

Rhea Maria Richter

Frauensport in Kenia

Laufsportkultur zwischen Kenia und den USA

e +++ Viel Vergnügen +++ Leseprobe +++ Viel Vergnügen +++ Leseprobe +++



Rhea Maria Richter

Frauensport in Kenia

Laufsportkultur zwischen Kenia und den USA

Arete Verlag Hildesheim

Die vorliegende Veröffentlichung wurde 2015 als Dissertationsschrift unter dem Titel »Frauensport in Kenia. Eine Analyse der kenianischen Laufsportkultur unter besonderer Berücksichtigung des Frauensports zwischen Kenia und den USA« an der Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Georg-August-Universität Göttingen zur Erlangung des Doktorgrades eingereicht.

Erstgutachter: Prof. Dr. Roman Loimeier

Zweitgutachter: Prof. Dr. Arnd Krüger

Drittgutachter: Dr. Gundolf Krüger

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2016 Arete Verlag Christian Becker, Hildesheim

www.arete-verlag.de

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Dies gilt auch und insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen und die Einspeicherung sowie Datenvorhaltung in elektronischen und digitalen Systemen.

Titelfoto: © Brendan Bannon 2012

Layout, Satz und Umschlaggestaltung: Hanna Ilse

Druck und Verarbeitung: CPI – Clausen & Bose, Leck

ISBN 978-3-942468-70-1

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
KAPITEL I Sportliche Dominanz kenianischer Läuferinnen und Läufer	25
1. Biologische Leistungsfaktoren	28
2. Sozio-kulturelle und mentale Leistungsfaktoren	36
3. Zusammenfassung	47
KAPITEL II Zur Entwicklung des modernen Laufsports in Kenia	53
1. Moderner Sport in Kenia: Ein historischer Überblick	61
a. Vorkoloniale Phase	62
b. Koloniale Phase	65
c. Nachkoloniale Phase	69
2. Zusammenfassung	75
KAPITEL III Laufsport in Kenia	79
1. Gesellschaftliche Bedeutung des Laufens in Kenia	80
2. Laufsportgeschehen in Iten und Kaptagat: Ethnographien zweier Trainingsstätten	88
a. Laufsportverständnis in Kenia	95
b. Kenianisches Lauftraining	97
c. Berufsfeld Laufen	106

	d. Laufen und ethnische Zugehörigkeit	112
	e. Laufen in der High School	116
	3. Zusammenfassung: Moderner Laufsport in Kenia	121
Kapitel IV	Frauenlaufsport in Kenia	127
	1. Soziokulturelle Rahmenbedingungen des Frauensports	130
	2. Akteure der kenianischen Frauenlaufsportentwicklung	138
	3. Biographien von kenianischen Läuferinnen	144
	a. Tegla Loroupe	144
	b. Lornah Kiplagat	147
	c. Catherine Ndereba	150
	d. Patricia	151
	e. Rose	157
	f. Jessica	160
	4. Zusammenfassung	161
Kapitel V	Kenianische Läuferinnen an US-amerikanischen Hochschulen	169
	1. Kenianischer Laufsport im globalen Sportsystem	170
	2. Historischer Überblick über die US-amerikanische Hochschulsportentwicklung	174
	3. Frauen im US-amerikanischen Hochschulsport	177
	4. Internationale Rekrutierung mit Blick auf kenianische Athletinnen und Athleten	183
	a. Kenianische Läuferinnen in der Division I im akademischen Jahr 2011/2012	190
	5. Zusammenfassung	194

KAPITEL VI	Lauflandschaft zwischen Kenia und den USA	197
	1. Kenia: Einstieg in den Laufsport	200
	2. USA: In der Rolle als Student Athlete	207
	3. Transfer: Von den USA nach Kenia	226
	4. Zusammenfassung	233
KAPITEL VII	Schluss	239
Anlagen	247
Literaturverzeichnis	249

Einleitung

Kenianische Läuferinnen und Läufer erregen mit ihren sportlichen Leistungen im Mittel- und Langstreckenlauf immer wieder Aufsehen im Leichtathletikuniversum. Sie haben den Ruf, besonders begabt im Laufen, besonders gerissen bei den Wettkämpfen und außergewöhnlich leidensfähig im Training zu sein. Während kenianische Läufer bereits in den 1960er Jahren den Mittel- und Langstreckenlauf zu dominieren begannen, wurden die ersten kenianischen Läuferinnen erst in den 1990er Jahren auf Weltniveau sichtbar¹. Als Vorreiterinnen im Langstreckenlauf seien hier Tegla Loroupe und Lydia Cheromei genannt. Tegla Loroupe stellte 1998 und 1999 Weltrekorde im Marathon² auf und gewann als erste afrikanische Läuferin den New York Marathon, was ihr nicht nur ein hohes Preisgeld, sondern auch internationales Ansehen einbrachte.³ Sie war bei weitem nicht die erste Läuferin⁴, die über die Grenzen Kenias hinaus ihre Leistungen präsentierte. Lydia Cheromei nahm bereits 1991 an den Weltjugendmeisterschaften teil; im selben Jahr gewann Pauline Konga zusammen mit ihrem Team die Goldmedaille bei den Crosslauf-Weltmeisterschaften in Antwerpen. Diese Erfolge hatten positive Rückwirkung auf das Selbstverständnis von anderen Sportlerinnen in Kenia.

¹ David Prokop fasste dieses Phänomen bereits 1975 in seinem Buch *The African Running Revolution* zusammen. (Prokop 1975.)

² Tegla Loroupe gewann 1999 den Berlin-Marathon in einer Zeit von 2:20:43.

³ Bale & Sang 1996: 13. Tanser 2008.

⁴ Tanser 2008; Shontz 2002a.

Der Langstreckenlauf stellt in Kenia eine junge Disziplin im Frauensport dar. Nachdem die Pionierinnen einen Weg in die internationale Laufsportszene eröffnet hatten, folgten weitere Athletinnen ihren Vorbildern, so dass man in den späten 1990er und frühen 2000er Jahren bereits auf eine relativ große Gruppe von international gefeierten Läuferinnen⁵ blicken konnte. Seit Beginn des 21. Jahrhunderts lässt sich zudem ein neuer Trend im kenianischen Frauensport feststellen: Kenianische Athletinnen nutzen den Sport, um Sportstipendien an US-amerikanischen Universitäten zu erhalten. Aufgrund guter sportlicher und akademischer Leistungen werden ihnen von den Trainern der US-amerikanischen Hochschulen Stipendien angeboten, welche Studiengebühren, Lebenshaltungskosten, Lehrmaterialien und eine Krankenversicherung für eine Zeit bis zu fünf Jahren abdecken.⁶ Als Ergebnis dieses Trends hat sich in Kenia eine entsprechende Szene von Läuferinnen und Läufern etabliert. Man unterscheidet nun zwischen Profiläuferinnen und -läufern, die in Kenia *Commercials* genannt werden, und eben jenen Läuferinnen und Läufern – den *Students* –, die den Laufsport als Vehikel für eine Ausbildung im Ausland nutzen.⁷ Diese Bezeichnung geht darauf zurück, dass alle Athletinnen und Athleten, die im Hochschulsport der USA aktiv sind und ihre Universität bei Wettkämpfen vertreten, *Student Athletes* genannt werden. Sie sind auf der einen Seite Studierende und auf der anderen Seite sportliche Repräsentanten der Universität. Da dies seit den 1960er Jahren eine feststehende Bezeichnung im US-amerikanischen Hochschulsportkontext ist, werde ich diesen Begriff im Rahmen dieser Arbeit in seiner englischen Schreibweise übernehmen. Parallel zu diesem Entwicklungstrend, der in Kenia sichtbar wird, hat sich auch in den USA, dem Zielland der Transferbewegung, eine Gemeinschaft von kenianischen Austauschstudierenden etabliert. Manche Universitäten blicken auf eine lange Rekrutierungsgeschichte zurück. Bereits in den 1970er Jahren haben sie begonnen, kenianische

⁵ Stellvertretend für andere Läuferinnen sind hier Lornah Kiplagat, Catharine Ndereba, Sally Jelagat Barsosio, Sylvia Kibet genannt.

⁶ Es sei an dieser Stelle angemerkt, dass lediglich in der höchsten Sportliga der NCAA (*National Collegiate Athletic Association*), in der Division I des amerikanischen Hochschulsports Vollstipendien über vier bis maximal fünf Jahre vergeben werden. In den unteren Ligen, der Division II und III, sowie in anderen universitären Hochschulsportzusammenschlüssen können lediglich Teilstipendien oder zwar volle, jedoch kürzere, über ein Jahr gültige Stipendien vergeben werden.

⁷ Jepkorir Rose Chepyator-Thomson siedelte bereits in den 1980er Jahren zusammen mit ihrem Ehemann Norman Thomson in die USA über und studierte als *Student Athlete* in den USA. Sie blieb jedoch lange Zeit die einzige kenianische Läuferin.

Spitzenläufer in die USA zu rekrutieren, um so ihre Teams im nationalen Vergleich mit anderen Universitäten hervorzuheben. Besonders aktiv waren in den 1970er und 1980er Jahren die *University of Texas in El Paso* oder die *University of Iowa*. Verschiedene Rekrutierungsrichtlinien erschwerten diese Bewegungen in den späten 1980er und 1990er Jahren, so dass als Folge kaum mehr kenianische Profisportlerinnen und -sportler an die Hochschulen der USA rekrutiert werden konnten. Die kenianischen Läuferinnen⁸ und Läufer hatten den Vorteil, dass sie im Gegensatz zu den lokalen High School Absolventinnen und Absolventen bereits gut trainiert waren und direkt nach Ankunft Erfolge versprachen. Vielmehr wurden nun Personen gesucht, die auch im akademischen Bereich gute Noten hatten und sich im Altersdurchschnitt nicht von ihren amerikanischen Kommilitoninnen und Kommilitonen unterschieden. Bis heute haben kenianische *Student Athletes* den Ruf, beide Kriterien zu erfüllen, wie die sportlichen Ergebnisse von kenianischen Läuferinnen und Läufern im US-amerikanischen Hochschulsport und die langjährigen Austauschbeziehungen zwischen Kenia und den USA zeigen.⁹

FRAGESTELLUNG

Diese hier genannten Entwicklungstendenzen haben Einfluss auf die Laufsportkultur in Kenia. Es entstehen neue Laufgruppen, die sich durch ihre Einstellung zum Laufsport, aber auch durch die Umsetzung ihres Trainings von etablierten (Profi-) Laufgruppen unterscheiden. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit untersuche ich die kenianische Laufsportkultur aus einer gendersensiblen und soziokulturellen Perspektive. Der Laufsport unterliegt in Kenia einer nationalen Sportideologie und erfährt dabei eine lokal typische Umsetzung. Ich definiere, angelehnt an Peter Alegis Arbeit *African Soccerescapes*, der hier konzeptionell am Beispiel des Fußballsports von einer *Africanization of Football*¹⁰ spricht, dieses Phänomen als *Kenianisierung* des Laufsports. Besondere

⁸ Die Rekrutierung von kenianischen Läuferinnen geht eng mit Frauensportentwicklung im Bereich des Hochschulsports einher. Mit Veröffentlichung des Gesetzes Titel IX 1972 wurde gefordert, dass Frauen ebenso wie Männern die gleichen akademischen wie sportlichen Möglichkeiten offen stehen müssen. Also Folge wurden auch Leistungsstipendien für Sportlerinnen bereitgestellt und der Bedarf an erfolgreichen Athletinnen wuchs. (Green 1981; Shulman u.a. 2002; Crego 2003; Women's Sport Foundation 2008.)

⁹ Diese Aussage bezieht sich vor allem auf Hochschulen, deren Sportteams ein mittelmäßiges Sportniveau aufweisen. An den Eliteuniversitäten der USA waren bis lang kaum kenianische Läuferinnen und Läufer eingeschrieben.

¹⁰ Alegi 2010: 15.

Forschungsschwerpunkte stellen dabei die kenianische Frauensportentwicklung sowie die transsportlichen Beziehungen zwischen Kenia und den USA im Bereich des Hochschulsports dar. Ich werde den in der Literatur¹¹ diskutierten Erklärungsansätzen nachgehen und aufbauend auf meinen eigenen Feldforschungsergebnissen darstellen, warum sich der Frauenlaufsport im Vergleich zum Männersport spät etabliert hat. In diesem Zusammenhang werde ich der Frage nach den Akteuren¹² des kenianischen Frauensports nachgehen.

Weiterhin werde ich vor dem Hintergrund des kenianischen Frauensportes die transsportlichen Austauschbeziehungen zwischen Kenia und USA untersuchen, welche ich als *Lauflandschaft* bezeichne¹³. Während John Bale in seiner Arbeit *The Brawn Drain, Foreign Student-Athletes in American Universities*¹⁴ den Begriff der *Talent Pipeline* einführt und ihn als einen kontinuierlichen Transfer von Sportlerinnen und Sportlern zwischen zwei Ländern definiert, lege ich mit der Einführung des Begriffs der *Lauflandschaft* das Fundament, um auch den Aushandlungsprozess vom Aufeinandertreffen unterschiedlicher *Laufsportverständnisse* zu untersuchen. Unter dem Begriff *Laufsportverständnis* verstehe ich die länderspezifische soziokulturelle Bedeutung und lokaltypische Ausübung des Laufsports. Fragestellungen, die sich daraus ergeben, sind folgende: Wie nehmen die kenianischen Läuferinnen die Sportkultur in den USA wahr? Wie definieren sie sich und ihre Rolle als Austauschstudentinnen in diesem Kontext? Welche Rücktransferbewegungen ergeben sich durch diese Entwicklung für den Laufsport in Kenia? Als Modell dafür, dass sich solche international angelegten Transferbewegungen grundsätzlich haben entwickeln können, folge ich John Bales Konzept vom globalen Sportsystem. Demnach ist erst dann ein Sporttransfer möglich, wenn ein global gleiches Verständnis von Sportregeln (einer Sportrealität) vorherrscht, wobei die Ausübung des Sports in seinem lokalen Sportkontext

¹¹ Vgl.: Tanser 2008; Shontz 2002a; Shontz 2002b; Shontz 2002c; Shontz 2002d; Shontz 2002.

¹² Unter Akteuren werden Personen und deren Handlungen verstanden, welche die Entwicklung des Frauenlaufsports katalysiert haben. (Ortner 2006; Chepyator-Thomson 2005.)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen sind nicht geschlechtsbezogen zu verstehen.

¹³ Der Begriff Lauflandschaft ist in seinem Grundverständnis an Arjun Appadurais Konzept von Ethnoscapes angelehnt (Appadurai 1996: 34).

John Bale und Joseph Maguire legen in ihrem Buch dar, dass die Gruppe der internationalen Sportmigrant/innen im Bereich des Profi- aber auch den Hochschulsports einen Ethnoscape bilden (Bale & Maguire 2003).

