

M.W. Austin
P. Reichenbach (Hg.)

Die Philosophie des LAUFENS



SUHRKAMP

suhrkamp taschenbuch 4844

Autoren aus verschiedenen Disziplinen – Philosophen, Journalisten und Sportler – erklären uns, wieso Freundschaften unter Läufern auch für andere Bereiche des Lebens wichtig sind, berichten vom Laufen mit Apps und davon, welchen Unterschied es macht, auf einem Laufband oder im Freien zu laufen. Sie schildern uns die Parallele zwischen Schmerz und Freude beim Laufen und im Leben, erzählen, wie es sich anfühlt, zum ersten Mal an einem Marathon teilzunehmen – und zeigen, warum ein kurzer Trainingslauf am Wochenende genauso glücklich machen kann.

Zuletzt erschienen: *Die Philosophie des Radfahrens* (st 4743) und *Die Philosophie des Kletterns* (st 4782).

Michael W. Austin
Peter Reichenbach (Hg.)

Die Philosophie des
LAUFENS

SUHRKAMP

Die Originalausgabe erschien 2007 unter dem Titel
Running and Philosophy: a Marathon for the Mind
bei Blackwell Publishing, Oxford.

Erste Auflage 2018

suhrkamp taschenbuch 4844

© mairisch Verlag 2015

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung des
mairisch Verlags, Hamburg

Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das
des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Umschlag: Carolin Rauen

Printed in Germany

ISBN 978-3-518-46844-9

INHALT

AMBY BURFOOT VORWORT	9
MICHAEL W. AUSTIN AUFWÄRMPHASE	13
PETER REICHENBACH SCHUHE AN UND LOS!	17
MICHAEL W. AUSTIN DAS GLÜCK GEMEINSAM JAGEN. LAUFEN UND ARISTOTELES' PHILOSOPHIE DER FREUNDSCHAFT	23
ROBERT SEMMLER 42,195 KILOMETER IN EINE ANDERE WELT	35
RAYMOND ANGELO BELLIOTTI LANGSTRECKENLAUF UND DER WILLE ZUR MACHT	45
GREGORY BASSHAM ERFOLG BEIM LAUFEN. SIEBEN VORAUSSETZUNGEN	57
ISABEL BOGDAN ALSTERLAUF – DIE ERSTEN ZEHN	75
J. JEREMY WISNEWSKI WIE MAN ZUM LÄUFER WIRD – PHÄNOMENOLOGISCH BETRACHTET	85

JAN DREES PROGRAMM IST PROGRAMM – ÜBER DAS LAUFEN ALS LEISTUNGSSPORT	97
RAYMOND J. VANARRAGON ZUM LOBE DES JOGGERS	109
ARMIN CHODZINSKI RUNNER'S DELIGHT – EINE PREDIGT IN VIER PHASEN	123
CHRIS KELLY DER SCHMERZ DES LÄUFERS	135
CHRISTOPHER MARTIN JOHN DEWEY UND DIE SCHÖNHEIT DES LAUFENS. LAUFEN ALS ÄSTHETISCHE ERFAHRUNG	151
FLORIAN BLASCHKE IM TAKT, AUS DEM TAKT. ÜBER DAS TRAINIEREN MIT LAUF-APPS	163
HEATHER L. REID DIE FREIHEIT DES LANGSTRECKENLÄUFERS	175
MAXIMILIAN PROBST DER MARATHON ALS KÖNIGSDISZIPLIN DER MODERNEN SELBSTOPTIMIERUNG – WIE WIR UNS VERLAUFEN	189



AMBY BURFOOT

Übersetzung: Peter Reichenbach

VORWORT

Die Verbindung zwischen Laufen und Philosophie war mir – als Student und Laufanfänger in den 1960er-Jahren – nicht bewusst. Genau genommen hielt ich die beiden sogar für gegensätzlich. Wenn ich es mir recht überlege, habe ich den Wald vor lauter Bäumen nicht gesehen. Das Laufen war für mich eine solche Leidenschaft, dass ich mich kaum um etwas anderes kümmerte.

