zuschauer. Mit einer Mischung aus Bewunderung und Kopfschütteln haben sie ein Spalier für Tausende von Läuferinnen und Läufern gebildet und sich gefragt, welcher Sinn in einer solchen wahn-sinnigen Schinderei liegen soll. Tausend Gründe sind den „Kopfmenschen“ unter ihnen eingefallen, ein solches Unternehmen für unvernünftig, ungesund und verückt zu halten. Aber wenn es nur *einen* guten Grund gibt, es doch zu tun, was dann? Wenn es unter dem Übergewicht vernünftiger Einwände *ein* Motiv gibt, das stark genug ist, es dennoch zu probieren? Kann man hier etwas entdecken, das resistent macht gegen die häufigen Ohnmachts- und Sinnlosigkeitseinflüsterungen der Vernunft? Vielleicht kann man mehr, als man denkt, und vermag anderes als Denken? Womöglich bringt das Laufen auch auf andere Gedanken? Birgt es einen Maßstab für das, was man Leistung nennt und von der Fähigkeit zur Selbstüberwindung zehrt? Marathon – eine Selbsterfahrung? Marathon – ein Dementi des allgegenwärtigen Nützlichkeitsdenkens durch ein Tun, das seinen Zweck in sich selbst trägt? Mit diesen Fragen beginnt die Arbeit am „Mythos Marathon“, die Auseinandersetzung mit jenem „Anderen der Vernunft“, das dennoch nicht der Widerpart oder Opponent der Vernunft sein muß, sondern der Schlüssel zu dem, was diesseits und jenseits des Denkens entdeckt werden kann.⁵

Km 15: Ein Drittel der Strecke ist geschafft. Alles läuft optimal. Ich habe schnell meinen Rhythmus gefunden und die ersten Kilometer locker heruntergespult. Die Zwischenzeiten sind o. k. Der Kurs führt jetzt aus der Innenstadt heraus. Am Straßenrand stehen nun die Zuschauer weniger dicht. Macht nichts. Ihr Applaus und ihre Anfeuerungsrufe sind erst später wieder wichtig – dann, wenn die letzten 10–15 km anbrechen und das beginnt, was man nicht trainieren kann. Dann wartet der „tote Punkt“ auf uns. Zu diesem Zeitpunkt gehen die Glykogenvorräte zu Ende und der Körper wird zur Energiegewinnung auf Fettverbrennung umschalten. Der Schritt wird dann zwangsläufig langsamer. Was

sich medizinisch einfach anhört, entscheidet beim Marathon oft über Durchkommen und Aufgeben.

2. Arbeit am Mythos – oder: Laufen, laufen, laufen ...

Arbeit am Mythos Marathon ist zunächst Laufarbeit. Vor der Teilnahme an einem Marathon steht mindestens ein einjähriges gezieltes Training. Wem die Laufzeit gleichgültig ist und es auf die bloße Zielankunft ankommt, reicht ein wöchentlicher Trainingsaufwand von 50–70 km, verteilt auf drei bis vier Tage.⁶ Nach den ersten Trainingswochen mit raschen Fortschritten im Ausdauerbereich wird auch dem Laufanfänger schnell klar, worin die Faszination des Laufens liegt und was den großen Aufwand lohnt: Selbsterleben und Selbstgewißheit, die nicht über die intellektuelle Selbstvergewisserung erworben werden, sondern sich am eigenen Körper gewinnen lassen. Die Aktion kommt auch hier der Reflexion zuvor. Nebenbei stellt sich das ein, was die Natur für Physis und Psyche einem Läufer im „gereiften“ Alter nicht mehr von sich aus gewährt: Kraft, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit. En passant wird das Laufen zur Sinnressource und Sinninstanz. Der Körper wird zum Seismographen physischer und psychischer Befindlichkeit.

Km 23: Die Läufergruppe, in der ich die letzten 5 km mitgelaufen bin, ist mir enteilt. Sie wollen mit der Endzeit von weniger als 3:45 Std. ins Ziel kommen und haben das Tempo nach der Hälfte der Distanz deutlich beschleunigt. Davon kann ich heute nur träumen. Ich muß mich abhängen lassen. Jetzt bloß nicht nervös werden. Bloß nicht verausgaben. Das eigene Schrittmaß, die eigene Schrittfrequenz finden. Vielleicht lasse ich mich ein wenig zurückfallen und reihe mich in den kleinen Pulk ein, den wir bei der letzten „Wasserstelle“ überholt haben.

Langstreckenlauf ist etwas für Individualisten und trotz möglicher Teamwertungen keine richtige Mannschaftssportart. Aber trotzdem: Wer das Glück hat, mit Freunden

unterwegs zu sein, dem wird eine doppelte Gnade zuteil. Er tut etwas ganz aus eigener Kraft und ist dabei doch nicht allein; er ist ganz auf sich gestellt und hat zugleich jemanden um sich.

