

Burkhard R. Knipping



# Laufen als Übung für die Spiritualität

Arbeitshilfe für die Einführung eines Lauf-Treffs





#### HERAUSGEBER

##### **DJK Diözesanverband Köln**

Am Kielshof 2

51105 Köln

Tel: 0221 - 99 80 84 0

E-Mail: [info@djkdvkoeln.de](mailto:info@djkdvkoeln.de)

[www.djkdvkoeln.de](http://www.djkdvkoeln.de)

#### DER AUTOR

**Dr. Burkhard R. Knipping** ist verheiratet mit einer ebenfalls berufstätigen Frau, und beide haben vier Kinder.

Zur eigenen wie gemeinsamen Stärkung ist er gern mit seiner Frau oder allein joggend unterwegs. Zusammen spielt die Familie Tennis oder ist auf dem Fußballplatz.

Burkhard R. Knipping hat in Kath. Theologie promoviert, ist Journalist und Erwachsenenbildner. Er absolvierte eine Seelsorge-Ausbildung im Bistum Aachen und eine Ausbildung zum Geistlichen Begleiter im Erzbistum Köln. Dienstlich ist er Referent im Generalvikariat des Erzbistums Köln und tätig für den Bereich der Erwachseneneseelsorge.

Diese Arbeitshilfe wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung des Diözesanrates der Katholiken im Erzbistum Köln und der Pax-Bank eG.

<b>VORWORT</b>	6
<b>EINFÜHRUNG</b>	7
<b>1 DIE (WIEDER)ENTDECKUNG DES SPIRITUELLEN LAUFENS – EIN STARKER TREND</b>	<b>10</b>
<b>2 LAUFEN DIENST DER RELIGIÖSITÄT BZW. DER CHRISTLICHEN SPIRITUALITÄT</b>	<b>11</b>
Der Mensch geht oder läuft	11
Den Körper spüren	11
Die Mitwelt wahrnehmen	11
Die Erde als Lebensraum entdecken	12
Die eigenen Grenzen bemerken	12
Das Leben neu bedenken	12
Das Geschöpf erlebt seinen Leib	12
Den Leib als Tempel des Heiligen Geistes beachten	13
Das Lauf-Erlebnis als Erfahrung, die auf Spirituelles verweist	13
Die Bedeutung des Laufens als Übung für die Spiritualität	14
Das spirituelle Laufen: der Impuls, die Leerung und die Findung	15
Die Wirkung des spirituellen Laufens: eine neue Haltung und ein anderer Lebensstil	15
Unterwegs-sein, Gehen und Laufen in biblischen Texten	15
Drei empfehlenswerte Bücher zum Thema ‚Körper und Leib‘	16
<b>3 PRAKTISCHE TIPPS FÜR DAS SPIRITUELLE LAUFEN</b>	<b>18</b>
Für Anfänger: Gesundheits-Check	18
Für Anfänger: Langsam laufen und mit Intervallen	18
Was macht Spirituelles Laufen oder Meditatives Laufen aus und setzt es ab vom üblichen Joggen?	18
Eine innere Laufhaltung entwickeln	19
Anregungen für das Spirituelle Laufen	19
Das Lauf-Tagebuch	20
Bücher zum Spirituellen Laufen	20
Webseiten zum Spirituellen Laufen	20
<b>4 PLANUNG, VORBEREITUNG UND DURCHFÜHRUNG EINES LAUF-TREFFS</b>	<b>22</b>
<b>4.1 EXTERNE UNTERSTÜTZUNG BEI DER EINFÜHRUNG EINES PFARRLICHEN LAUF-TREFFS</b>	<b>22</b>
Hilfe bei der Auswahl eines qualifizierten Lauf-Trainers	22
Service bei der Beantragung als Gesundheits- und Präventionsmaßnahmen	22
<b>4.2 STRUKTUR EINES LAUF-TREFFS ODER EINER EINZELLÄUFER-EINHEIT</b>	<b>23</b>
Vier Argumente für einen Lauf-Treff	23
Männer unter sich? – Durchaus!	23
Überlegungen zur Laufstrecke	24
Kontrolle der Laufstrecke	24
Abklärung der körperlichen Belastbarkeit	24
Innere Ausrichtung des Lauf-Treffs	25
Zusammenkommen am vereinbarten Ort und zur abgesprochenen Zeit	25
Begrüßung der Lauf-Teilnehmer/Innen durch die Lauf-Leitung	25
Hinweise für den gesamten Lauf	25
Prüfung der Start-Fähigkeit	26
Einführung in das gemeinsame Laufen als Übung für die Spiritualität	26
Schaffung einer Lauf-Stimmung	26
Bei Bedarf: Lockerungs- und Aufwärmübungen	26
Impuls vor dem Beginn des Lauf	26
Lauf-Start	27
Lauf-Positionen	28
Lauf-Ende	28
Bei Bedarf: Lockerungs- und Entspannungsübungen	28
Reflexionsrunde	28
Verabschiedung und Neuvereinbarung	28
Segen	28

<b>5 „LAUFEN UND SPIRITUALITÄT“ – EIN ÜBERBLICK MIT ZITATEN</b>	<b>29</b>
Die aktuellen Notwendigkeiten	29
Das Menschliche	29
Laufen als soziales Tun	29
Wahrnehmung seiner selbst und der Mitwelt	30
Laufen für Körper und Seele	31
Frei werdender Kopf	31
Der Flow und der ‚Andere Zustand‘	31
Sich öffnen für ‚Mehr‘	32
Beten beim Laufen	32
Laufen als religiöse Handlung (Andacht, Suche, Ereignis, Übung)	32
Lebensgefühl	33
Praktische Ideen für Lauf-Veranstaltungen	33
Laufen überdimensioniert	34
Ausführliche Quellennachweise zu den obigen Zitaten	34
<b>6 ANREGUNGEN FÜR DEN IMPULS VOR DEM BEGINN EINES LAUFS</b>	<b>37</b>
Biblische Texte	37
Lieder	38
Gebete	38
<b>7 WAS EINE AUFMERKSAME LEITUNG EINES LAUF-TREFFS BEACHTEN UND INS GESPRÄCH BRINGEN KANN</b>	<b>39</b>
Körper-Kult und Laufsucht	39
Motivationen	39
Unter externen Druck geraten	39
Die Selbstentwicklung und die Ziele bestimmen	39
Ein gutes Maß finden	40
Grenzen überwinden	40
Den Körper des Menschen wertschätzen	40
Den Körper als Ansatzpunkt gemeinsamen Nachdenkens nehmen	40
<b>8 BEKANNTMACHUNG DES LAUF-TREFFS</b>	<b>42</b>
Pressemitteilung – ein Textvorschlag	42
Pfarrbrief-Artikel – ein Textvorschlag	42
<b>NACHWORT</b>	<b>43</b>

## VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten eine Arbeitshilfe „Laufen als Übung für die Spiritualität“ in den Händen – und dabei sollte es nicht stehen bleiben und vor allem: Sie sollten nicht dabei stehen bleiben!

Geht es doch „bei Leibe“ nicht um Halten, Statik und Stehen, sondern gerade darum, dass diese Arbeitshilfe Sie in Bewegung bringen soll: Sowohl das Laufen wie die Spiritualität – und hier treffen sich die beiden – beziehen sich als fundamentale Dimension des Menschenseins auf Ganzheitlichkeit, Wachstum und das „Über-sich-hinaus-gehen“.

Auch diese Arbeitshilfe hat schon einen Weg und viele Wege hinter sich: Ist sie doch entstanden aus der spirituellen Lauferfahrung von Menschen, die laufend unterwegs sind und sich selbst als spirituelle Menschen verstehen und auch in der geistlichen Begleitung beheimatet sind. Wenn Sie nun an diesen Erfahrungen und daraus erwachsenen Methoden und Anleitung teilnehmen, dann, damit Sie sich auf ihren Weg machen: Auf den Weg ihrer Erfahrungen des Laufens, der Spiritualität und der Suche nach den Verknüpfungen von beiden. Dabei gibt es viel zu entdecken und zu erfahren!

Und das ist der Wunsch, den diese Arbeitshilfe begleitet: Dass Sie auf ihren Wegen geschützt sein mögen, Sie in all ihrem körperlich-geistigen Tun aufgehen und dabei über sich hinausgehen – bis zu dem, der uns alle in Bewegung hält!

Gottes Segen von



Klaus Thranberend  
Diözesansportpfarrer  
Präses des DJK-Sportverbandes



## EINFÜHRUNG

Rund 17 Millionen Männer und Frauen in Deutschland joggen, gab der Deutsche Leichtathletik Verband e.V. im Jahr 2009 an. Für heute dürfen wir mit weit mehr Läuferinnen und Läufern rechnen.

Denn das Joggen findet zunehmend Anhänger/-innen: Es ist relativ einfach, mit diesem Sport zu beginnen, und der Einstieg kann individuell geschehen. Zudem ist der finanzielle Aufwand in der Regel gering, und ein Eintritt in einen Sportclub ist nicht notwendig.

Darüber hinaus erzeugt diese Aktivität sehr wenig ökologische Belastung: Weder eine Halle noch eine Laufbahn ist notwendig, sondern die bestehende Wege-Infrastruktur kann genutzt werden. Man kann den Lauf direkt vor der Haustür beginnen und Hin- und Rückfahrten mit einem Pkw entfallen.

Die individuellen Motive für das Laufen sind u.a. Gesundheitsfürsorge, Konditionstraining, Gewichtsverringering, Muskelaufbau, mentale Entspannung und Bewegung (in der Natur). Der Gesichtspunkt, das Laufen zur Vertiefung der eigenen Spiritualität zu nutzen, motiviert ebenfalls viele Jogger und Joggerinnen.

Und in diesem anhaltenden Trend zeigt sich ein weiterer Trend: Alternativ zu den vielen, vielen Einzelläufern und -läuferinnen organisieren sich viele Joggende in sogenannten Lauf-Treffs. Denn zum einen sind Lauf-Treffs ein erfolgreiches Mittel, um den inneren Schweinehund zu überwinden: Wer anderen sein Mitmachen zugesagt hat, hält sein Wort und kommt zum gemeinsamen Laufen. Zum anderen können die Laufenden von der den Lauf-Treff leitenden Person (die oft ein Lauf-Trainer ist) wichtige Hinweise für das Laufen bekommen – sowohl beim Einstieg ins Joggen wie auch in der Folgezeit. Darüber hinaus bietet ein Lauf-Treff die Möglichkeit, Menschen kennenzulernen und mit diesen ins Gespräch zu kommen.

Im Juni 2014 hatte die Männerpastoral des Erzbistum Köln mit dem DJK Diözesansportverband Köln den Hamburger Frank Hofmann, Marathonläufer und Autor des Buches „Marathon zu Gott“ eingeladen.

In Köln nahm Hofmann an einem Talk während der Veranstaltung „kirche.läuft“ teil. Seine Gesprächspartner waren Pfarrer Klaus Thranberend, DJK-Diözesanpräses und privat ein begeisterter Läufer, und Dr. Burkhard R. Knipping, Referent für Männerpastoral und privat ein Jogger.

Dieser Talk fand positive Resonanz bei den Besuchern und Mitwirkenden von „kirche.läuft“.

Auf dem anschließenden Fortbildungstag für Pastorale Dienste und für DJK-Sportwarte/-Sportwartinnen, den die Männerpastoral mit Frank Hofmann durchführte, erläuterte Hofmann seinen Ansatz des Spirituellen Laufens und nahm die Teilnehmer auch auf einen gemeinsamen einstündigen Lauf mit.

Aufgrund dieses Tages waren sich die Teilnehmenden sicher, dass Spirituelles Laufen ein bedeutsames Angebot für Pfarrei und Sportverband sein kann.

Diese kleine Arbeitshilfe möchte die damalige positive Resonanz hinaustragen in einen größeren Kreis, um in Pfarreien und kirchlichen Einrichtungen Interesse für das Joggen als spirituelle Übung zu wecken.

Darum möchten wir anregen, in der Pfarrei / im Seelsorgebereich eine Laufgruppe zu bilden. Ggf. können Flüchtlinge zum Lauf-Treff eingeladen werden.

