

## ARTICLE

## Über das Laufen in Japan

Gudrun Graewe

## Vorwort

- I . Vorbemerkungen über das Laufen
  - II . Faszination des Marathons
  - III . Entwicklung des Langstreckenlaufs in Japan
  - IV . Marathon und Ekiden
  - V . Die Vorliebe für Ekiden
  - VI . Sportlicher „Kampfgeist“
  - VII . Laufen als Beruf, Askese, und Sport
- Schlußbemerkung

**Vorwort**

Wie in anderen Ländern werden auch in Japan für Leistungssportler sowie für Freizeitläufer jährlich zahlreiche Laufwettkämpfe ausgetragen. Doch bei genauerem Hinsehen scheint das Laufen dort einen etwas anderen Stellenwert zu haben. Untermauern könnte eine solche These beispielsweise die Existenz von *Ekiden*, einer dem Staffellauf ähnlichen, auf Straßen ausgetragenen Wettkampfform im Langstreckenbereich, die sich in Japan entwickelt hat und deren japanischer Name weltweit gebräuchlich ist. Obwohl es auch in anderen Ländern *Ekiden* gibt, ist diese Wettkampfform in Japan besonders beliebt und verbreitet und gilt als eine wichtige Disziplin in der Leichtathletik.

Auch der Titel einer Kurzgeschichte von Dazai Osamu aus dem Jahr 1940, nämlich „Lauf, Melos, lauf“ („*Hashire Meros*“), die jedes japanische Schulkind kennt, lässt vermuten, dass das Laufen eine bedeutende Rolle spielt, zumal es in der Ballade „Die Bürgschaft“ (1798) von Friedrich Schiller, worauf diese Kurzgeschichte beruht, nicht direkt im Vordergrund steht. Schiller gebraucht lediglich an zwei Stellen das neutrale Verb „eilen“, das nicht explizit „laufen“ bedeutet. Möros eilt, um seinen Freund retten zu können. In Dazais Kurzgeschichte dagegen treffen wir häufig auf das Verb „laufen“, wie beispielsweise „*ya no gotoku hashirideta*“ („er lief los wie ein Pfeil“)<sup>1</sup>

oder „*sono otoko no tame ni watashi wa, ima konnani hashitteiru no da*“ („ich laufe jetzt auf diese Weise für diesen Mann“)<sup>2</sup>. Die Geschichte liest sich wie die Beschreibung eines extremen Langstreckenlaufs: „Er wischte sich den Schweiß von der Stirn“<sup>3</sup>, „ihm wurde schwindlig“, „er konnte nicht mehr aufstehen“<sup>4</sup>, „er schöpfte Wasser mit beiden Händen“, „lauf, Melos!“<sup>5</sup>, „er konnte nicht atmen, zwei, drei Mal quoll ihm Blut aus dem Mund“<sup>6</sup>, „er muss laufen“<sup>7</sup>, „es ist gut zu laufen“<sup>8</sup>.

Lassen solche Tatsachen eventuell darauf schließen, dass die Japaner eine besondere Vorliebe für das Laufen als Sport oder als Ausdruck von Loyalität haben?

## I . Vorbemerkungen über das Laufen

Das Verb *laufen* sorgt im Deutschen manchmal für Verwirrung. Wenn ein Mensch läuft, kann dies zweierlei bedeuten; entweder dass er „sich mit schnellen Schritten leicht springend fortbewegt“ (jap. *hashiru*), oder einfach dass er „zu Fuß geht“ (jap. *aruku*). Trotzdem kann man nur bedingt von Homonymie sprechen, denn beide Bedeutungen weisen schließlich auf eine Fortbewegung zu Fuß hin. Auch sagt das Verb an sich nichts über die Geschwindigkeit aus. Erst im Zusammenhang wird deutlich, ob der Mensch zum Beispiel gemächlich durch einen Park läuft (geht, schlendert), oder ob er auf der Aschenbahn läuft (sprintet, rennt). Dem Thema entsprechend soll im folgenden das Verb *laufen* in seiner Bedeutung von schneller Fortbewegung (rennen) verwendet werden. Die Existenz des Verbs *laufen* mit seinem breiten Bedeutungsspektrum könnte ein Hinweis darauf sein, dass die Grenze zwischen langsamem Gehen und schnellem Laufen ursprünglich fließend war. Auch bei Schriftzeichen stoßen wir auf diese Kongruenz von Laufen und Gehen. Das Zeichen 走 (japanisch *sô*, *hashiru*; chinesisch *zǒu*) bedeutet im Japanischen „laufen“, im klassischen Chinesisch „gehen“, und im modernen Chinesisch kann es sowohl „gehen“ als auch „laufen“ bedeuten.

In prähistorischer Zeit war das Laufen beim Jagen, Sammeln und auf der Flucht für das Überleben notwendig. In seinen Ausführungen über die historische Entwicklung der Laufleistungen konstatiert Neumann: „In der Frühzeit der Geschichte der Menschheit (...) hatten Gehen, Laufen, Springen und Werfen eine elementare Bedeutung zum Lebenserhalt. Wie durch noch lebende Urvölker nachvollziehbar, ist die tägliche Fortbewegung über 20 km eine normale körperliche Anforderung an den Jäger und Sammler. Das genetische Programm zur muskulären Belastbarkeit ist in über 10.000 Jahren Menschheitsgeschichte unverändert geblieben. Heute nutzen gerade noch Leistungssportler das ererbte muskuläre Leistungspotenzial, während aktive Fitnesssportler sich mit etwa 10 % der Möglichkeiten begnügen“.<sup>9</sup> Laufen ist für den Menschen also ursprünglich eine selbstverständliche Fortbewegung, auch wenn er es in der heutigen Zeit in seinem Alltagsleben so gut wie nicht mehr braucht, und sich selbst das Gehen weitgehend abgewöhnt hat. Einer Studie zufolge gibt es zahlreiche Menschen, die täglich nur noch etwa 500 Schritte gehen.<sup>10</sup>

