

*Tobias Dietrich*

## Laufen als Lebensinhalt

Körperliche Praxis nach dem Boom

### 1. Krisenbewältigung oder Aufbruch?

„Die Geschichte des 20. Jahrhunderts war seit 1973 die Geschichte einer Welt, die ihre Orientierung verloren hat und in Instabilität und Krise geschlittert ist.“ Mit diesen Worten stellte der 2012 verstorbene Historiker Eric Hobsbawm den 1970er Jahren ein Armutszeugnis aus. Mit seiner Beobachtung stand er nicht allein. Andreas Killen konstatierte, 1973 hätten die USA einen „nervösen Zusammenbruch“ erlebt, dem – so Philipp Jenkins – eine „Dekade von Alpträumen“ gefolgt sei, die die transatlantischen Gesellschaften an die Grenzen des Wachstums geführt habe<sup>1</sup>. Die Wirtschaftsgeschichte belegt das Ende des Booms<sup>2</sup>, während in der Sozial-, Politik- und Kulturwissenschaft die Frage des gesellschaftlichen Wandels diskutiert wird. In den USA und Westeuropa verlangsamte sich das wirtschaftliche Wachstum, der Konsum verharrte jedoch auf hohem Niveau. Die pessimistische Sozialgeschichtsschreibung über die 1970er Jahre erklärt, dass es infolge der ökonomischen Veränderungen zu Umbrüchen und Neuorientierungen und in deren Folge zu einer verschärften sozialen Ungleichheit gekommen sei. Der Sozialstaat und mit ihm etwa das Gesundheitswesen sei in eine folgenschwere Krise geraten<sup>3</sup>. Neue Überlegungen zur Zeitgeschichte nach dem Boom verweisen dagegen vor allem auf Sinnstiftungsprozesse sowie auf die Frauen- oder Umweltbewegung und betonen den Aufbruchcharakter der Jahre seit 1973. Traten neue Lebensinhalte an die Stelle der alten? Und welche Rolle spielte dabei der Sport?

„War das Laufen früher ein kleines Beiwerk, so ist es jetzt ein Lebensinhalt geworden“, stellte 1975 ein Redakteur der Läuferzeitschrift „Spiridon“

<sup>1</sup> Eric Hobsbawm, *Das Zeitalter der Extreme. Weltgeschichte des 20. Jahrhunderts*, München 2003, hier S. 503; Andreas Killen, *Nervous Breakdown. Watergate, Warhol, and the Birth of Post-Sixties America*, New York 2006; Philip Jenkins, *Decade of Nightmares. The End of the Sixties and the Making of Eighties America*, Oxford u. a. 2006.

<sup>2</sup> Vgl. Hartmut Kaelble (Hrsg.), *Der Boom 1948–1973. Gesellschaftliche und wirtschaftliche Folgen in der Bundesrepublik Deutschland und in Europa*, Opladen 1992.

<sup>3</sup> Vgl. Anselm Doering-Manteuffel/Lutz Raphael, *Nach dem Boom Perspektiven auf die Zeitgeschichte seit 1970*, Göttingen 3., ergänzte Aufl. 2012; zum Folgenden vgl. ebenda, S. 101.

fest<sup>4</sup>. Dieses Magazin beschäftigte sich mit einer 1967 neu entstandenen körperlichen Praxis, für die sich zunächst nur wenige Anhänger begeisterten, deren Protagonisten aus der westdeutschen und amerikanischen Mittelschicht jedoch bereits wenige Jahre später nach Millionen zählten. Die Geschichte des vermeintlichen Nischenphänomens Jogging thematisiert die neue körperliche Praxis und ihre zeitgenössischen Interpretationen seit den 1970er Jahren.

Bislang liegen nur wenige Studien zur Körper- und Sportgeschichte für die Jahre nach dem Boom vor<sup>5</sup>; auch die Geschichte des Joggings haben Historiker bislang noch nicht erzählt. Dieser Beitrag setzt mit der Erfindung des Joggings ein und gibt anschließend einen kurzen Überblick über die Entwicklung dieser sportlichen Übung, um dann die Motive der Jogger zu untersuchen. Analysiert man deren Beweggründe, so lassen sich Vermutungen dazu äußern, ob sie das Laufen als Ausweg aus einer Krise oder als tatsächlichen Aufbruch verstanden. Wenn man die so gewonnenen Hypothesen in den Kontext der Debatte um die „sexualization of running“ stellt<sup>6</sup>, lässt sich ihre Tragfähigkeit testen. Denn dabei geht es nicht um die Selbstwahrnehmung der Läufer, sondern um ihre Position zu einem Thema, das eine breite Öffentlichkeit in den 1970er Jahren beschäftigte. War ihre Selbsteinschätzung in Bezug auf die Debatten um die „sexuelle Revolution“ eher optimistisch oder pessimistisch?