Als Angebot einer Pfarrei bietet sich ein Lauf-Treff zumindest aus vier Gründen an: • Zu gemeinsamen Aktivitäten in der Natur wie Laufen finden sich Männer und Frauen\* gern zusammen, und gar nicht wenige bevorzugen solche Aktionen im Grünen gegenüber einer Sitzung oder einer Gesprächsrunde im Pfarrsaal. • Ein Austausch unter Männern und Frauen kann während der gemeinsamen Aktivität ‚Laufen‘ ganz ungezwungen und intensiv stattfinden. Das Laufen ermöglicht, Gespräche ‚Schulter an Schulter‘ zu führen, und das liegt insbesondere Männern. • Durch gemeinsame Sportaktivität entwickeln sich bei Männern oft wichtige Freundschaften. (Für Frauen wird Ähnliches gelten.) • Beim Laufen ist Körperliches ganz unkompliziert mit Spirituellem verbunden und die Bereitschaft, Impulse aufzunehmen, sehr groß.

Pfarreien, die einen Lauf-Treff anbieten wollen, erhalten von der Pastoral und vom DJK eine besondere Unterstützung. Näheres dazu unten im Punkt *Externe Unterstützung bei der Einführung eines pfarrlichen Lauf-Treffs*.

Weitergehend möchten wir vorschlagen, dass sich die pfarrlichen Lauf-Treffs oder Laufgruppen für die öffentliche DJK-Veranstaltung „kirche.läuft“ anmelden und als Laufgruppen bei dem im Erzbistum Köln sehr bekannten Volkslauf der DJK mitmachen.

Immer wieder im Juni findet „kirche.läuft“ in Köln vor dem Müngersdorfer Stadion statt. Falls bis zum kommenden Lauf-Ereignis des DJK keine lange Trainingsphase mehr gegeben sein sollte: Machen Sie trotzdem mit; denn nicht die Laufzeit und die km-Zahl sind wichtig, sondern das Dabei-sein. Es gilt, die Freude am Laufen mit anderen zu teilen, sich körperlich sowie seelisch zu stärken und sich dem Geist zu öffnen. Darum geht es der Aktion „kirche.läuft“. Das ehrgeizige Kilometer-Fressen ist nicht das Ziel von „kirche.läuft“ und nicht unser gemeinsames Ziel.

Zu „kirche.läuft“ gibt es mehr Infos auf: [www.kirche-laeuft.de](http://www.kirche-laeuft.de)

Good run  
Burkhard R. Knipping  
Referent für Männerpastoral

\* Grundsätzlich sind in dieser Arbeitshilfe immer beide Geschlechter gemeint.

Die Lösungen in den / bzw. zu den verwendeten Bildern in dieser Arbeitshilfe sind den Lauf-Impulsen auf der Strecke des Volkslaufes „kirche-läuft“ am Kölner RheinEnergie-Stadion entnommen.  
Quelle: DJK Köln



**NUR WER LOSLÄUFT KANN ANKOMMEN ...  
GOTT SEI MIT EUCH, WENN IHR EUCH AUF DEN WEG MACHT;  
GOTT SEI BEI EUCH AUF EUREM WEG, DASS IHR NICHT AUF DER  
STRECKE BLEIBT, GOTT SEI EUER ZIEL VOR EUREN AUGEN –  
NICHT NUR HEUTE, SONDERN IN EUREM LEBENSLAUF.**

# 1. DIE (WIEDER)ENTDECKUNG DES SPIRITUELLEN LAUFENS

Die positiven Wirkungen des Joggens für die Gesundheit und für den Körper überzeugten auch joggende Frauen und Männer, die Christinnen und Christen sind oder die religiös aufgeschlossen waren. Während ihres Joggens merkten sie: Das ausdauernde Laufen tut auch der Seele gut.

In der Folge hatten nun viele Läuferinnen und Läufer auch einen geistlichen / spirituellen Grund für das Laufen. Das sog. Spirituelle Laufen war entdeckt bzw. wiederentdeckt. (Denn bereits in frühen religiösen Traditionen Asiens, Ägyptens und Griechenlands findet sich das Laufen als religiöse Übung.)

Im deutschsprachigen Raum haben mehrere Personen aufgrund eigener Lauf-Erfahrungen das Spirituelle Laufen thematisiert.

Der Benediktiner Michael Bauer fasste bereits 2007 seine langjährigen Lauf-Erfahrungen zusammen. Für ihn ist Laufen eine „Art Körpergebet“ und eine „Form der Meditation“.

Die Schweizer Theologin und damalige Pastoralassistentin Maria Regli entdeckte das Laufen für ihre Spiritualität: Laufen ermögliche eine ‚Spiritualität von unten (von den Füßen)‘. Regli entwickelte das Konzept „Spiritual Move“, und im Jahr 2010 bot sie den „Spiritual Move, offener Lauftreff, auch für Laufanfänger“ an. Dazu kommt ihr Angebot eines „Lauf-Retreats“, d.h. die Laufenden widmen sich während des Laufens einer persönlichen Fragestellung.

Ergebnisse seiner Forschungen zu den Wirkungen von Joggen und Gebet machte 2011 der Theologe und Sportwissenschaftler Stefan Schneider bekannt: Der Forscher von der Deutschen Sporthochschule in Köln hatte herausgefunden, dass Laufen wie Beten die Motivationslage des Menschen wie auch sein körperliches Befinden verbessert.

„Prototyp eines Spirituellen Läufers“ nennen Insider den in Hamburg lebenden Frank Hofmann. Er sei über das Laufen zu Gott gekommen, sagt Hofmann, der Chefredakteur des Lauf-Magazins „Runners World“ war. Diese Glaubenswende hat der Philosoph, Germanist, Wirtschaftswissenschaftler und Theologe reflektiert und dem Laufen insbesondere eine biblische Fundierung gegeben. Im Spirituellen Laufen sieht Hofmann für sportlich ausgerichtete Menschen einen Zugang zur Spiritualität und zur Religion.

Als „Spiritualität im Alltag“ bezeichnet Regina Tödter ihr Laufen. Tödter erkennt allgemein drei Motivationen des Spirituellen Laufens: im Sinne einer Spiritualität im Alltag als Zusatz und Bereicherung der bereits vorhandenen persönlichen Religiosität, als Ersatz zur religiö-

sen Institutionszugehörigkeit und als Gelegenheit und Anstoß für außeralltägliche Sinneserörterung und Beschäftigung mit Lebens- bzw. Sinnfragen.

Schon an diesen fünf Personen zeigt sich: Es gibt verschiedene und sehr individuelle Zugänge zum Spirituellen Laufen. Ein deutliches Zeichen dafür, dass Laufen Frauen wie Männer innerlich sehr bewegt.

Als Kirche können wir den Treff für Spirituelles Laufen anbieten,

- ➔ um Männern und Frauen das Zusammenkommen mit ähnlich Interessierten zu ermöglichen, damit
- ➔ sie die guten leiblichen Effekte des Laufens für sich nutzen können und
- ➔ für sich über das Laufen eine Übung für Leib und Seele entwickeln, und
- ➔ um den Frauen und Männern dann spirituelle Impulse anzubieten, wenn sie sich einen gedanklichen Freiraum ‚erlaufen‘ haben und damit offen für Inspirationen sind.

# 2. LAUFEN DIENT DER RELIGIÖSITÄT BZW. DER CHRISTLICHEN SPIRITUALITÄT

Die folgenden Hinweise werden mehr oder weniger auch für andere Ausdauersportarten und für mehrstündige, intensive körperliche Betätigungen gelten.



**TIPP:** Zu dem nun folgenden Punkt 2 kann parallel der Teil 4 *Struktur eines Lauftreffs oder einer Einzelläufer/in-Einheit/Lauf-Solo* sowie Teil 5 *Laufen und Spiritualität – Ein Überblick mit Zitaten* gelesen werden.

## DER MENSCH GEHT ODER LÄUFT

Der menschliche Körperbau ist darauf angelegt, pro Tag eine Strecke von 15 bis 18 km zurückzulegen. Die Nahrungsbeschaffung unserer Vorfahren verlangte es, entweder zu gehen, um Früchte etc. zu sammeln, oder zu laufen, um Tiere durch langanhaltendes Verfolgen zum Verenden zu bringen.

Wer läuft, vollzieht, was ihm körperlich entspricht (Skelettaufbau, Herz- und Lungenvolumen), ihm mitgegeben ist (Sinnesorgane und Gehirn) und was in ihm steckt (Kondition und Kraft). So führt Laufen den Läufer zu sich selbst.

In der heutigen Zeit ist Laufen / Joggen das Gegenprogramm zum Sitzen auf einem Stuhl oder zum Liegen auf einem Sofa.

## DEN KÖRPER SPÜREN

Das (Wieder)Beleben der ursprünglichen Läufer-Daseinsform des Menschen dient nicht nur der Gesundheit und dem Körper-Wohl, sondern lässt den Läufer seinen Körper wieder spüren: Er ist es, mit dem der Läufer sich bewegt. Erst der Vollzug des Körperlichen – hier: der Lauf-Bewegung – lässt das Körperhafte des Mensch-Seins deutlich werden.

Jeder Schritt erzeugt eine Resonanz im ganzen Körper. Alle Muskeln – nicht nur die Beinmuskeln – sind aktiv. Jeder Schritt, jeder Atemzug, jede Armbewegung wird während des Laufens bemerkbar. Das Laufen wird erlebt.

Da für jede Bewegung Kraft bzw. Körperenergie aufzuwenden ist, wird eben dieser Kraftaufwand selbst spürbar. Auch diese Anstrengung verstärkt das Gespür für das Laufen und für den eigenen Körper: „Ich bin es, der hier läuft.“

Das ist doch klar, denkt jeder. Aber der Alltag ist heutzutage so bewegungsminimiert, dass die Körperhaftigkeit des Ich vergessen wird. (Ausnahmen sind die Momente, wenn der Körper erkrankt: Oft macht erst das Defizit spürbar, dass ein Körper da ist und dass der Mensch ein Körper ist.)

Hingegen merkt und spürt der Läufer, dass er – mit allen Gliedern und Sehnen, mit Muskeln, Knochen, Haut und Haaren ... – unterwegs ist und dass er nur in seiner Ganzheit gegeben ist und nur als solcher laufen kann: Jedes seiner Glieder und alle Sinne (auch der Gleichgewichtssinn sowie der Geruchssinn) ist notwendig für einen guten Lauf. Der Läufer ist der Körper, mit dem er unterwegs ist, und sein Körper ist es, der ihn beim Laufen trägt.

## DIE MITWELT WAHRNEHMEN

Das Spüren des eigenen Körpers erzeugt eine Empfindsamkeit, die auch aufmerksam für die Mitwelt macht. Er nimmt sie sehr deutlich wahr, denn seine Aufmerksamkeit für den eigenen Körper erzeugt zugleich sein stärkeres Wahrnehmen der Umgebung. Der Läufer ist mental wacher. Und so merkt der Läufer, dass er inmitten von Dingen unterwegs ist, die mit ihm auf der Erde stehen oder sich auf der Erde bewegen wie er selbst.

Die Luft und der Wind werden gespürt, weil der Läufer Zeit hat und weil er sich aufgrund seiner eigenen Bewegungsgeschwindigkeit stärker an ihnen ‚reibt‘ und sie deshalb stärker berührt. Es wird die Sonne aufgrund ihrer Wärme und es werden sogar die Wolken und ihre Kühle bemerkt. Regen wird auf der Haut und im Atemzug wahrgenommen.

Wegen dieser ‚Welt um mich herum‘ entsteht sehr bald ein Gefühl des Eingebunden- und Bezogen- wie Abhängig-Seins. Wer vorteilhafterweise durch die Natur (sei es Park, Feldlandschaft oder Wald) läuft, merkt dieses noch intensiver. (Auch Wanderer kennen diese Erfahrung.)

Die ‚Welt um mich herum‘ bezieht nicht nur Wetter und Landschaft ein. Auch die Menschen, mit denen man läuft oder denen man unterwegs begegnet, sind Mitwelt. Auch mit Blick auf sie entsteht dieses Gefühl der Eingebunden- und Bezogenheit und des Abhängig-Seins.