In Japan sind wie in zahlreichen anderen Industrienationen Läufer, die durch Parks oder entlang von Flüssen laufen, ein vertrauter Anblick. Es handelt sich dabei nicht nur um Freizeit- sondern auch um Leistungssportler. Allerdings scheint es hier auch im Alltags- und Berufsleben üblich zu sein, sich zuweilen laufend fortzubewegen. Man sieht häufig Leute im Anzug oder in Berufskleidung durch die Straßen eilen. In Behörden oder Büros kann man beobachten, wie vorwiegend weibliche Angestellte hin- und her laufen – meist so langsam, dass man meint, sie könnten die Strecke auch genauso gut gehend zurücklegen (*kobashiri*, „kleines Laufen“). Es entsteht der Eindruck, dass die Menschen in Japan eher vom normalen Gehen ins Laufen wechseln – sei es um schneller zu sein, oder auch nur um schneller zu erscheinen, und um damit vermutlich Dienstbeflissenheit zu demonstrieren. Im Vergleich dazu erntet jemand, der zum Beispiel durch eine italienische Ortschaft läuft, möglicherweise verständnislose Blicke, und einem Läufer auf der Landstraße kann es passieren, dass ihm von Vorbeifahrenden eine Mitfahrgelegenheit angeboten wird. Dies liegt gewiss auch am unterschiedlichen Lebensstil: während die Italiener mit ihrer südeuropäischen Mentalität dafür bekannt sind, im Alltag nichts zu überstürzen, ist die Hektik aus dem Alltagsleben in Japan, besonders in den großen Städten, nicht mehr wegzudenken.

## **II. Faszination des Marathons**

In Japan hat in den letzten Jahren die Zahl der Städtemarathons mit Tausenden von Läufern zugenommen. Und immer mehr Menschen wollen an ihnen teilnehmen, sodass manchmal nur ein Bruchteil der Anmeldungen berücksichtigt werden kann. Woher kommt die Begeisterung für diesen Sport, der als Klassiker auch bei olympischen Spielen wie bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften den Höhepunkt bildet?

Schon vor Beginn unserer Zeitrechnung soll es in den Kulturen der Ägypter, der Hethiter und Sumerer und in der mykenischen Kultur zu kultischen Zwecken sportliche Laufwettkämpfe gegeben haben. So wurden in Olympia ab dem 9. Jahrhundert vor unserer Zeit Wettkämpfe zu Ehren des Zeus abgehalten.<sup>11</sup>

Der Marathonlauf geht auf eine griechische Legende zurück. Der Bote Pheidippides soll im Jahr 490 vor unserer Zeit den Sieg der Griechen über die Perser nach Athen gemeldet haben, wofür er die ca. 40 km zwischen dem Ort Marathon und Athen im Dauerlauf zurücklegte. Einige Sekunden nach Überbringen der Botschaft brach er angeblich tot zusammen. Dies ist nicht verwunderlich, denn er soll kurz zuvor zu Fuß nach Sparta geeilt sein, um die Spartaner um Unterstützung im Krieg gegen die Perser zu bitten. Die Strecke von 246 km legte er der Sage nach innerhalb von 36 Stunden zurück. Da die Spartaner noch nicht bereit für eine Kriegsteilnahme waren, kehrte er allein nach Marathon zurück, wo er als Kämpfer an der Entscheidungsschlacht teilnahm.<sup>12</sup> Dieser Mythos fasziniert noch immer und trug gewiss zur Beliebtheit des Marathonlaufs auch in Japan bei.

Im Jahr 1896 fand anlässlich der ersten olympischen Spiele der Neuzeit in Athen der erste Lauf statt, der offiziell als „Marathon“ bezeichnet wurde. Dafür wurde in Anlehnung an die Legende von Pheidippides die Strecke zwischen Marathon und Athen gewählt.<sup>13</sup>

Bei den olympischen Spielen 1908 in London betrug die Länge eines Marathons nicht 25 Meilen wie bisher üblich, sondern zum ersten Mal 26,385 Meilen, also 42,195 km. Wie kam es zu dieser Distanz? Die Strecke wurde so vermessen, dass der Start beim Schloss Windsor und der Zieleinlauf exakt vor der königlichen Loge im Olympiastadion erfolgen konnte. Da dieser olympische Marathon zu mehreren Revanchekämpfen führte, die unter den gleichen Bedingungen stattfinden sollten, wurde die Distanz von 42,195 km beibehalten und setzte sich dann immer mehr durch. Aber erst anlässlich der olympischen Spiele 1924 in Paris wurde sie als offizielle Streckenlänge für einen Marathonlauf festgelegt.<sup>14</sup>

Bis in die 1970er Jahre war die Teilnahme von Frauen an Marathonläufen nicht üblich, und die längste offizielle Meisterschaftsstrecke für Frauen war bis 1968 der 800m-Lauf.<sup>15</sup> Die meisten Veranstaltungen wurden nur für Männer ausgeschrieben, und es gab sogar ausdrückliche Startverbote für Läuferinnen. Glaubt man einer im Internet zu findenden Liste inoffizieller Weltbestzeiten, so gab es immer wieder Frauen, die heimlich an Marathons teilnahmen.<sup>16</sup> Bei den ersten auch für Frauen zugänglichen Wettkämpfen (es gab Sondergenehmigungen) hatten die Läuferinnen vor oder nach dem Feld zu starten, und sie wurden zuweilen auf der gesamten Strecke von Sanitätern begleitet. Erst allmählich setzte sich die Erkenntnis durch, dass Langstreckenläufe auch für Frauen geeignet sind. Bei den olympischen Spielen wird die Marathonstrecke seit 1984 (Los Angeles) von Frauen gelaufen.