## 2. Die Erfindung des Joggings

Der Journalist Kolja Kater äußerte in seinem 1979 erschienenen Buch „Jogging“ den Verdacht, diese sportliche Praxis trage „alle charakteristischen Merkmale einer Welle und damit den Keim von Flaute und einprogrammiertem Ende in sich“<sup>7</sup>. Dass er Unrecht hatte, ist heute unbestritten. Das Jogging entwickelte sich zu einer weit verbreiteten körperlichen Praxis, ohne jedoch die Popularität von Volkssportarten wie Baseball in den USA oder Fußball in Deutschland zu erreichen. Mit Hilfe eines von Markus Lamprecht und Hanspeter Stamm entwickelten Modells<sup>8</sup> lässt sich die Geschichte

<sup>4</sup> Spiridon 2/1975, S. 33.

<sup>5</sup> Vgl. Wolfgang Behringer, Kulturgeschichte des Sports. Vom antiken Olympia bis ins 21. Jahrhundert, München 2012, S. 271–402.

<sup>6</sup> The Runner vom November 1979, S. 69.

<sup>7</sup> Kolja Kater, Jogging. Gesund und fit durch Laufen, Frankfurt a. M. 1979, S. 45.

<sup>8</sup> Vgl. Markus Lamprecht/Hanspeter Stamm, Vom avantgardistischen Lebensstil zur Massenfreizeit. Eine Analyse von Entwicklungsmustern von Trendsportarten, in: Sportwissenschaft 28 (1998), 370–387.

des Laufsports gut erzählen. Die beiden Sportsoziologen erkannten beim Vergleich mehrerer Trendsportarten eine Abfolge von fünf typischen Phasen. Auf die Erfindung folge die Zeit der Innovation, dann entfalte sich die neue Sportart, die schließlich organisatorisch etabliert sowie massenmedial rezipiert werde und unterschiedliche Subpraktiken ausbilde. Am Ende seien Sättigung und Niedergang zu konstatieren. Diesen Merkmalen gehen Lamprecht und Stamm nach, indem sie Kommerzialisierungs- und Organisationsgrade beachten sowie Kennzeichen und Träger der Sportart ermitteln. Da sich das Jogging in wenigen Jahren zu einer populären Praxis entwickelte, liegt es nahe, seine Geschichte als die einer Trendsportart zu schreiben.

„Das Jogging wurde nicht in Amerika erfunden, sondern 1947 in Waldniel, einem kleinen Städtchen in der Nähe von Mönchengladbach, wurde dann als ‚amerikanisch‘ ausgegeben und in Deutschland Traben genannt.“<sup>9</sup>

Mit diesen Worten wies Ernst van Aaken 1984 selbstherrlich darauf hin, dass er das Jogging erfunden habe. Überschätzte der deutsche „Laufarzt“ damit seine eigene Rolle ebenso wie er die Chronologie verzerrte, so widersprach er zurecht der populären Ansicht, diese körperliche Praxis stamme aus den Vereinigten Staaten. Vielmehr übten einzelne Sportler um den Neuseeländer Arthur Lydiard eine Trainingsform, welche sich von früheren Übungsformen dadurch unterschied, dass sie längere Distanzen im Bereich der anaeroben Atmung zurücklegten, um ihre Bewegungsausdauer zu verbessern. In den 1960er Jahren bildete Lydiard interessierte Übungsleiter fort, unter ihnen auch William J. Bowerman, einen Leichtathletiktrainer aus Oregon. Dieser schrieb wie Lydiard selbst einen Lauftratgeber, der sich besonders gut verkaufte, weil er Lydiards System vereinfachte und ein „Lauftraining für jedermann“ entwarf. Bowerman publizierte zusammen mit dem Arzt Waldo E. Harris „das erste ‚Jogging‘-Buch mit genau diesem Titel“. Es erschien erstmals 1967, und damit kam ein Begriff in die Welt, der sich zuvor in keinem Sportlexikon nachweisen lässt<sup>10</sup>.

Zwischen 1968 und 1974 entwickelte sich das Jogging dynamisch und innovativ. Im Zentrum einer Trendsportentwicklung – so Lamprecht und Stamm – steht das Sportgerät, im Falle der Laufbewegung der Schuh. Erstmals 1968 brachte die Firma Nike einen solchen auf den Markt, den sie speziell für den Jogger entwickelt hatte. Phil Knight zeichnete aus betriebswirtschaftlicher Sicht für den Joggingsschuh „Cortez“ verantwortlich, die

<sup>9</sup> Ernst van Aaken, Das van Aaken Lauflehrbuch, Aachen 1984, S. 22.