¹⁴ Bale 1991.

national eigenen Ideologien und Umsetzungen unterworfen sein kann.¹⁵ Ebenso wie bei den oben genannten Forschungsfragen nehme ich in Hinblick auf die Analyse der *Lauflandschaft* eine emische Perspektive¹⁶ ein. So ist es mir möglich, den Aushandlungsprozess, den die kenianischen Sportakteurinnen durch das Aufeinandertreffen unterschiedlicher *Laufsportverständnisse* und Laufkulturen in den USA begegnen, zu beschreiben. Darüber hinaus beschreibe ich den Rückwirkungsprozess, der sich aus diesen Transferbewegungen für die kenianische Frauenlaufkultur ergibt.

AKTUELLER STAND DER FORSCHUNG

In der derzeitigen Forschungsliteratur liegen bislang nur wenige Untersuchungen zum kenianischen Laufsportphänomen aus gendersensibler Perspektive vor. Erstmals und ausschließlich mit diesem Themenkomplex befasste sich das in diesem Jahr aktuell erschienene Buch *Women's Sport in Africa* von John Bale und Michelle Sikes.¹⁷ Andere Arbeiten wie *Sport and women; social issues in international perspectives* von Ilse Hartmann-Tews und Gertrud Pfister¹⁸, *Heroines of Sport* von Jennifer Hargreaves¹⁹ oder *Contemporary History of Women's Sport* von Jean Williams²⁰ stellen zwar den afrikanischen Frauensport in den Mittelpunkt ihrer Beschreibung, werfen jedoch nur einen Randblick auf den kenianischen Frauenlaufsport.

Die aktuellen Standardwerke zu diesem Thema Laufsport in Kenia, ohne einen genauen Blick auf den Frauenlaufsport zu richten, bilden beispielsweise *Kenyan Running, movement culture, geography, and global change* von John Bale und Joe Sang, *More Fire, How to run the Kenyan way* von Toby Tanser, *Run to win* von Jürg Wirz oder *Running for Black Gold* von Kevin Lillis. Diese Arbeiten beschreiben den Laufsport größtenteils aus einer Außenperspektive und haben zum Ziel, das Geheimnis der sportlichen Überlegenheit kenianischer

¹⁵ Bale & Sang 1996: 108.

¹⁶ Marcus 1995.

¹⁷ Bale & Sikes 2015. Die Zeitschrift *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics* hatte, angelehnt an Michelle Sikes und John Bale Arbeit, im Jahr 2014 eine Sonderausgabe zum Thema »Women's sport and gender in sub-Saharan Africa«.

¹⁸ Hartmann-Tews & Pfister 2003

¹⁹ Hargreaves 2000.

²⁰ Williams 2012.

Läuferinnen und Läufer zu lüften. Die Erklärungsansätze folgen dabei meist entweder einem Erklärungsstrang, der die Gründe in biologischen Faktoren²¹ sucht oder geht von soziokulturellen Aspekten²² aus. Ich bespreche im ersten Kapitel der vorliegenden Dissertation beide in der Literatur vertretenen Erklärungsansätze und ziehe als entscheidenden Erklärungsansatz eine Synthese beider Argumentationsstränge heran. Der Fokus der von mir angefertigten Ethnografie der kenianischen Sportzentren Iten und Kaptagat hat vor dem Hintergrund dieser Frage das Ziel, ein ganzheitliches Verständnis von der Laufsportkultur in Kenia zu entwickeln. In diesem Zusammenhang wird bisher noch nicht in der Forschungsliteratur gestellten Fragen nach der gesellschaftlichen Bedeutung des Laufsports und dem allgemeinen trainingstheoretischen *Laufsportverständnis* nachgegangen.

Während John Bale in seiner Arbeit *Kenyan Running, movement culture, geography, and global change* eine historische Darstellung der kenianischen Laufsportentwicklung liefert, bringt er diese nicht mit den Kriterien des modernen Sports nach Allen Guttmann in Verbindung. Dabei ist für die Entwicklung des Laufsports gerade diese Frage von großer Bedeutung, da erst durch den modernen Sport eine Grundlage für etwaige Frauensportentwicklungen eröffnet wird. Im zweiten Kapitel dieser Forschungsarbeit werde ich eine Zusammenführung der Argumentation vornehmen, da ich die Einführung des modernen Sportkonzepts als die Grundlage für die Internationalisierung des kenianischen Laufsports und als das Fundament für die Entwicklung des Frauensports erachte. Bei der folgenden Laufsportethnografie der Orte Iten und Kaptagat liegt mein Fokus auf einer ganzheitlichen Perspektive, um so die Einbindung verschiedener Laufgruppen wie die der *Student Athletes* in die kenianische Laufsportkultur zu beleuchten.

Nachdem die ersten drei Kapitel dieser Arbeit einen Einblick in das kenianische Laufsportphänomen gegeben haben und ein grundlegendes Verständnis der kenianischen Laufsportkultur vermittelt wurde, stellen die nachfolgenden Kapitel die kenianische Frauensportentwicklung in den Mittelpunkt.

Wie schon in anderen Arbeiten wird auch hier den Gründen für die im Vergleich zum Männersport späten Entwicklung des kenianischen Frauensports nachgegangen. Bereits in den späten 1980er Jahren verfasste Mike Boit zu dieser

²¹ Manners 1997; Hoberman 1997; Mayes 2005; Saltin 1995a; Saltin 1995b; Sailes 1991.

²² Tanser 2008; Tanser 2001; Wirz 2006; Adharanand 2012; Baker und Harton sowie Hamilton führen außerdem physiologische Faktoren an, vgl. Baker & Hoorton 2003; Hamilton B. 2000.

Thematik den Artikel »Where are the Kenyan women runners«²³. Auch Jepkorir Rose Chepyator-Thomson²⁴, Toby Tanser²⁵ oder Lori Shontz²⁶ haben sich neben Michelle Sikes und John Bale²⁷ auf unterschiedliche Weise mit diesem Themengebiet befasst. Unter Einbeziehung dieser Darstellungen des kenianischen Frauensports suche ich in meiner Arbeit nach den Akteuren des kenianischen Frauensports und frage somit nach Personen, deren Handlungen sowie nach Ereignissen, die den Frauensport besonders befördert haben. Diesem Aspekt wurde in der Fachliteratur noch nicht explizit nachgegangen. Auf Grundlage dieser soziohistorischen Aufarbeitung der Frauenlaufsportentwicklung in Kenia interessiere ich mich im Rahmen des Hochschulsports für die sportlichen Transferbewegungen zwischen Kenia und den USA²⁸. Zum derzeitigen Forschungsstand stellt *The Brawn Drain* vom englischen Geographen und ehemaligen Langstreckenläufer John Bale aus dem Jahr 1991 ein Standardwerk zu dieser Thematik dar. Bale geht bei seiner Untersuchung jedoch nur am Rand auf den Frauensport ein. Andere Arbeiten wie der Sammelband *The Global Sports Arena: Athletic Talent Migration in an Independent World*²⁹ oder in *Foreign Fields: The Politics and Experiences of transnational Sport Migration* von Thomas Carter³⁰ stellen in ihren Ansätzen eher das Phänomen der Sportmigration in den Mittelpunkt ohne eine Detailanalyse aus emischer Perspektive vorzunehmen.

DAS FELD UND MEINE ROLLE ALS FORSCHERIN

In meiner Zeit als Leistungssportlerin war mein Alltag jahrelang vom Laufsport geprägt. Meine größten Erfolge waren neben zahlreichen Top 5 Platzierungen bei Deutschen Meisterschaften zwei Teilnahmen an Crosslauf-Europameisterschaften, 2008 die Teilnahme an den Crosslauf-Weltmeisterschaften sowie im selben Jahr die deutsche Vizemeisterschaft. Aufgrund meiner sportlichen

²³ Boit 1988.

²⁴ Chepyator-Thomson 2005.

²⁵ Tanser 2008; Tanser 2005

²⁶ Shontz 2002a; Shontz 2002b; Shontz 2002c; Shontz 2002d; Shontz 2002.

²⁷ Bale & Sikes 2015; Sikes & Bale 2014.

²⁸ John Bale hat sich im Bereich des Spitzensports mehrfach mit diesem Thema beschäftigt, vgl. Bale 1999.

²⁹ Bale 2003.

³⁰ Carter 2011.

Leistungen wurde ich 2006 von der *University of Idaho* gesichtet. Ich bekam ein volles Stipendium, so dass ich im akademischen Jahr 2006/07 einen Studienaufenthalt als *Student Athlete* an der *University of Idaho* verbrachte. Dort lernte ich nicht nur das US-amerikanische Hochschulsportsystem aktiv kennen, sondern kam durch viele andere internationale Läuferinnen und Läufer auch in Kontakt mit anderen Laufkonzepten. Zurück in Deutschland schloss ich mich einer neuen Trainingsgruppe an und fand sodann einen neuen Trainingspartner, Eric, einen kenianischen Austauschstudenten. Im März 2009 besuchte ich ihn und seine Familie in Nairobi und kam erstmals mit dem kenianischen Laufsport in Kontakt. Dieser Erstkontakt gestaltete sich jedoch weniger aktiv als ich angenommen hatte. Mit Sportschuhen im Gepäck kam ich in Kenia an, bereit zum Laufen. Ich hinterfragte naiverweise vor Beginn der Reise nicht, ob Nairobi geeignet zum Laufen sei oder nicht. Es stellte sich heraus, dass Erics Wohngegend überhaupt nicht geeignet war. Es gab keine unbefahrenen Straßen oder gar eine Laufbahn, die Luft war drückend und niemand trainierte außer mir. Nach vereinzelt Laufversuchen unter dem Gerede der Anwohner gab ich auf und stellte fest, dass das *Rift Valley* der Ort war, wo der Laufsport florierte. Nach drei Wochen war ich zwar wenig gelaufen, hatte jedoch viele Eindrücke über Kenia gewonnen und entwickelte das vorliegende Forschungsvorhaben. Bei der Anlage der Fragestellung war es mir dabei ein besonderes Anliegen, meine sportpraktischen Kenntnisse sowie meine Lauferfahrungen in unterschiedlichen kulturellen Sportkontexten mit in die Arbeit einfließen zu lassen.

Bevor ich meine eigentliche Feldforschung unternahm, befasste ich mich methodisch mit der Gestaltung meiner Rolle als Feldforscherin im US-amerikanischen und im kenianischen Laufumfeld. Ich plante insgesamt drei mehrwöchige Forschungsaufenthalte in den USA und in Kenia, die ich über einen Zeitraum von zwei Jahren verteilte. Meinen ersten Forschungsaufenthalt absolvierte ich im März 2012 an drei Universitäten in den USA, wo ich insgesamt elf kenianische Läuferinnen sowie ihre Trainern und Trainingskolleginnen zum Gespräch traf und ihr Umfeld kennen lernte. Im Juli 2012 und im März 2014 verbrachte ich je einen Monat im *Rift Valley* in Kenia und besuchte verschiedene Trainingscamps, lernte darüber hinaus auch das familiäre Umfeld der in den USA studierenden Läuferinnen kennen und sprach mit Läuferinnen, ihren Trainern und Managern aus verschiedenen Leistungsklassen. Dabei war es mein Ziel, sowohl in den USA als auch in Kenia aktiv an den Trainingseinheiten der Läuferinnen teilzunehmen und mich so in ihre Laufteams zu integrieren. Meine Rolle als Feldforscherin

legte ich auf zweierlei Weise an: als Trainingspartnerin in einem informellen Sportkontext und als Feldforscherin in einem offiziellen Setting. So konnte ich zum einen eine persönliche Bindung³¹ zu meiner Untersuchungsgruppe aufbauen, um eine Innensicht auf das Feld zu erlangen und zum anderen durch die formellen Gespräche eine professionelle Haltung bewahren. Während ich in den USA mit dem Sportsystem vertraut war und dort ebenso wie meine Gesprächspartnerinnen als Ausländerin vom Sportumfeld wahrgenommen wurde, hatte ich in Kenia eine Rolle als Forscherin aber auch als internationale Läuferin inne und konnte meine Forscherinnen-Rolle hinter der Läuferinnen-Rolle verstecken. Durch die Teilnahme im kenianischen Sportsystem war mir so die verdeckte Teilnahme im Feld möglich und integriert in die Laufszene studierte ich das Feld.³² Mit der Sportkultur in Kenia war ich zu Beginn der Feldforschung weniger vertraut, so dass ich davon ausging, durch meine Sportperformance und mein Auftreten von den lokalen Athletinnen und Athleten als fremd wahrgenommen zu werden.³³ Eine integrierte Teilnahme und teilnehmende Beobachtung wäre dann nicht möglich gewesen. Jedoch stellte sich bei der aktiven Forschung später heraus, dass ich zwar als »weiße« Läuferin auffiel, jedoch meine Teilnahme als Forscherin im Feld nicht unbedingt zu erkennen war. Ich erschien wie eine von vielen internationalen Läuferinnen, die in Kenia ihr Trainingslager absolvierten. Mein Plan war es, meine Forschung zum einen so zu gestalten, dass ich mich aktiv in das Feld einbringen konnte.³⁴ Durch meine Teilnahme³⁵ an täglich zwei bis drei Trainingseinheiten wollte ich Teil der Laufszene werden und so das Feld von innen heraus kennenlernen und beobachten. Der Übergang zwischen meiner Rolle als Forscherin und Läuferin sollte fließend und flexibel, jedoch sichtbar, sein, damit ich meine Feldergebnisse stets aus einer Distanz reflektieren³⁶ sowie Gesprächssituationen einen professionellen Rahmen verleihen könnte.

³¹ Atteslander 2010: 120.

³² Atteslander 2010: 83 f.

³³ Zur Rolle der Forscherin/des Forschers im Feld: Faubion & Marcus 2009.

³⁴ Zur Methode der teilnehmenden Beobachtung: Kromrey 1998: 339; Atteslander 2010: 88 ff.; Schnell, Hill & Esser 2011: 391.

³⁵ Robert Sands beschreibt diese Forschungsmethode, die eine/n Feldforscherin sowohl als aktive/n Sportler/in in das Feld mit einbezieht, als *experiential ethnography*. Vgl. Sands 1999: 16; Sands 1995:10.

³⁶ »Reflection is the process of transformation in the ethnographer's position as outsider to involved insider.«, in: Sands 1999: 17.

