

Christopher McDougall

Born to Run - Softcover Version

Leseprobe

[Born to Run - Softcover Version](#)

von [Christopher McDougall](#)

Herausgeber: Blessing Verlag



<http://www.unimedica.de/b19892>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



1

Wer mit Geistern lebt, muss einsam sein.

Anne Michaels, *Fluchtstücke*

Tagelang hatte ich in der Sierra Madre in Mexiko nach dem Phantom gesucht, das als Caballo Blanco bekannt war – das Weiße Pferd. Schließlich war ich am Ende des Weges angekommen, an dem Ort, an dem ich ihn zu allerletzt vermutet hätte – nicht irgendwo in der Wildnis, die er der Legende nach durchstreifte, sondern im düsteren Empfangsraum eines alten Hotels am Rand eines staubigen Wüstenstädtchens.

»Sí, El Caballo está«, sagte die Empfangsdame und nickte dazu. Ja, das Pferd ist hier.

»Wirklich?« Nachdem ich an den bizarrsten Orten schon so oft gehört hatte, dass ich ihn *gerade eben* verpasst haben müsste, hielt ich Caballo Blanco bereits für eine Märchengestalt, für eine örtliche Variante des Ungeheuers von Loch Ness, das erfunden wurde, um Kinder in Schrecken zu versetzen und einfältige Gringos zum Narren zu halten.

»Er kommt immer um fünf Uhr zurück«, fügte die Empfangsdame noch hinzu. »Das ist wie ein Ritual.«

Einen Augenblick lang war ich unschlüssig, ob ich sie vor Erleichterung umarmen oder in einer Geste des Triumphes abklatschen sollte. Dann sah ich auf die Uhr. Das bedeutete, dass ich den Geist schon bald zu Gesicht bekommen würde, in weniger als ... Augenblick mal!

»Aber es ist doch schon nach sechs.«

Die Angestellte zuckte mit den Schultern. »Vielleicht ist er weggegangen.«

Ich ließ mich auf ein sehr betagtes Sofa fallen. Ich war schmutzig, ausgehungert und niedergeschlagen. Außerdem war ich erschöpft, und dasselbe galt auch für die Spuren, denen ich bis an diesen Ort gefolgt war.

Manche Leute erzählten, Caballo sei ein Flüchtling; andere behaupteten, er sei ein Boxer, der sich mit seiner Flucht selbst bestraft habe, weil er bei einem Kampf einen Gegner zu Tode geprügelt habe. Niemand kannte seinen Namen, sein Alter oder den Ort seiner Herkunft. Er war wie ein Revolverheld aus dem Wilden Westen, der überall nur unglaubliche Geschichten und einen Hauch von Zigarillo-rauch hinterließ. Beschrieben und gesehen hatte man ihn an vielen Orten; Dorfbewohner, deren Heimatorte viel zu weit auseinanderlagen, schworen, sie hätten ihn an ein und demselben Tag zu Fuß seines Weges ziehen sehen. Die Schilderungen bewegten sich auf einer heftigen Schwankungen unterworfenen Skala, die von »lustig und *simpático*« bis »unheimlich und riesenhaft« reichte.

Bestimmte grundlegende Details glichen sich allerdings in sämtlichen Versionen der Caballo-Blanco-Legende: Er war schon vor Jahren nach Mexiko gekommen und in die wilden, unzugänglichen Barrancas del Cobre gezogen – die Copper Canyons –, um dort unter den Tarahumara zu leben, einem sagenumwobenen Stamm steinzeitlicher Superathleten. Die Tarahumara (der Name wird spanisch ausgesprochen, das »h« wird verschluckt: Tara-u-mara) sind möglicherweise das gesundeste und gelassenste Volk auf Erden – und die größten Läufer aller Zeiten.

Nichts und niemand kann einen Tarahumara-Läufer auf einer Ultralangstrecke besiegen – kein Rennpferd, kein Gepard und auch kein olympischer Marathonläufer. Nur sehr wenige Außenstehende haben die Tarahumara jemals in Aktion gesehen, aber schon seit Jahrhunderten sind erstaunliche Geschichten über ihre übermenschliche Zähigkeit und Gelassenheit aus den Canyons in die Außenwelt gelangt. Ein Forschungsreisender schwor, er habe selbst gesehen, wie ein Tara-

humara ein Reh mit bloßen Händen fing, der Mann habe das flüchtende Tier so lange gejagt, bis es vor Erschöpfung tot zu Boden sank, »und seine Hufe fielen ab«. Ein anderer Abenteurer brauchte für die Überquerung eines Berges in den Copper Canyons auf dem Rücken eines Maultiers zehn Stunden; ein Tarahumara-Läufer legte dieselbe Wegstrecke in 90 Minuten zurück.