### DIE ERDE ALS LEBENSRAUM ENTDECKEN

Jeder Schritt beginnt und endet mit einer starken Berührung des Bodens: Mehr als beim Gehen oder Stehen wird durch das Laufen deutlich, dass die Erde der unverzichtbare Grund für den Menschen ist. Beim Laufen zeigt sich auch, dass die Erde die menschliche Bewegung und das Auf-der-Erde-sein des Menschen gestaltet.

Es wird erkennbar, wie abhängig Menschen von ihr sind: Die Erde zeigt sich als Untergrund des menschlichen Lebens und als der Lebensraum und -ort des Menschen. Diese Erfahrung leitet den Läufer zu der Feststellung, dass diese Erde der unverzichtbare Ein-und-Alles-Ort des Menschen ist.

### DIE EIGENEN GRENZEN BEMERKEN

Wer läuft, merkt, wie begrenzt er ist: Die Ausdauer und die Kraft haben ein Ende; die Schritte werden kleiner; die Laufgeschwindigkeit sinkt. Wie viel der Läufer vermag und auch wie wenig, wird bei jedem Lauf deutlich. Zumal auch bei gutem Training sich die physischen und mentalen Grenzen des Laufens nur mühsam und oft nur in geringem Umfang verschieben lassen. Der Läufer bleibt in dem Rahmen des für ihn Möglichen. Seine Grenzen nötigen ihn, seine Selbsteinschätzung realistischer und damit sein Ego kleiner werden zu lassen.

Eine solche Begrenztheit zu erfahren bedeutet sich als endliches Geschöpf zu entdecken, seine geschöpfliche Bestimmung wahrzunehmen und die Einbindung in etwas Größeres zu erhoffen.

Eine andere Geschöpf-Erfahrung schließt sich an: Jeder Atemzug wie auch der Flüssigkeitsbedarf nach dem Laufen zeigen dem Läufer seine Bedürftigkeit. Auch an der Erholungszeit nach dem Lauf oder sogar am bereitgestellten Equipment, das man zum Laufen benötigt (insbesondere Schuhwerk, aber auch Trinkflasche), wird deutlich, wie bedürftig man ist. Die eigene Bedürftigkeit führt das oftmals überhöhte Ego wieder zurück auf ein angemessenes Maß.

Und ein Weiteres zeigt sich: Der entkräftete Läufer merkt, wie gut es ist, wenn andere Menschen Kraft haben und ihn unterstützen oder für ihn etwas bereit stellen – sei es als Hilfestellung während des Laufes (Getränk, Nahrung) oder nach dem Lauf.

Diese Grenz-Erfahrungen verweisen auf die Bezogenheit oder Einbindung des Geschöpfes in die Mitwelt und auf seine Abhängigkeit: Jedes Mineralwasser hat seine Quelle; jeder Schuh entsteht durch die Arbeit von Mitmenschen. Ohne das Andere und insbesondere ohne die anderen Menschen kann der Mensch nicht leben.

### DAS LEBEN NEU BEDENKEN

Durch diese fünf Erfahrungen (Dasein auf der Erde, Bezogenheit, Abhängigkeit [siehe oben *Den Körper spüren, Die Mitwelt wahrnehmen* und *Die Erde als Lebensraum entdecken*], Begrenztheit, Bedürftigkeit [siehe oben *Die eigenen Grenzen bemerken*]) bemerkt der Läufer wieder etwas Fundamentales: Dass er lebt sowie dass er im Leben ist und dass er also in etwas Größerem eingebunden ist und zugleich zu diesem Größerem dazugehört. Der Läufer wird sich bewusst, ein geschaffenes Lebewesen zu sein: lebendig, weil geschaffen; lebendig, weil handelnd; abhängig, weil geschaffen; zugehörig, weil geschaffen. Der Läufer entdeckt dies nicht nur für sich, sondern merkt, dass für alle Menschen gilt: „Wir alle sind etwas Größerem zugeordnet.“

Diese Erfahrungen, ein Lebewesen zu sein und einem `Größeren` zugeordnet zu sein, fordern für jeden Lebensmoment dessen Bedeutsamkeit ein und erheben darum Einspruch gegen das gewohnte Funktionieren im Beruf, im Privaten usw. Es ist eine Kontrast-Erfahrung zur alltäglichen Routine und zum quasi maschinenhaften Tun in der Arbeit. Es ist eine Erfahrung, die den Läufer erhebt über seine online-Präsenz und sein digitales Profil.

Und so gelangt der aufmerksame Läufer dahin, zu fragen, wieso Leben ist, warum er selbst lebt, wem er und andere Menschen das Leben verdanken und insbesondere, wem alles er die vielen Gegebenheiten seines eigenen Lebens verdankt; er fragt sich, wie er gut mit sich und mit anderen lebt. Und auch: Warum er nur funktioniert, weswegen er wie geschmiert funktionieren soll und von wem er diese Funktionalisierung aufgezwungen bekommt. Und in diesem Zwiespalt zwischen großem Leben und klein gemachtem Leben, in der Unterbrechung des Trotts und im inneren Widerstand keimt eine antizipierende Frage in ihm auf: „Was ist das ‚Mehr‘ in diesem Leben? Was macht dieses Leben bzw. was macht mein Leben und das Leben aller bedeutsam?“

### DAS GESCHÖPF ERLEBT SEINEN LEIB

Durch das Spüren seines Körpers (siehe oben *Der Mensch geht oder läuft, Den Körper spüren*), das Spüren der Geschöpflichkeit (siehe oben *Die Mitwelt wahrnehmen, Die Erde als Lebensraum entdecken, Die eigenen Grenzen bemerken*), der eigenen Lebendigkeit (siehe oben ) und auch durch die Feststellung, dass nur der eigene Körper als Physis gespürt werden kann, während die physische Mitwelt / Mitschöpfung nur wahrgenommen (gesehen, gehört, gerochen) wird oder aufgrund von Berührung (ertastet) lediglich empfunden wird, merkt der Läufer, dass sein Körper sein eigenes Medium seines qualifizierten Selbst- und Welterlebens ist.

Außerdem merkt und spürt der Läufer, dass kein Mit-

läufer und auch kein anderer Mensch um ihn herum so spürt und empfindet wie er. Sein schmerzhaftes rechtes Knie, der Druck der Schweißperlen auf seiner Stirn, das in eigener Gleichmäßigkeit geschehende Atmen, die wegen des verrutschten Sockens sich aufreibende große Zehe, das beruhigte Hirn mit nun anderen Gedanken usw. lassen den Läufer entdecken, dass so wie er läuft nur er läuft und dass so wie er sich fühlt nur er sich fühlt und dass nur er selbst sich spürt, weil er sich spürt (und nicht nur wahrnimmt).

Zu diesem Gefühl seiner Einzigartigkeit (Individuation) und seiner Eigen- sowie Selbstständigkeit (Individualität) findet der Läufer in seinem Laufen.

Das Laufen gibt ihm die Chance, eine Selbsterfahrung zu machen. Mit und in dieser Selbsterfahrung öffnet sich ihm der Blick auf seine Innerlichkeit, und er empfindet seine Innerlichkeit, weil er seine Wahrnehmungen wie auch sein Gespür von sich selbst lenken kann und weil er merkt, wie seine Wahrnehmungen (gemäß seiner Deutung der Wahrnehmung) und sein Gespür ihn beeinflussen. Und er weiß, dass nichts und niemand seine Innerlichkeit und seine Selbstwahrnehmung zu beobachten vermag und dass nur er von seiner Innerlichkeit und seiner Selbstwahrnehmung anderen Menschen mitteilen kann, wenn er dieses tun will. (Wenngleich es auch körperliche Signale gibt, die der Läufer nicht bewusst vermitteln muss: Die ‚Körpersprache‘ - der Schweiß, der Atem, die Körperhaltung und insbesondere die Mimik - zeigt, wie es dem Läufer geht.)

In dieser Art wird der Läufer sich im Laufen seiner selbst bewusst bzw. sein schon erlangtes Bewusstsein wird im Laufen gestärkt; durch das Laufen erkennt er sich als Subjekt und Individuum und als einzigartige Person und als Persönlichkeit. Darum reicht ihm der Begriff „Körper“ (das Physische) nicht mehr aus. Denn dem Läufer vermittelt sich zum einen die Körperlichkeit, die er hat, und zum anderen, dass er mehr ist als Körper, weil ihm der Körper dient, und darüber hinaus, dass er als Mensch in vielfältigen Beziehungsweisen zu anderen Lebewesen - insbesondere zu den Menschen - steht. Nun benötigt er für sich eine übergreifendere, umfassendere Beschreibung: „Leib“.

Der Läufer spürt, dass er einen Leib hat, weil er ihn spürt und weil er ihn als sein Sein (als Da-Sein und So-Sein) spürt; der Läufer merkt, dass er sich nicht nur mit seinem Körper, sondern als Leib in der Welt bewegt und dass sein Leib ein Teil dieser Welt ist. Der Läufer entdeckt, dass er Leib ist, weil er mit seinem Körper dem Leib gemäß in dieser Welt und auf diese Welt (re)agiert. Mit anderen Worten: Der Läufer merkt, dass der Leib ihm seine eigene Körperlichkeit wie die Mitwelt vermittelt und erfahren lässt, und dass der Leib ihm ermöglicht, von sich selbst zu wissen und zu ahnen, dass die anderen Menschen ähnlich körperlich-leiblich sind wie er und dass er leibhaftig mit ihnen kommuniziert.

## DEN LEIB ALS TEMPEL DES HEILIGEN GEISTES BEACHTEN

Wie gesehen ist der ‚Ort‘ des Lebens die Schöpfung, ist das Leben etwas Gegebenes und der Mensch ein Geschöpf, das sich einerseits seiner Bezogenheit auf ein Größeres (siehe oben *Die eigenen Grenzen bemerken, Leben neu bedenken*), auf ein ‚Mehr‘ in und hinter allem Leben (siehe oben *Das Leben neu bedenken*) - wir nennen es Gottbezogenheit - und andererseits seiner selbst bewusst ist und somit um seine Anschauungen, seinen Glauben, seine Entscheidungen und Lebenspraxis weiß. Diese Erkenntnis entwickelt der Mensch durch Erleben, Reflektieren und Agieren mit und in seinem Leib.

Der Apostel Paulus unterstreicht auf seine Weise die Bedeutung des Leibes: Paulus erinnert die Christen - den Einzelnen wie die Gemeinde - an ihre Bindung an Christus: „Wisst ihr nicht, dass eure Leiber Glieder Christi sind? ... Wer sich dagegen an den Herrn bindet, ist ein Geist mit ihm. ... Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt? Ihr gehört euch nicht selbst; denn um einen teuren Preis seid ihr erkaufte worden. Verherrlicht also Gott in eurem Leib!“ (1Kor 6,15.17.19f; siehe auch: 1Kor 3,16; 2Kor 6,16)

Ist der Leib ein Glied Christi und der Tempel des Heiligen Geistes, so gilt es, sich - auch als Dank an Gott, dem Schöpfer und Lebensgeber - gut um den Leib zu sorgen und zwar auch in seiner körperlichen Dimension. (Paulus weist deshalb den Geschlechtsverkehr mit Dirnen ab [1Kor 6].)

Das Laufen kann eine Form der Leib-Sorge sein (und zu einer umfassenderen Leib-und-Leben-Sorge führen [dazu siehe unten *Die Wirkung des spirituellen Laufens: Eine neue Haltung und ein anderer Lebensstil*]).

## DAS LAUF-ERLEBNIS ALS ERFAHRUNG, DIE AUF SPIRITUELLES VERWEIST

Mit der Wortverbindung „Fleisch und Blut“ wird in der Populärkultur (die eigenen Kinder werden als ‚eigenes Fleisch und Blut‘ bezeichnet), im Neuen Testament (Fleisch und Blut als Worte für die Hingabe und für die Präsenz Jesu Christi) und in der christlichen Tradition (Fleisch und Blut als Worte für die Präsenz Jesu Christi) angedeutet, dass das Körperliche / das Physische für mehr als nur das Physische stehen kann. Das Körperliche / das Physische ist also Zeichen für etwas anderes bzw. es ermöglicht Erfahrungen von etwas anderem. Aufgrund dieses Umstandes kann die Lauf-Erfahrung als ein Bild für die spirituelle Haltung genommen werden bzw. kann das Lauf-Erlebnis Erfahrungen vermitteln, die auf Spirituelles verweisen. Dazu im Folgenden einige Hinweise:

## 2. Laufen dient der Religiösität bzw. der christlichen Spiritualität

- Der Läufer steht vor jedem Lauf vor einer Entscheidung: „Will ich jetzt laufen oder nicht?“ Entschlossenheit ist gefragt; denn andere Aktivitäten (von Beruf, Freunde, Familie, Ehrenamt bis Pause machen etc.) sind mindestens genauso verlockend wie der Lauf. Es gilt, die eigene Bequemlichkeit zu überwinden, sich zu disziplinieren und sich zu motivieren zugunsten des Anstregenderen. Auch Engagement für und Hingabe an das Laufen sind unverzichtbar. Zudem sind die Vorbereitungen zu treffen und der Lauf ist zu beginnen. Diese Rahmenbedingung des Laufens verweist insbesondere auf den geistlichen Kampf gegen die innere Trägheit. Auch an die geistlichen Schritte des Abwägens, Entscheidens und Handelns kann verwiesen werden.