Bei meinen Vorbereitungen auf meine Forschungsaufenthalte in Kenia suchte ich Kontakt zu lokalen Läuferinnen, wobei mir die aus den USA bekannten Athletinnen behilflich waren und meine Arbeit als seriöse Feldforschungsarbeit referenzierten. Bereits im Vorfeld meiner Forschungen wurde deutlich, dass die Distanz zwischen meinen Gesprächspartnerinnen und mir durch eine Begegnung auf sportlicher Ebene verringert würde. Bei Gesprächen via Skype sprachen wir viel über das Laufen. Dadurch, dass ich den Läuferinnen von meinen eigenen Erfahrungen berichtete, entstand schnell eine offene Gesprächsatmosphäre.³⁷ Auf Facebook hatten sie außerdem die Möglichkeit, mein Profil, auf welchem ich bewusst private Sportfotos einstellte, kennen zu lernen. Carolina war die erste Läuferin, die ich via Skype und Facebook im Oktober 2011 kontaktierte. Sie öffnete mir die Tür zu anderen kenianischen Läuferinnen, die auf Facebook untereinander sehr gut vernetzt waren.

FORSCHUNGSDESIGN

Facebook stellte im Rahmen meiner Feldforschung ein wichtiges Forschungsinstrument dar. Bevor ich meine Forschung genauer anlegen und planen konnte, bestand meine Vorbereitungsphase neben einer intensiven Literaturrecherche darin, Kontakte zu kenianischen Läuferinnen, die in den USA lebten, herzustellen. Wie oben bereits erläutert, war es mein Plan, meine Feldforschung so anzulegen, dass ich einen ersten Forschungsaufenthalt in den USA absolvierte und durch die hier gesammelten Erfahrungen, das Forschungsfeld in Kenia betrat, um so den Aspekt des »Andersseins«, der meine Feldforschung in Kenia begleiten würde, zu minimieren.³⁸ Die Datenerhebung folgte grundsätzlich qualitativen Forschungsmethoden (narrative Leitfadengespräche und teilnehmende Beobachtung), die im Sinne der *Grounded Theory*³⁹ durch qualitative Methoden (Fragebogen und Statistiken) ergänzt worden sind, um so ein systematisches Erheben und Analysieren der Daten zu ermöglichen.

Die erste Aufgabe zur Vorbereitung der Feldforschungen bestand darin, einen Überblick über die Anzahl von kenianischen Läuferinnen in den USA zu

³⁷ Zu diese Vorgehensweise Kruse 2015: 261.

³⁸ Der allgemeinen Debatte über Feldforschungstechniken folgend wird hier die Rolle der weißen Forscherin kritisch besprochen, dass mit dieser Rolle Aspekte der ökonomischen Überlegenheit, Autorität und Macht einhergehen. Hingegen können die Gesprächspartner/innen durch die Bereitschaft, ihre Erfahrungen zu teilen, steuern, in wie weit der Forscher Zugang zu dem Feld bekommt.

³⁹ Glaser, Strauss & Paul 2010; Strübing 2008.

bekommen, die im akademischen Jahr 2011/12 an den Universitäten der USA in der Division I als *Student Athletes* eingeschrieben waren. Dazu recherchierte ich alle Hochschulen der Division I und der Sportteams im Internet. Jede Hochschule hat eine eigene Homepage ihrer Teams, die die einzelnen Sportlerinnen und Sportler mit Namen und Foto aufführt. Nach Auswertung der Daten kam ich zu dem Ergebnis, dass im akademischen Jahr 2011/12 insgesamt 11.213 Leichtathletinnen an den Universitäten als *Student Athletes* eingeschrieben, wovon 5.092 als Mittel- und Langstreckenläuferinnen eingesetzt wurden. Von diesen Leichtathletinnen waren 366 internationale *Student Athletes*, wovon wiederum 211 Mittel- und Langstreckenläuferinnen waren. 40 Athletinnen kamen aus Kenia. Um eine repräsentative Datenerhebung durchzuführen, war es mein Ziel, mit wenigstens zehn Läuferinnen Gespräche zu führen.

Nachdem die quantitativen Daten erhoben waren, stellte ich per Facebook den Kontakt zu den Athletinnen in den USA her. Facebook war in diesem Zusammenhang das beste Medium, weil die Läuferinnen und Läufer so auf direktem Weg angesprochen und über mein Forschungsprojekt informiert werden konnten. Außerdem hatten die Athletinnen selbst die Möglichkeit, mich über mein Profil kennen zu lernen. Die Namen der Läuferinnen machte ich durch die Homepages der Leichtathletikteams der Division I Universitäten ausfindig. Zu drei Läuferinnen an den Hochschulstandorten *Iowa State University*, *Eastern Kentucky University* und *South Carolina Upstate University* konnte ich so den Kontakt intensivieren, so dass diese drei Universitäten meine Ausgangsstandorte für meine Feldforschung im März 2012 wurden. Obwohl zunächst nur mit drei Läuferinnen im Gespräch, konnte ich wiederum durch Facebook und durch die Homepages der Universitäten herausfinden, dass sich neben den drei Hauptkontaktpersonen auch andere kenianische Läuferinnen an den Universitäten aufhielten. Mit den drei Hauptkontaktpersonen sprach ich darüber hinaus im Vorfeld des Aufenthalts per Skype. Auf der Grundlage dieser ersten informellen Gespräche konnte ich Themenkomplexe erarbeiten, an denen ich meinen Leitfaden für die bevorstehende Feldforschung ausrichtete. Eine weitere Methode, die ich anwendete, um den Leitfaden für die Gespräche zu erarbeiten, bestand darin, über einen Zeitraum von vier Monaten (Januar bis April 2012) die Facebook-Profile von fünf Läuferinnen regelmäßig zu beobachten. In diesem Zeitraum notierte

ich die Frequenz und die Inhalte der *Posts*⁴⁰ auf den Profilen dieser Läuferinnen und wertete die Ergebnisse anschließend zeitlich und thematisch aus. Auf diese Weise stellte ich fest, welche Themen im Leben der Läuferinnen und Läufer zum Zeitpunkt der Feldforschung besonders relevant waren und konnte meine Gespräche entsprechend ausrichten. Der Inhalt der *Posts* war vor allem durch das Sportgeschehen geprägt. Vor allem vor, während und nach Wettkampfwochenenden nahm die Häufigkeit dieser *Posts* zu. Es fiel weiterhin auf, dass sich *Posts* zu persönlichen Themen im Zeitraum von Januar bis April häuften.⁴¹ Überraschenderweise wurde das Universitätsgeschehen kaum reflektiert. Vielmehr war zu konstatieren, dass das Thema Sport bei den Läuferinnen in dieser Zeit dominierte. Dabei sei angemerkt, dass drei der Läuferinnen im Mai 2012 ihren Bachelor-Abschluss absolvierten. In ihrem letzten Jahr beziehungsweise in den letzten Monaten als Hochschulathletinnen schien der Sport besonders präsent zu sein. Die Läuferin hat nach ihrem Abschluss eine professionelle Laufsportkarriere eingeschlagen, was die vielen *Posts* zum Thema Sport erklärt. Weiterhin ist darauf hinzuweisen, dass *Posts* zum Thema »Religion« häufig mit einem Sonntag in Verbindung standen. Lediglich eine Läuferin postete zum Thema »Liebe«.

Im Juli 2012 absolvierte ich meinen zweiten Forschungsaufenthalt in Kenia. In der ersten Hälfte dieser Zeit hielt ich mich bei zwei Läuferinnen und ihren Familien auf, die ich in den USA kennengelernt hatte, um so das heimische Umfeld kennen zu lernen. Die zweite Hälfte des Aufenthaltes verbrachte ich in verschiedenen Trainingscamps in Kapsabet, Iten und in Kaptagat (Stewberg), wo sich das Chepkero Trainingscamp befindet, ein Camp, das sich auf das Training von High School Absolventinnen und Absolventen spezialisiert hat. Ich führte hier Gespräche mit den Läuferinnen selbst, aber auch mit ihren Trainern. Darüber hinaus hatte ich einen Fragebogen vorbereitet, der biografische Daten und Motivationsgründe der Läuferinnen mit vorwiegend offenen Fragen erhob (s. Anlage 2). Den Fragebogen setzte ich ergänzend zu den Interviews ein, um so die qualitativ erhobenen Daten quantitativ überprüfen und eine größere Validität zu

⁴⁰ Ein *Post* ist eine kurze öffentliche Mitteilung, die auf dem eigenen Profil erscheint und so den eignen Facebook-Freunden in einem offenen Forum umgehend zugeht.

⁴¹ Dies kann zum einen daran liegen, dass das Semester im Mai endete und sich so die gemeinsame Vorfreude auf die freie Zeit äußerte oder zum anderen, dass sich um Ostern, einem Familienfest, freundschaftliche Kontakte verstärkten.

erreichen.⁴² In Kapsabet besuchte ich unter anderem ein kleines Camp, das zwar hauptsächlich auf das Training von Profiläufern ausgerichtet war, jedoch nebenher auch *Students* trainierte.

Meine letzte Feldforschung im Rahmen dieses Dissertationsvorhabens absolvierte ich im März 2014 mit dem Ziel, genauere Kenntnisse über die Laufsportkultur in Kenia zu erlangen. Dabei konzentrierte ich meine Forschungsaufenthalte auf die Orte Iten und Kaptagat. Hier war ich in zwei verschiedenen Camps einquartiert, nahm regelmäßig an Trainingseinheiten teil und sprach mit Läuferinnen aus verschiedenen Leistungsklassen: Läuferinnen, die erst seit wenigen Wochen trainiert hatten, Profiläuferinnen, Weltklasseläuferinnen und eben solche Läuferinnen, die als *Student Athlete* in die USA übersiedeln wollten. Darüber hinaus sprach ich mit verschiedenen Managern und Trainern.

Alle Gespräche führte ich auf Englisch, da meine Partnerinnen und Partner mit der englischen Sprache vertraut waren, auch wenn es nicht ihre Muttersprache war. In Kenia findet der Schul- und Universitätsunterricht auf Englisch statt. Englisch ist neben Swahili die Amtssprache in Kenia. Selbst im privaten Umfeld sprachen die Läuferinnen, die ich in den USA kennengelernt hatte, hauptsächlich Englisch. Lediglich bei bestimmten Redewendungen, beim Erzählen von Witzen oder im Rahmen von kleinen Streitigkeiten sprachen sie ihre Muttersprache.

Die Gespräche waren als biografisch narrative Leitfadenterviews angelegt.⁴³ Folgende Aspekte wurden thematisiert: Vorbilder, Motivationsgründe, sportliche Förderung, Diskriminierungserfahrungen im Rahmen des Sports und ihre Selbstsicht als Läuferin im lokalen Sportkontext (s. Anlage 1). Die Gespräche waren gleich aufgebaut, jedoch gab ich keinen stringenten Leitfaden vor.⁴⁴ Vielmehr ließ ich meinen Gesprächspartnerinnen die Möglichkeit, das Gespräch zu führen und fragte an entsprechenden Stellen und Themen, die Teil des Leitfadens waren, genauer nach.⁴⁵ Nachdem ich zu Beginn des Gesprächs mich und mein Forschungsvorhaben vorgestellt hatte, wählte ich einen stets gleichen Einstieg in das Gespräch, indem ich mit einer offenen biografischen Frage meine Gesprächspartnerin um die Darstellung ihrer eigenen Lauferfahrungen bat. Dieses

⁴² Fielding & Schreier 2001.

⁴³ In den Interviews wurde gleichermaßen wie in einem Gespräch die partnerschaftliche/dialogische Ebene gewahrt.

⁴⁴ Schlehe 2003: 79.

⁴⁵ Kruse 2015: 261.

Verfahren gab mir die Möglichkeit, eine Vergleichbarkeit der Inhalte herstellen zu können und eine Überprüfbarkeit der Daten zu gewährleisten.⁴⁶ Je weniger die Antworten voneinander abwichen, desto gesicherter und begründeter war die Annahme der Thesen.⁴⁷ Während der Gespräche stellte ich weiterhin sicher, dass den Läuferinnen genügend Raum gegeben wurde, sich frei und emotional über ihre Erfahrungen äußern zu können. Durch aktives Zuhören bekräftigte ich sie, ihre Erzählungen fortzusetzen und nicht durch Äußerungen zu unterbrechen.⁴⁸ Um den Läuferinnen ihre bisweilen geäußerte Unsicherheit darüber, ob ich ihre (Sport-)Erzählungen verstehen würde, zu nehmen, brachte ich auch eigene Erfahrungen aus dem Bereich des Laufens ein. Dies gab meinen Gesprächspartnerinnen die Sicherheit, sich offen äußern zu können und verstanden zu werden. Obwohl zunächst schüchtern, zeigten sie sich in der erzeugten Gesprächsatmosphäre schnell bereit, auch persönliche Lauferfahrungen zu teilen. Den Aspekt des biografischen Repräsentationsinteresses⁴⁹ galt es bei der Auswertung der Gespräche mit einzubeziehen, weswegen das Verfahren der vergleichbaren Gesprächsstruktur gewählt wurde. Die Gespräche fanden an unterschiedlichen Orten statt. Einige Läuferinnen luden mich zu sich nach Hause ein. Andere Gesprächspartnerinnen bevorzugten es, mich in meiner Unterbringung zu besuchen. Während der Trainingseinheiten kam es darüber hinaus zu informellen Gesprächen, zu welchen ich im Nachhinein ein Gedächtnisprotokoll anfertigte.

RÜCKBLICK UND AUSBLICK AUF DIESE ARBEIT

Meine Feldforschung umfasste insgesamt elf Gespräche mit kenianischen Läuferinnen, die als *Student Athletes* in den USA lebten, Gespräche mit ihren Trainern der amerikanischen Hochschulen sowie drei Gruppengespräche mit insgesamt 20 Teammitgliedern. In Kenia sprach ich mit drei Elternteilen in den USA lebender Läuferinnen, die ich im Sommer 2012 in Kenia besuchte, sowie

⁴⁶ Hopf 2008: 353.

⁴⁷ Ulrike Froschauer und Manfred Lueger beschreiben diese Methode als »Unterschiedsminimierung zur Ergebnisprüfung«. Froschauer & Lueger 2003: 30.

⁴⁸ Atteslander 2010: 128.