<sup>10</sup> Vgl. William Bowerman/Waldo Evan Harris, Jogging, New York 1967.

technische Innovation überließ er dem Mann, der ihn während seines Studiums trainiert hatte: William Bowerman.

Schon in diesen frühen Jahren zeichnete sich ab, was die folgenden Phasen technologisch und wirtschaftlich charakterisierte: die Konkurrenz von Adidas und Nike um die Läufer als Kunden. So setzte der Herzogenaureacher Konzern dem zunächst noch in kleinem Umfang in Lizenz produzierten Schuh aus Portland ein eigenes Modell, den „Achill“, entgegen. Traten mit Adi Dassler und Phil Knight neue „Tüftler“ auf, so blieben publizistisch doch die Inventoren der Joggingbewegung maßgeblich. Neben Bowermans Buch wurde Lydiards Publikation beachtet, daneben veröffentlichte von Aaken viele Zeitschriftenaufsätze. Doch alle diese Texte verblassten, nachdem der amerikanische Militärarzt Kenneth Cooper sein Buch vorgelegt hatte<sup>11</sup>. Cooper knüpfte an die Popularität des Joggings an und versah das Ausdauertraining mit einer metrischen Exaktheit, wodurch er den Dauerlauf unter dem Titel „Aerobics“ zur messbaren und vergleichbaren Leistung des laufenden Selbst machte.

Zunächst blieben die Läufer noch ein kleiner Kreis, wie etwa die niedrigen Auflagen der einschlägigen Magazine belegen. Auch die Mitgliederzahlen der ersten Interessengemeinschaften verharrten zunächst auf niedrigem Niveau. Dennoch näherten sich schon jetzt staatliche Institutionen zur Gesundheitsförderung und Experten für die Praxis einander an. 1968 rief der oberste Militärmediziner der USA, Generalleutnant Richard Bohannon die *National Jogging Association* mit dem Ziel ins Leben, für das gesundheitsfördernde Laufen zu werben. Gerade diese frühzeitige gouvernementale Organisationsform trug nebst der auf Cooper zurückgehenden Messbarkeit dazu bei, dass das Jogging bis heute eine Massenbewegung geblieben ist.

Noch nahmen sich die Jogger als *Insider* wahr<sup>12</sup>; Kontakte zu Spitzensportlern blieben selten. Umgekehrt interessierten sich Olympiasieger und erfolgreiche Marathonsieger erst für die Jogger, nachdem sie von Interessengruppen oder Verlegern um Rat gebeten worden waren. Der publizistische Markt, der auf diese Weise nach 1974 entstand, lebte vom Engagement zahlreicher Spitzenläufer, die ihre eigenen Trainingserfahrungen darlegten. Als Bindeglied zwischen Joggern und Leichtathleten fungierte etwa Frank Shorter, der 1972 als erster US-Amerikaner bei den olympischen Spielen die Goldmedaille im Marathonlauf gewonnen hatte. Eine ähnliche Rolle

<sup>11</sup> Vgl. Kenneth H. Cooper, *Bewegungstraining. Praktische Anleitung zur Steigerung der Leistungsfähigkeit*, Frankfurt a. M. 1971.

<sup>12</sup> Vgl. Günter Scharf/Gusthelm Schläbitz, *Interessengemeinschaft (älterer) Langstreckenläufer. Die Geschichte unseres Verbandes*, Remscheid 2001.

spielte wenige Jahre später Steve Prefontaine, der nach seinem frühen Unfalltod 1975 zu einer Leit- und Märtyrerfigur der amerikanischen Laufszene wurde. Vergleichbar erfolgreiche Vorbilder fehlten in der Bundesrepublik. Der ostdeutsche Ausnahmeläufer Waldemar Cierpinski fand im Westen wenig Beachtung.

### 3. Der Läuferboom

Als Anhaltspunkt für die beginnende Entfaltung der Laufbewegung kann der 200. Geburtstag der Vereinigten Staaten betrachtet werden. Am 4. Juli 1976 feierten mehr als sechs Millionen Amerikaner in New York gemeinsam den Unabhängigkeitstag. Dabei organisierte der *Road Runners Club of New York* einen Marathonlauf, an dem – angeführt von Frank Shorter – 2089 Personen teilnahmen<sup>13</sup>.