Interessant ist ein Blick auf die Leistungsentwicklung beim Marathonlauf. Bei Männern war im Jahr 1908 eine Laufzeit von 2:55 Stunden der erste offizielle Weltrekord, und im Jahr 2008, also genau ein Jahrhundert später, lief der Äthiopier Haile Gebrselassie in 2:03 Stunden den bis dahin schnellsten Marathon. Das bedeutet eine Leistungssteigerung von mehr als 30%. Bei Frauen erfolgte eine Steigerung von ebenfalls mehr als 30% innerhalb einer viel kürzeren Zeitspanne. Der erste offizielle Weltrekord von 1984 betrug 2:49 Stunden, und 2003 bewältigte die Engländerin Paula Radcliffe die Marathonstrecke in nur 2:15 Stunden. In anderen Laufdisziplinen ist die Steigerung längst nicht so ausgeprägt. Dort erfolgte über drei Generationen eine Leistungsverbesserung von 10 bis 15%.<sup>17</sup>

Leistungssteigerungen sind auf eine Weiterentwicklung und Verbesserung der Trainingsmethoden zurückzuführen. Aber warum brachten die Marathonstrecken den größten Fortschritt? Es liegt gewiss daran, dass beim Langstreckenlauf eher als bei kurzen Distanzen gerade diese auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen gründende Weiterentwicklung eine erhebliche Rolle spielt. Nicht nur auf den einzelnen Läufer zugeschnittene Trainingsmethoden, sondern auch sein Verhalten während des Wettkampfs hinsichtlich der Einteilung des Tempos, der

Lauftaktik (um Rivalen abzuschütteln), der Art und Menge der Flüssigkeitszufuhr, und die Wahl der Kleidung (zum Beispiel das Tragen von Handschuhen zur Vermeidung von Unterkühlung) haben Einfluss auf die Laufleistung. Die Betreuung von Spitzenläufern wird immer professioneller und komplexer, und es sind vorerst keine Grenzen bei der Leistungssteigerung abzusehen.

Seit einigen Jahren beherrschen auf den Langstrecken die afrikanischen Läufer die Weltspitze. Dies liegt unter anderem daran, dass ihr Trainingssystem nur auf kurzzeitige Spitzenleistungen ausgerichtet ist, und weniger auf langjährigen Leistungserhalt. Kaum einer der Spitzenläufer gewinnt wichtige Wettkämpfe mehrmals.<sup>18</sup>

Nicht nur als Spitzensport, sondern auch als Breitensport nimmt die Bedeutung des Marathons zu. In der 1970er Jahren gewann das Jogging in den USA an Beliebtheit, und in Deutschland hat sich der Laufsport im Zuge von Aktionen wie „Trimm dich!“ und eines allgemeinen Fitnesstrends etabliert. Inzwischen ist in Deutschland nach Schätzungen die Anzahl der Freizeit-Marathonläufer auf das Zehnfache gestiegen. Auch gibt es immer mehr Wettkämpfe. 1979 wurde die Zahl der deutschen Läufer auf 10.000 geschätzt, und es fanden etwa 50 Marathonveranstaltungen statt. 2010 zählte man bei rund 183 Läufen schon zirka 118.000 Finisher.<sup>19</sup> (Dabei geht man davon aus, dass nur etwa ein Prozent aller Laufsportler an Marathons teilnimmt.) Ähnliche Tendenzen kann man auch in Japan feststellen. 2004 gab es 78,776 Personen, die mindestens einen Marathon absolvierten, 2009 zählte man schon 166,794, also mehr als das Doppelte. Würden alle Personen laufen, die sich zu den großen Stadtmarathons anmelden wollen, käme man gewiss auf noch höhere Zahlen. 2010 bewarben sich beispielsweise für den Tokyo Marathon 272,134 Sportler um 32,000 Teilnehmerplätze.<sup>20</sup> So ist das Marathonlaufen zum faszinierenden Trendsport geworden, der von den Freizeitsportlern mit positiven Werten wie Ausdauer, Willensstärke und Gesundheit assoziiert wird, und seine wachsende Beliebtheit kann als ein beachtenswertes gesellschaftliches Phänomen unserer Zeit bezeichnet werden.

### III. Entwicklung des Langstreckenlaufs in Japan

Laufwettkämpfe im Sinne von Sport wurden zwar erst zu einem späteren Zeitpunkt eingeführt, aber über *ninja*, die es seit der Zeit der *sengoku*, der „Kämpfenden Provinzen“ (1467-1568), gab, sagt man, sie seien in der Lage gewesen, an einem Tag einen 80 km entfernten Ort zu erreichen und von dort wieder zum Ausgangspunkt zurückzukehren.<sup>21</sup> Dafür galt es, sich die optimale Atem- und Lauftechnik anzueignen. Neben den verschiedenen Kampfkünsten war für sie also auch das Laufen eine wichtige Fähigkeit.

Nachdem in der Sengoku-Zeit die Nachrichtenübermittlung durch Grenzposten erschwert gewesen war, entwickelte sich in der Edo-Zeit die Institution der *hikyaku* („fliegende Beine“), berittener oder laufender Eilboten, die Dokumente, Geld und kleinere Gepäckstücke beförderten

und die Daimyô sowie gewöhnliche Leute mit Nachrichten auf dem Laufenden hielten. Bei längeren Distanzen geschah dies in einer Art Staffellauf zwischen Poststationen, an denen die Läufer ausgewechselt wurden. Aufgrund der geographischen Gegebenheiten kann davon ausgegangen werden, dass viele Strecken für Pferde ungeeignet waren, wodurch den Läufern eine besonders wichtige Rolle zufiel. Die Geschwindigkeit dieser Boten variierte je nach Bezahlung. Für den billigsten Tarif legten sie die Entfernung zwischen Edo und Osaka oder Kyoto in einer Zeit von 30 Tagen zurück, Eilnachrichten gelangten im Idealfall innerhalb von vier Tagen ans Ziel.<sup>22</sup> Durch Überlastung der Verkehrswege und Poststationen waren Verspätungen von einigen Tagen allerdings keine Seltenheit. Dieses offizielle Kommunikations- und Transportsystem gilt als Vorläufer der japanischen Post und der privaten Zustelldienste (*takkyûbin*). Ende des 17. Jahrhunderts nahmen Poststationen und kleine Städte mit Unterkünften in einem Ausmaß zu, dass selbst europäische Reisende wie Engelbert Kämpfer überrascht waren.<sup>23</sup>

Über die Laufleistungen dieser Kuriere gibt es keine Überlieferungen. Angeblich bedienten sie sich eines eigentümlichen Laufstils, des Nanba-Laufs (*nanba bashiri*, „Lauf der südlichen Barbaren“). Es heißt, dass dabei im Gegensatz zur herkömmlichen Lauftechnik der linke Arm nach vorne schwingt, wenn das linke Bein ausschreitet, und der rechte Arm, wenn das rechte Bein ausholt. Da so eine Verdrehung des Körpers vermieden wurde, konnte man mit geringerem Energieaufwand laufen, und auch das Tragen von Gepäck wurde erleichtert. Es gibt jedoch keine zuverlässigen Zeugnisse über diesen Laufstil. Er lässt sich nicht mehr rekonstruieren, sodass unklar bleibt, ob es sich um Wahrheit oder Legende handelt. Kôno Yoshinori, ein Forscher auf dem Gebiet der traditionellen Kampfkünste, beschreibt jedoch diesen Laufstil und empfiehlt ihn Basketballspielern.<sup>24</sup>