⁴⁹ »In der ›biografischen Selbstrepräsentation‹ finden wir nicht nur Zugang zum lebensgeschichtlichen Prozess der Internalisierung der sozialen Welt im Laufe der Sozialisation, sondern auch zur Einordnung in der biografischen Erfahrung in den Wissensvorrat und damit zur Konstitution von Erfahrungsmustern, die zur gegenwärtigen und künftigen Orientierung in der der Sozialwelt dienen.«, in: Rosenthal 1995: 13.

mit zwei Schwestern. Hinzu kamen Einzel- und Gruppengespräche mit rund zehn Läuferinnen in Kenia, die sich auf ein Stipendium in den USA vorbereiteten, über elf Gespräche mit professionellen Läuferinnen und zehn Gespräche mit kenianischen und internationalen, in Kenia lebenden Trainern und Managern. Die Menge der Daten macht deutlich, dass ich einen umfassenden Einblick in das Feld der kenianischen Laufsportkultur gewinnen konnte. Als besonders gewinnbringend für die Erhebung dieser Daten erwies sich die aktive und leistungsorientierte Teilnahme im Feld, welche vielfach die Kontaktaufnahme erleichterte und mich von anderen Forschern oder Journalisten abgrenzte. Als ich im März 2014 in Iten arbeitete, waren zwei Journalistenteams aus Frankreich und Großbritannien vor Ort, um Berichte über den kenianischen Laufsport zu verfassen. Der kenianische Laufsport gewinnt zunehmend das Interesse der internationalen Presse und die kenianischen Spitzenläuferinnen und Spitzenläufer meiden vermehrt den Kontakt zu Journalisten, um in ihrem Training nicht gestört zu werden. Aufgrund meiner beruflichen Situation war es mir jedoch nicht möglich, mehr Zeit in Kenia zu verbringen. Dies wäre sicherlich nützlich gewesen, um die Quantität der Daten weiter zu erhöhen. Ein längerer Aufenthalt hätte mir während der Feldforschungen auch geholfen, meine Forschungen mit mehr Ruhe und Gelassenheit durchzuführen, ohne an meine körperlichen Grenzen zu stoßen. Zwar fuhr ich jeweils sportlich gut vorbereitet nach Kenia, jedoch war das Laufen auf 2400 Meter Höhe viel anstrengender und ich hatte jeweils Mühe, den Balanceakt zwischen Training und Gespräch zu vollführen.

Zum Zweck einer umfassenden Beantwortung der hier gestellten Forschungsfragen beginnt die Untersuchung mit einer Analyse der existierenden Literatur und der Beschäftigung mit der Frage, warum kenianische Läuferinnen und Läufer derart erfolgreich sind. Anschließend wird unter Bezugnahme auf Guttmanns Kriterien des modernen Sports der Frage nachgegangen, wie modern der kenianische Laufsport ist. Guttmann stellt in seinem Buch *Vom Ritual zum Rekord*⁵⁰ folgende Prämissen vor, welche bei einem Zusammentreffen den jeweiligen Sport als modern definieren: Säkularisierung, Rationalität, Quantifizierung, Rekordwesen, Bürokratie (Regelwerk und Verbandorganisation usw.), Chancengleichheit, (Rollenspezialisierung bei Mannschaftsspielen). Der Prozess der Einführung des modernen Sportkonzepts in Kenia wird in drei historische Phasen eingeteilt. Zunächst wird die Sportsituation im vorkolonialen Kenia dargestellt.

⁵⁰ Guttmann 1979.

Es folgt die Einführung des modernen Sportkonzeptes während der Kolonialzeit und schließlich die Umsetzung des modernen Sports am Beispiel des Langstreckenlaufes in der nachkolonialen Phase.

Der Gang der Untersuchung ermöglicht es, die Laufsportentwicklung historisch nachzuvollziehen und ein Verständnis für die aktuelle Laufsportsituation unter besonderer Berücksichtigung des Frauensports zu erlangen. Das Zusammentreffen zwischen dem Konzept des modernen Sports und der lokalen Sportkultur⁵¹ wird dabei als die Grundlage für die Internationalisierung der kenianischen *Lauflandschaft* und den daraus resultierenden Sporttransferbeziehungen zwischen Kenia und den USA verstanden. Der Fokus bei der Analyse der *Lauflandschaft* liegt auf dem sportlichen Kontext. Es wird unter anderem sporttheoretischen Fragen nachgegangen, die den sportlichen Anpassungsprozess von kenianischen Läuferinnen in einer für sie fremden Sportszene beschreiben. Mit diesem Dissertationsvorhaben soll diese bislang noch nicht aus einer gendersensiblen und emischen Perspektive untersuchte, neue Tendenz der Laufsportentwicklung im Frauensport vorgestellt werden. Weitere Untersuchungen zur Lebenswelt der kenianischen Läuferinnen in den USA, zu den Rückwirkungen auf die lokale Sportkultur in Kenia auch außerhalb des sportlichen Kontextes oder eine entsprechende Studie im Bereich des Männersports hätten den Rahmen der vorliegenden Arbeit gesprengt.

⁵¹ Meine Betrachtungsweise schließt sich dem Konzept des universellen Sportverständnisses an. Demnach ist in jeglichen zeitlichen Epochen und in allen Gemeinschaften ein entsprechend gesellschaftliches Konzept von Sport nachweisbar. Vgl. Weule 1926; Weiler & Ulf 1981; Krüger 2005; Behringer 2012.

Sportliche Dominanz kenianischer Läuferinnen und Läufer



Auszug aus der nationalen Zeitung in Kenia DAILY & NATION, 12.02.1985⁵²

»Auf den Spuren der Wunderläufer, Kenias Geheimnis«⁵³; so nennt der Sportjournalist Robert Hartmann seinen im Dezember 2011 in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung erschienen Sportbeitrag, in welchem er nach Gründen oder Erklärungsansätzen für die sportliche Überlegenheit kenianischer Läuferinnen und Läufer sucht. »Als Erklärung für die kenianische Überlegenheit«, so schreibt Hartmann, »bliebe demnach besonders die Motivation übrig, aus der Armut herauszukommen. [...] Die Höhenlage spielt allenfalls eine kleine Rolle. [...] Hilfreich ist auch das Klima, das einzigartig

⁵² Abmayer 1989: 67.

⁵³ Hartmann 2011. Dazu Hartmann 1979.

gerade in der Gegend um Eldoret herum ausgesprochen bekömmlich ist [...].« Andere Zeitungbeiträge wie »Paths to the Marathon in a Small Kenyan Town« von Brian Dabbs in der New York Times⁵⁴ beschreiben Iten und die Sportmentalität der dort ansässigen Athletinnen und Athleten als wichtigen Leistungsfaktor. Der Zeitungsartikel »Track and Field: Kenyans on Informal Path to Success« aus dem Jahr 1991 von Jane Perlez führt in diesem Sinne die Kombination aus Geographie, Ernährung, einer aktiven Lebensweise und der Liebe zum Sport auf.⁵⁵ Immer wieder wird in diesem Zusammenhang auch die genetische Voraussetzung von kenianischen Athletinnen und Athleten diskutiert. Anfang der 2000er Jahre begann die Diskussion über ein so genanntes *Speed-Gen* von kenianischen Läuferinnen und Läufern, das in den Medien als Erklärungsansatz für die sportliche Dominanz kenianischer Langstreckenläuferinnen und -läufer diskutiert wurde. Das *Speed-Gen* wird dabei nicht als eine einzelne Chromosom-Mutation verstanden, auf Grund derer sportliche Leistung erzielt werden kann, sondern definiert eine Kombination aus einer Reihe genetischer und physiologischer Adaptionen an das Klima und die Höhenlage von Kenias Laufregionen. Diese Veränderungen wurden über Jahrhunderte weitervererbt und führen beispielsweise dazu, dass Kenianerinnen und Kenianer tendenziell ein größeres Lungenvolumen als Mitteleuropäerinnen und Mitteleuropäer besitzen. Dennoch schreibt Joshua Arimi in einem Zeitungsartikel in der Daily Nation am 07.08.2012: »Although it cannot be dismissed entirely, probably future research with more advanced techniques will pick that elusive »proper athletic gene of Kalenjins«.«⁵⁶ Die Begeisterung und Bewunderung für kenianisches Laufen wird auch im Internet verfolgt. Virtuelle Plattformen bieten die Möglichkeit zu diskutieren und Tipps des Laufsports auszutauschen.⁵⁷ Diskutierte Themen haben beispielsweise Trainingsmethoden oder Lebensweisen, welche dazu beitragen könnten, die eigene sportliche Leistung am Vorbild der kenianischen Spitzenläuferinnen und Läufer zu verbessern, zum Inhalt. Dabei werden auch Youtube-Videos beschrieben, die zeigen und analysieren, wie ein optimaler kenianischer

⁵⁴ Dabbs 2012

⁵⁵ Perlez 1991.

⁵⁶ Arimi 2012.

⁵⁷ Internetseiten, sie sich mit dem Thema Laufen beschäftigen: www.letsrun.com (Doyle 2014). (Zuletzt geprüft am 06.04.2015.)

Laufstil aussieht und wie der eigene Laufstil entsprechend verändert werden müsste, um die sportliche Leistung zu verbessern.⁵⁸

Im Rahmen dieses Kapitels sollen die auf wissenschaftlicher Ebene diskutierten Theorien über die Leistungsfaktoren des kenianischen Laufsports zusammenfassend dargestellt werden. Die Leistungsfaktoren werden dabei in Kategorien gegliedert; diese sind zum einen biologische Faktoren, welche aus Gründen der Vollständigkeit aufgeführt werden, zum anderen sozio-kulturelle Faktoren. Der Schwerpunkt der vorliegenden Ausarbeitung wird auf dem zweiten Aspekt liegen.

Biologische Faktoren

- Genetische Gründe
- Physiologische Adaption und Anatomie

Sozio-kulturelle Faktoren

- Hohe Schmerztoleranz
- Mentale Stärke: Why not?
- Lifestyle
- Ernährung

Unter den biologischen Faktoren werde ich zunächst Erklärungsansätze im genetischen Bereich suchen. Ausgangspunkt meiner Untersuchung soll folgende Hypothese sein: Die auf genetischer Mutation basierende physiologische Anpassung könnte dazu beigetragen haben, dass sich der menschliche Körper über Jahrtausende hinweg an die Umweltbedingungen Kenias angepasst hat und diese genetische Veranlagung stets weitervererbt wird. Die genetische Konditionierung, auf Grund welcher sportliche Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich vererbt werden kann, würde somit zwei Ebenen umfassen: die Anpassung des Körpers an die geografische Umwelt (Höhenlage des Rift Valleys, Klima und Nahrung) sowie die Anpassung des Körpers an bestimmte tradierte, im kulturellen Kontext vollzogenen Aufgaben (z.B. das Rinder-Stehlen). Dieser physiologisch und anatomisch angepasste Phänotyp an Umwelt und Aufgaben, wie ihn viele kenianische Langstreckenläuferinnen und -läufer aufweisen, scheint besonders gute Voraussetzungen für den Laufsport zu bieten. Unter den Abschnitt sozio-kulturelle Faktoren werden läuferische *Soft Skills* wie ein fokussierter Lebensstil oder mentale Stärke von kenianischen Läuferinnen und Läufern diskutiert, welche nicht unerheblichen Einfluss auf die sportliche Leistung haben könnten.

⁵⁸ Thjeko 2012.

1. Biologische Leistungsfaktoren

GENETISCHE FAKTOREN

In diesem Abschnitt werden die in der Literatur diskutierten genetischen Hintergründe der Leistungsfähigkeit dieser Läuferinnen und Läufergruppe besprochen. Diverse Ergebnisse und Statistiken⁵⁹ zeigen, dass kenianische und allgemein ostafrikanische Athletinnen und Athleten besonders prädestiniert für den Langstreckenlauf sind, was insbesondere Forschungsarbeiten in den frühen 2000er Jahren nach genetischen Ursachen für dieses Phänomen suchen ließ.⁶⁰ Auf Grund von genetischer Mutation könnte es zu einer physiologischen Adaptation und somit einer besonders optimalen Anpassung an die klimatischen Umweltbedingungen gekommen sein, was mit einer physiologischen Anpassung einherginge, welche besonders gute Voraussetzungen für den Laufsport schafft. In der weiteren Ausführung werde ich überblickartig diverse physiologische Anpassungsvorgänge des Körpers an die Höhenlage Kenias beleuchten, möchte jedoch gerade im biologisch-medizinischen Bereich keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Wer die Gründe für die sportliche Überlegenheit in genetischen Faktoren sucht, wird nicht zuletzt interessante Aspekte in der Arbeit von John Manners »Kenya's running tribe«⁶¹ finden. In seinem Artikel beschreibt er die ethnische Gruppe der Kalenjin⁶² als die Hauptgruppe der kenianischen sportlichen Leistungsträgerinnen und Leistungsträger und vertritt die These, dass der Grund für diese sportliche Dominanz in genetischen Gründen zu suchen ist.⁶³ Ein Argument dafür, dass die Kalenjin die meisten sportlichen Erfolge unter den

⁵⁹ Wirz 2006; Lillis 2012.

⁶⁰ John Hoberman vertritt die Ansicht, dass die Analyse »of this racial folklore, and its relationship of the scientific investigation of racial differences, is the task of historians and sociologists.« (Hoberman 2004) In dieser Arbeit werden entsprechende in der Literatur besprochene Themen und Erklärungsansätze vorgestellt, der Fokus liegt jedoch nicht auf einer vollständigen Begründung zur sportlichen Dominanz der kenianischen Langstreckenläuferinnen und -läufer. Es soll lediglich ein Einblick in das Themenfeld gegeben werden.

⁶¹ Manners 1997.

⁶² John Manners bezieht seine Untersuchungen lediglich auf die ethnische Gruppe der Kalenjin. Die Kalenjin bilden zwar immer noch – vierzehn Jahre nach Erscheinen des Artikels – einen großen Teil der kenianischen Kaderathleten, doch sei an dieser Stelle angemerkt, dass die Grenzen zwischen den ethnischen Gruppen durchaus als durchlässig anzusehen sind. Den Erklärungsansatz von John Manners wäre somit vielmehr auf eine quantitative Zahl von kenianischen Läuferinnen und Läufer anwendbar als qualitativ auf eine ethnische Gruppe oder Region beschränkt zu sein.

⁶³ »An obvious thought is that the Kalenjin might be endowed with some sort of collective genetic gift«, Manners 1997.

gesamten kenianischen Läuferinnen und Läufern errungen haben, sieht Manners darin, dass die Kalenjin hauptsächlich Partnerinnen und Partner aus derselben ethnischen Gruppe heiraten. Manners zur Folge sei somit anzunehmen, dass eine Art genetische Adaption stattgefunden habe und die genetische Anpassung, welche für sportliche Leistung verantwortlich ist, lediglich innerhalb der homogenen Gruppe der Kalenjin weitergegeben worden ist. Darüber hinaus hebt John Manners die Tradition des Rinderstehls hervor, welche mit einer großen sportlichen Leistungsfähigkeit verbunden ist, da die gestohlenen Rinder über weite Strecken getrieben werden müssten. Er schreibt: »The better a young man was at raiding – in large part, a function of his speed and endurance – the more cattle he accumulated. And since cattle were what a prospective husband needed to pay for a bride, the more a young man had, the more wives he could buy, and the more children he was likely to father.«.⁶⁴ Folglich setzten sich die genetischen Veranlagungen vor allem solcher Männer durch, welche hohen sportlichen Ausdauerbelastungen Stand halten konnten. Diese These wird im Rahmen der vorliegenden Arbeit lediglich als ein möglicher Erklärungsansatz betrachtet, da die zeitliche Kluft zwischen der Tradition des Rinderstehls und den körperlichen Voraussetzungen heutiger Läuferinnen und Läufer gemeinhin als zu groß bewertet wird, um noch heute Auswirkung auf die sportliche Leistung von kenianischen Spitzenläuferinnen und -läufern zu haben.