Ein Blick auf die Bundesrepublik zeigt, dass sich die Laufbewegung hier noch dynamischer entwickelte. 1974 wurde erstmals der Berliner Stadtmarathon durchgeführt. Neben diesem Event für die Laufelite organisierten Einzelpersonen in loser Verbindung mit dem Deutschen Sportbund Veranstaltungen für Jogger ohne große Wettkampfabitionen. 1974 fanden sich um Enzo Busche 70 Läufer in Dortmund zusammen, im August des gleichen Jahres gründete Walter Schwebel den später größten und bekanntesten deutschen Laufftreff in Darmstadt<sup>14</sup>. Doch nicht nur auf diesen Wegen avancierte das Jogging zu einer überaus beliebten körperlichen Praxis. Eine fast noch größere Rolle spielte die Publizistik. Der amerikanische Journalist und Ausdauerläufer James Fixx schrieb 1977 das in den 1970er Jahren meistverkaufte Buch zum Thema Dauerlauf<sup>15</sup>. Die wenigen vor 1970 gedruckten Szenenblätter erhielten nun Konkurrenz von neuen Hochglanzmagazinen. Der Läufer als Leser erhielt vermehrt Aufmerksamkeit. Noch mehr Beachtung wurde ihm freilich als Konsument zuteil. So stellten die Redakteure der Läuferzeitschrift „Spiridon“ retrospektiv fest, dass 1976 die „eigentliche kommerzielle Jogging-Welle“ eingesetzt habe<sup>16</sup>. „Die hohen Margen weckten das Interesse der traditionellen Sportindustrie, die ebenso

<sup>13</sup> Der Veranstalter weist darauf hin, dass 1970 erstmals ein Marathon mit 55 Teilnehmern veranstaltet worden sei. 1976 sei man aber quer durch die New Yorker Innenstadt gelaufen anstatt nur durch den Central Park; [www.nyrrc.org/nyrrc/mar01/about/history.html](http://www.nyrrc.org/nyrrc/mar01/about/history.html).

<sup>14</sup> Vgl. Spiridon 1/1977, S. 6f.

<sup>15</sup> Zwei Jahre später erschien der Bestseller in deutscher Sprache: James F. Fixx, Das komplette Buch vom Laufen, Frankfurt a. M. 1979.

<sup>16</sup> Spiridon 1/1981, S. 32.

wie die Massenmedien und die Werbebranche auf die Trendsportart aufmerksam wurden“<sup>17</sup>.

Wirtschaftlich führte nach dem Tode Adi Dasslers sein Sohn und Erbe Horst den Kampf um die technische Innovation, die vom Dämpfungssystem Air über Torsion und Adiprene zur Asics-Geldämpfung führte; Anfang der 1980er Jahre war das Innovationspotential nahezu ausgeschöpft. Seitdem spielte das modische Design des Laufschuhs eine zunehmend wichtigere Rolle, was sich bis heute unschwer an jährlichen Neuauflagen, etwa des Asics-Modell „Kayano“, ablesen lässt. Das Jogging konstituierte von nun an einen globalen Markt mit Hauptakteuren in den USA, Deutschland (neben adidas Brütting) und Japan.

1978 publizierte der „Spiegel“ einen Leitartikel zum Thema Laufen, Fernsehsendungen, die sich damit beschäftigten, folgten. Die Laufratgeber der Erfindergeneration erhielten in dieser Zeit massive Konkurrenz durch Autoren, die entweder als Publizisten eine rege Nachfrage befriedigen wollten oder als erfahrene Läufer ihre Autobiographien vorlegten. Dieses wachsende Interesse an der Selbstbetrachtung ging einher mit der Verwissenschaftlichung der Laufbewegung. Soziologen begleiteten Veranstaltungen der Läufer als teilnehmende Beobachter, noch stärker wandten sich Mediziner den positiven und negativen Seiten des Joggings zu, nachdem sie ihre Anfang der 1970er Jahre begonnenen empirischen Erhebungen abgeschlossen hatten.

Neben diesen Entwicklungen, die in Zeitschriften fassbar sind, stehen mikroskopische Befunde, die zeigen, wie tief das Jogging die Gesellschaft bis zum Ende der 1970er Jahre durchdrungen hatte. Nicht nur in Berlin und Boston organisierte man Laufveranstaltungen. Auch in Freudenstadt und Framingham fanden Rennen und Lauftreffen statt. Insgesamt verfestigten sich die in den 1970er Jahren entstandenen Strukturen der Laufbewegung im folgenden Jahrzehnt. Dennoch ging die Zahl der Läufer – zumindest die Zahl der Teilnehmer am Berlin-Marathon – Anfang der 1990er Jahre zurück. Endete ein Trend? Dafür spricht wenig. Vielmehr neigte sich eine erste Konjunktur dem Ende zu, die anschließend auf höherem Niveau ihre Fortsetzung fand. Anhaltspunkte dafür lieferten nicht nur die laufenden Spitzenpolitiker Bill Clinton und Joschka Fischer. Noch mehr zeigt dies die bis in die jüngste Gegenwart hohe Teilnehmerzahl an Laufveranstaltungen. Ferner kann die Selbsthistorisierung der Akteure aus den frühen 1970er Jahren als Beleg dafür gelten, dass die Traditionsbildung den Fortbestand dieses Sports

<sup>17</sup> Lamprecht/Stamm, Lebensstil, S. 381.

unterstützte. So lässt sich mit Marc Bloom schlussfolgern, dass auf den ersten ein zweiter Läuferboom folgte<sup>18</sup>, der bis in die Gegenwart anhält.