Im Jahr 6 der Meiji-Zeit (1873) fand in Japan unter Anleitung eines Engländers die erste Sportveranstaltung im modernen Sinn statt. Zwei Jahre später wurde von dem an einer Fremdsprachenschule beschäftigten Englischlehrer Frederick Strange (1854-1889) – auch er ein Engländer – der Querfeldeinlauf eingeführt. Er förderte auch die Sportarten Rudern und Leichtathletik und wollte seinen Schülern gleichzeitig westliche Werte wie sportliche Fairness und Gentleman-Verhalten nahe bringen.<sup>25</sup> Seit der Einrichtung des Sportfestes an der Tokyo Universität (*tôdai undôkai*) im Jahr 1883 nahm das Interesse an Leichtathletik sprunghaft zu. Und seit 1898 wurden an einigen Schulen jährlich stattfindende Langstreckenlaufwettkämpfe eingerichtet. Es handelte sich um Strecken von ca. 20 km. Ein Gewinner in der damaligen Zeit legte 20 km in der Zeit von etwa 1:35 zurück. Im Jahr 1901 gab es zum ersten Mal eine Art „Ultramarathon“. Es war ein 12-Stunden-Wettkampf in Ueno um den Shinobazu-Teich herum. Der Gewinner lief eine Strecke von 100,3 km.<sup>26</sup>

#### IV. Marathon und Ekiden

Marathon und Ekiden, beides Langstrecken-Laufwettkämpfe, erfreuen sich in Japan großer Beliebtheit. Es gibt zahlreiche Veranstaltungen, die jährlich – besonders in den kühleren Jahreszeiten – stattfinden, und obwohl einige davon im Fernsehen live übertragen werden, locken sie auch viele Zuschauer an.

In Japan kam das Wort „Marathon“ als Sportart erst 1909 in Gebrauch, anlässlich eines 31,8 km-Laufs zwischen Kobe und Nishinari. Damit wurden für einige Zeit alle Laufwettkämpfe über eine längere Distanz bezeichnet. Die erste Teilnahme eines Japaners an einem olympischen Marathon erfolgte bei den fünften olympischen Spielen 1912 in Stockholm.<sup>27</sup> Es handelte sich um Kanakuri Shisō (1891-1983), dem damals schnellsten japanischen Langstreckenläufer. Da ihm die Hitze zusetzte, musste er auf der Strecke abbrechen. Er soll vor Erschöpfung am Wegrand eingeschlafen sein. 1967 kam der inzwischen 76-Jährige nach Stockholm zurück und setzte seinen 1912 abgebrochenen Lauf genau an dieser Stelle fort. So hatte er mit 54 Jahren, acht Monaten, sechs Tagen und ca. dreieinhalb Stunden den langsamsten Marathon aller Zeiten gelaufen.<sup>28</sup>

Damals gab es noch keine ausgefeilten Trainingspläne, und es war üblich, durch Tragen von mehreren Sporthemden beim Trainieren möglichst viel Flüssigkeit und überschüssiges Fett auszuschwitzen (*aburanuki*) – vom heutigen Standpunkt der Sportmedizin aus gesehen eine gesundheitsschädigende Methode.

1913 wurde von der japanischen Sportvereinigung (*Nihon taiiku kyōkai*) die erste japanische Meisterschaft ausgetragen. Kanakuri siegte in der Disziplin „Marathon“ mit 2:31 Stunden, die genaue Länge der Strecke ist nicht überliefert. Ein Jahr später gewann er einen Marathon über 25 Meilen (40,2km) in der beachtlichen Zeit von 2:19 Stunden.

1917 fand der erste Ekiden statt. Es war eine Jubiläumsveranstaltung zum Gedenken an die Verlegung der Hauptstadt von Kyoto nach Tokyo vor 50 Jahren. Die Strecke führte über drei Tage und 516 km in 23 Abschnitten von der alten in die neue Hauptstadt.<sup>29</sup> Sowohl der Name *Ekiden*, zusammengesetzt aus den Bestandteilen *eki* („Station“) und *den* („weiterleiten“), als auch sein Konzept beziehen sich auf den Sammelbegriff für ein Nachrichtenweiterleitungssystem (*ekisei* – „Stationssystem“) und ein Transportsystem (*tenmasei* – „Weiterleitungspferdssystem“, Bereitstellung von Unterkunft und Pferden für höhergestellte Reisende an bestimmten Stationen), die sich im 8. Jahrhundert entwickelt hatten.

Drei Jahre später, 1920, wurde der Hakone Ekiden (der offizielle Name lautet *Tōkyō Hakone kan ōfuku daigaku ekiden* – „Universitäts-Ekiden zwischen Tokyo und Hakone“) geschaffen, der seither – mit einer Unterbrechung während des Zweiten Weltkriegs – jährlich an zwei Tagen in den Wintermonaten und seit 1956 am zweiten und dritten Januar stattfindet und als eine der populärsten Sportveranstaltungen in Japan bezeichnet werden kann.

Erst bei den Marathonläufen der olympischen Spiele 1928 in Amsterdam und 1932 in Los Angeles befanden sich japanische Athleten unter den ersten 8 Läufern, auch wenn sie keine Medaillen gewannen. Mit Verbesserung der Trainingsmethoden steigerten sich ihre Laufleistungen, und beim Marathonwettkampf der Olympiade 1936 in Berlin gewann der koreanischstämmige Son die erste Goldmedaille für Japan in dieser Disziplin.<sup>30</sup>

Nach dem Zweiten Weltkrieg war durch einen Beschluß der Internationalen Leichtathletikvereinigung japanischen Athleten aufgrund der Rolle Japans im Krieg bis 1950 die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen verwehrt, und durch die Unterbrechung dauerte es mehrere Jahre, bis man wieder am Leistungsniveau der Vorkriegszeit anknüpfen konnte. In den ersten Jahren nach dem Krieg mangelte es an der Ausrüstung für Sportler, und es soll Ekiden-Läufer gegeben haben, die beim Wettkampf nur Tabi oder Strohsandalen trugen.