- Der Läufer muss unterwegs eine körpergerechte, vertikale Ausrichtung suchen und zu einer guten Haltung finden: den Kopf nach oben heben, Rücken locker strecken, Schultern nach hinten nehmen, das Becken aufrichten. Der Körper sollte nicht in sich zusammensacken; dies wäre ein Zeichen für eine mentale Ermattung. Diese Lauf-Bedingung verweist auf das spirituelle Wort der „Haltung“.

- Der Läufer muss eine raumgreifende, horizontale Ausrichtung einnehmen und seine Kraft für das Vorwärtskommen einsetzen: Die Armbewegung erzeugt Schwung bzw. zieht den Körper nach vorne; die Augen blicken nach vorn und lenken den Läufer auf ein Ziel hin; die Oberschenkel sind wechselweise und gleichmäßig anzuheben, so dass der je zugehörige Unterschenkel nach vorne geschwungen werden kann. Zu all dem passend müssen die Schritte erfolgen. Wer kann, gibt für den Schritt nach vorn beim Abheben der Füße mit seinen Zehen noch einen letzten Vorwärtsdruck. Es muss also ein Zusammenklang zwischen der Einstellung „Ich will voran kommen“ und der Körperaktion gegeben sein. Diese Lauf-Bedingung verweist auf das spirituelle Wort „innere Ausrichtung“.

- Der Läufer sollte nicht nach unten auf die eigenen Füße schauen. Der Blick begutachtet den nächsten Laufabschnitt und visiert die kommende Änderung der Laufrichtung an. D.h. für den Läufer immer: Augen auf und das Fokusfeld vor dem Läufer beachten wie auch in die Umgebung bzw. in die Landschaft blicken und das 170-Grad-Sichtfeld nutzen. Dies ist wichtig, um die aufgerichtete Körperhaltung beizubehalten. Es dient zudem der Vorausschau für die Orientierung, Wegfindung und Zielorientierung. Diese Lauf-Bedingung verweist auf die spirituelle Aufgabe, seine Mitwelt (die Menschen wie die Dinge) in Blick zu nehmen. „Aufmerksamkeit“ und „Wachsamkeit“ sind hier die spirituellen Stichworte. Die Weg- und Zielorientierung erinnern an die Ausrichtung des Christen an Jesus Christus.

- Der Läufer soll auf seinen Atem achten: Nicht nur das Einatmen (wenn möglich durch die Nase), auch das Ausatmen soll gleichmäßig sein. Die Muskeln brauchen den Sauerstoff, der über Lunge und Herz im Körper verteilt wird. Das Atmen verbindet den Läufer mit der Umwelt

bzw. er holt mit dem Atem die Außenwelt in sich hinein. Diese Lauf-Bedingung verweist unmittelbar auf das geistliche Thema des Atems, das erinnert an den Lebenshauch Gottes in den Menschen hinein.

- Der Läufer hat nach dem Lauf – angestrengt, aber mit sich zufrieden – die angenehme Emotion „Ich habe es wieder geschafft“. Er fühlt sich ge- wie bestärkt. Dieses Lauf-Erlebnis vermittelt ihm ein Gefühl des Selbstvertrauens und der Zuversicht und ermuntert ihn zur Fortsetzung seiner Übung. All das ist in gleicher Weise unverzichtbar für eine spirituelle Haltung.

- Der Läufer muss nach dem Laufen seinem Körper zuführen, was dieser an Flüssigkeit und Kalorien benötigt, und dem Leib geben, was dieser an Ruhe- und Reflexionszeit braucht. Dieser Umstand verweist sehr auf das Für-sich-Sorgen, wie es auch im spirituellen Bereich eingefordert wird.

## DIE BEDEUTUNG DES LAUFENS ALS ÜBUNG FÜR DIE SPIRITUALITÄT

Wer also, wie zuvor gezeigt, durch das Laufen gelernt hat, Widerstände und insbesondere die eigene Trägheit zu überwinden und Gegenkräfte zu entwickeln, durchzuhalten in Durststrecken, immer wieder bzw. regelmäßig eine Aufgabe zu tun, wachsam und weltzugewandt zu sein, rhythmisch zu atmen, den Kopf frei zu machen von Gedanken, sich mit Anregungen (Impulse oder Fragen) auseinander zu setzen, sich dem Prozess der Erholung zu überlassen statt sich fit zu machen, hat eingeübt, was Menschen hilfreich ist, um ihre Spiritualität zu stärken. Das Laufen vermittelt wie oben gesehen auch Körper-Bewusstsein und Gespür für Leiblichkeit. Darum muss der aufmerksame Läufer sich mit sich selbst in seinem Da-sein und So-sein auseinandersetzen. Er muss klären, warum er Kraft hat, warum er Schwäche zeigt, warum er leidet, warum er von sich enttäuscht sein kann usw. In dieser Auseinandersetzung um Grundlegendes sowie um seine Empfindungen und im Ringen um seine Antworten lässt er in sich eine primordiale Spiritualität (eine Spiritualität erster / anfanghafter Art) entstehen und eine ‚Suchbewegung‘.

Wenn der wachsame Läufer auch seine Geschöpflichkeit und die Leibhaftigkeit des Lebens zu spüren in der Lage ist, stellen sich ihm unumgänglich die Fragen nach dem Ursprung des Menschen, nach Leben, nach Gesundheit (dem fragmentarischem Heil), nach Tod. Wer das laufend wahrnimmt, muss sich selbst laufend (auch im Sinne von fortwährend wie im Sinne von unterwegs sein) eine Antwort darauf geben oder sich – von einem Begleiter, einem Freund, einem Lauf-Trainer – geben lassen.

Insofern ist Laufen eine Übung für die Spiritualität, und als eine solche Übung kann sie Platz in der Seelsorge einer Gemeinde finden und dafür eine Form bekommen: einen Lauf-Treff (siehe unten unter 4. Lauf-Treff).

## DAS SPIRITUELLE LAUFEN: DER IMPULS, DIE LEERUNG UND DIE FINDUNG

Über die so eben aufgeführten Qualitäten des Laufens für die Spiritualität hinausgehend, entdecken mehrere Läuferinnen und Läufer (siehe 1. *Die (Wieder-)Entdeckung des spirituellen Laufens – ein starker Trend* und unter 4.2 *Struktur eines Lauf-Treffs oder einer Einzelläufer-Einheit*) im Laufen selbst ein spirituelles Geschehen. Diese Läuferinnen und Läufer verweisen auf folgendes Erlebnis: Wer einen guten Zeitraum (die Streckenlänge ist nicht relevant, sondern die Zeitspanne von mindestens einer Stunde) läuft, erfährt eine Befreiung von Gedankengängen. Denn der Läufer lässt aufgrund von Anstrengung los, was ihn gedanklich festhielt („Kopf frei laufen“). In dieser Leere wie in dieser Freiheit – auch Flow, peak experience, runner's high, Ekstase oder Trance genannt – findet der Läufer zu neuen Gedanken.

Diesen Flow macht sich das spirituelle Laufen zu nutze: Im Moment des Flow kann sich zu einem geistlichen Impuls, zu einem Bibelvers, zu einer Lebensfrage eine neue Sichtweise auftun. D.h. das (spirituelle) Laufen findet weder als Fitness-Aktion noch als körperlicher Selbstzweck statt, sondern als Bewegung wegen und mit einer spirituellen oder geistlichen Anregung, die sich im Prozess des Laufens anders / neu entwickeln kann.

## DIE WIRKUNG DES SPIRITUELLEN LAUFENS: EINE NEUE HALTUNG UND EIN ANDERER LEBENSSTIL

Wer läuft, verändert sich: mit der anderen Körperlichkeit, dem verstärkten Leibbewusstsein wächst das Verantwortungsgefühl für Körper und Leib, für Seele und Geist. Eine neue Haltung zu sich selbst und zur Schöpfung entwickelt sich.

Der spirituelle Läufer stellt sich darauf ein, dass er besondere Nahrung braucht: einerseits im Sinne der Ernährung mit weniger Fett, Fleisch ..., damit der Läufer seine Lauf-Einheiten unbelasteter durchführen kann. Andererseits möchte er besondere Nahrung als geistliche Wegzehrung, damit der Läufer seine Lauf-Einheiten intensiver durchführen kann.

Auch wird der Läufer seine Tagesgestaltung seiner neuen Übung anpassen, damit er regelmäßig laufen kann. Manche Läuferinnen und Läufer nehmen sich im Tagesverlauf nochmals Zeit, um in einer Schweige-Einheit ihre Lauf-Gedanken ins Gebet zu bringen.

So entwickelt der Läufer durch das spirituelle Laufen auch einen anderen Lebensstil.

## „UNTERWEGS-SEIN“, „GEHEN“ UND „LAUFEN“ IN BIBLISCHEN TEXTEN



Abraham musste für die Zukunft seiner Familie und der zahlreichen Nachfahren auswandern. ... Israel/Jakob zog, um zu überleben, fort aus seinem Land. ... Später benötigten die zahlreichen Nachfahren eine 40-jährige Wanderung unter Leitung von Mose, um innerlich und generationenmäßig erneuert das Land von Milch und Honig zu erreichen. ... Der nach Ninive geflohene Tobit lässt seinen Sohn Tobias nach Medien und zurück reisen, um Heilmittel und Geld zu holen und dabei eine Frau zu retten und zu heiraten. ... Von Juda bis nach Babylon mussten die unterlegenen Judäer ins Exil gehen und konnten erst nach rund 50 Jahren zurückkehren – eine Exilszeit, in der sich für die Judäer religiös und theologisch viel geändert hatte. ... Der Prophet Elija rennt wohl andert-halb Tage um sein Leben und geht dann nochmals 40 Tage und Nächte zum Gottesberg Horeb. ... Jona geht von der Mittelmeerküste bis nach Ninive. ...

Maria wandert von Nazareth hinauf nach Judäa zu Elisabeth. ... Das Ehepaar Josef und Maria zog mit dem Nachwuchs engelgeführt nach Ägypten fort und kehrte zurück. ... Jährlich ging die Familie nach Jerusalem, um dort Pessach zu feiern. ... Später wanderte ihr Sohn Jesus umher und war fortwährend auf Verkündigungstour, so dass er ohne Heimstatt auskam oder auskommen musste. ... Seine Jünger schickte er auf tagelange Fußmärsche, damit sie Verkündigende wurden. ... Einige männliche Jünger liefen zum Grab und rannten zur Jüngergruppe zurück, um ihre Entdeckung mitzuteilen. ... Zwei Jünger wanderten einen ganzen Tag in guter Begleitung, um erst abends ermüdet einsichtig zu werden. ... Glaubende zogen nach Jerusalem, um in der dortigen Gemeinde die Verkündigung entgegenzunehmen. ... Die Mitglieder der frühen Gemeinde sahen sich laut Apostelgeschichte als „der neue Weg“ bzw. als „Jünger/-innen des neuen Weges“. ... Paulus wanderte und reiste in die gesamte damals ‚bekannte‘ Welt, um Menschen für den Glauben an Christus zu gewinnen. ...