»Versuch das hier«, sagte eine Tarahumara-Frau einst zu einem erschöpften Forschungsreisenden, der am Fuß eines Berges zusammengebrochen war, und reichte ihm eine Kürbisflasche, die mit einer dunklen Flüssigkeit gefüllt war. Er nahm ein paar Schlucke und staunte über die wiedergewonnene Energie, die in seinen Adern pulsierte. Der Mann stand auf und zog gipfelwärts wie ein Sherpa, der zu viel Kaffee getrunken hatte. Die Tarahumara, so sollte der Forschungsreisende später dann berichten, hüteten außerdem das Rezept für eine besondere Energienahrung, die sie schlank, kräftig und unaufhaltbar macht: Ein paar Handvoll enthielten genügend Nährwert, um sie stundenlang ohne Pause laufen zu lassen.

Doch welche Geheimnisse die Tarahumara auch hüten mögen, sie haben sie gut gehütet. Bis zum heutigen Tag leben sie in Felswänden, die höher liegen als ein Falkennest, und in einem Land, das nur wenige Menschen je zu sehen bekamen. Die Barrancas sind eine vergessene Welt in der allereinsamsten Wildnis Nordamerikas, eine Art Festlands-Bermudadreieck, in dem schon viele Ausgestoßene und Desperados, die sich dorthinein verlaufen haben, verschwunden sind. Viel Böses kann einem dort widerfahren, und vermutlich kommt es dann auch so; wer menschenfressenden Jaguaren, Giftschlangen und der Gluthitze entkommt, kann immer noch dem »Canyonfieber« zum Opfer fallen, einem potenziell tödlichen psychischen Zusammenbruch, der von der öden Unheimlichkeit der Barrancas ausgelöst wird. Je tiefer man in die Barrancas vordringt, desto stärker kann das Gefühl werden, man bewege sich in einer Krypta, die sich ringsherum schließt. Die Felswände rücken näher, die Schatten werden länger,

Phantomechos flüstern; jeder Ausgang scheint am nackten Felsen zu enden. Verirrte Kundschafter kann ein so heftiger Wahnsinn, eine so starke Verzweiflung überkommen, dass sie sich selbst die Kehle durchschneiden oder in felsige Abgründe stürzen. Es ist keine große Überraschung, dass nur wenige Fremde die Heimat der Tarahumara jemals zu sehen bekamen – von den Tarahumara selbst ganz zu schweigen.

Das Weiße Pferd jedoch hat es irgendwie geschafft, in die Tiefen der Barrancas vorzudringen. Und dort, so heißt es, wurde dieser Mann von den Tarahumara als Freund und verwandte Seele angenommen, als Geist unter Geistern. Mit Sicherheit hat er sich zwei Fertigkeiten der Tarahumara angeeignet – Unsichtbarkeit und außergewöhnliche Ausdauer –, denn er wurde zwar schon an vielen Orten in den Canyons gesehen, aber niemand schien zu wissen, wo er lebte oder als nächstes auftauchen würde. Wenn irgendjemand die uralten Geheimnisse der Tarahumara erklären könne, so erzählte man mir, dann sei es dieser einsame Wanderer der Sierras.

Mit der Zeit war ich so besessen von dem Gedanken, Caballo Blanco aufzuspüren, dass ich mir, als ich auf dem Hotelsofa vor mich hin döste, sogar den Klang seiner Stimme vorstellen konnte. »Vielleicht wie Yogi Bär, der bei Taco Bell Burritos bestellt«, sinnierte ich. Ein solcher Kerl, ein Wanderer, der überall hinkommt, aber sich nirgendwo einfügt, muss in seiner eigenen Vorstellungswelt leben und wird den Klang der eigenen Stimme nur selten wahrnehmen. Er würde seltsame Witze machen und sich dabei vor Lachen ausschütten. Er hatte eine dröhnende Lache und sprach ein grauenhaftes Spanisch. Er würde laut sein, ein Plappermaul und ... und ...

Augenblick mal. Ich hörte ihn *tatsächlich*. Ich öffnete die Augen und sah eine ausgezehnte Gestalt, die einen zerschlissenen Strohhut trug und mit der Empfangsdame scherzte. Der Reisedaub auf dem hageren Gesicht glich einer verwaschenen Kriegsbemalung, und der unter dem Hut hervorragende Haarschopf schien mit einem Jagdmesser zurechtgestutzt worden zu sein. Der Mann sah aus wie ein Schiff-

brüchiger auf einer einsamen Insel, auch die Art, wie er nach einer Unterhaltung mit der gelangweilten Empfangsdame gierte, passte ins Bild.

»Caballo?«, krächzte ich.

Die Gestalt wandte sich um, lächelte dabei, und ich fühlte mich wie ein Idiot. Der Mann sah nicht argwöhnisch aus, er wirkte nur irritiert, so wie jeder andere Tourist auch, der es mit einem konfusen Typen auf einem Sofa zu tun bekommt, der ihn unvermittelt mit »Pferd!« anredet.