Bengt Saltins Arbeit unterstützt die These von John Manners dahingehend, dass auch er Athletinnen und Athleten der Gruppe der Kalenjin hinsichtlich ihrer Physiologie besonders begünstigt für den Laufsport hält. Sie sind durchschnittlich rund 7 cm kleiner und 5 kg leichter als dänische Läufer.⁶⁵ In seiner Studie legt er dar, dass Athleten⁶⁶ der ethnischen Gruppe der Kalenjin eine ungleich höhere Kapazität besitzen, ihren aeroben Leistungsbereich durch Training zu erweitern, so dass sie auch bei hohen Belastungen eine niedrigere Herzfrequenz besitzen als beispielsweise mitteleuropäische Läuferinnen und Läufer und somit später Laktat bilden.⁶⁷ Die niedrigere Herzfrequenz führt zu einer späteren Ermüdung des Körpers. Langandauernde, konstant hohe Ausdauerbelastungen

⁶⁴ Manners 1997: 21.

⁶⁵ Wirz 2006: 34.

⁶⁶ Die Studie bezieht lediglich Männer mit ein.

⁶⁷ Saltin 1995a.

können folglich für einen längeren Zeitraum ausgeübt werden. Diese Ergebnisse können die These untermalen, dass eine genetische Anpassung an die klimatische Umwelt und an eine sportliche Lebensweise über Jahrhunderte hinweg stattgefunden haben könnte und sich diese Anpassung insbesondere bei den Kalenjin besonders gut entwickelt hat.

Die besondere Laufökonomie sei dabei mehr als die Zusammensetzung der Muskelfasern ausschlaggebend für die guten sportlichen Leistungen kenianischer Läuferinnen und Läufer. John Entine weist nach, dass die Muskelzusammensetzung von kenianischen Läufern derjenigen von dänischen Läufern stark ähnelt, und stellt zugleich heraus, dass kenianische Läufer der Kalenjin Gruppe von Geburt an eine relativ hohe Zahl von langsam zuckende Muskelfasern besitzen, was auf genetische Gründe zurückzuführen sei. Rund 60–70% der Muskelfasern sind langsam zuckend. Die langsam zuckenden Muskelfasern gewinnen bei langandauernden aeroben Belastungen Energie unter Sauerstoffzunahme. Sie besitzen einen relativ dünnen Durchmesser und sind somit verhältnismäßig leicht, so dass Langstreckenläuferinnen und -läufer rund 75% mehr langsame Muskelfasern als beispielsweise Sprinterinnen und Sprinter besitzen. Durch das Training können beide Muskelfasern nicht verändert werden, das bedeutet, dass langsam zuckende Muskeln auch nicht durch viel Schnelligkeitstraining in schnellzuckende Fasern überführt werden können. Die Zusammensetzung der Muskeln und das Verhältnis von langsam zu schnellzuckenden Muskelfasern lässt sich, so Entine, vielmehr auf genetische Veranlagung zurückführen.⁶⁸ Saltin stellt in seiner Studie »Morphology, enzyme activities and buffer capacity in leg muscles of Kenyan and Scandinavian runners« dar, dass die Muskelmorphologie bei beiden Probandengruppen, bestehend aus Leistungssportlern aus Kenia und Schweden, ähnlich und somit kein Resultat aus Training in Höhenlagen sei. Wesentlich höher ist bei kenianischen Läufern jedoch die Konzentration des HAD Enzyms⁶⁹, das dafür verantwortlich ist Fett als Energiequelle zu nutzen, wofür laut Saltin ein genetischer Grund vorliegen könnte.⁷⁰ Besonders hervorstechend ist das Ergebnis der Studie »Aerobic exercise capacity at sea level and at altitude in Kenyan boys, junior and senior runners compared with Scandinavian

⁶⁸ Entine 2000: 254.

⁶⁹ Das HAD Enzym ist für die 3-Hydroxyacyl CoA Dehydrogenase verantwortlich.

⁷⁰ Saltin 1995b: 228.

runners«⁷¹ von Saltin: Er stellt heraus, dass die von ihm untersuchte Probandengruppe eine sehr hohe maximale Sauerstoffaufnahme besaß. Die maximale Sauerstoffaufnahme (VO_2max) gibt an, wie viele Milliliter Sauerstoff der Körper im Zustand der Ausbelastung maximal pro Minute verwerten kann. Dies bedeutet, dass eine Person, die bei hohen Laufgeschwindigkeiten viel Sauerstoff umsetzen kann, später Ermüdungserscheinungen zeigt.⁷² Auf Grund dieser physiologischen Tatsache sollten die Trainingsbelastungen an diesen Befund angepasst werden:

Once considered a definitive indicator of endurance fitness, the meaning of VO_2max readings has been revised by new science. When elite marathoner coach Dr. Gabriele Rosa first began to train Moses Tanui and other Kenyan athletes, he observed that the workouts were not improving times as expected. He soon realized that the workouts were not taking physiological differences into account, as Kenyan runners were able to train at a higher percentage of maximal heart rate and VO_2max .⁷³

Ob oder inwieweit dieses Ergebnis genetisch zu begründen ist, soll an dieser Stelle nicht weiter untersucht werden. Die Studie von Saltin erregte jedoch ein großes Medieninteresse. So wurde von einem *Speed Gene* gesprochen, das diese für den Laufsport guten physiologischen und anatomischen Voraussetzungen hervorbringe. Viel zitiert ist in diesem Zusammenhang der folgende Satz: »There are definitely some genes that are special here«.⁷⁴ Der genetische Vorteil von kenianischen Läuferinnen und Läufern der Gruppe der Kalenjin liege Saltin zur Folge demnach darin, dass die Physiologie dieser Athletinnen und Athleten einen besonderen Laufstil hervorbringe⁷⁵ und sie, wie oben angesprochen, eine höhere Laktattoleranz sowie eine niedrigere Herzfrequenz besitzen. Dass eine genetische Anpassung und Mutation bei der in den Höhenlagen des Rift Valleys lebenden Gemeinschaften der Kalenjin an die klimatischen Umweltbedingungen stattgefunden haben könnte, kann nicht ausgeschlossen werden und bietet

⁷¹ Saltin 1995a.

⁷² Der Sauerstoff wird von den Muskeln verwertet, um Laktat abzutransportieren und Energie zu produzieren.

⁷³ Mayes 2005: 50.

⁷⁴ Arlidge 2000; Owens 2000.

⁷⁵ »The Kenyan athlete flowed through the running motion' compared to the Danes, who [landed heavily and sunk into the ground and almost had to pull themselves forward«; in: Owens 2000.

einen möglichen Erklärungsansatz zur sportlichen Dominanz von kenianischen Läuferinnen und Läufern. Um definitive Annahmen in diesem Bereich treffen zu können, müssten jedoch weitere genetisch-biologische Studien durchgeführt werden. Diese hier anfänglich skizzierten Erklärungsansätze scheinen dennoch als ein Grund für die Ausprägung eben jenes Phänotyps heranzuziehen zu sein, der die meisten kenianischen Läuferinnen und Läufer für diese Sportart begünstigt. Die folgende Darstellung beschreibt, welche Anpassungsmechanismen der menschliche Körper bei Belastungen in Höhenlagen durchlaufen muss und wie diese physiologische Anpassung einen körperlichen Vorteil beim Sport in tieferen geographischen Regionen bietet.

PHYSIOLOGISCHE ADAPTION

Viele mitteleuropäische Spitzenläuferinnen und Läufer verbringen ihre Trainingslager in den Höhenlagen Kenias, eben da, wo die besten Langstreckenläuferinnen und Läufer Kenias aufgewachsen sind. Kenias Höhenlage und insbesondere die Höhenlage des Rift Valley mit bis zu 2300m über Normal Null in Iten, einem der bekanntesten Höhentrainingslager Kenias und Kaderschmiede vieler Athletinnen und Athleten, bietet genau diese guten Bedingungen zum Lauftraining. Bei sportlichen Belastungen in diesen Höhenlagen ist der Körper erschweren Bedingungen ausgesetzt und es finden physiologische Anpassungsmechanismen statt, welche einen sportlichen Vorteil bewirken: Die CO₂-Armut und der geringe Luftdruck, den Menschen zum Atmen benötigen, trägt in dieser Höhe dazu bei, dass der Körper vermehrt rote Blutkörperchen bildet. Die roten Blutkörperchen binden den Sauerstoff im Blut und je mehr Sauerstoff im Blut zur Verfügung steht, desto länger kann eine Belastung im aeroben Bereich ausgeführt werden. Im aeroben Trainingsbereich wird die Energiegewinnung durch das Mitwirken von Sauerstoff durchgeführt, so dass eine Übersäuerung und die Bildung von Laktat erst verzögert einsetzen. Bei kurzen, hoch intensiven anaeroben Belastungen hingegen wird Energie ohne die Zutat von Sauerstoff erlangt. Passt sich der Körper einer/s Läufers/ Läuferin an die Höhenlage an und bildet vermehrt rote Blutkörperchen, hat diese Person, wenn sie zurück auf Normal Null Sport betreibt, einen sportlichen Vorteil.

Im Folgenden werde ich zusammenfassend physiologische Anpassungsaspekte des menschlichen Körpers in Höhenlagen unter Sauerstoffarmut beschreiben. Durch den herabgesetzten Sauerstoffpartialdruck im arteriellen Blut werden von

dem sympathischen Nervensystem bestimmte Hormone (Katecholamine)⁷⁶ freigesetzt, welche einen erhöhten Blutdruck, eine erhöhte Herzfrequenz und ein erhöhtes Herzminutenvolumen veranlassen. Mit einer verstärkten Blutzirkulation nimmt auch die Frequenz zu, in welcher die Muskeln mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden. Das in den Nieren produzierte und Erythrozyten stimulierende Hormon Erythropoetin (EPO) bewirkt, dass vermehrt Hämoglobin und eisenhaltige Pigmente in den roten Blutkörperchen gebildet werden und führt schließlich zu einer Zellenumformung dieser Blutkörper. Durch die vermehrte Bildung von roten Blutkörperchen kann zudem mehr Sauerstoff im Blut gebunden werden. Dies geht jedoch mit einer erhöhten Blutviskosität⁷⁷ einher, die die Thrombosegefahr steigen lässt. Außerdem wächst die Konzentration von Myoglobin im Blut an.⁷⁸ Die Lungenkapillaren verdichten sich, so dass mehr Sauerstoff aufgenommen werden kann. Die Atemtiefe und die Atemgeschwindigkeit werden an die äußeren Luftdruckverhältnisse angepasst. Karbonsäure und Bikarbonat dienen als Puffer gegen bluteigene Säuren (Azidose), so dass der pH-Wert des Körpers bei 7.4 gehalten wird. Durch den in der Höhe entstehenden Stresszustand, dem der Körper während des Trainings ausgesetzt ist, wird der Grundumsatz erhöht. Darüber werden enzymatische Stoffwechselprozesse effizienter genutzt, um eine aerobe Energiegewinnung herzustellen.

Die Wärmeregulierung des Körpers ist gerade bei hohen Außentemperaturen und während sportlicher Belastung von wichtiger Bedeutung, um beispielweise einer Dehydration und übermäßigem Schwitzen vorzubeugen. Je mehr der Körper von warmen Außentemperaturen während der Belastung beansprucht wird, desto weniger Blut fließt zu den arbeitenden Muskeln und entsprechend weniger Sauerstoff wird zu diesen Muskeln transportiert. Je weniger Sauerstoff und Energie zu den Muskeln gelangt, desto weniger Stoffwechselüberreste werden von den Muskeln abtransportiert, was zu einer Übermüdung der Muskeln führt. Es ist dazu notwendig, dass der Körper durch stetiges Schwitzen gekühlt wird.⁷⁹ Neben den physiologischen Aspekten erfüllen die meisten kenianischen Läu-

⁷⁶ Das Blut enthält weniger Sauerstoff, dadurch werden mehr Hormone (Katecholamine) freigesetzt, die Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem nehmen.

⁷⁷ Das Blut verdickt sich.

⁷⁸ Mayes 2005: 40.

⁷⁹ Mayes 2005: 43.

ferinnen und Läufer auch phänotypische Voraussetzungen für den Laufsport. Wie im Jahr 1847 Carl Bergmann in seiner Studie *Über die Verhältnisse der Wärmeökonomie der Thiere zu ihrer Grösse* gezeigt hat, weisen Menschen, die nahe dem Äquator leben, einen tendenziell kleineren Körper auf als Menschen, die fernab des Äquators ansässig sind (Bergmannsche Regel).

Diese Ergebnisse können als eine Erklärung für die sportliche Stärke der Kenianerinnen und Kenianer relevant sein, wobei ich keinesfalls diese Bergmannsche Regel generalisieren möchte. Die meisten kenianischen Läuferinnen und Läufer sind relativ klein, haben relativ lange Beine im Verhältnis zum Oberkörper und besitzen auf Grund ihrer geringen Muskelmasse ein geringes Körpergewicht. Diese Voraussetzungen begünstigen die für das Laufen benötigten Kraft- und Hebelverhältnisse.⁸⁰ John Manners geht in Bezug auf die Adaption des Körpers an die klimatischen Bedingungen und die sportliche Aktivität von einer Darwinistischen Adaption aus. Von Steve Sailer wird er in dem Artikel »Kenyan Runners: Nature or Nurture« wie folgt zitiert: »He [John Manners] argues that one reason these slender and long-limbed Kenyan highlanders are the world's best distance runners is that Darwinian selection has equipped them with the ideal genes for running.«⁸¹ Allerdings muss in diesem Zusammenhang angefügt werden, dass der Laufsport in Kenia sehr verbreitet ist, d.h. aus einer großen Masse von Sportlerinnen und Sportlern werden nur die besten und für diesen Sport am besten angepassten Läuferinnen und Läufer auf internationaler Ebene hervorstechen. Die meisten der kenianischen Spitzenläuferinnen und Läufer besitzen allerdings eben diese Ideal-Lauffigur⁸².

Nachweisbar begünstigt ein für den Laufsport optimaler Körperbau die sportliche Laufleistung. Allerdings ist zu konstatieren, dass kenianische Läuferinnen und Läufer, welche an US-amerikanischen Universitäten studieren, enorme

⁸⁰ »Elite Kenyan marathoners are typically small (approximately 5'66" and 115 pounds), and have thin, long appendages – both anatomical design for maximum heat loss in and equatorial climate.«, in: Mays 2005: 43.

⁸¹ Sailer 2010.