3. Geduldsprobe – oder: Aufgeschobene Erfüllung

Wer Marathon laufen will, braucht Geduld. Das zeitraubende Training setzt auf Leistungssteigerung, die jedoch nicht an der stets besseren Ausübung einer Disziplin gemessen wird. Trainiert wird nicht die Optimierung einer Technik durch ihren wiederholten Vollzug. Es geht vielmehr um das schrittweise Verfügen über jene Bedingungen, von denen es abhängt, ob der Läufer einen Marathon durchstehen kann. Aus Gründen der Physis darf man sich im Training nicht über die magische Grenze von 30 km hinauswagen. Während für einen Weitspringer zahllose Weitsprünge zum Trainingsprogramm gehören, dürfen Marathonläufer keinen Trainingsmarathon absolvieren. Der Sinn des täglichen Laufens ergibt sich aus der Kenntnis seiner Wirkungen für das Erlangen eines einzigen, „letzten“ Zieles. Nötig ist die Bereitschaft zu einem Befriedigungsaufschub, zu einem Vertagen des großen Erfolgserlebnisses, zu einem Verzicht auf momentane Belohnung zugunsten einer späten Erfüllung. Spitzenläufer können allein aus physischen Gründen pro Jahr kaum mehr als maximal 3 Marathonläufe bestreiten.

Km 28: Langsam spüre ich, was es heißt, drei bis vier Stunden auf Asphalt zu laufen. Eine Zumutung für Sehnen, Bänder, Muskeln. Noch ein paar Kilometer und die Sinnfrage wird sich melden. Arbeit am Mythos Marathon ist auch Kopfarbeit. Was will ich mir eigentlich beweisen? Es schadet nicht, sich rechtzeitig ein paar Antworten zu überlegen. Wovor laufe ich weg? Was kompensiere ich? Aber die alten Antworten passen nicht mehr. Die Rennen, in denen es mir um einen Platz auf dem Treppchen ging, liegen 20 Jahre zurück. Und daß ich deswegen mit dem Langlauf anfang, weil mich mein Fußballtrainer

in der C-Jugend öfter auf die Ersatzbank verbannte, erklärt zwar einen Anlaß, aber nicht den bleibenden Beweg-Grund. Laufe ich, weil ich nicht weiß, warum ich laufe? Liegt der Grund fürs Laufen außerhalb des Laufens?

4. Läuferkarrieren – oder: Wettbewerb ohne Gegner

Im Marathonlauf sind die Läufer keine Gegner. Jeder läuft für sich und gegen sich. Mit den anderen wird um den Erfolg gerungen, der bereits in der Bewältigung der Distanz von 42 km oder im Erreichen einer persönlichen Bestzeit gesehen wird. Hier geht es nicht um das Bezwingen eines Konkurrenten, sondern um das Erreichen eines persönlichen Zieles, das jeder Sportler für sich allein anstrebt, ohne dabei von der Niederlage, der Schwäche oder der Aufgabe der anderen zu profitieren. Darum gilt selbst derjenige Teilnehmer nicht als besiegt, der als Letzter das Ziel erreicht. Weniger Schadenfreude als Mitleid ernten diejenigen, denen die Kräfte versagen, die am Ende des Läuferfeldes vom „Besenwagen“ aufgesammelt und über Nebenstrecken in den Zielbereich gefahren werden. Vorwürfe ernten sie eher von ihren Trainern und Angehörigen, wenn der Grund für die Aufgabe Selbstüberschätzung war. Für die anderen, die ins Ziel kommen, gilt jenes Konkurrenzmuster als aufgehoben, das Sieg und Gewinn ungleich verteilt: Was nur einem zufallen kann, muß allen anderen versagt bleiben. Weil es sich im Marathon anders verhält, weil es hier ein für alle gleiches Ziel gibt, auf das sich ihre jeweils individuellen Anstrengungen richten, gibt es Solidarität und Gemeinschaft unter Konkurrenten. Hier gibt es ungeschriebene Regeln des „fair play“. Wer die letzten 10 km Seite an Seite zurückgelegt hat, versucht nicht mehr, mit einem Endspurt auf den letzten 100 m den anderen abzuholen.

Km 34: Da ist sie – die Konfrontation mit dem, was man nicht trainieren kann. Aus Euphorie ist längst Schmerz geworden. Der Stolz, am

Lauf der Läufe teilzunehmen, ist der Sorge gewichen, vorzeitig am Ende zu sein. Nichts ist schlimmer als das Gefühl, von der Strecke aufgefressen zu werden, die plötzliche Leere im Bauch und Panik im Kopf, betonschwere Beine, obwohl das Herz rasend Blut durch die Adern pumpt. Der Wille befiehlt weiterzulaufen. Aber der Körper läßt sich von solchen Befehlen nicht mehr beeindrucken. Er verlangt mehr als nur Befehle. Er will, daß die Schinderei ein Ende hat – und zwar möglichst bald. Ich beginne zu verhandeln. Nur noch hundert Meter bis zur nächsten Verpflegungsstation. Der Körper willigt ein. Nur noch hundert Meter bis zur nächsten Kurve. Immer und immer wieder zerlege ich einen Kilometer in kleine Teilstrecken. Immer wieder sage ich mir, daß dafür in irgendeiner Körperecke noch ein paar Kohlehydrate in Reserve liegen müssen.