Das war nicht Caballo. Es gab gar keinen Caballo. Die ganze Sache war ein Schwindel, und ich war darauf reingefallen.

Dann sprach die Gestalt. »Du kennst mich?«

»Mann!« Ich explodierte und schnellte hoch. »Was bin ich froh, dich zu sehen!«

Das Lächeln verschwand. Die Augen des Ausgezehrten wanderten in Richtung Tür und machten deutlich, dass er selbst es in wenigen Augenblicken genauso halten würde.

2

Es begann alles mit einer einfachen Frage, die mir niemand beantworten konnte.

Es war ein Fünf-Wort-Rätsel, das mich zu einem Foto eines sehr schnellen Mannes in einem sehr kurzen Rock führte, und von da an wurde alles nur noch seltsamer. Wenig später hatte ich es mit Mord zu tun, mit Drogenguerillas und einem einarmigen Mann, der einen Frischkäsebecher auf dem Kopf trug. Ich stieß auf eine wunderschöne blonde Försterin, die aus ihren Kleidern schlüpfte und ihr Heil als Nacktläuferin in den Wäldern von Idaho suchte, und auf eine junge Surferin mit Zöpfen, die in der Wüste dem Tod direkt in die Arme lief. Ein talentierter junger Läufer sollte sterben. Zwei andere sollten nur knapp mit dem Leben davonkommen.

Ich forschte weiter nach und stieß auf den Barfüßigen Batman ... den Naked Guy ... Buschleute in der Kalahari ... den Zehennagel-Amputierten ... auf einen Kult, der sich dem Langstreckenlauf und Sexpartys widmete ... auf den Wilden Mann der Blue Ridge Mountains ... und, zu guter Letzt, auf den uralten Stamm der Tarahumara und seinen schattenhaften Jünger, der Caballo Blanco genannt wurde.

Schließlich bekam ich meine Antwort, aber erst nachdem ich in das größte Rennen geraten war, das die Welt niemals sehen sollte: in die Ultimate Fighting Competition unter allen Laufwettbewerben, einen sich in der Verborgenheit entwickelnden Showdown, der einige der besten Ultralangstreckenläufer unserer Zeit mit den besten Ultralangstrecklern *aller* Zeiten zusammenbrachte, bei einem 80-Kilometer-Lauf auf verborgenen Pfaden, auf denen bis dahin nur Tarahumara-Füße unterwegs gewesen waren. Zu meiner Verblüffung sollte ich entdecken, dass die uralte Weisheit aus dem *Tao-te-king* – »Der beste

Läufer hinterlässt keine Spuren« – kein fadenscheiniges zenbuddhistisches Kōan war, sondern ein realer, konkreter, praktisch umsetzbarer Trainingsgrundsatz.

Und das alles, weil ich meinem Arzt im Januar 2001 diese Frage gestellt hatte:

»Warum tut mein Fuß weh?«

Ich hatte einen der besten sportmedizinischen Fachärzte des Landes konsultiert, weil sich ein unsichtbarer Eispickel durch meine Fußsohle gebohrt hatte. Eine Woche zuvor war ich zu einem einfachen Fünf-Kilometer-Lauf auf einem verschneiten Farmweg aufgebrochen, und plötzlich wimmerte ich vor Schmerzen, fasste mir an den rechten Fuß und fluchte laut, bevor ich in den Schnee purzelte. Als ich mich wieder gefasst hatte, sah ich nach, wie stark die Wunde blutete. Ich musste mir einen spitzen Stein in den Fuß gebohrt haben – oder einen Nagel, der im Eis verborgen gewesen war. Aber da war kein einziger Blutstropfen, nicht einmal ein Loch in meinem Schuh.

»Das Laufen ist Ihr Problem«, beschied mich Dr. Joe Torg, als ich einige Tage später in sein Untersuchungszimmer in Philadelphia humpelte. Er musste das wissen; Dr. Torg hatte nicht nur einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung des Arbeitsbereichs Sportmedizin geleistet, sondern war auch der Koautor von *The Running Athlete*, der besten radiologischen Analyse aller nur denkbaren Laufverletzungen. Er machte Röntgenaufnahmen und sah sich mein Gehumpel an, dann diagnostizierte er eine Reizung des Würfelbeins, eines parallel zum Fußgewölbe verlaufenden Knochenbündels, von dessen Existenz ich bis dahin gar nichts gewusst hatte, bis es sich zu einer Elektroschockwaffe in meinem Körper entwickelte.