1951 gewann Tanaka Shigeki mit 18 Jahren in 2:27 Stunden den Boston-Marathon, und auch die Plätze 5, 8 und 9 wurden von Japanern belegt. Diese Leistungen bewiesen, dass die japanischen Läufer sich allmählich wieder dem Niveau der Weltbesten näherten. Dazu trug bei, dass man sich nicht mehr nur auf das herkömmliche Ausdauertraining verließ, sondern auch nach Vorbild anderer Länder wie Finnland, England oder der Sowjetunion, die im Marathon führend waren, mehr das auf Geschwindigkeit ausgerichtete Intervalltraining und das Trainieren auf der Laufbahn praktizierte.

Betrachtet man die Listen der Medaillengewinner bei den Marathonwettkämpfen der olympischen Spiele und der Leichtathletik-Weltmeisterschaften, so sind japanische Athleten immer präsent, und es ist nicht zu übersehen, dass Japan zahlreiche Spitzenläufer hervorgebracht hat. Tabellen zufolge waren japanische Marathonläufer in den 1970er Jahren im Vergleich zu Läufern anderer Distanzen dem Weltrekord am nächsten, was beweist, dass sie im internationalen Vergleich weitaus bessere Leistungen erbrachten als beispielsweise ihre Kollegen der Zehntausend-Meter-Distanz.<sup>31</sup>

Nakao Takayuki, einer der Wegbereiter des Intervalltrainings, war der erste Japaner, der einen Marathon in einer Zeit unter 2:20 Stunden lief (Nagoya, 1961), und Usami Akio errang 1970 in Fukuoka mit 2:10 einen neuen japanischen Rekord. Bei den olympischen Spielen 1964 in Tokyo gewann Tsuburaya Kōkichi die Bronzemedaille, und 1968 in Mexiko-City holte Kenji Kimihara Silber. 1992 gab es noch einmal olympisches Silber für den japanischen Athleten Morishita Kōichi. Auch bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften erkämpften japanische Läufer seit 1983 eine Gold- und zwei Bronzemedailles. Der Läufer Tsuburaya, auf den man auch für die olympischen Spiele in Mexiko große Hoffnung gesetzt hatte, oder vielmehr, dem befohlen worden war, dort Gold zu gewinnen, erlag dem ungeheuren Druck, der auf ihm lastete, und beging 1968 Selbstmord.<sup>32</sup> Dies zeigt, dass sich die Rolle des Sports und die Anforderungen, die man an die Athleten stellte, seit der Vorkriegszeit vollkommen gewandelt hatten. Es galt, für Japan Medaillen – und somit Ruhm – zu gewinnen.



Die Geschichte der japanischen Marathonläuferinnen beginnt mit der des Marathons für Frauen allgemein, also erst in den 1970er Jahren. Ihre Leistungen übertreffen noch die der Männer. Arimori Yuko gewann bei olympischen Spielen 1992 Silber und 1996 Bronze, Takahashi Naoko holte 2000, und Noguchi Mizuki 2004 olympisches Gold. Auch bei den Weltmeisterschaften gab es seit 1983 zwei Gold-, fünf Silber- und drei Bronzemedailles.

## V. Die Vorliebe für Ekiden

Man mag sich die Frage stellen, warum die japanischen Marathonläufer in den letzten Jahren bei internationalen Wettbewerben weniger erfolgreich waren als ihre Kolleginnen. Und oft lautet die Antwort, das liege an der besonderen Beliebtheit des Ekiden.<sup>33</sup> Dies könnte auch eine Erklärung dafür sein, dass japanische Athleten in den anderen Laufdistanzen bei internationalen Wettkämpfen schwach vertreten sind. Veranstalter der Marathons und Ekiden sind Zeitungsverlage und Fernsehsender, die oft zusammengehören. Sie beeinflussen durch die Übertragung im Fernsehen das öffentliche Interesse an diesen Wettkämpfen, und damit auch die Motivation der Läufer. Die Sponsoren konzentrieren sich ebenfalls auf die Langstreckenläufe, weil Wettkämpfe auf der Laufbahn von den Medien eher vernachlässigt werden. Und da die Vorbereitung eines Marathons für die Athleten mehr Aufwand und Energie bedeutet, ist der Ekiden, insbesondere der populäre, hohe Einschaltquoten versprechende Hakone-Ekiden, in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt. Vermutlich alle jungen Läufer träumen von einer Teilnahme an diesem Wettkampf. Oder realistischer ausgedrückt, die erfolgreichen Nachwuchstalente erliegen dem Druck, der von ihrer Oberschule, ihren Mitschülern oder ihrer Familie auf sie ausgeübt werden, und fühlen sich verpflichtet, auf eine Teilnahme am Hakone-Ekiden hinzuwirken.<sup>34</sup> Da nur Universitäten der Kanto-Region daran teilnehmen können, ziehen diese die besten Läufer des Landes an, wodurch alle anderen Universitäten ihre Konkurrenzfähigkeit verloren haben. Die Läufer trainieren bis an die Grenzen ihrer Belastbarkeit, und wenn sie ihr Ziel erreicht haben, sind sie meist ausgebrannt und oft nicht mehr in der Lage, ein neues Ziel – beispielsweise eine Karriere als Marathonläufer – anzustreben. Durch diese Bevorzugung des bisher praktisch nur in Japan populären Ekiden verzichten die japanischen Läufer sozusagen auf ihre internationale Wettbewerbsfähigkeit.

Der Hakone-Ekiden existiert seit 1920 und war zuerst ein rein lokales Ereignis, bei dem es noch nicht ausschließlich um das Gewinnen ging und das lediglich den Trainingsalltag der Läufer im Winter etwas auflockern sollte. 1953 begann der NHK-Radiosender mit der Übertragung, wodurch dieser Ekiden landesweit bekannt wurde. Seit den 1990er Jahren wurde er für die teilnehmenden Universitätsteams immer wichtiger, und nun diene er nicht mehr der Entspannung, sondern mehr und mehr rückte der Kampf um den Sieg in den Vordergrund.<sup>35</sup> Für die Athleten ist er zum Höhepunkt des Laufjahres geworden. Diese Entwicklung steht im Zusammenhang mit dem Beginn

der Live-Übertragung durch das Fernsehen im Jahr 1987.