Meine Hochschule versuchte mir anderes beizubringen. Ich war in der glücklichen Lage, an einer kleinen Universität im Nordosten der USA zu studieren, in der die großen Denker und die Klassiker noch etwas zählten. Als Studienanfänger musste man sie ganze zwei Semester lang studieren. Ich erinnere mich zumindest noch an die Autoren, die wir lesen mussten: Sokrates, Platon und Aristoteles im Wintersemester; und im Sommersemester Kant, Schopenhauer und Marx. Aber was wollte man mir damit sagen? Es wäre gelogen, wenn ich behaupten würde, damals auch nur ein Wort verstanden zu haben.

Die Wahrheit ist, dass meine Freunde vom Crosslauf-Team und ich auf das ganze verwirrende Zeug schimpften. Alles nur Worte, Worte, Worte. Diese Typen litten unter mentaler Verstopfung, so nannten wir das damals. Sie waren in ihrem eigenen Kopf gefangen – der denkbar miserabelste Ort, um das Leben auszukosten. Wir dagegen gingen bis an unsere Grenzen. Hundert Kilometer in dieser Woche, hundertzehn in der nächsten. Und noch mehr, manchmal auch viel mehr, ganz besonders ich, denn ich war der Besessenste von uns allen. Mir war klar, dass die Menschheit vor schwerwiegenden Problemen stand. Da gab es den

Kampf gegen Armut und den sich anbahnenden Konflikt in Vietnam. Wir sorgten uns auch damals schon um Umweltverschmutzung und fragten uns, welche Verantwortung die Menschen gegenüber der Welt hätten. Das weltweite Bevölkerungswachstum war in aller Munde. Aber ich kümmerte mich vorrangig um andere Dinge: Wie konnte ich noch mehr Kilometer innerhalb einer Woche laufen und meine Zeit beim Marathon verbessern?

Über die Jahre hatte ich, glücklicherweise, einige sehr gute Trainer, die meinen Horizont erweiterten. Der wichtigste Trainer von allen war John J. Kelley, Gewinner des Boston-Marathons und mein erster Crosslauf-Trainer, der lange mein Mentor war. Kelley las David Thoreau und war begeistert von Bob Dylan, was keine schlechte Kombination war. Er war Biogärtner, bevor irgendwer sonst wusste, was das war, und lief zu Fuß oder fuhr mit dem Fahrrad zur Hochschule anstatt mit der teuflischen Verbrennungsmaschine. Er propagierte und lebte das einfache Leben, und seine immense Energie und sein Verstand beeindruckten mich.

Kurz nachdem ich angefangen hatte, für die *Runner's World* zu schreiben, verbrachte ich einen Tag mit Jim Fixx, der durch sein Buch *The Complete Book of Running* völlig unerwartet zum Millionär geworden war. Es hatte ihn in keiner Weise verändert. Er führte ein ganz normales Leben und arbeitete ungeheuer viel, einstudierte Charakterzüge als Konsequenz einer Quäker-Erziehung. Für Fixx war der tägliche 15-Kilometer-Lauf entlang der Küstenstraßen von Greenwich, Connecticut der unanfechtbare Höhepunkt des Tages. Es war seine Belohnung, wie eine extragroße Kugel Eis. Aber er würde sich seine Belohnung keinesfalls vor dem Nachmittag gönnen, erst nach einem langen Tag voller Forschungs- und Schreiarbeit.

Dann gab es da noch George Sheehan, Doktor der Medizin, der für immer der beliebteste Autor der *Runner's World* bleiben wird. Häufig schrieb Sheehan über die Wichtigkeit des Spielens, was viele Leser für ihn einnahm. Und noch mehr Leser konnte er durch eine andere seiner zentralen Aussagen begeistern, nämlich dass wir alle Helden unseres eigenen Lebens sind und dass wir gut daran tun, uns einen Weg mit vielen heldenwürdigen Herausforderungen zurechtzulegen.