»Aber ich laufe doch nur ganz wenig«, wandte ich ein. »So etwa drei bis fünf Kilometer, alle paar Tage. Und das nicht einmal auf Asphalt, meistens auf unbefestigten Straßen.«

Das spielte keine Rolle. »Der menschliche Körper ist auf diese Art von Missbrauch nicht eingestellt«, antwortete Dr. Torg. »Für *Ihren* Körper gilt das ganz besonders.«

Ich wusste genau, was er meinte. Bei einer Körpergröße von 1,92 Meter und einem Gewicht von knapp 105 Kilo hatte ich mir schon oft anhören müssen, dass die Natur Burschen wie mir eigentlich einen Platz unter dem Basketballkorb zugedacht hatte, auch als Kugelfang für den Präsidenten sei ich geeignet, auf keinen Fall aber sollte ich meine massige Gestalt mit Läufen auf dem Bürgersteig belasten. Seit meinem 40. Geburtstag sah ich allmählich ein, woher diese Ratschläge kamen. In den fünf Jahren, seit ich mit dem Freizeitbasketball aufgehört und versucht hatte, mich in einen Marathonläufer zu verwandeln, hatte ich Kniesehnenrisse (zweimal) und Achillessehnenreizungen (wiederholt), hatte mir die Knöchel verstaucht (beide, abwechselnd), kämpfte mit Schmerzen im Fußgewölbe (regelmäßig) und musste die Treppe rückwärts und auf Zehenspitzen hinuntergehen, weil meine Fersen so heftig schmerzten. Jetzt hatte sich offensichtlich auch noch der letzte, bisher genügsame Teil meiner Füße dem allgemeinen Aufstand angeschlossen.

Das Unheimliche dabei war nur, dass ich ansonsten offensichtlich nicht kleinzukriegen war. Als Autor für die Zeitschrift *Men's Health* und einer der ursprünglichen »Restless Man«-Kolumnisten von *Esquire* bestand ein großer Teil meiner Arbeit aus Experimenten mit semiextremen Sportarten. Stromschnellen des Schwierigkeitsgrades 4 hatte ich mit einem Boogieboard befahren, riesige Sanddünen mit einem Snowboard, und die Badlands von North Dakota hatte ich mit dem Mountainbike durchquert. Außerdem hatte ich für die Associated Press aus drei Kriegsgebieten berichtet und Monate in einer der gesetzlosesten Regionen Afrikas zugebracht, all dies ohne Kratzer oder Schrammen. Aber dann, bei einem Lauf über wenige Kilometer, wälze ich mich auf dem Boden, als wäre ich aus einem vorbeifahrenden Auto angeschossen worden.

In jeder anderen Sportart würde mich eine derartige Verletzungsanfälligkeit als ungeeignet erscheinen lassen. Beim Laufen macht es mich zum Normalfall. Die wahren Mutanten sind die Läufer, die sich *nicht* verletzen. Bis zu acht von zehn Läufern ziehen sich jedes Jahr Verletzungen zu. Es spielt keine Rolle, ob man schwer oder leicht, schnell oder langsam, ein Marathonmeister oder ein Wochenend-Hobbyläufer ist, bei allen Läuferarten besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass sie sich die Knie, Schienbeine, Kniesehnen, Hüftgelenke oder Fersen verletzen. Wer am nächsten Thanksgiving an einem Turkey Trot teilnimmt, der merke sich vor dem Start die Läufer zu seiner Rechten und Linken: Statistisch gesehen wird nur einer von euch auch an Weihnachten zum Jingle Bell Jog antreten.

Bis heute konnte noch keine Erfindung der Sportartikelindustrie die Körperschäden eindämmen. Heute kann man Laufschuhe kaufen, in deren Sohlen Stahlfedern eingearbeitet sind, ein bestimmtes Fabrikat regelt die Dämpfung sogar per Mikrochip, aber die Verletzungsquote hat in 30 Jahren kein bisschen abgenommen. Wenn überhaupt, hat sie zugenommen. Bei den Achillessehnenrissen war eine Steigerung um zehn Prozent zu verzeichnen. Laufen schien so etwas wie die Fitnessversion von Alkohol am Steuer zu sein: Man konnte eine Zeit lang ungeschoren davonkommen, dabei vielleicht sogar ein bisschen Spaß haben, aber gleich hinter der nächsten Straßenecke lauerte die Katastrophe.

»Große Überraschung«, höhnt die sportmedizinische Fachliteratur in diesem Zusammenhang. Dem ist jedoch nicht ganz so. Eher trifft dies zu: »Athleten, in deren Sportart viel gelaufen wird, setzen ihre Beine enormen Belastungen aus.« So äußerte sich das *Sports Injury Bulletin* zum Thema. »Mit jedem Schritt wird eines der Beine einer Kraft ausgesetzt, die dem doppelten Körpergewicht entspricht. Wiederholte Hammerschläge werden auch einen vermeintlich unerschütterlichen Felsen schließlich in Staub verwandeln, und genauso kann die mit dem Laufen verbundene Belastung letztlich auch Knochen,

Knorpel, Muskeln, Sehnen und Bänder brechen oder reißen lassen.« Ein Bericht der amerikanischen Orthopädenvereinigung kam zu dem Ergebnis, der Langstreckenlauf sei »eine unerhörte Bedrohung für die Unversehrtheit des Kniegelenks«.