5. Start und Ziel – oder: Im Kreis gelaufen?

„Es hat einfach alles gestimmt“ – so lautet oft der Kommentar von Athleten, wenn sie im Ziel gefragt werden, was sie zu einer besonderen Leistung befähigt hat. In Wahrheit ist dieser Kommentar das Eingeständnis eines Nicht-Wissens. Sie können es auch letztlich gar nicht wissen, weil Bestleistungen und Rekorde stets Ereignisse sind, die man sich zwar vornehmen kann, deren Gelingen aber unaufhebbar kontingent ist. Es kann klappen, muß aber nicht. Sportliche Erfolge fallen den Athleten „zwar aufgrund ihrer trainierten Leistungen zu, aber sie fallen ihnen nicht *als* Leistungen zu, sondern als etwas, das *hinzukommt* zu dem, was sie als wohltrainierte Athleten körperlich vermögen.“⁷ Auch Marathonläufer sind Leute, denen etwas gelingt, was sie von sich aus allein nicht vermögen. Das gilt für den Anfänger, der innerhalb der Sollzeit von sechs Stunden das Ziel erreicht, ebenso wie für den Profi, der einmal die „Schallmauer“ von zwei Stunden durchbrechen wird. Beide haben ein Tun trainiert, von dem sie am Ende nicht erschöpfend sagen können, wie es zugegangen ist, daß es gelang.

Km 42,195: Was zwei Kilometer vor der Ziellinie noch ein fester Vorsatz war, wird zehn Minuten nach dem Zieleinlauf zurückgenommen: jenes „nie wieder“, das man voreilig geschworen hat, als sich abzeichnete, daß man – wenn auch mit Mühsal – zu den „finishern“ gehören würde. Nie wieder Marathon laufen würde bedeuten, nie wieder in den Zustand vollkommener Zufriedenheit und Wunschlosigkeit, in den Rausch der Endorphine einzutauchen, mit denen der Körper sich und den Geist für die überwundenen Qualen belohnt. Mit dem Ende des Marathons beginnt seine Verklärung. Was macht es schon, daß ich in vier Stunden einen Kreis gelaufen bin? Ich bin wieder an derselben Stelle, an der ich gestartet bin, und trotzdem am Ziel.

Das Verfahren des Mythos besteht nach einem Diktum Nietzsches darin, alles Geschehen als Tun auszugeben. Dies läßt sich so deuten, daß alles Geschehen als absichtsvoll, als Ableistung eines Planes und Erfüllung eines Solls zu verstehen sei. Die Faszination des Sports schreibe ich einem anderen Verfahren zu. Es besteht darin, den Athleten (und ebenso den Zuschauer) so weit zu bringen, daß er mit jenem Unverfügbaren konfrontiert wird, das dem Menschen in seinem Tun zufällt, damit es gelingen kann.

Und das ist zugleich etwas, was die Vernunft allein niemals vermag.

Anmerkungen

¹ Vgl. hierzu ausführlicher *H.-J. Höhn*, *GegenMythen. Religionsproduktive Tendenzen der Gegenwart*, Freiburg/Basel/Wien ³1996.

² Vgl. *H. Berking, S. Neckel*, *Stadtmarathon. Die Inszenierung von Individualität als urbanes Ereignis*, in: *K. R. Scherpe* (Hrsg.), *Die Unwirklichkeit der Städte*, Reinbek 1988, 262–278.

³ Zur Schwierigkeit, diese Legende historisch zu verifizieren, vgl. etwa *Y. Kempen*, *Krieger, Boten und Athleten. Untersuchungen zum Langlauf in der griechischen Antike*, St. Augustin 1992.

⁴ Ein ebenso informatives wie unterhaltsames Compendium über Geschichte und Geschichten um den Marathonlauf stammt von *H. Krämer, K. Zobel* (Hrsg.), *Marathon. Ein Laufbuch in 42,195 Kapiteln*, Reinbek 1995.

⁵ Vgl. zu diesem Topos u. a. *J. P. Arnason*, *Das Andere der Vernunft und die Vernunft des Anderen*, in: *Ch. Menke, M. Seel* (Hrsg.), *Zur Verteidigung der Vernunft gegen ihre Liebhaber und Verächter*, Frankfurt 1993, 46–65.

⁶ Vgl. *H. Jost*, *Laufen*, Reinbek 1992, 132 ff.

⁷ *M. Seel*, *Die Zelebration des Unvermögens. Aspekte einer Ästhetik des Sports*, in: *ders.*, *Ethisch-ästhetische Studien*, Frankfurt 1996, 196.