#### 4. Beweggründe und Selbstverständnis der Läufer

„Schlank, schick, schön“, dies seien die Motive, weshalb Läufer laufen würden, stellte Kolja Kater Ende der 1970er Jahre fest<sup>19</sup>. Dieses Resümee legt es nahe, die Aktivität der Läufer mit medizinischen, modischen und ästhetischen Motiven zu begründen. Im Einzelnen können Laufratgeber, Umfrageergebnisse oder Kontaktanzeigen Aufschluss über die Motive der Läufer geben. James Fixx setzte lapidar voraus, dass „Laufen Spaß machen“ müsse. Ähnlich wie die meisten zeitgenössischen Ratgeberautoren betonte er als Hauptbeweggrund, dass das Laufen ein Mittel gegen Zivilisationskrankheiten sei. Darüber hinaus könne es neun weitere psychische Bedürfnisse erfüllen, angefangen beim Bewegungsdrang über das Bedürfnis, in etwas aufzugehen, das größer sei als man selbst bis hin zum „Bedürfnis, nach unserem eigenen Rhythmus zu leben“<sup>20</sup>. Die hohe Verkaufszahl seines Buchs belegt gleichwohl das Interesse der Läufer, ihrer Praxis einen tieferen Sinn zu verleihen. National durchgeführte Umfragen aus den Jahren 1973 und 1984 bestätigten Fixx' Überlegungen. Allgemein bekundeten etwa die 2077 vom Meinungsforschungsinstitut Emnid zu Beginn der 1970er Jahre befragten westdeutschen Freizeitsportler, dass sie sich bewegen würden, weil dies gut für die Gesundheit sei (35 Prozent), „Ausgleich, Entspannung, Abwechslung“ ermögliche (15 Prozent) sowie dazu beitrage, „fit, jung und schlank“ zu bleiben (17 Prozent). Ähnliche Angaben machten die 1984 im Auftrag des Getränkekonzerns Perrier befragten US-Amerikaner. Diese Resultate sind allerdings nur mit Vorsicht zu genießen, ließen doch die Antwortmöglichkeiten kaum gedankliche Spielräume zu<sup>21</sup>.

Eine wichtige, aber seltene Informationsquelle sind Umfragen, die Übungsleiter zu ihrer eigenen Orientierung ohne Publikationsabsicht unter Teilnehmern eines Lauftreffs durchführten. Zwar konnten die Akteure auch hier nicht frei antworten, sondern hatten in den Kategorien der Fragebogen-

<sup>18</sup> Vgl. Marc Bloom, *The Second Boom*, in: *Runner's World* 32 (1997) H. 9, S. 66–72.

<sup>19</sup> Kater, *Jogging*, S. 17.

<sup>20</sup> Fixx, *Buch vom Laufen*, S. 36–63.

<sup>21</sup> Vgl. *Freizeit und Breitensport*, hrsg. vom Emnid-Institut, Bielefeld 1973, sowie *Fitness in America – the Perrier study. A national research report of behavior, knowledge, and opinions concerning the taking up of sports and exercise*, durchgeführt von Louis Harris and Associates, New York 1984.

autoren zu denken, die aber keine übergeordneten organisatorischen oder unternehmerischen Interessen verfolgten. Deshalb standen sie mit ihren Antwortkategorien den laufenden „Laien“ besonders nahe. Dies gilt etwa für eine 1976 im Rahmen des Darmstädter Lauftreffs durchgeführte Befragung von rund 200 Joggern.

Seit August 1974 fand der Darmstädter Lauftreff regelmäßig statt, wobei durchschnittlich 50 bis 60 Personen an der Veranstaltung teilnahmen, die überwiegend der Mittelschicht angehörten: „Büromenschen“, Hausfrauen und Väter mit und ohne ihre Kinder, Studenten und Pensionäre.“<sup>22</sup> Die Läufer teilten sich in vier Gruppen auf, die anschließend in einer Stunde zwischen sechs und 12 Kilometer zurück legten. Im Schnitt waren die 112 Männer und 81 Frauen, die Angaben machten, 37,7 Jahre alt<sup>23</sup>. Aus acht vorgegebenen Motiven sollten die Läufer eines oder mehrere für sich auswählen (Angaben in absoluten Zahlen):

	Männer	Frauen	Gesamt
Bewegungsmangel vorbeugen	83	43	126
Ausgleich Beruf/Alltag	82	40	122
sportlich fit bleiben	60	35	95
an der frischen Luft sein	44	44	88
Freude an der Bewegung	34	37	71
Übergewicht abbauen	27	15	42
fit werden	21	19	40
Spaß/Geselligkeit	14	9	23