Und diese Gefahr wirkt nicht auf einen »unerschütterlichen Felsen«, sondern auf einen der empfindlichsten Punkte des ganzen Körpers ein. Wussten Sie schon, welche Nerven für Ihre Füße zuständig sind? Es sind dieselben, zu deren Netzwerk auch die Genitalien gehören. Die Füße sind so etwas wie ein Ködereimer voller Neuronen, die auf der Suche nach Sinneseindrücken durcheinanderwuseln. Man reize diese Nerven nur ein bisschen, und der Impuls wird durch das gesamte Nervensystem schießen. Deshalb kann ein Kitzeln der Füße die Schaltzentrale überlasten und den ganzen Körper in Krämpfe versetzen.

Es ist keine Überraschung, dass südamerikanische Diktatoren zu Fußfetischisten wurden, wenn es hartnäckige Gegner zu brechen galt. Die Bastonade, eine Foltermethode, bei der das gefesselte Opfer auf die Fußsohlen geschlagen wird, ist eine Erfindung der spanischen Inquisition, die von den übelsten Sadisten dieser Welt begierig übernommen wurde. Die Roten Khmer und Saddam Husseins Sohn Uday waren große Anhänger der Bastonade, weil sie die anatomischen Zusammenhänge kannten. Nur das Gesicht und die Hände haben eine ähnlich starke und schnelle Reizleitung zum Gehirn wie die Füße. Die Zehen sind so fein innerviert wie die Lippen und die Fingerspitzen, deshalb übermitteln sie auch die Empfindung des sanftesten Streichelns oder des winzigsten Sandkorns.

»Also kann ich gar nichts tun?«, fragte ich Dr. Torg.

Er zuckte mit den Schultern. »Sie können weiterlaufen, aber Sie werden wiederkommen und noch mehr davon brauchen«, sagte er und tippte dabei sanft die riesige Injektionsnadel an, mit der er mir wenige Augenblicke später Cortison in die Fußsohle spritzte. Außerdem würde ich für meine seitlich stabilisierenden Laufschuhe (das Paar zu 150

Dollar und mehr, und da ich zum abwechselnden Gebrauch zwei Paar brauchte, machte das 300 Dollar) maßgefertigte Einlagen brauchen (für 400 Dollar das Paar). Aber das würde den allergrößten Kostenpunkt nur hinauszögern: meinen unvermeidlichen nächsten Besuch in seiner Praxis.

»Wollen Sie wissen, was ich Ihnen empfehlen würde?«, fasste Dr. Torg seine Diagnose zusammen: »Kaufen Sie sich ein Fahrrad.«

Ich dankte ihm, versprach, seinen Rat zu befolgen, und hinterging ihn umgehend, indem ich einen anderen Arzt aufsuchte. Doc Torg wurde langsam alt, sinnierte ich; vielleicht waren seine Ratschläge inzwischen ein bisschen zu konservativ, und vielleicht war er mit dem Kortison etwas zu schnell bei der Hand. Ein befreundeter Arzt empfahl mir einen Sportarzt und Fußspezialisten, der selbst Marathonläufer war. Mit ihm vereinbarte ich für die folgende Woche einen Termin.

Der Fußspezialist machte eine weitere Röntgenaufnahme, dann untersuchte er meine Füße mit dem Daumen. »Sieht ganz so aus, als hätten Sie ein Würfelbeinsyndrom«, erklärte er. »Ich kann die Entzündung mit Kortison behandeln, aber Sie werden auch noch Einlagen brauchen.«

»Verdammt«, grummelte ich. »Genau das hat Torg auch gesagt.«

Der Arzt wollte gerade aus dem Raum gehen, um die Spritze zu holen, hielt jetzt aber inne. »Sie waren schon bei Joe Torg?«

»Ja.«

»Sie haben schon eine Kortisonspritze bekommen?«

»Ja.«

»Was machen Sie dann hier?«, fragte er und wirkte plötzlich ungeduldig und etwas misstrauisch, so als glaubte er, dass ich es wirklich genoss, wenn sich Injektionsnadeln in den empfindlichsten Teil meines Fußes bohrten. Vielleicht dachte er jetzt, ich sei so etwas wie ein sadomasochistischer Junkie, der nach Schmerzen *und* Schmerzmitteln süchtig war.