Viele der genannten Wege waren durch den Alltag bzw. durch besondere Umstände veranlasst, und kaum einer war in besonderer Weise spirituell motiviert. Aber wer unterwegs war, sich dabei körperlich anstrengte (mitunter bis zur totalen Erschöpfung) und über diese Geh-Zeit verfügte, während der man Erlebnisse und Furcht, Sorge, Hoffnung, Liebe etc. empfinden konnte und man im (Selbst)Gespräch so manches davon erzählen, durchdenken und reflektieren konnte und vieles innerlich sortierte, der veränderte sich. In dieser menschlich-persönlichen Wandlung liegt die Bedeutung dieses Unterwegsseins und dieser Wege; denn mit einer solchen Wandlung ist spirituelles Wachstum verbunden.

## 2. Laufen dient der Religiosität bzw. der christlichen Spiritualität

Ähnlich erging es auch wandernden Mönchen, Wallfahrern, Pilgern, mittelalterlichen Peripathikern oder theologischen Gelehrten, die zum Lehren in entfernte Universitätsstädte wanderten: Sie haben während ihres Unterwegsseins gedankliche und geistliche Prozesse durchgemacht, die für sie und für ihr Tun bedeutsam waren.

Ohne diese Prozesse hätten Pilgern und Wallfahren kaum so große Bedeutung bekommen, wie die Vergangenheit sie belegt und wie wir sie aktuell wieder wahrnehmen.

### DREI EMPFEHLENSWERTE BÜCHER ZUM THEMA ‚KÖRPER UND LEIB‘



**HÄHNEL, Martin / KNAUP, Marcus (Hrsg.), Leib und Leben. Perspektiven für eine neue Kultur der Körper-lichkeit,** Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 2013, S. 227-237

**GUGUTZER, Robert / BÖTTCHER, Moritz (Hrsg.), Körper, Sport und Religion.** Zur Soziologie religiöser Verkörperungen, Springer Fachmedien, Wiesbaden 2012

**LIEBERMANN, Daniel E., Unser Körper. Geschichte, Gegenwart, Zukunft,** S.Fischer Verlag, Frankfurt a.M. 2015; übers. Aus dem Amerikanischen von Sebastian Vogel



**HABT FESTEN BODEN  
UNTER DEN FÜSSEN;  
SEID AUFMERKSAM MIT  
HERZ UND GEDANKEN;  
UND HABT EUER ZIEL  
VOR AUGEN!**



# 3. PRAKTISCHE TIPPS FÜR DAS SPIRITUELLE LAUFEN

## FÜR DIE ANFÄNGERIN UND DEN ANFÄNGER: GESUNDHEITS-CHECK

Der Läufer Frank Hofmann empfiehlt dem Lauf-Anfänger einen ärztlichen Check-up (in: ders., Der Marathon zu Gott, S. 175).

Insbesondere wenn Risikofaktoren vorliegen:

- Das Körpergewicht des Lauf-Anfängers liegt bei mehr als 25 Prozent des Idealgewichtes.
- Das Herz ist vorgeschädigt.
- Der Blutdruck liegt höher als 140 / 90 mm Hg.
- Der Ruhepuls ist höher als 75 Schläge pro Minute.
- Der Lauf-Anfänger ist abhängig von Nikotin, Alkohol oder anderen Drogen.

Jede Lauf-Anfängerin und jeder Lauf-Anfänger ist für sich verantwortlich und sollte die Hinweise beachten! Auch im Interesse all der Menschen, mit denen er verbunden ist. Auch für den pfarrlichen Lauf-Treff gilt diese Regel, und der Verantwortliche des Lauf-Treffs sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lauf-Treffs bitten, die medizinische Unbedenklichkeit einer Teilnahme am Lauf-Treff abzuklären und sich so abzusichern.

## FÜR DIE ANFÄNGERIN UND DEN ANFÄNGER: LANGSAM LAUFEN UND MIT INTERVALLEN

Folgende Ratschläge für den Einstieg in das Joggen bzw. in das ‚Spirituelle Laufen‘ finden sich wiederholt:

- bis zu zwei Stunden vor dem Lauf nichts essen
- auf ebenem Untergrund laufen
- mit wenig Tempo laufen
- kleine Schritte machen
- das Einatmen nicht überbetonen, sondern gut ausatmen
- Selbstkontrollen durchführen: „Kann ich beim Laufen normal sprechen?“ (Das ist klärbar durch ein Selbstgespräch oder durch einen Gruß an andere Läufer oder an Fußgänger.)
- abwechselnd laufen und gehen (Zu Beginn können nach 2 Minuten Laufen dann 2 Minuten Gehen folgen und wieder 2 Minuten Laufen dann 2 Minuten Gehen usw. Es gibt Trainingspläne in Fachbüchern z.B. Bartmann, Laufen) oder online.)
- vielleicht zwei bis drei Mal pro Woche laufen
- Laufdauer vielleicht 30 bis 40 Minuten

- Die Laufschuhe sind wichtig und nicht die modische Oberbekleidung. (Bitte gute Beratung im Sportfachhandel einholen und ggf. einen Orthopäden konsultieren.)
- nach dem Laufen trinken, aber keine zuckerhaltigen Getränke

## WAS MACHT SPIRITUELLES LAUFEN ODER MEDITATIVES LAUFEN AUS UND SETZT ES AB VOM ÜBLICHEN JOGGEN?

- Der Lauf ist ein Ereignis, in dem Wichtiges geschehen kann, und er ist keine Routine (Alltagsgeschäft) und keine Tradition (Fortgeführtes).
- ohne Konkurrenzvergleiche und somit kein Drängen nach Leistungsoptimierung
- schlichtes Lauf-Erlebnis hier und jetzt und kein anzustrebendes Trainingsziel
- angestrebte Laufdauer von ca. 1 Stunde und keine Orientierung an Kilometer-Anzahl, Laufzeit und Geschwindigkeit
- Begeisterung für die Bewegung, das Draußen-sein, Unterwegs-sein und nicht Mitlaufen in einem kommerziell ausgerichteten Trend
- Freude an der Lauf-Gemeinschaft oder am Allein-Lauf und nicht das Streben nach Teilnahme an namhaften Läufen
- Wohlfühlen beim Laufen und Genießen des Laufens und keine Selbstquälerei
- Zeit zum Abschalten von beruflichen oder anderen Dingen und zum kurzzeitigen Absondern vom Alltag und nicht Fixierung auf Trainingsleistungen
- Freiraum für sich selbst und nicht Orientierung am Ziel-Einlauf
- eine Anstrengung für sich, um das Gehirn zu bemühen, sich auf die Bewegungskoordination zu konzentrieren und Belastendes (Sorgen, Problemen, ungute Stimmung ...) loszulassen
- Erleben des eigenen Körpers und des Leibes und nicht deren Einsatz zwecks funktionaler Nutzung
- Erleben des Ich in der Umgebung / Mitwelt und nicht Konzentration auf eine vorgegebene
- Entwickeln einer inneren Lauf-Haltung (siehe unten *Eine innere Laufhaltung entwickeln*) und Wunsch nach einem meditativen Zustand während des Laufens statt Streben nach passenden physiologischen Körperzuständen
- Mitnahme einer ‚besonderen Nahrung‘ statt

Transport eines technischen Equipements (Messgeräte für Puls / Herzschlag, Schrittfrequenz, km/h ...)

- Einbindung des Laufs in die geistlichen Übungen des Tages wie Bibel-Lesen, Singen, Beten, Meditation, Gottesdienst statt der verkürzenden Wahrnehmung des Laufs als ‚Sport‘ oder als ‚Trainingsmaßnahme‘

Den Anstoß zu dieser Gegenüberstellung gab Regina Tödter mit ihrer elf Punkte umfassenden Liste „Was unterscheidet Spirituelles Laufen vom üblichen Joggen?“ (in: dies., Spirituelles Laufbuch, S. 61)

## EINE INNERE LAUFHALTUNG ENTWICKELN

Folgende Wertungen, die eine Läuferin / ein Läufer seinem Laufen geben kann, prägen letztlich die innere Haltung der Läuferin / des Läufers zum Laufen:

- Das Lauf-Erlebnis wird von mir genossen und geachtet.
- Das Laufen – das Tun und nicht der Umstand ‚Lauf‘ – ist meine besondere Zeit.
- Das Laufen dient mir für mein körperliches wie leibliches Leben.
- Das Laufen entlastet mich, wenn ich bedrückt bin und nach dem Lauf kann ich leichter auf Bedrückendes schauen.
- Das Laufen macht mich freier und fördert meine Wachsamkeit und Aufmerksamkeit.
- Das Laufen bringt mich in die Schöpfung hinein, lässt mich meine Geschöpflichkeit spüren. Ich sehe meinen Leib als Tempel, und mein Atem erinnert mich an den Lebenshauch Gottes.
- Das Laufen stimmt mich auf meine Einkehr nach Innen ein; das Laufen ist eine Art Meditation für mich.
- Das Laufen beflügelt mein Nachsinnen für Anliegen, die mir wichtig sind: mitmenschliche Anliegen und religiöse bzw. spirituelle Anliegen.
- Das Laufen lässt mich neue Gedanken fassen, die ich als Inspirationen begreife.
- Das Laufen macht mich dankbarer gegenüber Gott, weil ich ihm verdanke, dass ich lebe und laufen kann.  
Das Laufen macht mich dankbarer gegenüber Mitmenschen, denn sie haben die Straßen/Wege bereitet, sie haben mich unterwegs begrüßt und Menschen haben mir die Zeit zum Laufen gelassen. Das Laufen erscheint mir wie ein (Dank) Gebet eigener Art.
- Das Laufen dient mir als ein Training für meine geistliche Haltung.
- Das Laufen gibt mir Anlass, meine Lebenssicht und meine Lebensweise zu verändern.

Erstellt unter Rückgriff auf Anregungen von Regina Tödter (in: dies., Spirituelles Laufbuch, S. 61).

## ANREGUNGEN FÜR DAS SPIRITUELLE LAUFEN

Um eine innere Lauf-Haltung zu entwickeln, die das Laufen zu einer Übung für die Spiritualität werden lassen kann, können diese Anregungen berücksichtigt werden:

- Lauf mit ‚besonderem Inhalt‘!  
Nimm eine Frage, ein Anliegen oder einen Bibelvers, einen Gebetssatz, einen Vers eines geistlichen Liedes oder ein geistliches Tagesmotto in Dein Laufen mit.  
Führe Deine Überlegungen immer wieder zu Deiner Frage etc. zurück, in dem Du sie wiederholst.
- Lauf in gutem Vertrauen auf Deine Kräfte und Deine Kondition los! Stell Dir nicht die Fragen, wie weit Du kommst und wie schnell Du bist.  
(Wenn Du Dir unsicher bist, laufe im Rhythmus 2 Minuten Laufen – 3 Minuten Gehen – 2 Minuten Laufen – 3 Minuten Gehen ...)
- Lauf langsam und ruhig!  
Verlange nicht zu viel von Dir. Nicht übertreiben und nicht zu viel wollen.
- Lauf auf Deine Art und Weise!  
Denke wenig darüber nach, ob Du richtig läufst.
- Lauf mit anderen, wenn die Lauf-Gruppe Deinen Elan stützt!  
Vielleicht motiviert Dich die Vereinbarung, zusammen zu laufen; vielleicht fördern Dich der Zusammenhalt und die Gemeinschaft.  
Die Lauf-Gruppe kann vereinbaren, dass zu Beginn des Laufes ein Impuls gegeben wird und dass während des Laufens sowohl Schweige- wie Gesprächsphasen möglich sind.
- Lauf allein, wenn Du es kannst!  
In der Einsamkeit kannst Du Dich sehr gut auf Dich selbst und auf Deine ‚besondere Nahrung‘ konzentrieren.
- Lauf unbeschwert und leicht!  
Lasse jegliches Equipment (z.B. Smartphone für berufliche Erreichbarkeit, Getränk und Energiespender; bzgl. Messgeräten siehe 3.3) zuhause.
- Lauf dankbar!  
Mache Dir bewusst, wie schön es ist, dass Du laufen kannst: Du bist gesund genug für einen Lauf; Du hast Zeit; Du bist im Grünen / in der Natur; Du kannst unterwegs sein. All das und vieles mehr ist nicht selbstverständlich.
- Lauf mit guter Haltung!  
Richte Dich für das Laufen auf, und gib Dir einen Vorwärtstrieb.
- Lauf lange!  
Versuche eine Zeitstunde am Stück durchzulaufen. Gerne auch mal länger, wenn es Dir Deine körperliche Verfassung erlaubt.