Männer favorisierten den Wunsch, Bewegungsmangel auszugleichen und wollten „fit bleiben“. Für Frauen war es ebenfalls besonders wichtig, dem Mangel an Bewegung vorzubeugen. Damit nannten beide Geschlechter ein therapeutisches Motiv für ihren Sport. Die Läuferinnen bevorzugten freilich noch mehr als die Läufer das eindeutige Ziel, Bewegungsmangel abzubauen gegenüber dem diffusen Verweis auf das neue körperliche Leitbild Fitness. Offen bleibt vor diesem Hintergrund, inwiefern Mehrfachnennungen tautologischen Charakter besitzen oder ob die Befragten eine begriffliche Diffe-

<sup>22</sup> Darmstädter Echo vom 30. 8. 1974.

<sup>23</sup> Archiv des Darmstädter Lauftreffs, Bestand Ordner I, Organisationspapier vom August 1974. Hier findet sich die Auswertung der Umfrage vom 9. 12. 1976; die Daten wurden im September und Oktober erhoben.

renzung vornahmen. Auffallend ist, dass das „fit bleiben“ mehr Bedeutung hatte als das „fit werden“. Dies legt den Schluss nahe, dass die Jogger sich der Tatsache bewusst waren, dass für die Fitness das kontinuierliche Training eine besondere Rolle spielte. Zum Lauftreff kam vor allem, wer seine Kondition steigern wollte, weniger, wer aus therapeutischen Gründen zu laufen begann.

Einige der Teilnehmer unterschieden sich von der Mehrzahl signifikant durch ihren Trainingsanspruch. Sie erkämpften sich Laufabzeichen und meldeten sich zu Wettbewerben. Gerade aus den Lauftreffs gingen Akteure hervor, die nach längerem Training an Stadtläufen teilnahmen. Aus Trainingsläufern wurden mitunter passionierte Wettkämpfer, die das Niveau derjenigen erreichten, die den Lauftreff leiteten. Zu einem regelrechten Profi stieg aber keiner von den Darmstädter Joggern auf. In diesem Zusammenhang stellte der Leiter des Lauftreffs, Dieter Schwebel, 1977 fest, dass Spitzenleistungen zwar bewundert, aber auch die „Lust am persönlichen Versuch“ nehmen würden<sup>24</sup>.

122 Läufer erachteten es für bedeutsam, im Joggen einen Ausgleich zum täglichen Leben zu finden. Zudem genossen es zahlreiche Befragte – Frauen dabei weit mehr als Männer – „an der frischen Luft“ zu sein. Neben dem Gesundheitsmotiv war offensichtlich ein weiterer Beweggrund für das Laufen ausschlaggebend: Teilnehmer an einer Umfrage der Zeitschrift „Runners World“ beschrieben 1974 ihre Lust am Dauerlauf als das Gefühl, der Körper würde in der Umgebung aufgehen. Dieser Gedanke, von William Glasser 1976 als „Positive Addiction“ beschrieben, betonte den positiven Erlebnischarakter des Laufens<sup>25</sup>. Darauf zielten die Lauftreffteilnehmer ab. Sie wollten die Flexibilisierung ihres Körpers und das selbstbestimmte Agieren in der Natur erleben.

Dagegen betonten nur 23 Sportler ihren Wunsch nach Spaß und Geselligkeit. Strebten die Läufer nach Individualisierung? Augenscheinlich betrachteten die Teilnehmer des Lauftreffs ihre Praxis als ernste Sache, die man in sich gekehrt betreiben wollte. Gleichwohl nahmen sie an einer Gruppenaktivität und an der Befragung teil. Sie gehörten als Läufer zu einer Gemeinschaft, der das Geselligkeitserlebnis während des Laufens nicht wichtig war. Das Erleben von Zusammengehörigkeit vor und nach der sportlichen Praxis spielte dagegen eine erhebliche Rolle, wie das vielfältige Angebot des Darm-

<sup>24</sup> Archiv des Darmstädter Lauftreffs, Bestand Ordner I, Memorandum „Die ‚andere‘ Leichtathletik“ vom März 1977.