Beim Lesen von *Die Philosophie des Laufens*, ein durchaus akademisches Buch, war ich überrascht, dass ich es eigentlich gar nicht so empfand. Ich hatte erwartet, dass es einschüchternd und abschreckend sei,

so wie damals meine Philosophiesemester mit diesen rätselhaften Griechen und Deutschen. Stattdessen las es sich eher wie Kelley und Fixx und Sheehan. Und ich wage es kaum zu sagen: Es spiegelte jene Gedanken und Diskurse wider, mit denen ich mich während meiner 160.000 gelaufenen Kilometer auch schon beschäftigt hatte. In einem Kapitel gibt es jemanden, der nach einem Streit mit seiner Ehefrau eine Runde laufen gehen muss, um Dampf abzulassen. Ich kenne das und habe es schon (zu) oft genauso getan. Ein anderer versucht das Wesen des Glücks zu entziffern. Andere wiederum fragen: Kann man aus Schmerz lernen? Wie können wir der Gemeinschaft dienlich sein? Ist Laufen Kunst?

Meine Güte, ich habe mich beim Laufen mit all diesen Fragen herumgeschlagen, manchmal im Austausch mit Trainingspartnern, meistens mit mir selbst. Macht mich das zu einem Philosophen? Natürlich würde ich mich gerne so nennen. Aber darum geht es nicht.

Es geht vielmehr um Folgendes: Laufen schafft Raum und Zeit zum Nachdenken. Nicht-Läufer glauben, dass Laufen eine physisch anstrengende Aktivität für Herz und Beine sei. Aber wir Läufer wissen, dass es anders ist. Sobald wir in Form sind, spüren wir während des Laufens weder Beine noch Herz und sind ganz in unseren Gedanken versunken. Weit weg von unseren Schreibtischen, Bildschirmen, Computer-Tastaturen, Telefonen und Meetings schalten wir auf Autopilot, und dann ist da nichts anderes mehr zu tun als zu ... denken!

Alan Turing erfand den Computer während des Laufens. Musiker komponieren. Autoren schreiben. Schauspieler proben. Und Philosophen stellen sich die ganz großen Fragen, die, die jeden von uns jeden Tag unseres Lebens betreffen.

Wir laufen, deshalb denken wir. So einfach kann man es sagen. Und die Schlussfolgerungen können überraschend tiefgründig sein.

AMBY BURFOOT

Amby Burfoot gewann 1968 den Boston-Marathon und war für 25 Jahre Chefredakteur der Zeitschrift *Runner's World*.



MICHAEL W. AUSTIN

Übersetzung: Peter Reichenbach

AUFWÄRM- PHASE

Einführung

Laufen und Philosophie haben, vielleicht für einige überraschend, eine Menge gemeinsam. Beide sind häufig fordernd und häufig bereichernd. Beide erfordern Ausdauer und Geduld. Läufer und Philosophen ernten oft verständnislose Blicke von Nicht-Läufern und Nicht-Philosophen. Warum steigt jemand an einem kalten, dunklen Wintermorgen aus dem Bett, nur um acht Kilometer zu laufen? Und was um alles in der Welt macht man mit einem Abschluss in Philosophie? Natürlich sind die meisten Läufer keine professionellen Läufer. Und genauso wenig sind die meisten Philosophen professionelle Philosophen. Wir sind alle Philosophen. Wir haben eine Vorstellung davon, was Wirklichkeit, was ein menschliches Wesen ausmacht, welches Leben das beste Leben ist und ob Gott existiert oder nicht, um nur ein paar unserer philosophischen Ideen zu nennen. Und meistens haben wir (hoffentlich gute) Gründe für unsere Überzeugungen.