»Sie wissen, dass Dr. Torg die Leitfigur der Sportmedizin ist? Seine Diagnosen finden im Allgemeinen große Anerkennung.«

»Ich weiß. Ich wollte nur eine zweite Meinung einholen.«

»Ich werde Ihnen keine weitere Spritze geben, aber wir können einen Termin für das Anpassen der Einlagen vereinbaren. Und Sie sollten sich wirklich Gedanken über eine andere sportliche Aktivität machen, neben dem Laufen.«

»Das klingt gut«, sagte ich. Er war ein besserer Läufer als ich je sein würde, und er hatte eben erst das Urteil eines Arztes bestätigt, den er selbst ohne Umschweife als führende Autorität unter den Sportärzten bezeichnete. Es gab überhaupt keinen Zweifel an seiner Diagnose. Also sah ich mich nach jemand anderem um.

Es ist nun nicht so, dass ich besonders stur wäre. Ich bin nicht einmal besonders laufverrückt. Wenn ich alle Kilometer zusammennähme, die ich jemals gelaufen bin, wäre die Hälfte davon eine elende Schinderei. John Irvings Roman *Garp und wie er die Welt sah* hatte ich vor 20 Jahren gelesen, doch eine Szene ist mir im Gedächtnis geblieben, was einigermaßen aufschlussreich ist, und es ist nicht die Szene, die einem gewöhnlich in den Sinn kommt: Ich denke daran, wie Garp inmitten eines ganz gewöhnlichen Arbeitstages immer wieder aus der Tür stürzte, um zu einem Acht-Kilometer-Lauf aufzubrechen. Diese Wahrnehmung hat etwas Universelles, die Art, in der das Laufen unsere beiden ertümlichsten Antriebskräfte zusammenbringt: Furcht und Freude. Wir laufen, wenn wir Angst haben, wir laufen, wenn wir höchste Glücksgefühle empfinden, wir laufen vor unseren Problemen davon und wir laufen, um uns zu vergnügen.

Und wenn die Lebensumstände am schlimmsten sind, laufen wir besonders viel. Der Langstreckenlauf hat in Amerika dreimal starken Zulauf erhalten, jedes Mal während einer großen nationalen Krise. Der erste Boom entwickelte sich während der Weltwirtschaftskrise in den Dreißigerjahren des 20. Jahrhunderts. Mehr als 200 Männer betätigten sich damals als Trendsetter, als sie beim Great American Foot-

race das ganze Land durchquerten, mit Tagesstrecken von 40 Meilen (rund 65 Kilometern). Die Laufbewegung schloß dann wieder ein, um schließlich Anfang der Siebzigerjahre einen neuen Aufschwung zu erleben, in einer Zeit, in der wir mit den Folgen des Vietnamkriegs zu tun hatten, mit dem Kalten Krieg, Rassenunruhen, einem kriminellen Präsidenten und der Ermordung von drei ungeheuer populären führenden Politikern. Und der dritte Langstreckenboom? Ein Jahr nach dem 11. September 2001 wurde der Querfeldeinlauf plötzlich zum Freiluftsport mit den höchsten Zuwachsraten. Vielleicht war das ein Zufall. Vielleicht gibt es aber auch einen Auslöser in der menschlichen Psyche, eine inkodierte Reaktion, die unsere erste und bedeutendste Überlebensfähigkeit aktiviert, sobald wir spüren, dass die Raubtiere sich nähern. Was nun den Abbau von Stress und sinnliche Vergnügungen anbelangt: Das Laufen gehört zu unserem Leben, noch bevor wir Sex haben. Die Voraussetzungen dafür und das entsprechende Bedürfnis haben wir von Anfang an. Wir müssen nur loslegen und dranbleiben.

Genau darum ging es mir. Nicht um ein teures Stück Plastik, das ich in meinen Schuh stecken konnte, nicht um eine monatliche Zufuhr von Schmerzmitteln, nur um eine Methode, wie ich loslegen konnte, ohne meinen Körper zu ruinieren. Ich liebte das Laufen nicht, aber ich *wollte* laufen. Was mich in die Praxis von Dr. Nummer drei führte: zu Dr. Irene Davis, einer Expertin für Biomechanik und Leiterin der Running Injury Clinic an der University of Delaware.

Dr. Davis stellte mich auf ein Laufband, zunächst barfuß und anschließend mit drei verschiedenen Laufschuhen. Sie ließ mich gehen, traben und laufen. Sie ließ mich vorwärts und rückwärts über eine Messplatte laufen, um die Kräfte zu ermitteln, die beim Aufsetzen der Füße wirkten. Und dann saß ich da, und das kalte Grausen packte mich, als die Ärztin das Videoband abspielte.