<sup>25</sup> Vgl. William Glasser, Positive Addiction, New York 1976.

städter Laufftreffs zeigt<sup>26</sup>. Bestärkt wird dieser Wunsch nach Vergemeinschaftung auch in den Kontaktanzeigen, die deutsche Läuferzeitschriften veröffentlichten: „Ultralangstrecklerin, 55 Jahre, 1,74 m, lebhaft und heiter, nicht ganz anspruchslos, wünscht sich gesunden Partner – nicht nur zum Laufen“. Oder: „Wer läuft mit mir durch das Leben? Junger, gut aussehender Mann, begeisterter Langläufer (nicht unvermögend) sucht nette Sie zw. 25–35 J., die sich außer Laufen noch für andere Hobbies interessiert“<sup>27</sup>. Beide Anzeigen bestätigen, dass ihre Autoren das Laufen als eine exquisite Tätigkeit betrachteten, mit der sich Charaktereigenschaften wie „lebhaft und heiter“, „gesund“, „anspruchsvoll und „begeistert“ assoziieren ließen. Sie betrachteten es als selbstverständlich, körperlich attraktiv für ihren Partner zu sein. Welche Auffassung vertraten sie vor diesem Hintergrund zur Sexualität? Welche sexuellen Skripte schlugen schreibende Läufer ihresgleichen vor? In welchem Verhältnis stand die Laufbewegung zur sogenannten „Sexwelle“?

### 5. „The Sexualization of Running“

Seit der Mitte der 1960er Jahre rollte eine Sexwelle über Westdeutschland und die USA hinweg, die man auch als „sexuelle Revolution“ bezeichnet hat. Ein Journalist des „Spiegel“ konstatierte:

„Nackt wie nie aber bietet sich Deutschland auch tagsüber auf allen Straßen, in fast allen Kinos, auf vielen Bühnen und in zahlreichen Buchhandlungen dar. Die Sexflut, die manche schon abebben sahen, schwillt weiter an und überschwemmt vor allem die Zeitungsstände mehr denn je.“<sup>28</sup>

Das populäre US-Magazin „Time“ widmete am 11. Juli 1969 seine Titelseite sogar dem „Sex as a Spectator Sport“<sup>29</sup>. Aus historischer Perspektive erweisen sich diese Wahrnehmungen als Anhaltspunkte dafür, dass eine langfristige Tendenz sexueller Liberalisierung ihren vorläufigen Höhepunkt erreicht hatte. Medial und konsumtiv kulminierte die hetero- und homo-sexuelle Fremd- und Selbstwahrnehmung in Form von Pornographie oder in Hits wie Donna Summers „Love to Love You Baby“. „Sex was different“ konstatierte der Zeithistoriker Bruce Schoolman 2001 lapidar für die Zeit

<sup>26</sup> Vgl. die Laufftreffzeitschrift *Die Lichtwiese* (Darmstadt, seit April 1977) und die *Newsletter* des Greater Framingham Running Clubs (Framingham, seit Dezember 1980).

<sup>27</sup> *Spiridon* 4/1984, S. 28, und 12/1984, S. 11.

<sup>28</sup> *Der Spiegel* vom 3. 8. 1970: „Sex-Welle: Thema eins“.

<sup>29</sup> *Time Magazine* vom 11. 7. 1970. Vgl. auch Franz X. Eder, *Kultur der Begierde. Eine Geschichte der Sexualität*, München 2009, S. 211–242, und Angus McLaren, *Twentieth-Century Sexuality. A History*, Oxford/Malden 1999, S. 166–218.

nach 1970<sup>30</sup>. Nüchtern wirkt demgegenüber Manfred Steffnys Feststellung, „die Beschäftigung mit dem Körper, die gesteigerte Hormontätigkeit des Läufers, das alles führt zu gesteigertem sexuellem Interesse, das nicht durch Sex- oder Pornowellen künstlich aufgepeitscht werden muß“. Positiv formuliert schlug der aus Trier stammende Langstreckenläufer Gleichgesinnten vor, sich „auf erotischem Gebiet normal zu betätigen“<sup>31</sup>. Augenscheinlich plädierten laufende Experten für den Fortbestand einer bürgerlichen sexuellen Orientierung, deren Kategorien „Natürlichkeit“, ‚Gesundheit‘ und ‚Leistungsfähigkeit‘<sup>32</sup> dazu dienten, das Sexuelle nach dem Take-off um 1970 seiner überdurchschnittlichen Bedeutung zu entkleiden.

Die Läufer betrachteten sich weniger als Vertreter der sexuellen Revolution, sondern mehr als maßhaltende Gruppe von Akteuren. „Maßhalten, in der Besinnung auf das Naturgemäße und um den Gewinn jener inneren Freiheit“ war für Hans Breidbach eine sinnvolle Haltung, die gleichwohl einen „Aufbruch zu neuen Ufern“<sup>33</sup> ermöglichen sollte. Demnach sahen sich die Dauerläufer weder als Hedonisten noch als sexuelle Asketen. Was verstanden sie mit Breidbach unter „neuen Ufern“? Eine im Auftrag der „Running Times“ durchgeführte Befragung von Läufern ergab, dass 67 Prozent meinten, ihr Sexualeben habe sich durch die sportliche Praxis verbessert. Sie führten dies darauf zurück, dass sie durch die sportliche Praxis besser über ihren Körper Bescheid wüssten. Dadurch machten sie die körperliche Selbstwahrnehmung zur Grundlage dafür, ihre eigenen sexuellen Fähigkeiten zu interpretieren. Ein Autor der Zeitschrift „The Runner“ zog aus diesen Überlegungen die Schlussfolgerung, das Laufen habe wahrscheinlich mehr als jeder andere Sport dazu beigetragen, Gesundheit zu erotisieren<sup>34</sup>. Von dieser Vorannahme gingen zahlreiche medizinische Studien aus, die seit den 1980er Jahren durchgeführt wurden. Demnach verfügten Sportler über ein größeres sexuelles Selbstbewusstsein – ein Selbstbewusstsein, das auf der Annahme basierte, sportliche Übungen beugten chronischen Krankheiten vor und verbesserten darüber hinaus das seelische Wohlbefinden<sup>35</sup>. Unter-