Die landesweite Übertragung des Hakone-Marathon sichert den Medien und Sponsoren hohe Einschaltquoten, auch durch die Zeit seiner Übertragung. Denn an den Neujahrsfeiertagen verfügen die meisten japanischen Fernsehzuschauer über reichlich Zeit. Die Übertragung wird ausgeschmückt mit Sonderberichten, in denen einzelne Athleten oder Teams und deren Trainingsalltag vorgestellt, Trainer und Eltern interviewt oder Rückblicke auf frühere Veranstaltungen gezeigt werden. Läufer, die besondere Leistung – beispielsweise einen neuen Streckenrekord – erbringen, oder solche, die nach Übergabe des Bandes (*tasuki*, ursprünglich ein Band, um die Ärmel des Kimonos hochzubinden) an den nächsten Läufer vor Erschöpfung nicht mehr stehen können, oder die nicht in der Lage waren, in der vorgegebenen Zeit das Band zu übergeben und weinend zusammenbrechen, weil sie damit dem gesamten Team ihrer Universität schaden, werden in Großaufnahme gefilmt. Dadurch wird der Hakone-Ekiden zu einem über den eigentlichen Wettkampf hinausgehenden, publikumswirksamen Drama.

Befremden mag bei der Übertragung neben der um jeden Preis auf Sensationen ausgerichteten Kameraführung auch der Korso zahlreicher Fahrzeuge, der die Läufer begleitet und oft die Sicht auf die Hauptakteure versperrt. (Dies gilt übrigens ebenfalls für die Übertragung anderer Marathonläufe, wenn auch nicht in diesem Ausmaß.) Es sind Übertragungswagen und – motorräder, Begleitmotorräder der Polizei – Rang und Namen dieser Polizisten werden übrigens den Fernsehzuschauern nicht vorenthalten – Fahrzeuge für Schiedsrichter, für die Trainer jedes einzelnen Teams, und es scheint noch unzählige andere Fahrzeuge zu geben, die berechtigt sind, den Lauf zu begleiten (deren Funktion und Nutzen für den Wettkampf aber im Dunkeln bleibt). Dieses Phänomen kann als ein Beweis für die Wichtigkeit dieses sportlichen Ereignisses gewertet werden.

Es wird angenommen, dass die Popularisierung des Sports in Japan seit Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts allgemein der Zeitungsindustrie zuzuschreiben ist. Sie erkannte, dass sich Sportnachrichten gut verkaufen.<sup>36</sup> Heute steuern Zeitungsverlage und Fernsehsender die Beliebtheit bestimmter Sportveranstaltungen. Der Sportwissenschaftler Ikushima Jun kam zu dem Schluss, für japanische Fernsehzuschauer existierten nur Wettkämpfe, die übertragen werden.<sup>37</sup> Somit bestimmen im Langstreckenbereich des Laufsports die Medien das Geschehen, und sie sind dafür verantwortlich, dass sowohl der Marathon als auch andere Laufwettkämpfe der Männer zugunsten des Ekiden in den Hintergrund gerückt sind.

## VI. Sportlicher „Kampfgeist“

Es wird oft behauptet, der Ekiden entspreche einigen Aspekten der japanischen Geisteshaltung wie Ausdauer, des Sich-Identifizierens mit einer Gruppe und des Hierarchiedenkens. Die einzelnen

Läufer versuchen individuelle Rekorde zu erzielen, beispielsweise eine neue Bestzeit für einen bestimmten Abschnitt, oder möglichst viele andere Wettkämpfer zu überholen. Gleichzeitig aber laufen sie für ihr Team, und damit für ihre Universität und kämpfen um einen Platz möglichst ganz oben in der Rangliste der Universitäten mit den schnellsten Läufern. (Universitäten in Japan werden oft danach beurteilt, in welcher sportlichen Disziplin sie landesweit welchen Rang einnehmen.) Sie nehmen ein unglaublich strenges Trainingsprogramm in Kauf, und beim Wettkampf selbst verausgaben sie sich so sehr, dass sie am Ende ihres Streckenabschnitts erschöpft zusammenbrechen. In den intensiven Trainingsphasen laufen sie beispielsweise täglich etwa 40 km, und kommen pro Woche auf über 250 km.<sup>38</sup> Sich aufopfern für die Gruppe, Loyalität und äußerste Selbstbeherrschung – da kommt für nichtjapanische Beobachter von selbst die Assoziation mit *bushidō*, dem Weg der Samurai, und dem in diesem Zusammenhang oft erwähnten japanischen Kampfgeist.<sup>39</sup>

Seit Ende des 19. Jahrhunderts sah man im Zuge der Entwicklung des japanischen Nationalismus neben der diplomatischen und militärischen Reputation auch die sportlichen Leistungen in einem neuen Licht, und zunächst wurde Baseball als neuer *bushidō* betrachtet.<sup>40</sup> Die Beliebtheit und Bedeutung des Sports allgemein nahm immer mehr zu, auch durch den Einfluss der Zeitungen. Nach einer Unterbrechung durch den Krieg trugen Leistungen japanischer Athleten wie der Sieg Tanakas 1951 beim Boston-Marathon zum Entstehen eines neuen nationalen Selbstbewusstseins bei. Die Ausrichtung der olympischen Spiele 1964 hatte für Japan eine besondere symbolische Bedeutung. Man konnte nicht nur demonstrieren, dass man sich wirtschaftlich erholt hatte, sondern man sah durch den Gewinn zahlreicher Medaillen auch bestätigt, dass es nichts gab, was der japanische Kampfgeist nicht erreichen könnte.<sup>41</sup>

Der Sportjournalist Kawamoto Nobumasa konstatierte für den Sport in Japan eine besondere Kampfeslust und Unnachgiebigkeit (*makezugirai* – „Abneigung gegen das Verlieren“), die Überbewertung des Sieges und das Bedürfnis, eine Rangfolge festzulegen.<sup>42</sup> All diese Eigenschaften sah er sich bei den olympischen Spielen in Tokyo herausbilden. Auf den Athleten lastete der Druck, die Erwartung nicht zu enttäuschen und für das nationale Prestige zu kämpfen.