Läufer und Philosophen haben etwas gemeinsam. Beide wollen etwas erreichen. Das *Oxford Dictionary of Philosophy* schreibt, dass der Begriff Diskurs von dem lateinischen *diskursis* abstammt und *Laufen von einem Ort zum anderen* bedeutet.¹ Im Zuge der Beantwortung der großen Fragen des Lebens bewegen sich

Philosophen von den großen Fragen – Was können wir wissen? Was ist real? Existiert Gott? Wie soll ich leben? Was ist wahres Glück? – hin zu möglichen Antworten auf diese Fragen. Professionelle Philosophen entwerfen und analysieren Diskurse, um schlussendlich zur Wahrheit zu gelangen. Manchmal kommen wir zu keinem Ergebnis, aber wir sind grundsätzlich glücklich, uns von dem einen zum anderen Ort zu bewegen, wenn wir uns so der Wahrheit annähern können.

Auch Läufer wollen ein Ziel erreichen. Einige wollen manchmal einfach nur das Ende der Trainingsrunde erreichen. Bei einem Wettkampf hingegen wollen manche Läufer das Ziel als Erste erreichen, am besten in Rekordzeit, während andere einfach nur froh sind, überhaupt anzukommen. Aber die meisten Läufer sind auf der Suche nach mehr als nur der Ziellinie oder dem Ende der Trainingsrunde. Für viele ist Laufen auch ein Weg, um Wahrheiten zu finden, über sich selbst und die Dinge in ihrem Leben, die ihnen etwas bedeuten. Für viele von uns ist Laufen ein Weg, sich selbst kennenzulernen, ein Teil unseres Weges zum Glücklichsein. Das Laufen schafft uns Freiräume, in denen wir uns über unser Leben und seine großen Fragen Gedanken machen können. Und an ebenjenem Punkt überschneiden sich die Ziele des Läufers und die des Philosophen. Sowohl das Laufen als auch das Philosophieren können uns in ihren besten Momenten helfen, etwas über uns selbst zu erfahren und darüber, was wichtig ist; vielleicht sogar etwas über Wirklichkeit an sich. Schon immer hat sich die Menschheit mit Fragen dieser Art befasst und auch hier soll es um sie gehen. Dieses Buch wird diese Fragen kaum alle beantworten können, wie ja auch ein einzelner Trainingslauf nicht ausreicht, um die persönliche Bestzeit beim Marathon zu verbessern. Aber ein gutes Training kann einen ein Stück näher an die persönliche Bestzeit bringen, und genauso kann das Lesen dieses Buches helfen, der Beantwortung einiger großen Fragen des Lebens näher zu kommen.

Und es gibt noch eine Sache, die das Laufen und das Lesen dieses Buches gemeinsam haben. Umso weiter man kommt, umso härter wird es. Einige Kapitel dieses Buches sind etwas komplexer, so wie die letzten Meilen eines Marathons. Aber so wie der Zieleinlauf beim Marathon ist das Nachdenken über die anspruchsvolleren Fragestellungen in diesen Kapiteln den Extraaufwand definitiv wert.

Lesen Sie also ein Kapitel, bevor Sie das nächste Mal laufen gehen. Und auch wenn Sie dann nicht eines der großen philosophischen

Mysterien der menschlichen Existenz lösen können, so haben Sie wenigstens etwas, über das Sie nachdenken können und das Sie von den Schmerzen in den Oberschenkeln ablenkt.

MICHAEL W. AUSTIN

Michael W. Austin ist Dozent für Philosophie an der Eastern Kentucky University und beschäftigt sich dort vor allem mit Fragen der Ethik. Er veröffentlicht regelmäßig Artikel in diversen Zeitschriften, außerdem hat er eine ganze Reihe Bücher veröffentlicht, die sich vor allem damit befassen, wie sich philosophische Fragen auf das alltägliche Leben anwenden lassen. Unter anderem sind von ihm erschienen: *Conceptions of Parenthood: Ethics and the Family* (2007), *Football and Philosophy: Going Deep* (2008) und *Cycling – Philosophy for Everyone: A Philosophical Tour de Force* (2010), das 2013 unter dem Titel *Die Philosophie des Radfahrens* ebenfalls im mairisch Verlag erschienen ist.