Nach meinem eigenen Empfinden bin ich leichtfüßig und flink wie ein Navajo auf der Jagd. Der Kerl auf dem Bildschirm sah aber aus

wie Frankensteins Monster beim Versuch, Tango zu tanzen. Ich bewegte mich so ruckartig auf und ab, dass mein Kopf über den oberen Bildrand hinauswanderte. Ich wedelte mit den Armen wie ein Baseballschiedsrichter, und meine 47er-Schuhe stampften so heftig auf das Band, dass es klang, als liefe das Videoband unrund.

Dr. Davis stellte dann – als ob der erste Anblick nicht schon schlimm genug gewesen wäre – auf Zeitlupe um, sodass wir uns ruhig zurücklehnen und richtig genießen konnten, wie sich mein rechter Fuß nach außen drehte, mein linkes Knie nach innen auswich und mein Rücken sich so heftig sträubte und verkrampfte, dass das Ganze aussah, als müsste mir jemand eine Brieftasche zwischen die Zähne klemmen und um Hilfe rufen. Wie zum Teufel kam ich überhaupt vorwärts mit diesem ganzen Auf und Ab, Hin und Her und Fisch-ander-Angel-Gezappel?

»Okay«, sagte ich. »Wie sieht der richtige Laufstil aus?«

»Das ist die ewige Frage«, lautete die Antwort von Dr. Davis.

Und die ewige Antwort ... nun, das war eine knifflige Angelegenheit. Ich könnte meine Schrittlänge umstellen und eine verbesserte Stoßdämpfung erreichen, wenn ich auf dem besser gepolsterten Mittelfuß landete und nicht auf der knochigen Ferse, *aaaaber* ... Vielleicht tauschte ich so nur das eine Problem gegen ein anderes ein. Ferse und Achillessehne können durch Experimente mit einem neuen Laufstil plötzlich ungewohnten Belastungen ausgesetzt werden, was dann zu einer neuen Verletzungsserie führt.

»Laufen ist eine große Belastung für die Beine«, sagte Dr. Davis. Sie war so freundlich und verständnisvoll. Ich konnte mir selbst dazu denken, welchen Gedanken sie nicht aussprach: »Besonders für *deine* Beine, Großer.«

Ich stand wieder am Anfang. Nach mehreren Monaten, in denen ich den Rat von Fachärzten eingeholt und das Internet nach einschlägigen Studien durchforstet hatte, bestand mein ganzer Fortschritt darin, dass meine Frage herumgereicht und an mich zurückgegeben wurde:

Warum tut mein Fuß weh?

Weil Ihnen das Laufen nicht guttut.

Warum tut mir das Laufen nicht gut?

Weil es die Schmerzen in Ihrem Fuß verursacht.

Aber *warum?* Antilopen bekommen kein Schienbeinkantensyndrom. Wölfe legen sich keine Eisbeutel aufs Knie. Ich glaube nicht, dass Jahr für Jahr 80 Prozent aller Wildpferde durch die mit dem Laufen verbundenen Belastungen außer Gefecht gesetzt werden. In dieser Situation erinnerte ich mich an einen Ausspruch, der dem britischen Mittelstreckler Roger Bannister zugeschrieben wurde. In einer Zeit, in der er Medizin studierte, in der klinischen Forschung arbeitete und sich einprägsame Gleichnisse ausdachte, wurde er zum ersten Menschen, der die Meile unter vier Minuten lief: »Jeden Morgen wacht in Afrika eine Gazelle auf«, sagte Bannister. »Sie weiß, dass sie schneller als der schnellste Löwe laufen muss, sonst wird sie getötet. Jeden Morgen wacht in Afrika auch ein Löwe auf. Er weiß, dass er schneller laufen muss als die langsamste Gazelle, sonst wird er verhungern. Es spielt keine Rolle, ob du ein Löwe oder eine Gazelle bist: Wenn die Sonne aufgeht, fängst du am besten an zu laufen.«

Warum sollte jedes andere Säugetier auf diesem Planeten sich auf seine Beine verlassen können, wir aber nicht? Wie konnte ein Kerl wie Bannister Tag für Tag aus dem Labor stürmen, auf einer harten Aschenbahn in dünnen Lederschläppen seine Runden drehen und dabei nicht nur schneller werden, sondern auch von Verletzungen verschont bleiben? Wie kann es sein, dass manche von uns jeden Morgen bei Sonnenaufgang wie die Löwen oder die Bannisters in der Gegend herumrennen, während wir anderen erst einmal eine Handvoll Ibuprofen brauchen, bevor wir unsere Füße bewegen können?

Das waren sehr interessante Fragen. Aber bald darauf sollte ich feststellen: Die einzigen Menschen, die sie beantworten konnten – die einzigen, die die Antworten *lebten* –, redeten nicht darüber.

Vor allem nicht mit jemandem wie mir.

Im Winter 2003 hatte ich beruflich in Mexiko zu tun und blätterte eines Tages in einer spanischsprachigen Reisezeitschrift. Plötzlich weckte ein Foto von Jesus, der eine Geröllhalde hinunterrannte, meine Aufmerksamkeit.