⁸² Ein solches idealtypisches Körperbild, wie es hier beschrieben wird, scheint von den kenianischen Läuferinnen und Läufern selbst als idealtypisch angesehen zu werden. Während meiner Feldforschung habe ich bei Gesprächen davon berichtet, dass ich selbst laufe und bis zum 23. Lebensjahr im Hochleistungssport aktiv war. Mehrfach reagierten meine Gesprächspartnerinnen verwundert über diese Äußerung, weil sie auf Grund meines Körperbaus nicht mir dieser Sportlichkeit gerechnet hatten. Ich schließe aus diesen Reaktionen, wie auch der nachstehende Interviewausschnitt zeigt, dass diese Lauf-Phänologie als Selbstbild der Läuferinnen und Läufer anerkannt ist.

Leistungen erbringen, ohne unbedingt diese perfekte körperliche Veranlagung aufzuweisen. Es ist gleichermaßen ihr Wille, der sie Hochleistungen erbringen lässt.

Ein weiterer Aspekt, der im Themenkomplex Laufökonomie angesprochen werden muss, ist der Aspekt des Barfußlaufens. Von der Wissenschaft wurde vor dem Hintergrund, dass kenianische Läuferinnen und Läufer im Kindesalter viel barfuß laufen, seit Mitte der 2000er Jahre die Frage gestellt, ob Barfußlaufen positiven Einfluss auf die sportliche Leistung hat. Die irischen Wissenschaftler J. P. Warne und G. D. Warrington stellten 2012 in ihrer Arbeit »Four-week habituation to simulated barefoot running improves running economy when compared with shod running«⁸³ fest, dass Barfußlaufen die Laufökonomie durch Schulung der Lauftechnik und Training der Fuß- und Wadenmuskulatur verbessert und dadurch höhere, sportliche Lauflleistungen erzielt werden können. Auch der amerikanische Wissenschaftler Daniel Lieberman vertritt die These, dass Barfußlaufen für den Körper die natürlichste Weise der Fortbewegung sei und sich so automatisch ein Laufen auf dem Vor- und Mittelfuß einstelle, was die Laufökonomie positiv beeinflusst. Durch das Vorfußlaufen können größere Laufschrirte gesetzt werden und der Körper neigt sich automatisch in einer vorwärtsgewandte Haltung, was durch die Vorverlagerung des Schwerpunkts einen Vortrieb erzeugt.⁸⁴ Viele kenianische Läuferinnen und Läufer sind Berichten⁸⁵ zufolge im Kindesalter barfuß gelaufen. Nicht selten sind sie lange Strecken barfuß zur Schule gelaufen, was zum einen Einfluss auf ihre Laufökonomie hat und zum anderen früh ihr Herzkreislaufsystem trainiert hat. Im Rahmen meiner Feldforschung habe ich den Aspekt des Barfußlaufens nicht expliziert mit aufgenommen. Mit Blick auf Biografien von internationalen kenianischen Profisportlerinnen und -sportlern, die diesen Aspekt bestätigen, ist davon auszugehen, dass das frühe Barfußlaufen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit dieser Athletinnen und Athleten haben kann. Auch für die kenianischen *Student Runners*, die in den USA als *Student Athlete* trainieren und laufen, kann der Aspekt des Barfußlaufens relevant sein und ihnen einen laufökonomischen Vorteil im Vergleich zu ihren amerikanischen Trainingskolleginnen und -kollegen bringen.

⁸³ Krüger 2013.

⁸⁴ Lieberman u.a. 2010; Lieberman 2012.

⁸⁵ Thompson 2012.

Auf Grundlage meiner Daten kann ich diese These jedoch nicht bestätigen. Ich ziehe aus den hier genannten Aspekten die Schlussfolgerung, dass nicht nur die Laufökonomie und die Anatomie entscheidend für die überragende sportliche Leistung von kenianischen Läuferinnen und Läufer sind, sondern weitere Faktoren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit kenianischer Läuferinnen und Läufer nehmen. Im Folgenden werden diese Faktoren analysiert.

2. Sozio-kulturelle und mentale Leistungsfaktoren

Neben den physiologischen Faktoren wird in diesem Kapitel auf die läuferischen *Softskills* eingegangen. Dabei werden Themen wie die mentale Stärke, das Trainingsverhalten und der Lebensstil von kenianischen Läuferinnen und Läufern exemplarisch angesprochen.

HOHE SCHMERZTOLERANZ

Die Fähigkeit zu emotionaler Stärke und damit die Fähigkeit, eine hohe Schmerztoleranz aufzubauen, die beide für den Laufsport von Bedeutung sind, könnten John Manners zufolge das Ergebnis einer früh beginnenden Konditionierung der kriegerischen Mentalität der Kalenjin sein. Demnach wäre diese Konditionierung mit der Tradition des Rinderstehls in Verbindung zu bringen.⁸⁶ Die Werte – Verantwortung, Ausdauer und Belastbarkeit – werden Kindern im ländlichen Milieu von jung auf gelehrt. So gilt es als Schwäche, auch unter größtem Druck zu versagen.⁸⁷ Eben diese mentale Stärke ist für den Laufsport ein wichtiges Attribut. Lange Tempodauerläufe setzen beispielsweise voraus, dass über lange Zeit permanent am körperlichen Limit gearbeitet wird. Nur wer die Fähigkeit besitzt, in diesen Bereichen zu trainieren, wird in den Wettkämpfen profitieren und seinen Körper so gut wie möglich austrainieren.

Während meiner Feldforschungsgespräche, die ich während meines Forschungsaufenthaltes in den USA mit kenianischen Läuferinnen, die als *Student Athletes* an den dortigen Universitäten studieren geführt habe, habe ich mit meinen Gesprächspartnerinnen über die kenianischen Erziehungsmethoden unter anderem vor dem Hintergrund gesprochen, ob sie dieselben Erziehungsgrundsätze bei

⁸⁶ John Manners bezieht in seine Überlegung lediglich Männer mit ein und erscheint somit lückenhaft. Frauen wurden vom Rinderstehlen ausgeschlossen, sind heute jedoch ebenso erfolgreich wie ihre männlichen Kollegen.

⁸⁷ Manners 1997: 25.

ihren eigenen Kindern anwenden würden und was den Kindern durch Anwendung dieser Maßnahmen gelehrt werden soll. In Kenia ist es den Erfahrungsberichten meiner Gesprächspartnerinnen zufolge geläufig, dass Kinder von älteren Respektspersonen geschlagen werden können (»to get spanked«), wenn sie einen Fehler gemacht haben. In den Schulen ist es jedoch seit Anfang der 2000er verboten, Kinder zu schlagen. Wie der nachfolgende Gesprächsausschnitt zeigt, sei es Sinn und Zweck des »spanking«, die Kinder Disziplin und Verantwortung zu lehren, welche auch als Grundsätze eines konsequenten Trainings und als Voraussetzung für erfolgreiche Wettkämpfe betrachtet werden können. Der folgende Ausschnitt legt exemplarisch dar, dass das »spanking« nach Ansicht meiner Gesprächspartnerin zum Ziel hat, Kinder Eigenverantwortlichkeit zu lehren und stellt den alltäglichen Gebrauch dieser Erziehungsmethode dar.

Simone⁸⁸: Primary School was the worst time of my life because I would get in trouble so much. I would [not] do something right. My Mom would tell me, ok I need you to take care of this stuff. You know you have goats and sheep. Goats and sheep, you have to take it to a grassing field and you don't let it go to somebody's farm. You just have to maintain [to watch them]. You have to take care of those goats and sheep and I was... I used to play a lot I would play and would forget and they would.... I would find the goats in somebody's farm. Oh my god, that was like the worst night because you don't come home because you know what to expect.

Because the neighbor will come and see you left your goats and sheep and...«who was taking care of the sheep today?»«Me.»«All right... it's gonna be me and you after this and you know what to expect«.But see, you realize that it was something... it teaches you to be responsible. It teaches you that if you are given a responsibility you have to do it. Because if they just let us to play without no responsibility then we would maybe never learn to control our boundaries, you know?

[...] I think the world is changing. It's more of... kids don't listen, at some point you gotta spank them. Not like spank them really hard, but at some point you gonna discipline them. [...] So you gotta bring them to a point that they will focus. You know? I think the main

⁸⁸ Der Name der Läuferin wurde zur Anonymisierung geändert.

mission of spanking a kid in Kenya was to bring you to focus. But, here [in the USA] there could be different ways that you can bring your kid to focus. Yeah.⁸⁹

Einen weiteren Grund für die Schmerztoleranz von Läuferinnen und Läufern der Kalenjin und anderer ethnischer Gruppen in Kenia könnte in der Tradition der männlichen Beschneidung (Zirkumzision) liegen, so führen es beispielsweise John Manners, Toby Tanser oder Randall Mayes aus. Der Akt wird in Kenia in ein mehrwöchiges Ritual⁹⁰ integriert, bei welchem den Jungen die Pflichten und Werte eines Mannes der jeweiligen ethnischen Gruppe gelehrt werden. Hierzu zählen nicht nur körperliche Fitness, sondern auch ideelle Werte wie Courage, Bestimmtheit, Zielstrebigkeit und Beherrschung.⁹¹ Toby Tanser zitiert in seinem Buch »More Fire, How to run the Kenyan Way«⁹² den Läufer Nicholas Twolongut, der über die hohe Schmerztoleranz von männlichen Läufern spricht:

Whenever I think I am in pain during running, I remember the pain of my circumcision. The pain when I am running does not compare. A Kenyan has no pain barrier after circumcision. My father told me to remember the pain and gain knowledge that I could face any pain with my eyes open after that ceremony.⁹³

Dieses Ritual betrifft in Kenia weitestgehend die Männer. Die Praktik der weiblichen Genitalverstümmelung existiert nur noch bei wenigen ethnischen Gruppen Kenias und wurde während meiner gesamten Feldforschung kaum thematisiert, so dass an dieser Stelle kein Zusammenhang mit einer erhöhten Schmerztoleranz

⁸⁹ Simone (Student Runner), Gespräch mit Rhea Richter 2012: 54:19.

⁹⁰ »1. Preparation: Each boy lives in a temporary home in the forest for two weeks to prepare mentally for a new stage of life. An elder and a mentor play supervisory roles. In the past the mentor was compensated with a cow but more recently he is paid the equivalent to twenty U.S. dollars. The boy sing songs and performs exercises to test strength, such as pulling a small tree from the ground. A modest structure is built for living arrangements following the initiation. 2. Circumcision: The elders witness the boy tolerating pain. 3: Recuperation: The boy recuperated in the temporary forest home for one week. The boy's mother leaves food at a location where it can be picked up [...]. 4: Seclusion: The members of the initiation live in the forest for approximately six month. Members hunt, [...], eat from wooden bowls, [...]. 5: Passing test: To transition from boy to manhood, the boy must pass a test of endurance and toughness [...]. 6: Graduation [...]. 7: Warrior Status [...].«, in: Mayes 2005: 67.

⁹¹ Manners 1997:26.

⁹² Tanser 2008.

⁹³ Tanser 2008: 7.

hergestellt werden kann.⁹⁴ Die *World Health Organization (WHO)* wird die *Female genital mutilation/cutting (FGM/C)* wie folgt definiert: »All procedures that involve partial or total removal of the external female genitalia or other injury to the female genital organs for non-medical reasons.«⁹⁵ Die WHO hat darüber hinaus fünf Formen der weiblichen Genitalverstümmelung kategorisiert.⁹⁶ Lediglich mit einer Läuferin habe ich über dieses Thema offen sprechen können, wobei nicht deutlich wurde, welcher Form der Genitalverstümmelung sie unterzogen wurde. Jedoch war die Läuferin der Ansicht, dass sie keine Nachteile davon trägt. Sie sagte sogar, dass sie dadurch weniger von ihrem Training abgelenkt wäre, weil sie kein Interesse an Männern habe:

Rhea: If the women get circumcised can they still run?

Christine: Yeah. Of course. I have already done, like me. I have gotten it, but I am running.

R: Does it help you in any way? Do you feel stronger?

C: Yeah. I am strong. Is like...

Ednah: When you a circumcised you don't have feeling for men. They don't focus on men, they are just working.

C: Yeah, it's like that.

[...]

R: Did your father decide you have to get circumcised?

C: No, not my father.

R: Your mom?

C: Yeah. But it's illegal now.

R: I thought it must hurt you so much, so that you can't run.

C: No, no. It only help you not be... when you see men...even boyfriend, you can't think about boyfriend. It helps you like that.⁹⁷

Einen weiteren Aspekt, der die hohe Schmerztoleranz beim Langstreckenlauf erklärt, beschreibt Toby Tanser. Er sagt: »In Kenia beschwert man sich einfach nicht. In Kenia ist jeder ›just fine‹ (Mzuri), eine Standardantwort, welche auch dann auf die Frage ›Wie geht's?‹ geantwortet wird, wenn eine Person

⁹⁴ Brech 2008.

⁹⁵ Abolfotouh, Ebrahim & Abolfotouh 2015.

⁹⁶ World Health Organization 2008: 23.

⁹⁷ Profiläuferin Christine, Gespräch mit Rhea Richter 2014: 00:49:23–00:51:30.

offensichtlich körperliche Schmerzen durchlebt«. ⁹⁸ Er schreibt weiterhin: »This ethnic carries over to athletics. Never on training run are words on objections heard. If the pace increases dramatically or if the 60-minute run becomes a 100-minute run, you will never hear Kenyans grumble, unless they have lived in the West too long«. ⁹⁹

MENTALE STÄRKE: WHY NOT?

Die mentale Einstellung, mit welcher kenianische Läuferinnen und Läufer ihre Sportziele erreichen wollen, ist unerschütterlich und wird nicht unerheblich zu den psychischen Leistungsfaktoren beitragen, die zu ihrer sportlichen Überlegenheit führen.

»Warum nicht?« lautet das Motto oder der Motivations-Slogan. »The Kenyan way of training compared to the Western way, is to say »Why not?«. If Kelly Holmes and Sebastian Coe did it, if Svetlana Masterkova and Steve Cram did it, and if Ronaldo DaCosta and Paula Radcliffe did it, then... why not me?«, schreibt Toby Tanser in seiner Arbeit *Running with more Fire*. ¹⁰⁰ Während meiner Gespräche bin ich immer wieder auf diese mentale Einstellung von kenianischen Läuferinnen und Läufer gestoßen. Die Angst ein Ziel nicht zu erreichen, erscheint weniger groß als der Gedanke, es nicht versucht zu haben. Paul Tergat fasst diesen Aspekt wie folgt zusammen: »It depends on how you see and do things. All Kalenjin are not the same. I am very competitive. I set a goal and ask myself each day what I need to do to get there. Because of the way we are raised, we do things differently. [...] If we train, we know we can win.« ¹⁰¹

Der nachstehende Gesprächsauszug aus meiner eigenen Feldforschung mit Carolina ¹⁰², einer Läuferin, die als *Student Athlete* in den USA lebt und trainiert, verdeutlicht diese mentale Einstellung. Wir sprechen in der Passage über ihre Motivation und Gründe, in der Grundschule derart hart gearbeitet zu haben, dass sie später zu einer nationalen High School in Nairobi zugelassen worden ist.