Michael W. Austin dankt allen Autoren für ihren Einsatz und ihre exzellente Zusammenarbeit. Sie alle trugen dazu bei, dass die Arbeit am Buch eine äußerst angenehme war. Er dankt außerdem Jeff Dean, Danielle Descoteaux und Anna Oxbury von Blackwell für ihren Enthusiasmus, ihre Ratschläge und ihre Unterstützung. Bill Irwin verdient besonderen Dank für seine kontinuierliche Hilfe beim Lektorat. Zuletzt danke an Dawn für ihre Geduld, Ermutigung und Liebe.

FUSSNOTEN

- ¹ Simon Blackburn, (Hg.), »The Oxford Dictionary of Philosophy«, Oxford University Press, New York 1996, S. 107. Danke an Charles Taliaferro für den Hinweis.

PETER REICHENBACH

SCHUHE AN UND LOS!

Einführung zur deutschen Ausgabe

Kein Sport ist so einfach wie das Laufen: Schuhe an und los! Mehr braucht es nicht.

Dass es dann doch nicht ganz so einfach ist, merkt man meistens bereits nach dem ersten Kilometer. Es fängt nämlich schon mit den Schuhen an. Wer sportlich laufen will, braucht richtige Laufschuhe, in der richtigen Größe und mit der entsprechenden Dämpfung. An kälteren Tagen ist auch die Bekleidung nicht ganz unwichtig, die alte Jogginghose und den alten Kapuzenpullover traut man sich meistens nur die ersten Male noch zu tragen, dann aber kommen schnell die T-Shirts, Hosen und Socken bekannter Markenhersteller dazu, man will schließlich gewappnet sein gegen Wind, Kälte, Dunkelheit, und auch modisch möchte man mit den anderen Läufern mithalten können. Und wenn die Ausrüstung steht, wird es noch mal komplizierter, denn dann kommen die Trainings- und Ernährungspläne und Lauf-Apps dazu, vielleicht sogar Trainer und Laufpartner. Irgendwann wird dann aus dem Training für die Grundfitness vielleicht ein Training für den Wettkampf, für einen Marathon ... Das bringt meistens weitere Probleme mit sich: Wie integriere ich meine Trainingseinheiten in meinen Alltag und wie rechtfertige ich sie gegenüber meiner Familie, meiner Arbeit? Wie gehe ich damit um, wenn ich meine sportlich gesteckten Ziele einmal nicht erreiche und Erfolge ausbleiben?

Wie gehe ich mit Verletzungen um? Kurz, es wird komplizierter, als es ganz am Anfang ausgesehen hat. Und damit haben wir die ideale Ausgangslage, uns etwas tiefgründiger, etwas philosophischer mit dem Laufen zu befassen.

Die Autoren dieses Buches verfügen über die unterschiedlichsten Erfahrungen mit dem Laufen. J. Jeremy Wisnewski etwa war gar kein Läufer, bevor er die erste Zeile seines Beitrags geschrieben hatte. Für ihn war Laufen einfach ein philosophisches Experiment: Was passiert mit mir, meinem Geist, meinem Körper, wenn ich anfangs zu laufen, fragte er sich und ist dann einfach losgelaufen. Seine Erfolge, seine Rückschläge und seine Erkenntnisse hat er dabei akkurat festgehalten.

Isabel Bodgan ist da schon etwas weiter, sie hat trainiert und sich dann dazu hinreißen lassen, sich bei einem Wettkampf über zehn Kilometer anzumelden. Der Wettkampftermin ist aber schneller da als gedacht ... Sie berichtet davon, wie nah Schmerzen, Verzweiflung und Glück beieinanderliegen können und dass es für einen Erkenntnisgewinn nicht immer gleich ein Marathon sein muss.