### 3. Praktische Tipps für das spirituelle Laufen

- Lauf aufmerksam!  
Beobachte Deine Umwelt; beachte die Menschen um Dich; achte auf Dich selbst; konzentriere Dich auf das Jetzt.
- Lauf erneut!  
Solltest Du die regelmäßige Übung des Laufens unterbrochen haben, sei nicht entmutigt, sondern fange wieder an.
- Lauf auch bei Gegenwind!  
Nimm das Wetter – Wind, Regen, Kühle – als Herausforderung, denn auch das Leben hat nicht nur sonnige Zeiten. Aber Achtung: Nicht bei Sturm oder bei Gewitter laufen.
- Beende Deinen Lauf mit einem Dankesgruß!  
Danke Gott für den Lauf und danke Deiner Mitwelt, dass sie Dich während Deines Laufes getragen hat. Dank auch Dir selbst, weil Du wieder gelaufen bist.

Die Anregungen für das Spirituelle Laufen lehnen sich an „Die 10 Gebote des Spirituellen Laufens“ von Regina Tödter an (in: dies., Spirituelles Laufbuch, S. 50).

### DAS LAUF-TAGEBUCH

In seinem Lauf-Tagebuch dokumentiert eine Läuferin oder ein Läufer seinen Lauf und seine Gedanken, die ihm unterwegs gekommen sind. Für den Amerikaner Warren A. Kay steht fest, dass „ein spiritueller Läufer unbedingt ein Lauf-Tagebuch führen sollte.“ (in: ders., Meditieren in Laufschuhen, S. 15) Warren A. Kay sieht eine Wechselwirkung zwischen Laufen und Lauf-Tagebuch: Das Laufen liefert den „Stoff für das spirituelle Tagebuch“ und das „spirituelle Tagebuch ist Motivation und Inspiration zum Laufen“ (ebd., S. 17).

Tatsächlich zeigt sich: Ohne Notizen im Lauf-Tagebuch werden gute Gedanken, die unterwegs kamen, und Gebete, die unterwegs spontan gesprochen wurden, leider wieder vergessen. Als Lauf-Tagebuch eignet sich jede denkbare Kladde oder ein beliebiges Heft.

Diese Rubriken könnte das Lauf-Tagebuch enthalten:

- **Körperliche Reaktionen**  
„Wie bin ich in den vergangenen Tagen und Wochen gelaufen? Wie ist es mir unterwegs und danach ergangen?“
- **Lauf-Datum**  
„So / wie oft bin ich in dieser Woche gelaufen!“
- **Lauf-Zeit**  
„Wie lange war ich unterwegs?“  
„Welche Strecke habe ich genommen?“
- **Anstöße**  
„Worüber habe ich während des Laufens nachgedacht?“  
„Was habe ich unterwegs empfunden?“
- **Gedanken und Ideen**  
„Was hat sich unterwegs bei mir ereignet?“  
„Was ist mir während des Laufes passiert?“

### → Anliegen oder Fragen für den nächsten Lauf

- „Was möchte ich aufgrund des heutigen Laufes beim nächsten Lauf bedenken?“
- „An wen möchte ich denken?“
- „Für wen möchte ich beten?“

### → Bibelvers, Losung oder Gedicht, die während oder nach dem Lauf eingefallen sind

- „Bibeltext, Losung oder Gedicht nehme ich als ‚besondere Nahrung‘ mit auf den nächsten Lauf.“

## BÜCHER ZUM SPIRITUELLEN LAUFEN



**BAUER, Michael, Die Seele läuft mit. Die meditative Laufschule für Fitness und innere Harmonie**, Wilhelm Heyne Verlag, München 2011 (Erstauflage bei Randomhouse, München 2007), ISBN 978-3-453-70166-3

**HOFMANN, Frank, Tipps zum meditativen Laufen, in: ders., Marathon zu Gott – ein spiritueller Trainings-plan**, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2011 (Das Buch ist eine Verbindung von Laufanleitung [ca. 7 Buchseiten] und Einführung ins Glaubenswissen.)

**TÖDTER, Regina, Spirituelles Laufbuch. Spirituelles Laufen in Theorie und Praxis**, Verlag Books on Demand, Norderstedt 2. überarb. Auflage 2014, ISBN 978-37357-2290-4

**WARREN, Kay A., Meditieren in Laufschuhen. Laufen spirituell erfahren**, Lüchow Verlag, Bielefeld 2009, (Erstausgabe bei Skylight Paths Publishing, Woodstock 2007), aus dem Amerikanischen übersetzt von Y. Klingbeil

## WEBSEITEN ZUM SPIRITUELLEN LAUFEN



[www.spirituelles-laufen.de](http://www.spirituelles-laufen.de)

Frank Hofmann bietet auf seiner Webseite viele theologische und praktische Anregungen.

[www.djkdvkoeln.de](http://www.djkdvkoeln.de), [www.kirche-laeuft.de](http://www.kirche-laeuft.de)

Mit dem inklusiven Volkslauf, „kirche.läuft“ am RE-Stadion (mit „familien.spiele.fest“) hat der DJK Sportverband einen familien- und sportlerfreundlichen Rahmen für eine Laufgroßveranstaltung geschaffen, die Beginn und Leistungsmessung für Laufinteressierte aller Altersgruppen darstellt.

[www.maennerseelsorge-koeln.de](http://www.maennerseelsorge-koeln.de)

Die Webseite für die Männerseelsorge im Erzbistum Köln hält diese Arbeitshilfe „Laufen als Übung für die Spiritualität“ als Download bereit. Darüber hinaus Inspirationen verschiedener Art, die als ‚geistliche Nahrung‘ – eben als „Impuls vor dem Beginn des Laufs“ – genutzt werden können.



**AM START:** unruhig und  
angespannt **IM LAUF:**  
bewegt und angestrengt  
**IM ZIEL:** entspannt und  
beglückt! Gottes Segen sei  
immer mit Euch!



# 4. PLANUNG, VORBEREITUNG UND DURCHFÜHRUNG EINES LAUF-TREFFS

## 4.1 EXTERNE UNTERSTÜTZUNG BEI DER EINFÜHRUNG EINES PFARRLICHEN LAUF-TREFFS

Pastorale Dienste des Erzbistums Köln, die gern in ihrer Pfarrei einen Lauf-Treff anbieten wollen und selbst beim Lauf-Treff organisatorisch, inhaltlich und sportlich verantwortlich sein werden, sich aber (noch) nicht kundig genug fühlen, um einen solchen Lauf-Treff fachlich zu begleiten, können auf Unterstützung der DJK zurückgreifen.



**TIPP:** Für Laufgruppen ab min.10 Personen kann die DJK eine/n Lauftrainer/in organisieren (helfen). Zudem können Einführungen in verschiedene Formen des Laufens gestaltet werden, an die sich dann regelmäßige Lauf-treffs vor Ort anschließen. Als geeignete Referent/innen bieten sich dazu u.a. die Mitglieder des Arbeitskreises „Kirche & Sport“ im Erzbistum Köln, aber auch ausgebildete Lauftrainer/innen an. Entstehende Kosten werden nach Aufwand von den Nachfragern und Nutzern zu übernehmen sein. Die genauen Modalitäten sind mit dem DJK Sportverband unter 0221 - 99 80 84 0 abzustimmen.

### HILFE BEI DER AUSWAHL EINES QUALIFIZIERTEN LAUF-TRAINERS

Pastorale Dienste können zum Einstieg in die pfarrliche Aktion „Lauf-Treff“ für ein bis zwei Lauf-Treffs ihrer Pfarrei einen qualifizierten Lauf-Trainer vermittelt bekommen.

Die DJK bietet an, für die interessierten Pfarreien diese Lauf-Trainer und Trainerinnen auszuwählen und zu vermitteln. Dadurch ist garantiert, dass die Lauf-Treffs von qualifizierten bzw. zertifizierten Trainern und Trainerinnen geleitet werden.

Die Kontaktadresse des DJK Sportverbandes:

DJK Sportverband– Diözesanverband Köln  
Am Kielshof 2  
51105 Köln  
Tel.: 0221-99 80 84-0  
E-Mail: info@djkdvkoeln.de  
Internet: www.djkdvkoeln.de

### SERVICE BEI DER BEANTRAGUNG ALS GESUNDHEITS- UND PRÄVENTIONSMASSNAHME

Der pfarrliche Lauf-Treff kann als sogenannte Gesundheits- und Präventionsmaßnahme durchgeführt werden. Für eine solche „Maßnahme“ können Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen in der Regel einen Antrag bei ihrer Krankenkasse stellen. Die Kasse kann dann für ihr Krankenkassenmitglied Anteile von dessen Kostenbeitrag für dieses präventive Laufangebot übernehmen. Um den Pfarrlichen Lauf-Treff als Gesundheits- und Präventionsmaßnahme durchzuführen sind einige Rahmenbedingungen zu beachten. Der DJK Sportverband bietet an, die Verantwortlichen des präventiven Laufangebotes entsprechend zu beraten und Hinweise zur Antragstellung zu geben. Die DJK stellt anteilige Ressourcen für das Erledigen der notwendigen Formalitäten und für die Auswahl von zertifizierten Lauftrainern bereit.

## 4.2 DIE STRUKTUR EINES LAUF-TREFFS ODER EINER EINZELLÄUFER-EINHEIT

### VIER ARGUMENTE FÜR EINEN LAUF-TREFF

Selbstverständlich ist es lohnenswert, alleine zu laufen. Auch die Einzelläuferin oder der Einzelläufer kann das Laufen als eine Übung für ihre/seine Spiritualität nutzen. Sie oder er kann seine Lauf-Einheit sogar weitestgehend so strukturieren, wie es für einen Lauf-Treff üblich ist. Dazu unten mehr.

Für einen Lauf-Treff sprechen jedoch vier Argumente:

- Fachliche Anregungen einer Trainerin oder eines Trainers erleichtern den Einstieg in das Laufen. Zudem profitieren die Läuferinnen und Läufer von deren/dessen Lauf-Erfahrungen.
- Laufen als Gemeinschaftserlebnis motiviert die einzelne Läuferin und den einzelnen Läufer stärker. Die Verbundenheit untereinander stärkt die Teilnahme-Lust und -Freude.
- Die geistlichen Impulse, die die Leitung des Lauf-Treffs gibt, sind eine gute Anleitung für das Nachdenken und Sich-Besinnen unterwegs. Wählen die Leiterin, der Leiter oder andere Läuferinnen und Läufer die Impulse aus, ist ein breites inhaltliches Spektrum möglich und so manche thematische Überraschung garantiert. Wer Inhalte für sich selbst auswählt, bleibt sicher in einem engeren inhaltlichen Spektrum.
- Der Gedanken-Austausch der Läuferinnen und Läufer bietet jeder Mitläuferin und jedem Mitläufer viele Anregungen, lässt Gemeinsamkeiten und Verschiedenheiten erkennen und unterstützt dadurch die individuelle Entwicklung.

### MÄNNER UNTER SICH? – DURCHAUS!

Natürlich nehmen auch Frauen gern an einem gemeindlichen Lauf-Treff teil. Unumstritten hat auch ein gemeinsames Laufen von Männern und Frauen viel Sinn. Dennoch gibt es gute Gründe, beim Lauf-Treff zwischen Männern und Frauen zu unterscheiden und ggfs. einen Lauf-Treff nur für Frauen und einen Lauf-Treff nur für Männer anzubieten.

Um Bedenken, Ängste und Widerstände – zumeist auf Frauenseite – gleich auszuräumen: Nein, die körper-

liche Leistungsfähigkeit kann und soll keinesfalls als Grund herhalten. Mit einem Lauf-Treff nur für Männer soll auch nicht der Rückschritt in alte, längst vergangene Kirchenzeiten eingeläutet werden. Dieser Lauf-Treff soll auch keine seelsorgliche Bevorzugung der Männer signalisieren. Der Männer-Lauf soll auch nicht den Freiraum bieten, damit die Männer über Frauen in der Kirche ablästern können.