⁹⁸ Tanser 2008: 18.

⁹⁹ Tanser 2008: 18.

¹⁰⁰ Tanser 2008: 11.

¹⁰¹ Mayes 2005: 98. Siehe auch Hamilton B. 2000; Baker & Hoorton 2003.

¹⁰² Der Name der Läuferin wurde zur Anonymisierung geändert.

Rhea: What made you study so hard [in Primary School]?

Carolina: Because I wanted to go to National School.

R: Right. But I think this is really an exception. You are ...you are like ...13 years by then?

C: Exactly. I really wanted to ... I saw my focus in studying when I went to Primary School and I wanted to be somebody.... you can make a difference when I can go to National School why not. You know? So, with that mentality... I really worked hard.

R: Did you have a role model at this time?

C: My role models were students who went to National school. I wanted to be somebody like that, you know?

R: I see.

C: I wanted to go to National school. If she went in this school why not me? This was my role model.¹⁰³

Darüber hinaus ist auch das Selbstbild von vielen kenianischen Läuferinnen und Läufern derart verfasst, dass sie sich in einer Wettkampfsituation selbst als überlegen ansehen. Dies kann ein Grund für die mentale Stärke sein. Wer läuft und einen Wettkampf bestreitet, will gewinnen.¹⁰⁴ Diese Einstellung kann dadurch verstärkt werden, dass Athletinnen und Athleten anderer Nationen von vornherein davon ausgehen, dass kenianische Läuferinnen und Läufer stärker sind. In diesem Zusammenhang äußert einer der ersten Trainer in Kenia, Brother Colm, welcher auch die mentale Stärke als eine der wichtigsten Qualitäten von kenianischen Läuferinnen und Läufer versteht: »The key is in their spirit. I don't coach them, they coach themselves. They run with a certain inevitability. It helps them if they make up their mind and say, »I am a runner«. The athletes take running as being natural. They often use that term here.«¹⁰⁵

LIFESTYLE

Auf dem Weg von Kenia nach Deutschland habe ich eine niederländische, von Brooks gesponserte Profiläuferin und Journalistin getroffen, die in Kenia ihr Winterdomizil eingerichtet hat. Ich fragte sie, was sie an dem Training und dem Lebensstil in Kenia fasziniere. Sie sagte: »Wenn ich nach Kenia komme, gleich

¹⁰³ Carolina (Student Runner), Gespräch mit Rhea Richter 2012 00:05:49–00:06:36.

¹⁰⁴ »The Kenyans have a drug far more powerful – that of belief. It's not ignorance; far from it. They feel that with their training and way of life they can be unbeatable«, in: Tanser 2008: 128.

¹⁰⁵ Entine 2000: 66.

im ersten Moment, wenn ich das Flugzeug verlasse, tickt meine innere Uhr langsamer. Hier komme ich zur Ruhe.« In Iten lebt die Läuferin in einem Trainingscamp, zusammen mit anderen kenianischen Läuferinnen und Läufern. Ihre Beschreibungen gleichen meinen Erfahrungen im Chepkero Training Camp und dem Laufcamp von Coach Chumo¹⁰⁶ in Kapsabet sowie den Berichten von Toby Tanser; das Trainingsleben und der Alltag von kenianischen Läuferinnen und Läufern wird strukturiert und wird ohne Ablenkungen gestaltet. Tanser schreibt »Kenyans are excellent to keep training simple«¹⁰⁷, wobei sich das »simple« eben auch auf den Alltag bezieht. Im Zentrum steht Laufen, denn der Sport stellt für die Athletinnen und Athleten den weiteren Karriereweg dar. Laufen ist der Grund, warum sie ihre Heimat verlassen, Trainingszentren wie in Iten, Kaptagat oder Kapsabet beitreten und sich auf diesen Lifestyle einlassen. Der allgemeinen Sportauffassung zur Folge ist es diese harte und strenge Laufausbildung, die zu sportlichen Erfolgen führt.¹⁰⁸ In diesen Trainingszentren bekommen sie die Möglichkeit zu trainieren, ohne wie an anderen Orten aus der gesellschaftlichen Norm herauszutreten. Orte wie Iten oder Kapsabet haben sich als läuferische, national renommierte »Kaderschmieden« etabliert, so dass Laufen soziokulturell akzeptiert ist. Dieser Aspekt wird in Bezug auf die Frauensportentwicklung weiter diskutiert werden.

Coach Chumo sagte mir, dass sich seine AthletInnen uneingeschränkt auf ihr Training konzentrieren sollen und auch an Wochenend- und Feiertagen das Camp möglichst nicht verlassen, um den Fokus auf das Training zu bewahren.¹⁰⁹ Der Tagesablauf in einem kenianischen Trainingscamp lässt sich allgemein wie folgt zusammenfassen: Der Tag beginnt mit einer ersten Trainingseinheit am frühen Morgen, es folgt ein kleines Frühstück. Anschließend ruht man sich aus, bis gegen 10:00–11:00 die nächste Trainingseinheit ansteht. Im Anschluss an diese Einheit wird Mittag gegessen und es folgt Zeit für Mittagsruhe und Zeit

¹⁰⁶ Ich übernehme in dieser Arbeit den Zusatz Coach in seiner englischen Schreibweise, da die Trainer in Kenia mit diesem Zusatz angesprochen werden. Gleiches gilt für die Trainer in den USA, die von ihren Athletinnen und Athleten ebenfalls mich Coach betitelt werden. Die Sprachformen Coach und Trainer schließen gleichermaßen Frauen und Männer mit ein.

¹⁰⁷ Tanser 2008: 7.

¹⁰⁸ Vgl. *Train hard, win easy* (Tanser 2001).

¹⁰⁹ Chumo, J., Gespräch mit Rhea Richter 2012.

zum Waschen und Putzen. Am späten Nachmittag wird erneut trainiert, danach das Abendessen bereitet, bis gegen 22:00 das Licht gelöscht wird.¹¹⁰

Neben dem Training und der Konversation mit anderen Athletinnen und Athleten bestehen wenige Ablenkungsmöglichkeiten. Die Pausen werden mit viel Ruhe verbracht, wobei, wie der oben aufgeführte Trainingsplan des Chepkero Trainingscamp zeigt, auch Zeit für Kirche und so genannten *Fellowship Meetings* (Mittwochnachmittag im Chepkero Camp) berücksichtigt wird. Außer über das Mobiltelefon besteht darüber hinaus in ländlichen Regionen nicht die Möglichkeit, das Internet als Unterhaltungs- und Ablenkungsmöglichkeit zu nutzen. Vielmehr dient der Internetzugang per Handy hauptsächlich dazu, Facebook oder andere soziale Plattformen zu nutzen, sofern die Internetverbindung dies aus technischen Gründen zulässt. Der Trainingstag von potenziellen *Student Athletes* unterscheidet sich von den Tagesabläufen professioneller Läuferinnen und Läufer dadurch, dass diese Athleten unter meist einfacheren Bedingungen leben und trainieren, d. sie kochen selbst und sind für ihre Wäsche und das Putzen des Hauses selbst verantwortlich. Auch ist es für diese Personengruppe unerlässlich, einen Zugang zum Internet zu haben, um Kontakt zu amerikanischen Universitätstrainern herstellen und halten zu können. In diesem Kontaktaufnahmeprozess wird insbesondere auch Facebook verstärkt von Seiten der Trainer genutzt, um internationale Athletinnen und Athleten zu rekrutieren.

¹¹⁰ Ein Beispiel für einen Tagesablauf eines professionellen Läufers/in nach Toby Tanser:

5:00–6:00: Auftakt, lockerer Dauerlauf

7:00–7:30: Dehnen und Umziehen

7:45–8:00: Frühstück: Tee und Ugali vom Vortag oder Brot mit Butter

8:00–9:45: Ruhe

10:00–11:15: Haupttrainingseinheit; meist Tempoläufe

11:15–11:30: Dehnen

11:30–11:50: Teezeit/Beisammensein

11:50–13:00: Ruhe

13:00–13:30: Mittag

13:30–15:30: Mittagsruhe

15:45–16:45: lockere Trainingseinheit (z.B. Dauerlauf oder Athletik)

16:45–17:15: Duschen, Eisbad zur Entspannung der Muskeln

17:15–18:00: persönliche Freizeit

18:00–19:00: Abendbrot

19:00–20:30: Gemütliches Beisammensein/Teezeit

20:30: Bettgezeit

Darüber hinaus nimmt das Lernen für den SAT¹¹¹ und den TOEFL-Test¹¹² einen wichtigen Bestandteil des Tagesablaufes von High School Absolventinnen und Absolventen in Trainingscamps ein. Die Resultate des SAT Tests können Einfluss auf die Zulassung an der US-amerikanischen Universität haben. Zum einen gibt die NCAA vor, welche Punktzahl wenigstens im SAT erreicht sein muss, um ein Stipendium in der Division I erhalten zu können und zum anderen können die Hochschulen selbst eine bestimmte Punktzahl im SAT als Zugangsvoraussetzung fordern, wenn Zweifel an der Wertigkeit des High School Abschlusszeugnisses bestehen. Folglich liegt der Fokus von dieser Gruppe kenianischer Läuferinnen und Läufer nicht nur auf der sportlichen Leistung, sondern beinhaltet auch einen akademisch qualifizierenden und auf dem Internet basierenden kommunikativen Teil – neben hauswirtschaftlichen Tätigkeiten, welche von Männern wie von Frauen in gleichem Maß ausgeführt werden. Abgesehen von diesen Tätigkeiten birgt der Tagesablauf wenige die Tagesroutine verändernde Ereignisse. Bewusst wird durch diese Routine das Motto des Camps hochgehalten: »Train hard or go home«.

Der in diesem Unterkapitel beschriebene Lifestyle und die gelebte Praxis, einem Trainingscamp als Karrieresprungbrett beizutreten, sollen abschließend angelehnt an Vicotor Turners Konzept zur Liminalität¹¹³ als »States of Transition« interpretiert werden. Nachdem Läuferinnen und Läufer einzige Zeit in Trainingszentren verbracht haben, werden manche von ihnen ihre Karriere als professionelle Athletinnen und Athleten verfolgen, manche werden als Student Athletes in die USA gehen, manche werden ohne sportlichen Erfolg wieder in ihre Heimat zurück kehren und wiederum andere richten sich in den Trainingszentren ein. Zwar können sie nicht durch ihre sportliche Leistung ihren Lebensunterhalt verdienen, jedoch sind sie als Läuferinnen oder Läufer Teil der Laufszenen wie zum Beispiel in Iten, wo sie mit ihrem Status als Läuferin oder Läufer andere ans Laufen angelehnte Jobs (z.B. als Lauf-Guide oder Masseur) finden können. Diese Personen verbleiben gleichwohl in einem »state of a fixed liminality«, einem Zwischen-Status: Sie haben weder den sozialen Status inne, den sie vor Beitritt

¹¹¹ Der SAT Test (Abkürzung ohne Bedeutung, ehemals *Scholastic Assessment Test*) ist in den USA ein bundesweiter Test, der den Grad der Studienfähigkeit feststellt.

¹¹² *Test of English as a Foreign Language*.

¹¹³ Turner 1964.

in das Trainingszentrum hatten, noch haben sie den Status einer Läuferin/eines Läufers inne, die oder der das Trainingscamp erfolgreich absolviert hat.

ERNÄHRUNG

Ein weiterer viel diskutierter Aspekt, der als Grund für die sportliche Leistungsfähigkeit von kenianischen Läuferinnen und Läufern herangezogen wird, ist die Ernährung. Typischerweise sind sich die Mahlzeiten in Kenia von Tag zu Tag relativ ähnlich und die Zutaten stammen größtenteils aus der eigenen landwirtschaftlichen Produktion. Das Frühstück beinhaltet für gewöhnlich Tee und Chapatti (Pfannkuchen ähnliche Fladen). Zum Mittag wird häufig eine Stärkebeilage wie Reis, Spagetti oder Kartoffeln mit Gemüse gereicht. Ein typisches Gericht ist Githeri (Kartoffeln, Mais und Kidneybohnen). Hauptbestandteil des Abendessens ist Ugali (Polenta ähnlich), das beispielweise zusammen mit Sukuma (dunkler grüner Kohl, Mangold ähnlich) oder/und gedünstetem hellen Kohl serviert wird. Nach dem Abendessen wird für gewöhnlich Tee mit Milch getrunken. Je nach Wohlstand der Familie oder des Läufers wird die Stärkebeilage zusammen mit geschmortem Fleisch und Gemüse bereitet. Milch stellt darüber hinaus einen festen Bestandteil des Speiseplans dar. Sie wird meist zusammen mit schwarzem Tee oder pur und meist zusammen mit Ugali getrunken. Üblicherweise werden die Mahlzeiten in einem sehr langem Kochprozess bereitet, da nicht alle Haushalte über einen Elektroherd verfügen. Stattdessen wird auf einer Feuerstelle mit maximal zwei Kochmöglichkeiten gekocht. Das Essen wird sehr sparsam gewürzt und rohes Gemüse wird meist gar nicht und Obst relativ selten gegessen (z.B. zum Nachtschiff in kleinen Mengen).¹¹⁴

Ein Speiseplan könnte sich, wie die nachstehenden zwei Darstellungen zeigen, folgendermaßen gestalten:

1. Speiseplan

8:00 Frühstück: zwei Tassen gezuckerter schwarzer Tee mit Milch

Zweites Frühstück (bei drei Laufeinheiten am Tag): Eine Portion Uji (Porridge)

13:00 Mittagessen: Ugali und Sukuma Wiki

19:00 Abendessen: Ugalo und Sukuma Wiki, danach und dazu Tee

¹¹⁴ Vgl. Mayes 2005: 74–75; Tanser 2008: 125–132; Wirz 2006: 47 ff.