Ironischerweise am Tag der Beerdigung des Marathonläufers Tsuburaya hatten die Sportler, die sich auf den Weg nach Grenoble zu den olympischen Winterspielen machten, auf den Sieg zu schwören.<sup>43</sup> Kawamoto versucht mit dieser Siegesbesessenheit den Selbstmord Tsuburayas zu erklären, der sich aufgrund seiner durch exzessives Training geschädigten Konstitution nicht mehr in der Lage sah, den Erwartungen zu entsprechen. Von seinem Trainer war ihm auch eine Eheschließung untersagt worden, weil angenommen wurde, dass dies seine Konzentration beeinträchtigen würde. Kawamoto spricht in diesem Zusammenhang von Missachtung der Menschlichkeit.<sup>44</sup>

Im historischen Zusammenhang gesehen mag die unmenschliche Behandlung der damaligen

Sportler jedoch nicht überraschen. Denn auch andere Phänomene wie die Massenverschickung japanischer Kinder als Arbeitskräfte vom Land in die Großstädte beweisen, dass in dieser Zeit vom heutigen Standpunkt aus gesehen die Menschenwürde teilweise vernachlässigt wurde. Im Vordergrund stand ein übertriebener Patriotismus, und es galt, sich für die Nation zu opfern. So wurde auch der Selbstmord Tsuburayas zum tapferen Freitod eines Kriegers hochstilisiert, und in den Augen Mishima Yukios war es ein „wunderbarer, prächtiger Tod aus einem mannhaften Ehrgefühl heraus“.<sup>45</sup>

Sport wird als ein Mikrokosmos der Gesellschaft betrachtet, da er ihre Normen und Werte, ihre Krisen und Brüche im Ganzen oder in Teilbereichen widerspiegelt.<sup>46</sup> So kann auch die Geschichte des Laufsports in Japan parallel zu den gesellschaftlichen Entwicklungen betrachtet werden. Heutzutage mag ein Selbstmord wie der von Tsuburaya nicht mehr geschehen, und es geht bei sportlichen Wettkämpfen inzwischen weniger um nationalen Ruhm als vielmehr um individuelle Leistungen. Jedoch kann man an einer Disziplin wie Ekiden noch durchaus Relikte des unbeugsamen Kampfgeistes und der Loyalität zu einer Gruppe erkennen.

## **VII. Laufen als Beruf, Askese, und Sport**

In Japan hat das Laufen nicht nur sportliche Aspekte. In alten Zeiten war es für *ninja* Kampfkunst, und *hikyaku* verdienten damit ihren Lebensunterhalt. Auch heute noch ist es ein Transportmittel, und es dient dem Broterwerb. Das Zustelldienst-Unternehmen *Sagawa Kyûbin* („Sagawa Eilpost“) nennt seinen Auslieferungsservice *hikyaku*, und man sieht seine Angestellten fast nur laufend zwischen Transportwagen und den Häusern der Empfänger hin und her eilen. Inzwischen gibt es sie nur noch als Touristenattraktion, aber bis in die 1930er Jahre waren Rikschas, die im Laufschrift gezogen wurden, ein wichtiges Verkehrsmittel, vergleichbar mit den heutigen Taxis.

Hervorragende Läufer finden oft als Berufssportler in Firmen eine Anstellung, nur aufgrund ihrer sportlichen Fähigkeiten. Es wird von ihnen nicht erwartet, dass sie mit all den anderen Angestellten täglich Büroarbeit verrichten, sondern dass sie trainieren und bei Wettkämpfen für ihre Firma möglichst gute Laufleistungen erbringen, was der Werbung dient und dem Image der Firma zuträglich ist (denn auch diese Wettkämpfe werden im Fernsehen übertragen). Hier vermischt sich also der sportliche mit dem beruflichen Aspekt.

Unglaubliche Laufleistungen erbringen die sogenannten „Marathonmönche“ vom Kloster Enryakuji auf dem Berg Hiei nordöstlich von Kyoto, Angehörige der buddhistischen Tendai-Sekte, auch wenn es ihnen nicht um die Leistung, sondern einzig um das Erlangen der Erleuchtung geht. Dieses seit dem 9. Jahrhundert existierende Ritual wird *kaihôgyô* („Askese der Gipfelumrundung“) genannt, und wer die 1000 Tage dauernde Askese überstanden hat, erhält den Titel *ajari* (Sanskrit

*âcârya*, „vorbildlicher Lehrer“). Es heißt, seit dem 16. Jahrhundert hätten nur etwas mehr als 40 Personen diese extreme religiöse Übung bewältigt.<sup>47</sup> Das Ritual dauert sieben Jahre. In den ersten drei Jahren haben die Mönche jeweils an 100, im vierten und fünften Jahr an 200 aufeinander folgenden Tagen eine Distanz von etwa 30 km zurückzulegen. Im fünften Jahr gilt es noch 9 Tage Fasten zu überstehen, die auch ein Trink- und Schlafverbot beinhalten. Im sechsten Jahr läuft man über 100 Tage etwa 60 km täglich, und im siebten Jahr zirka 80 km über 100 Tage und anschließend 30 km über 100 Tage. Damit wird insgesamt eine Entfernung zurückgelegt, die fast einer Erdumrundung entspricht. Gelaufen wird in Strohsandalen. Die meisten Mönche begnügen sich mit den ersten 100 Tagen. Wer sich danach entschließt fortzufahren, darf das Ritual nicht mehr unterbrechen. Man trägt stets Schwert und Seil bei sich, denn wer scheitert, muss laut der Bestimmungen Selbstmord begehen.

Rhodes stellt in seiner Studie über *kaihôgyô* fest, dass die Anteilnahme der japanischen Öffentlichkeit an diesem Ritual im Zuge eines wachsenden Interesses für religiöse Askese und allgemein für Spiritualität zugenommen habe.<sup>48</sup> Gewiss jedoch fasziniert das Ritual auch ganz einfach als sportliche Spitzenleistung. Und auch wenn es dabei nicht um einen Sieg, um den Kampf gegen einen Rivalen oder um Bestzeiten geht, kann man auch diesen extremer Belastung standhaltenden Mönchen die bei japanischen Sportlern ausgeprägten Eigenschaften wie Selbstaufopferung, Selbstbeherrschung, Unnachgiebigkeit und Kampfgeist zuschreiben.