Die genauere Betrachtung ergab, dass der Abgebildete möglicherweise nicht Jesus war, definitiv aber ein Mann, der ein bauchiges Hemd und Sandalen trug und einen von Geröll übersäten Abhang hinunterrannte. Ich versuchte mich an der Übersetzung der Bildunterschrift, kam aber nicht darauf, warum sie im Präsens gehalten war. Es schien sich hier nämlich um eine sehnsuchtsvolle atlantische Legende zu handeln, die von einem untergegangenen Reich erleuchteter Superwesen erzählte. Nach und nach fand ich dann heraus, dass ich mit allem richtig lag, mit Ausnahme der Adjektive »untergegangen« und »sehnsuchtsvoll«.

Ich war in Mexiko, um im Auftrag des *New York Times Magazine* eine verschwundene Popsängerin und ihren geheimen Gehirnwäsche-Kult aufzuspüren, aber der Artikel, an dem ich gerade arbeitete, kam mir im Vergleich zu dem, was ich in dieser Zeitschrift las, mit einem Mal äußerst langweilig vor. Ausgeflippte untergetauchte Popstars kommen und gehen, aber die Tarahumara schienen ewig zu leben. Dieser kleine, in seinem geheimnisvollen Canyonversteck sehr zurückgezogen lebende Stamm hatte nahezu alle Probleme gelöst, die der Menschheit zusetzten. Man benenne eine Kategorie – Geist, Körper oder Seele –, und die Tarahumara boten prompt eine perfekte Lösung an. Es sah ganz danach aus, als hätten sie ihre Höhlen insgeheim in Brutkästen für Nobelpreisträger verwandelt, die alle daran arbeiteten, Hass, Herzkrankheiten, Schienbeinkantensyndrome und Treibhausgase aus der Welt zu schaffen.

Im Tarahumara-Land gab es weder Verbrechen noch Krieg oder Diebstahl. Es gab keine Korruption, Fettleibigkeit, Drogensucht, Gier, Misshandlung von Ehefrauen und Kindern, auch Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder Kohlendioxidemissionen waren unbe-

kannt. Sie bekamen keine Diabetes, keine Depressionen, ja sie alterten nicht einmal: 50-Jährige liefen schneller als Teenager, und 80-jährige Großväter legten Marathondistanzen im Gebirge zurück. Krebserkrankungen waren bei diesem Volk kaum feststellbar. Die Tarahumara-Genies hatten sich sogar mit Ökonomie beschäftigt und ein einzigartiges Finanzsystem geschaffen, das auf Alkoholkonsum und unsystematischen Freundlichkeiten beruhte: Anstelle von Geld tauschten sie Gefälligkeiten und große Behälter mit Maisbier.

Man rechnet wohl damit, dass ein Wirtschaftssystem, das von Alkohol und Gratsleistungen angetrieben wird, in trunkene Raffgier ausartet, mit der alle Beteiligten sich beidhändig selbst bedienen wie bankrotte Glücksspieler an einem Kasinobüfett, aber im Tarahumara-Land funktioniert es. Die Erklärung liegt vielleicht in der Tatsache, dass die Tarahumara fleißig und unglaublich ehrlich sind. Ein Forscher verstieg sich sogar zu der Spekulation, dass die Gehirne der Tarahumara nach so vielen Generationen der Wahrheitsliebe biochemisch gar nicht mehr in der Lage seien, sich Lügen auszudenken.

Und als ob es nicht genügte, das freundlichste, glücklichste Volk auf Erden zu sein: Die Tarahumara waren auch zäher als alle anderen Menschen. Die einzige Konkurrenz für ihre übermenschliche Gelassenheit war, so hatte es den Anschein, ihre übermenschliche Widerstandsfähigkeit gegen Schmerz – und *lechuguilla*, ein fürchterlicher, selbstgebrannter Schnaps aus Klapperschlangenleibern und Kaktus-saft. Laut einem der wenigen außenstehenden Augenzeugen eines richtigen Tarahumara-Festes waren die Feiernden schließlich so enthemmt, dass die Frauen sich gegenseitig die Oberbekleidung vom Leib rissen und zum Oben-Ohne-Ringkampf übergingen, während ein gackerner alter Mann das Getümmel umrundete und die Kämpferinnen mit einem Maiskolben in den Hintern zu pieksen versuchte. Die Ehemänner beobachteten das Geschehen derweil wie gelähmt und mit glasi-gem Blick. Cancún während des Spring Breaks war gar nichts im Vergleich zu den Barrancas während der Erntezeit.



Christopher McDougall

[Born to Run - Softcover Version](#)

Ein vergessenes Volk und das
Geheimnis der besten und glücklichsten
Läufer der Welt

400 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung
www.unimeda.de