2. Speiseplan

7:00 Frühstück: Brot, Margarine, Marmelade und kenianischer Tee

11:00 Teezeit

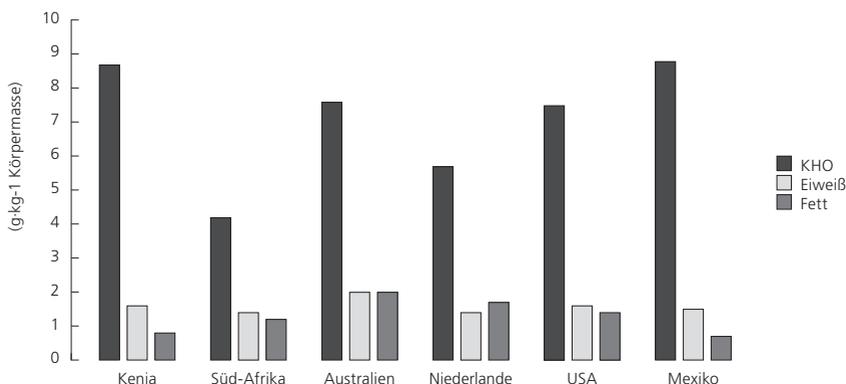
13:00 Mittagessen: Reis mit Gemüse und Rindfleisch, danach Tee

19:00 Abendessen: Ugali mit Fleisch und Gemüse

Wie der oben gezeigte Speiseplan demonstriert, stellen Kohlehydrate einen großen Bestandteil der Nährstoffaufnahme dar. Wie die Studie von Dirk L. Christensen »Diet and endurance performance of Kenyan runners«¹¹⁵ zeigt, ist die Kohlehydrateinnahme von kenianischen Läuferinnen und Läufer relativ hoch (8,7 g·kg), im Gegensatz zur Einnahme von Fett, dessen Wert mit durchschnittlich insgesamt 46 g sehr niedrig ist. Die Proteineinnahme liegt bei 1,3–1,6 g·kg und stellt einen Mittelwert dar.

	(g)	(g·kg ⁻¹)	(g·g·kg ⁻¹)
Kohlehydrate	465–600	8,7–10,4	500–600/6–10
Eiweiß	75–88	1,3–1,6	0,8–1,4
Fett	46	0,8	NN

Durchschnitte tägliche Kalorienzufuhr eines kenianischen Läufers¹¹⁶



Tägliche Nahrungszusammensetzung eines kenianischen Läufers (unten im internationalen Vergleich)¹¹⁷

¹¹⁵ Christensen 2007: 109.

¹¹⁶ Christensen 2007: 109.

¹¹⁷ Christensen 2007: 109.

Untersuchungen zeigen, dass bei Ostafrikanern eine große Vielfalt an Darmmikroben vorhanden ist, die einen positiven Effekt auf die Ausdauerfähigkeit haben. Yi Ju Hsu, Chien Chao Chiu, Yen Peng Li, Wen Ching Huang, Yen Te Huang, Chi Chang Huang und Hsiao Li Chuang untersuchen diese These am Beispiel des Maisverzehr und weisen nach, dass ein erhöhter Maisverzehr Auswirkungen auf den bakteriellen Darmhaushalt hat und dadurch – in Zusammenhang mit weiteren Faktoren – die Ausdauerleistungsfähigkeit gesteigert werden kann.¹¹⁸ Die Vitamineinnahme von kenianischen Läuferinnen und Läufern ist sehr gering im Vergleich zu anderen Ländern, was darauf zurückzuführen ist, dass Gemüse nicht roh und Obst eher selten gegessen wird. Hingegen ist die Versorgung mit Eisen sehr hoch. Der Grund für die hohe Eiseneinnahme kann darin liegen, dass das Essen bei sehr langen Kochzeiten in Eisentöpfen bereitet wird. Die Kalziumeinnahme ist eher gering. Dies könnte bei hoher körperlicher Belastung dazu führen, dass die Knochendichte durch die geringe Kalziumeinnahme geschädigt wird und es zu Verletzungen, wie etwa Ermüdungsbrüchen, kommt. Bengt Saltins Studie aus den Jahren 1990/91 mit kenianischen Profiläufern zeigt jedoch, dass lediglich drei von 18 erwachsenen, männlichen Läufern mit einem Wochenumfang von 80 Kilometern bei 75–80% vom VO 2 max. derartige Verletzungen erlebt haben. Christensens Ergebnissen zur Folge steht die kenianische Ernährung in keinem Verhältnis zu der sportlichen Leistung von kenianischen Läuferinnen und Läufern.¹¹⁹ Es scheint jedoch vorteilhaft zu sein, dass das Essen zu regelmäßigen Zeiten eingenommen wird und zwischen den Mahlzeiten kaum gegessen wird. Auf diese Weise wird vermieden, dass die Kalorienzufuhr zu hoch ist und Übergewicht kontraproduktiv dem Sport entgegenwirkt.

3. Zusammenfassung

In diesem Kapitel wurden zunächst physiologische Leistungsfaktoren von kenianischen Spitzenläuferinnen und Läufern beschrieben, die durch genetisch bedingte Adaption erzeugt worden sein könnten und somit den Anpassungsprozess des menschlichen Körpers bei sportlicher Betätigung in Höhenlagen optimiert haben könnten. Es wurde gezeigt, dass Läufer der ethnischen Gruppe der

¹¹⁸ Hsu u.a. 2015.

¹¹⁹ Christensen 2007: 113.

Kalenjin ein besonders gutes physiologisches Kraft-Ausdauer-Verhältnis besitzen. Dies schließt ein gutes Verhältnis zwischen langsam zuckenden Muskeltypen und einer hohen maximalen Sauerstoffaufnahme mit ein. Darüber hinaus zeigen Studien, dass die Muskeln dieser Läuferinnen und Läufer bei hohen Belastungen einen effizienten Stoffwechselprozess aufweisen, der dazu beiträgt, dass die Muskeln später ermüden und Laktat bilden und somit zu einer besseren sportlichen Leistung beitragen.¹²⁰ Des Weiteren wurden soziokulturelle und mentale Leistungsfaktoren kenianischer Langstreckenläuferinnen und Läufer exemplarisch dargestellt. Zunächst wurde John Manners Theorie dargelegt, welche die Tradition des Rinderstehls hervorhebt und in diesem Zusammenhang aufführt, dass über eine Jahrhunderte lange Konditionierung jungen Männern der Kalenjin dadurch eine kriegerische Mentalität gelehrt wurde. Diesen Aspekt bewertet Manners als grundlegend für die aktuelle sportliche Leistung. Anknüpfend an diese Theorie wurde dargelegt, dass bereits in der Kindererziehung, wie sie meine Gesprächspartnerinnen erlebt haben, Werte wie Verantwortungsbewusstsein, Respekt und Disziplin so vermittelt werden, dass diese im späteren Training Einfluss auf die Leistung haben. In der Literatur wird außerdem darauf verwiesen, dass die männliche Zirkumzision Einfluss auf die hohe Schmerztoleranz von kenianischen Läufern hat. Dieses Kriterium kann jedoch kein ausschließlicher Leistungsfaktor für kenianische Läufer sein, da auch in den Nachbarstaaten wie Uganda oder Tansania und andere Kulturen (z.B. Islam, Judentum) dieses Ritual durchgeführt wird und die Läuferinnen und Läufer im Verhältnis keine ebenso guten Leistungen erbringen. Die Konvention, dass in Kenia nicht öffentlich über Probleme, körperliche Schmerzen oder Dinge, die unsicher erscheinen¹²¹, gesprochen wird, mag dazu beitragen, dass Läuferinnen und Läufer eine hohe Schmerztoleranz aufzubauen gelernt haben und ihre Ambitionen sehr genau

¹²⁰ Entine 2000: 258.

¹²¹ Gesprächsausschnitt in Rose (Student Runner) 2012: 00:15:05:

Rhea: And how was you feeling when your boyfriend went to the US and you could not go?

Rose: »Oh, I felt bad, but I was still in school so I was like... »You know, fine.« It wasn't easy and it happened so quick for him. Like, he just went to Nairobi, like... and actually, it is so funny because I didn't even know. Like, it's funny back there, you wouldn't even talk about anything openly. So, he even never... I actually never knew that he was running. I didn't know he was running. And then, because he was in school in Mombasa, like, some college in Mombasa, and he used to run then. And then he just went to the embassy and got a visa and then the next day he came to school... you know at that time not so many people had cell phones, so I didn't even have a cell phone, so he just showed up at school, so he was like, »Guess what? I am going to the US.« And I was like, »What?« »I am going to be there four years.« »Oh, ok... bye.«

ausrichten. Der strukturierte Tagesablauf in den Trainingslagern trägt dazu bei, dass die kenianischen Läuferinnen und Läufer ihren Lebensmittelpunkt auf den Sport legen und durch das konstante Training eine besondere Wettkampfstärke entwickeln. Hinzu kommen die sportliche sowie die mentale Stärke und das Bestreben Selbstzweifel so gering wie möglich zu halten.

Der Aspekt der Motivation stellt dabei einen weiteren wichtigen Faktor dar, auf welchen im fünften Kapitel genauer eingegangen wird. An dieser Stelle sei zusammenfassend angemerkt, dass das Motivationsniveau von kenianischen Läuferinnen besonders hoch ist, weil für sie das Laufen eine Berufsperspektive darstellt (siehe dazu auch Kapitel »Berufsfeld Laufen«).¹²² Im Rahmen meiner Feldforschung habe ich nach den Motivationsgründen von Läuferinnen gefragt, die sich um ein Sportstipendium in den USA bewerben. Dabei bin ich zu dem Ergebnis gekommen, dass der vornehmliche Motivationsgrund die Aussicht auf (Weiter-) Bildungsmöglichkeiten und ein Stipendium ist. Die wohl bekannteste kenianische Läuferin an einer US-amerikanischen Universität und somit Vorbild¹²³ für andere Schülerinnen und Schüler ist derzeit Sally Kipyego. Sie nahm 2012 an den Olympischen Spielen teil und belegte im 10.000-Meter-Lauf den zweiten Platz¹²⁴. Sie ist die erste kenianische *Student Athlete*, welche auch nach Beendigung ihrer akademischen Laufbahn ihre sportliche Laufbahn auf internationalem Terrain weiterverfolgt und in Kenia als Vorbild für viele aufstrebende Läuferinnen und Läufer gilt.

¹²² Jarvie 2007: 32

¹²³ Entine 2000: 54.

¹²⁴ Athletenprofil von Sally Kipyego auf der Internetseite des IAAF (<http://www.iaaf.org/athletes/kenya/sally-jepkosgei-kipyego-182005>). (Zuletzt geprüft am 04.05.2015.)



Zeitungsartikel über Sally Kipyego und andere kenianische *Student Athletes* als Poster an der Wand des Aufenthaltsraums im Chepkerio Trainingscamp

Abschließend stelle ich eine Beobachtung vor, die für kenianische Läuferinnen und Läufer ebenfalls ein wichtiges Thema in Bezug auf ihre sportliche Leistung darzustellen scheint, nämlich ihr Glaube. Alle meine Gesprächspartnerinnen bestätigten mir, dass sie regelmäßig zur Kirche gehen oder zumindest in Kenia regelmäßig zur Kirche gegangen sind und ihr Glaube eine wichtige Bedeutung für sie habe.¹²⁵ So postet Betsy Saina, die derzeit beste Langstreckenläuferin in der Division I der NCAA (höchste Liga des amerikanischen Hochschulsports) nach jedem Wettkampf Folgendes: »Thanks be to God for the strength and everyone for your support, it was a great and amazing race in my life!«¹²⁶ Zum Abschluss ihrer Saison 2012 schrieb sie Folgendes auf ihrem Profil:

What else should I say? Thanks God for the protection and the success that you granted in all my journey, it as been a long season with school and running but u protected me until

¹²⁵ Diese Beobachtung bestätigen auch Elmholt Jegindø et al. Sie stellen fest, dass Gläubige durch das Gebet in der Erwartung von Wettkampfstress und Schmerz zuversichtlicher sind und signifikant weniger Schmerz wahrnehmen als Nichtgläubige (Jegindø u.a. 2013).

¹²⁶ Facebook-Profil von Betsy Saina, am 30.04.2012 gepostet.

i overcome all. for all those who support me and cheer me i will not leave you behind may u be blessed as well. I Close my season yesterday with Bronze medal in 10 Kilometer in African championship held in Benin, I am really grateful in the step that i made my first time representing kenya in my life it means a lot to me. wish everyone a great time and lots of blessing. being my birthday thanks for the wishes it gona be the best one to celebrate with my loved family members and friends!¹²⁷

Der nachstehende Gesprächsausschnitt formuliert noch einmal beispielhaft für andere Gespräche den religiösen Bezug der Läuferinnen und Läufer:

Rhea: How important is church to you?

Joanna¹²⁸: It is really, really, really important because it is through prayer that everything will happen. Mostly when I am struggling with my classes, I am struggling with my running because I have to pray to God to help me. I have faith on that, but prayer helps a lot. [...]

R: Right. Did you feel that it helps that you have your belief when you came here?

J: Yes. I was raised with Christian values and think... I have learnt to keep it, and believe in God, praising him and doing all those stuff you can. I think he is answering my prayers from the results I see. It's just trough his grace and that's what makes me keep going. I don't know to explain. It's just something, like, is in me.¹²⁹

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sich die aufgezeigten Leistungsfaktoren wechselseitig durchdringen, sich dabei effektiv ergänzen und in ihrer Gesamtheit als Erklärung für den sportlichen Erfolg von kenianischen Langstreckenläuferinnen und Läufer zu werten sind.¹³⁰ Weder die physiologischen Voraussetzungen noch die soziokulturellen Faktoren können für sich allein eine solche sportliche Dominanz kenianischer Leichtathletinnen und Leichtathleten begründen. Die einzelnen Faktoren können schließlich auch in anderen Laufsportkulturen ausfindig gemacht werden. Denn weisen nicht auch andere ostafrikanische Läuferinnen und Läufern ähnliche physiologische Voraussetzungen

¹²⁷ Facebook-Profil von Betsy Saina, am 01.07.2012 gepostet.

¹²⁸ Der Name der Läuferin wurde zur Anonymisierung geändert.

¹²⁹ Joanna (Student Runner), Gespräch mit Rhea Richter 2012: 00:39:30–00:42:21.

¹³⁰ »The only plausible answer is that Kenyans from the Rift Valley, perhaps more than any other peoples on Earth, bring together the perfect combination of genetic endowment with environmental and cultural influences.«, in: Hobermann 1999: 62; Wilber & Pitsiladis 2012.

auf oder sind in ähnlichen Höhenlagen aufgewachsen? Gestalten nicht auch andere westeuropäische Läuferinnen und Läufer zumindest im Trainingslager ihren Tagesablauf ähnlich strukturiert? Trainieren nicht auch südamerikanische Athletinnen und Athleten unter ähnlichen Trainingsbedingungen?

Der Aspekt der sportlichen Dominanz kenianischer Läuferinnen und Läufer wird in den nachstehenden Kapiteln indirekt weiter verfolgt. Nicht unwesentlich hat auch die historische Entwicklung und die damit verbundene Einführung des modernen Sports in Kenia dazu beigetragen, dass sportorganisatorische Rahmenbedingungen geschaffen worden sind, die eine solche Entfaltung des sportlichen Potenzials zugelassen und gefördert haben.

Schauen Sie öfter auf unserer Homepage nach Leseproben vorbei!

Sie finden sie auf der Startseite in der Rubrik
Neues aus dem Arete Verlag
und unter Downloads

Downloads

www.aret-verlag.de +++ Bis bald +++ www.aret-verlag.de +++ Bis bald +++ www

arete
Verlag