Die Gründe für einen Lauf-Treff nur für Männer sind viel pragmatischer:

- ➔ Katholische Pfarreien bieten wenig bis keine Aktivitäten für Männer an. Vielleicht Vater-Kind-Angebote, aber es sind auch ‚Männer‘-Aktionen notwendig.
- ➔ Männer sind offener und gesprächiger, wenn sie nur unter Männern sind. Dann reden sie eher über ihren Gottesglauben und über christliche Spiritualität.
- ➔ Männer verändern ihre Vorstellungen von Männer-Rollen und Männlichkeit weniger aufgrund von Konfliktgesprächen zwischen Mann und Frau. Diese Gespräche lassen die Männer eher verstummen, und die Geschlechterdifferenz wird somit gar nicht offen ausgetragen. Oft wird dadurch auf der Männer- wie Frauenseite nur Althergebrachtes verfestigt. Hingegen bewirken die Differenzen, die sich unter den Männern in ihren Männergesprächen über Mann-Sein und Männerleben auftun, viel Veränderung: Weil in diesen Gesprächen die Verschiedenheit und die Unsicherheit unter den Männern deutlich wird, öffnen sich Freiräume für die einzelnen Männer, und Freiräume befähigen zu Veränderungen.
- ➔ Der Lauf-Treff nur für Männer kann für manche männlichen Seelsorger, die eine Leitung des Lauf-Treffs übernehmen, eine Möglichkeit werden, die Pastoral mit Männern überhaupt zu erproben. Zudem können sie selbst sich unterwegs und im Männergespräch mit ihrer Vorstellung von Mann-Sein und Männlichkeit kritisch auseinander zu setzen.
- ➔ Neben der Verschiedenheit und Unsicherheit bietet der Männer-Lauf den Männern auch Bestätigung, Ritual-Schulung, „Geborgenheit“ und Männlichkeitstraining. Das ist für Männer eine Wohltat, sagt der Marathonläufer Michael Politycky und führt aus: „Männer laufen schon mal gern im Rudel. Im Rudel

#### 4. Planung, Vorbereitung und Durchführung eines Lauftreffs

ist man unter sich und kann neben dem eigentlichen Laufpensum jede Menge Männerrituale absolvieren, wie sie im Alltag längst nicht mehr so direkt auszuleben sind. Die eigne Laufgruppe ist eine mehr oder weniger geschlossene Teilgesellschaft, durch eigne Tracht, eignen Ehrenkodex und eignen Code als Insidergruppe definiert. Schon allein ihr anzugehören, kann ein Gefühl der Geborgenheit bereiten; die Verständigung untereinander fällt sogleich eine Spur direkter aus.

Sobald Frauen mitlaufen, geht es gesitteter zu, greifen sofort wieder die Mechanismen des gesellschaftlichen Lebens.“

Beim Laufen im „Männerrudel“ können „wir – jenseits aller Anforderungen an unsere Rollen in der Firma, als Ehemann, Vater, Freund, aber auch jenseits von Macho- und Anbaggerattitüden – unsre Männlichkeit auf ziemlich altmodische Weise ausleben.“ (in: ders., 42,195. Warum wir laufen und was wir dabei denken, S. 79f)

Die von Politycki angeführten Männer-Empfindungen können Männer ermutigen, sich männlich weiterzuentwickeln; denn nur wer sich akzeptiert weiß, entdeckt auch seine Entfaltungsmöglichkeiten.

#### ÜBERLEGUNGEN ZUR LAUFSTRECKE

Als Lauf-Raum ist die Natur – selbst die begrenzte ‚Natürlichkeit‘ eines Parks – wunderbar; denn die Natur ist das Gegenstück zum Büro, zur Werkstatt, zur Fabrikhalle, zur Fahrzeugkabine etc. Außerdem zeigt sie immer die ihr eigenen Kräfte des Wachsens, des Reifens, des Wandels, und so signalisiert sie den Menschen, dass auch ohne menschliches Tun Dinge geschehen und dass Werden und Vergehen nicht allein in Menschenhänden liegen. Insofern ist die Natur ein Eigen- oder Anders-Ort, der in Läufern, die wachsam und aufmerksam unterwegs sind, Empfindungen der Irritation, des Staunens, des Respekts, der Ehrfurcht und des Dankes hervorruft. Damit gibt die Natur eine geistliche Anregung (mehr dazu auf [www.maennerseelsorge-koeln.de](http://www.maennerseelsorge-koeln.de) unter „Bisherige Inspirationen zum Weiterdenken: SelbstEntdeckung in der Natur“). Dennoch kann es pragmatische Gründe geben für eine Laufstrecke durch besiedeltes Gebiet: Beispielsweise liegen die Start- und Endpunkte des Laufes in einem Ort oder der Start- oder der Endpunkt soll mit öffentlichem Nahverkehr erreichbar sein.

Ein Lauf kann auch deshalb durch besiedeltes Gebiet führen, weil die in der Stadt liegende Kirche der Anfangs- und Zielort des Laufes sein soll. Der Startort ‚Gotteshaus‘ gibt dem Lauf-Treff von vorneherein einen besonderen Charakter. Insbesondere dann, wenn Einführung und Impuls im Gotteshaus stattfinden.

Oder es geht durch Wohnorte, Verkehrsbereiche, Industriegebiete, weil der Lauf ein „Thema“ hat bzw. unter einem besonderen Gesichtspunkt steht. Vorteilhaft an solchen Läufen ist, dass sie in die örtliche Pastoral gut eingebunden werden können: Beispielsweise führt

in 2015/2016, im Heiligen Jahr der Barmherzigkeit, der Themen-Lauf an städtischen Plätzen und Häusern der Fürsorge, der Not und der Hilfe vorbei. Realisierbar sind auch Themen wie „Besondere Männer-Orte“ (wie Kloster, Gesundheitszentrum, Boule-Bahn im Park, Autohaus), „Lebensorte junger Erwachsener“, „Arbeitswelt in unserer Stadt“ oder „Von Kirche zu Kirche in unserem Seelsorgebereich“.

Gut an Themen-Läufen ist die unmittelbare Verknüpfung von Anliegen und Laufen. Die thematische Bindung geht allerdings zu Lasten der inhaltlichen Freiheit des Laufes. Andererseits kann für einen Thema-Lauf ein spezifizierbarer Personenkreis für eine Teilnahme interessiert werden. Jedoch verringert sich dadurch die Offenheit des Lauf-Treffs für andere, potentielle Teilnehmer. Hier ist vor Ort abzuwägen, was sinnvoll ist.

#### KONTROLLE DER LAUFSTRECKE

Unabhängig von der gewählten Art der Laufstrecke ist es wichtig, dass die Leiterin oder der Leiter des Lauf-Treffs diese Strecke vor dem ersten Lauf-Treff gelaufen oder besser noch: gegangen ist. So kann er schwierige Wegstellen bemerken und seine Teilnehmerinnen und Teilnehmer informieren und Tipps geben.

Check-Punkte für den Lauf im Grünen: schlechter oder schwammiger Untergrund, große Pfützen, uneinsichtige Wegstücke, Gefälle, beliebte ‚Gassi‘-Wege und ihr Hundekot ...

Check-Punkte für den innenstädtischen Lauf: versteckte Toreinfahrten, besondere Wegführungen an Ampeln, schmale Bürgersteige, Kontaktpunkte mit Radfahrern ...

Auch die Einzelläuferin oder der Einzelläufer sollte ihren/seinen Weg gut wählen und während des Laufes die von ihr/ihm ausgemachten Gefahrenstellen beachten. Da sie/er allein läuft, muss sie/er fortwährend aufmerksam sein.

#### ABKLÄRUNG DER KÖRPERLICHEN BELASTBARKEIT

Der oder die Verantwortliche des Lauf-Treffs sollte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lauf-Treffs bitten, dass sie die medizinische Unbedenklichkeit ihrer Teilnahme am Lauf-Treff abklären und dazu ggf. einen Arzt aufsuchen. (Einige zu beachtende Aspekte zur körperlichen Verfassung siehe oben 3. Für Anfänger: Gesundheits-Check) Die Leitung des Lauf-Treffs erbittet zumindest eine mündliche Rückmeldung jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers und vor dem ersten Laufstart, ob ihre Teilnahme gesundheitlich unbedenklich ist.

Die Einzelläuferin oder der Einzelläufer steht in Verantwortung gegenüber sich selbst und gegenüber den ihm

anvertrauten Personen. Insofern ist es auch für ihn und sie angemessen, seine oder ihre gesundheitlichen Möglichkeiten zu klären.

### AUSRICHTUNG DES LAUF-TREFFS

Ein Lauftreff, der von der Pfarrei angeboten wird, kann verschiedene Akzente haben und von daher auch unterschiedlich gestaltet sein:

- Der Lauf-Treff kann eher sportlich und kommunikativ ausgerichtet sein und die verantwortliche Leiterin oder der Leiter des Lauf-Treffs verweist lediglich darauf, dass Laufen eine Übung für die Spiritualität sein kann. Für diese Hinweise sind eine brauchbare Hilfe die unter 5. *Die aktuellen Notwendigkeiten bis Lebensgefühl* aufgeführten Zitate.
- Der Lauf-Treff kann geistlich ausgerichtet sein, und verschiedene Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie die oder der Verantwortliche laden zu mehreren geistlichen Einheiten während des Lauf-Treffs ein.
- Der Lauf-Treff ist thematisch ausgerichtet (siehe oben *Überlegungen zur Laufstrecke*).

Es ist sinnvoll, die Akzente bereits in der Planung auszuwählen und entsprechend in der Einladung zum Lauf-Treff auch publik zu machen. Dennoch sollte angesichts der zum Lauf-Treff gekommenen Frauen und Männer überprüft werden, ob es angemessen ist, die Akzente in die eine oder die andere Richtung zu verändern und auch die konkrete Gestaltung des Lauf-Treffs entsprechend anzupassen.

Auch die Einzelläuferin und der Einzelläufer kann seinem oder ihrem Lauf eine geistliche oder thematische Ausrichtung geben.

### ZUSAMMENKOMMEN AM VEREINBARTEN ORT UND ZUR ABGESPROCHENEN ZEIT

Für den Lauf-Treff eignet sich als Treffpunkt auch die Kirche (siehe oben *Überlegungen zur Laufstrecke*). Selbstverständlich sind als Treffpunkt auch eine beliebige große Freifläche oder der Randbereich eines Pkw- wie Fahrradparkplatzes möglich. Letztere sind wohl der meistgewählte Treffpunkt.

Die Laufstrecke kann direkt am Treffpunkt beginnen. Es ist kein Problem, anfänglich über befestigte Wege zu laufen, um später auf Park- oder Feldwege zu wechseln. Es ist auch nicht zwingend, im Grünen den Lauf zu starten.

Lauf-Treffs sollten eher spätabends (ca. 20:30 Uhr) beginnen, um berufstätigen Frauen und Männern zwischen Job und Lauf-Treff noch Familienzeit zu ermöglichen. Wochenends könnten an Samstagen die frühen Vormittage oder an Sonntagen die frühen Abende günstig sein.

Ein Lauf-Treff sollte aus gesundheitlichen Gründen maximal ein Mal pro Woche stattfinden.

Die Einzelläuferin oder der Einzelläufer wählt Startpunkt und Zeitpunkt nach ihren/ihren/seinen Möglichkeiten aus: Kann sie/er vor ihrer/seiner Haustür starten oder fährt sie/er für den Lauf ins Grüne? Ist sie/er eine Morgen- oder ein Abend-Läuferin bzw. -läufer? Welche Tage bieten sich konstant als Lauf-Tage an, so dass das Laufen eine regelmäßige Aktion werden kann?

### BEGRÜSSUNG DER TEILNEHMER/INNEN DURCH DIE LAUF-LEITUNG

Die Lauf-Leiterin oder der Lauf-Leiter bittet die Läuferinnen und Läufer, sich zusammen in einen Kreis zu stellen. So kann sie oder er alle gut ansprechen und alle anschauen, und ein jeder sieht, mit welchen Läuferinnen und Läufern sie bzw. er unterwegs sein wird.

### HINWEISE FÜR DEN GESAMTEN LAUF

Nach dem Willkommensgruß an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erläutert die Lauf-Leiterin oder der Lauf-Leiter die Dauer und die Strecke des Laufes. Sie oder er erfragt, wer die Lauf-Strecke kennt und die Lauf-Führung übernehmen kann.

Die oder der Verantwortliche des Lauf-Treffs weist an, dass sie oder er am Schluss der Gruppe läuft, um die ruhiger laufenden Frauen und Männer zu unterstützen und um für alle ständig lokalisierbar zu sein.