Eng beieinander liegen in jedem Fall auch Training und Erfolg. Dieses Verhältnis spielt in einer Reihe von Texten eine zentrale Rolle. Da ist etwa Jan Drees, der 1996 Junioren-Europacupsieger in Ljubljana wurde und davon erzählt, welche Entbehrungen man als Leistungssportler auf sich nehmen muss. Er zeigt dies anhand seines Trainingsplans und eines Mottos seines damaligen Trainers: Programm ist Programm.

Auch im Essay von Raymond J. VanArragon stehen Training und Erfolg im Vordergrund. Er fragt sich, ob man überhaupt laufen sollte, um Erfolg zu haben, um Wettkämpfe zu gewinnen, oder ob es nicht vielleicht viel erstrebenswerter wäre, ein Jogger zu werden, der nur läuft, weil er am Laufen selbst seinen Spaß hat und fit bleiben möchte. Aber reicht das als Motivation?

Florian Blaschke findet für sich jedenfalls eine ganz andere Motivation, jenseits von Fitness und Erfolg: Er hat Lauf-Apps und Wearables (Pulsuhren, GPS-Geräte, Fitness-Tracker) für sich entdeckt und schreibt in seinem aufschlussreichen Beitrag nicht nur über ihre Vorteile, sondern auch über ihre negativen Seiten. Was bedeutet es, gegen sich selbst zu laufen und dabei die Veränderung des eigenen Körpers live mitverfolgen zu können?

Läufer sind Kritik und Unverständnis gewohnt. Warum quälen sie sich stundenlang auf öden Wegen oder am Rand von stark befahrenen Straßen, wenn sie stattdessen ihre Zeit genauso gut mit Mannschaftssportarten, im Idealfall sogar in einer wettergeschützten Sporthalle verbringen könnten? Was ist es, das den Mehrwert des Laufens ausmacht – und ist dieser vielleicht sogar ästhetischer Natur? Christopher Martin stellt sich dieser Frage und zeigt, dass sich beim Laufen das Verhältnis zwischen Körper und Welt verändern kann, weil die Trennung von Subjekt und Umwelt überwunden wird und Laufen so zu einer ästhetischen Erfahrung werden kann.

Wie bei jeder Sportart ist jene Phase besonders spannend, nachdem die ersten Erfolge verzeichnet werden konnten, man eine gute Grundfitness erreicht hat und sich selbst als Sportler, als Läufer begreift. Doch wie geht es jetzt weiter? Man möchte noch längere Distanzen noch schneller laufen. Hierfür muss man die richtige Einstellung zum eigenen Körper finden und stößt bei diesem Unterfangen zwangsläufig auf das paradoxe Verhältnis von Schmerz und Wohlbefinden. Denn die Schmerzen und Anstrengungen, die man beim Laufen erfährt, führen doch schließlich dazu, dass man sich im Ganzen besser fühlt, oder nicht? Was also genau sind Schmerzen? Chris Kelly hat sich diese nicht nur für Läufer entscheidenden Fragen gestellt.

Auch Armin Chodzinski hat sich in seinem Essay mit dem vermeintlichen Gegensatz von Körper und Geist auseinandergesetzt und fragt, ob man eigentlich *mit* oder *gegen* den Körper läuft und seit wann diese Frage historisch gesehen relevant geworden ist. Denn dass wir das Laufen als Ausgleich zu unseren bewegungsarmen Bürojobs entdeckt haben, ist doch ein relativ neues Phänomen und zeugt auch von einem gesellschaftlichen Wandel.

Wer sich jedenfalls für das Laufen entschieden hat und regelmäßig trainiert, vielleicht sogar auf eine längere Distanz wie den Marathon, der findet auch bei den Philosophen gute Hinweise darauf, wie man ein erfolgreicher Läufer werden kann. Gregory Bassham hat sieben ganz unterschiedliche Gründe ausmachen können, die motivieren und zum Erfolg führen, gut erklärt anhand lebhafter Beispiele.

Überhaupt, der Marathon mit seinen 42,195 Kilometern, die Königsdisziplin der Laufdistanzen – auch wenn es immer noch weiter und schneller geht – taucht im Buch natürlich immer wieder auf. Am deutlichsten