<sup>30</sup> Bruce J. Schulman, *The Seventies, The Great Shift in American Culture. Society, and Politics*, New York 2002, S. 175.

<sup>31</sup> Manfred Steffny, *Lauf mit*, Frankfurt a. M. 1979, S. 72.

<sup>32</sup> Eder, *Kultur*, S. 140.

<sup>33</sup> *Spiridon* 3/1977, S. 28.

<sup>34</sup> Vgl. *Spiridon* 5/1982, S. 26 (zur Umfrage der *Running Times* von 1979), und *The Runner* vom November 1979, S. 53.

<sup>35</sup> Vgl. Tina M. Penhollow/Michael Young, *Sexual Desirability and Sexual Performance. Does Exercise and Fitness Really Matter?* in: *Electronic Journal of Human Sexuality* 7 (2004); [www.ejhs.org](http://www.ejhs.org).

sucht man den auf diese Weise hergestellten Zusammenhang zwischen Krankheitsprävention, psychischer Gesundheit und Sexualität in der historischen Rückschau, so wird fassbar, wie eng das sexuelle Wohlgefühl in den 1970er und 1980er Jahren an therapeutische Voraussetzungen gebunden wurde, die auf eine Verbesserung des Selbst abzielten. Das Verhältnis zwischen Sexwelle und Laufbewegung fügte sich ein in die therapeutische Kultur der 1970er Jahre. Insofern schlugen Spezialisten, die selbst dem Laufsport anhängen, Jogging als eine optimistische Lösung dafür vor, normale körperliche Konstitutionen selbst verbessern zu können.

## 6. Fazit

Körpergeschichtliche Beobachtungen bestätigen die Befunde, die von einem tiefgreifenden Wandel nach dem Boom ausgehen. Die Geschichte des Joggings erscheint so als ein Moment der zeitgenössischen Zuversicht in einer Phase der deutschen und der US-amerikanischen Geschichte, deren erste historiographische Interpretationen eher „das Ende der Zuversicht“ konstatieren<sup>36</sup> oder sogar einen Schockzustand diagnostizieren. Es entsteht der Eindruck, dass die Läufer eine Umgangsform mit ihrem Leib bejahten, die an die Lebensreformbewegung erinnert. Dennoch standen die genannten Motive nicht in dieser Tradition. Vielmehr neigten zahlreiche Westdeutsche und US-Amerikaner angesichts körperlicher, ökologischer und konsumtiver Grenzerfahrungen am Ende des Booms zu einer neuen, präventiven Sorge um sich, als deren Therapie der Dauerlauf galt und deren Streben auf Gesundheit und „Heil“ zielte. Sie beabsichtigten, durch Jogging den gesundheitlichen und gesellschaftlichen Anforderungen des von „Nebenfolgengefährdungen“ geprägten Lebens in der „Risikogesellschaft“ besser Stand halten zu können als die Nichtläufer. Die Jogger fühlten sich als elitäre Akteursgruppe. Sie antizipierten die Genese eines neuen flexiblen Körperleitbilds, das die herkömmliche Vorstellung der „reizbaren Maschine“ abzulösen begann<sup>37</sup>.

<sup>36</sup> Vgl. Konrad Jarausch (Hrsg.), *Das Ende der Zuversicht? Die siebziger Jahre als Geschichte*, Göttingen 2008.

<sup>37</sup> Vgl. Tobias Dietrich, *Laufen als Selbstbefreiung? Körperliche Heilssuche zwischen Narzissmus und New Age*, in: Jens Elberfeld u. a. (Hrsg.), *Eine Zeitgeschichte des Selbst*, Bielefeld 2014 (im Druck); Ulrich Beck, *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*, Frankfurt a. M. 1986, S. 27; Emily Martin, *Flexible Bodies. The Role of Immunity in American Culture from the Days of Polio to the Age of Aids*, Boston 1994; Philipp Sarasin, *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765–1914*, Frankfurt a. M. 2001.