### **Schlußbemerkung**

Das Laufen hat in Japan als Transportmittel sowie als Askese eine lange Tradition, wogegen es sich als Sport erst durch ausländische Einflüsse Ende des 19. Jahrhunderts etablierte. Sportliche oder kultische Laufwettkämpfe, die es in Europa schon vor unserer Zeitrechnung gab, sind aus der Zeit davor nicht überliefert. Bei Schreinfesten könnte es schon Rituale gegeben haben, bei denen das Laufen eine Rolle spielte, was noch zu untersuchen wäre. Das auch im Ausland bekannte Interesse der japanischen Öffentlichkeit für den Marathonsport ist besonders hervorzuheben,<sup>49</sup> denn vermutlich werden in keinem anderen Land so zahlreiche Läufe im Fernsehen übertragen und gleichzeitig Zuschauer angezogen, die die Laufstrecke säumen. Die Entwicklung des Laufens zum Breitensport in den letzten Jahrzehnten ist jedoch nicht nur in Japan, sondern weltweit zu beobachten. Es konnten hier einige bei japanischen Läufern tendenziell besonders ausgeprägte Eigenschaften wie Kampfeslust und Unnachgiebigkeit angedeutet werden, die aber eine noch ausführlichere Betrachtung verdienen. Auch bietet sich an zu schließen, das sportliche Laufen in Japan unterscheide sich aufgrund des speziellen historischen Hintergrundes von dem in anderen Ländern. Für die Behauptung, das Laufen habe in Japan einen besonderen Stellenwert, gilt es weitere Beweise zu sammeln.

### Anmerkungen

- 1 Dazai S. 172.
- 2 Dazai S. 178.
- 3 Dazai S. 172.
- 4 Dazai S. 174.
- 5 Dazai S. 177.
- 6 Dazai S. 178.
- 7 Dazai S. 179.
- 8 Dazai S. 180.
- 9 Neumann S. 11.
- 10 Wessinghage 2002, S. 13.
- 11 Wessinghage 2002, S. 8.
- 12 Wessinghage 2006, S. 11.
- 13 Wessinghage 2006, S. 11.
- 14 Wessinghage 2006, S. 11.
- 15 Wessinghage 2002, S. 12.
- 16 Eine solche Liste ist im Internet bei Wikipedia unter dem Stichwort Marathon zu finden.
- 17 Neumann S. 14-15.
- 18 Neumann S. 37.
- 19 Marathonstatistik, zu finden unter: [marathon.de/news/marathonstatistikdeutschland2010.html](http://marathon.de/news/marathonstatistikdeutschland2010.html).
- 20 The Daily Yomiuri, 7. August 2010, S. 3.
- 21 Takahashi & Nishida S. 81.
- 22 Fujimura S. 314-315.
- 23 Hall S. 207.
- 24 Kôno S. 36.
- 25 May S. 172.
- 26 Takahashi und Nishida S. 81-82.
- 27 Takahashi und Nishida S. 82.
- 28 Gotô S. 29.
- 29 Takahashi und Nishida S. 83.
- 30 Takahashi und Nishida S. 85.
- 31 Takahashi und Nishida S. 101.
- 32 Kawamoto S. 42.
- 33 Ikushima vertritt diese These.
- 34 Ikushima S. 27-28.
- 35 Ikushima S. 21-22.
- 36 May S. 174.
- 37 Ikushima S. 188.
- 38 Ikushima S. 153.

- 39 May S. 177-179.
- 40 May S. 173.
- 41 May S. 175.
- 42 Kawamoto S. 40.
- 43 Kawamoto S. 41.
- 44 Kawamoto S. 57.
- 45 Kawamoto S. 41, 43.
- 46 Manzenreiter S. 22.
- 47 Rhodes S. 193.
- 48 Rhodes S. 199.
- 49 Beck S. 24.

### Literatur

- Beck, Hubert: *Das große Buch vom Marathon*. München: Copress Verlag 2005.
- Dazai Osamu: *Hashire Meros* (Lauf, Meros, lauf). Shinchosha 2010.
- Fujimura Junichirô: Jôhôtekatsusha, hikyaku no katsudô (Informationsübermittler, die Tätigkeit der hikyaku). Maruyama Yasunari (Hg.): *Nihon no Kinsei. 6. Jôhôtekôtsû* (Neuzeit Japans. Bd. 6. Information und Verkehr). Chûôtekônsha 1992, 311-348.
- Gotô Masaharu: *Marason rannâ* (Marathonläufer). Bungei shunju 2003.
- Hall, John Whitney: *Das Japanische Kaiserreich*. Frankfurt a.M.: Fischer Verlag 1968.
- Ikushima Jun: *Ekiden ga marason o dame ni shita* (Der Ekiden hat den Marathon zu Grunde gerichtet). Kôbunsha 2005.
- Kawamoto Nobumasa: *Supôtsu no gendaishi* (Gegenwartsgeschichte des Sports). Taishûkan shoten 1976.
- Kôno Yoshinori: *Kobujutsu ni manabushintai sôhôtekô* (Körperführung von alten Kampfkünsten gelernt). Iwanami shoten 2003.
- Manzenreiter, Wolfram: *Die soziale Konstruktion des japanischen Alpinismus. Kultur, Ideologie und Sport im modernen Bergsteigen*. Wien: Abteilung für Japanologie des Instituts für Ostasienwissenschaften, Universität Wien 2000.
- May, William R.: Sports. Richard Gid Powers & Hidetoshi Katô (Hg.): *Handbook of Japanese popular culture*. New York: Greenwood Press 1989, 167-195.
- Neumann, Georg: *Das große Buch vom Laufen*. Aachen: Meyer & Meyer 2002.
- Rhodes, Robert F.: The Kaihôtegôte Practice of Mt. Hiei. *Japanese Journal of Religious Studies* 1987 14/2-3, 185-202.
- Schiller, Friedrich von: *Gedichte*. Offenburg: Lehrmittel-Verlag (ohne Jahresangabe).
- Takahashi Susumu & Nishida Katsuo: *Marason* (Marathon). Kôdansha 1969.
- Wessinghage, Thomas: *Laufen*. München: BLV Verlag 2002.
- Wessinghage, Thomas (u.a.): *Marathon – leicht gemacht*. München: Irisiana 2006.