Sie oder er gibt Sicherheitshinweise hinsichtlich der Strecke (Querungen von Straßen, verschmutzte glitschige Wegstücke, landwirtschaftlicher Verkehr ... [siehe oben *Kontrolle der Laufstrecke*]).

Die Leiterin oder der Leiter bittet alle Läufer um gegenseitige Rücksichtnahme und um gegenseitige Hilfestellung, wenn Mitläuferinnen oder Mitläufer in Schwierigkeiten geraten sind.

Er oder sie gibt für Notfälle unterwegs mehreren Mitläufern seine Handy-Nummer und hat selbst Notruf-Nummern und Taxi-Rufnummern parat.

Wichtig ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Lauf-Treff auch dieser Hinweis: Wer nach dem Lauf am Zielort angekommen ist, wartet dort auf die noch kommenden Läuferinnen und Läufer. Denn zum ersten muss der oder die Verantwortliche sich vergewissern können, dass alle einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Lauf vollendet haben, und zum zweiten soll ein gemeinsamer Lauf-Abschluss stattfinden.

Die obigen Hinweise können entfallen, wenn die Lauf-Gruppe personell konstant ist und die Lauf-Strecke gleich bleibt. Ansonsten schadet eine Wiederholung der Hinweise nicht. Die Einzelläuferin und der Einzelläufer bereitet sich fast analog vor: Welche Lauf-Dauer strebt

#### 4. Planung, Vorbereitung und Durchführung eines Lauftreffs

sie oder er an? Welche Strecke wählt er oder sie? Was ist unterwegs bzgl. seiner Sicherheit zu beachten?

### PRÜFUNG DER START-FÄHIGKEIT

Die Laufleitung bittet alle Läuferinnen und Läufer zu checken, ob sie für den Lauf vorbereitet sind: Sind die Autos verschlossen und die Fahrräder gesichert? Sind die Schnürsenkel geknotet? Sind Reißverschlüsse an Kleidungsstücken geschlossen? Sind die Wertsachen (Schlüssel, Fahrzeugpapiere, Geld) gesichert verstaut? ... Falls in Gebrauch: Sind Gürteltaschen umgehängt und geschlossen? Sitzen die Smartphone-Etuis fest am Arm? ...

Dies klingt banal, aber es passiert immer wieder, dass eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer plötzlich bemerkt, noch nicht vollständig vorbereitet zu sein. Die Aufmerksamkeit und die Ruhe für die Einführung in den Lauf werden dadurch unterbrochen wie auch die Lauf-Stimmung gestört wird. Ein derartig mehrfach unterbrochener Lauf-Start sorgt für Missmut bei allen Beteiligten.

Gleiches gilt für die Einzelläuferin und den Einzelläufer: Man sollte sich erst vollständig präparieren und dann die inhaltlichen Aspekte seines Laufes angehen.

### EINFÜHRUNG IN DAS GEMEINSAME LAUFEN ALS ÜBUNG FÜR DIE SPIRITUALITÄT

Die grundlegende Idee des Lauf-Treffs als Übung für die Spiritualität muss bereits vor dem ersten Lauf-Treff vermittelt worden sein, damit alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wissen, was der Lauf-Treff ermöglichen möchte. Diese Informationen können beispielsweise durch einen Beitrag in den Pfarrei eigenen Medien (Pfarrbrief, Webseite, Schaukasten, Newsletter ...) oder durch einen Artikel in Tages- oder/und Werbezeitungen (vielleicht über eine Presse-Mitteilung oder ein Presse-Interview) oder im persönlichen Kontakt an Interessierte vermittelt werden. Inhaltliche Anregungen für diese Informationen finden sich oben unter 1. und 2.

Bei den jeweiligen Treff zum Laufen wird lediglich durch einen kurzen Hinweis an das Grundanliegen erinnert. Ausgewählte Details werden aufgeführt, in Erinnerung gerufen und dadurch in den aktuellen Lauf eingeführt.

Die Einzelläuferin oder der Einzelläufer kann in gleicherweise auf die in dieser Arbeitshilfe gegebenen Anregungen zurückgreifen.

### SCHAFFUNG EINER LAUF-STIMMUNG

Mitunter wird empfohlen, eine kurze Musik einzuspielen. Sie soll eine Grenze ziehen zwischen den Vorbereitungen (siehe oben bis einschließlich *Einführung in das gemeinsame Laufen als Übung für die Spiritualität*) und dem eigentlichen Lauf (inkl. Aufwärmen) und dadurch den Lauf als das eigentliche Erlebnis herausheben. Durch die Musik kann auch eine Einstimmung auf den Lauf geschehen.

Als Lieder werden u.a. „Chariots of Fire“ von Vangelis empfohlen, weil es auch die Musik zum Film über zwei Läufer ist. Lieder der Gruppe „Gregorian“ könnten dem einen oder andern zusagen oder „Hymn“ von Barclay James Harvest.

Selbstverständlich können auch miteinander Gotteslob-Lieder oder Geistliche Lieder gesungen werden.

Analoges gilt für den Einzelläufer oder die Einzelläuferin.

### BEI BEDARF: LOCKERUNGS- UND AUFWÄRMÜBUNGEN

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern kann ermöglicht werden, sich vor dem Lauf zu lockern und den Körper aufzuwärmen. So diese Übungen gewünscht werden, sollten die Läuferinnen und Läufer die ihnen genehmen und bekannten Übungen nutzen und sich selbst anleiten.

Die Einzelläuferin oder der Einzelläufer wird sich individuell vorbereiten.

### IMPULS VOR DEM BEGINN DES LAUFS

Die Leitung des Lauf-Treffs lädt zum Impuls ein.

Sie bittet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich innerlich (!) zu lockern und zu konzentrieren. Für das Lockern und Konzentrieren gibt die Leitung zwei Minuten Stille vor.

Danach wird der Impuls vorgetragen. Auch eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer kann den Impuls vortragen; ggf. hat die Teilnehmerin oder der Teilnehmer den Impuls sogar selbst ausgesucht und mitgebracht. Wichtig ist natürlich, dass der Impuls berücksichtigt, wer die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lauf-Treffs sind und was diesen Läuferinnen und Läufern inhaltlich zugänglich oder verträglich ist.

In der Regel sollte der Impuls kurz sein und nur aus zwei / drei Sätzen bestehen, damit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Impuls verstehen, aufnehmen und behalten können.

Zu denken gebende Impulse haben sich bewährt. Wenn möglich kann der Impuls auf einen kleinen Zettel gedruckt und auf den Lauf mitgenommen werden.

Während des Laufens kann über den Impuls-Text gesprochen werden, aber es sollte auch schweigsame Laufphasen geben. Bei einem einstündigen Lauf sollte durchaus nach 30 Minuten eine Schweigephase vereinbart werden; denn bei den meisten Läuferinnen und Läufern sind nach circa einer halben Stunde Laufen Körper, Kopf, Gespür und Leib bereit, um in Herz und Kopf Neues zu erwägen und Überraschendes zu empfinden.

Die obigen wie die sogleich folgenden Hinweise sind auch für interessierte Einzelläuferin und Einzelläufer aufgreifbar.

Nun einige Hinweise zu den Inhalten der Impulse:

a) Ausgewählte Bibelverse sind gut möglich. Auch ein bedenkenswertes Zitat ist interessant oder eine Tageslosung.

Ebenso kann ein gemeinsames Gebet gesprochen werden. Als Gebet sind das „Vater unser“ möglich (so die persönliche Erfahrung von Frank Hofmann) oder das Läufer-Gebet (siehe unten). Beide Gebete sind lang, jedoch ist das „Vater unser“ (zumeist) bekannt und das Läufer-Gebet spricht vertraute Läufer-Erlebnisse an. Dadurch ist ihre Memorierung während des Laufens gut möglich.

b) Als Impuls kann auch ein ausgewähltes, gut bekanntes Kirchenlied dienen. Dieses sollte gemeinsam gesungen werden, und hier sind auch mehrere Strophen möglich. Dennoch sollte die Aufmerksamkeit der Läufer und Läuferinnen auf ein besonderes Textstück des Liedes gelenkt werden.

Die Melodie und das Textstück werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dann während des Laufes begleiten.

Gedanken und Eindrücke können während des Laufens miteinander ausgetauscht werden. Bzgl. Schweigephasen gilt die 30-Minuten-Regel (siehe oben).

c) Allen Läuferinnen und Läufern wird die Aufgabe gestellt, während des Laufens über eine Sache oder ein Anliegen – ggf. ein Problem der Pfarrei – gemeinsam nachzudenken und auch miteinander darüber zu sprechen. Beispielsweise: „Den Flüchtlingen, die in unserer Stadt untergebracht sind, fehlt es an Aktivitäten und an Aufgaben. Wie können wir uns diesbezüglich für sie einsetzen?“

Unterwegs darf dies miteinander erörtert werden. Auch so, dass auf der Strecke die Diskussionspartner gewechselt werden. Hinsichtlich Schweigephasen bitte verfahren wie oben beschrieben.

d) Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern kann auch die Aufgabe gestellt werden, sich selbst eine Frage für den Lauf zu stellen oder ein bedenkenswertes persönliches Anliegen (Beziehung, Sorgen, Probleme,

Freude, eine benennbare Erfahrung) auf den Lauf mitzunehmen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer brauchen dann im Rahmen des Impulses mehrere Minuten Zeit, ihre individuelle Frage oder ihr individuelles Anliegen zu finden. Ist es gefunden, kann der Lauf begonnen werden.

Der Lauf mit einer persönlichen Frage oder einem persönlichen Anliegen sollte schweigend vollzogen werden.

e) Eine Lauf-Gruppe kann auch vereinbaren, dass die einen schweigend laufen oder miteinander reden und die anderen mit Kopfhörer und Musik unterwegs sind. Für die Musikhörerinnen und -hörer kann die Leitung des Lauf-Treffs eine Playlist besonderer (geistlicher) Musik vorschlagen. Die Interessierten stellen sich die Lieder zusammen und speichern sie sich für den Lauf digital ab. Die Musik muss aber während des Laufes so leise gestellt sein, dass die schweigend Laufenden nicht gestört werden.

Aufgrund seiner eigenen Lauf-Praxis schlägt Frank Hofmann – insbesondere für Einzelläuferinnen und Einzelläufer – Folgendes vor:

f) Man denkt nach beispielsweise über die drei größten Vorbilder seines Lebens oder über die drei besten Bücher, die man gelesen hat, oder über drei Menschen, die man wieder mal treffen möchte.

g) Während des Laufens stellt man sich eine Gesprächssituation mit konkreten Personen vor und diesen Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartnern wird ein Thema oder Anliegen erklärt.

h) Man lässt während des Laufens sein Leben Revue passieren: Ca. 200 Meter sind jeweils einem Lebensjahr gewidmet; frühe Lebensjahre werden zusammengefasst und für die jüngst vergangenen Lebensjahre gönnt man sich eine längere Lauf-Strecke.

Der Läufer Warren A. Kay erzählt von einer Bekannten, die zu Beginn der Woche überlegt, welche Gebete sie in den folgenden Tagen während ihrer Läufe sprechen möchte oder für wen sie beten will:

i) Für jedes Gebet oder für jede Fürbitte macht die Bekannte einen Knoten in eine Schnur. Diese Schnur nimmt sie auf den Lauf mit, und den entsprechenden Knoten hält sie während des Laufes in ihrer Hand. Diese Schnur mit Knoten ist quasi eine Art Lauf-„Rosenkranz“. Weitere Vorschläge zu den Impulsinhalten siehe unter 6.

## LAUF-START

Die Leitung des Lauf-Treffs gibt nun das Startsignal – vielleicht mit den Worten „Aus eigener Kraft laufen wir, jedoch mit dem Schutz des Herrn. Amen.“ oder „Wir Menschen sind im Namen des Höchsten unterwegs. So soll es auch jetzt sein. Amen.“ Oder „Unsere Stärke ist der Herr auf allen unseren Wegen. Auch auf diesem Lauf möge er uns stärken. Amen.“

Auch die Einzelläuferin und der Einzelläufer kann seinen Lauf-Start mit einem geistlichen Startsignal betonen.

## LAUF-POSITIONEN

Wie abgesprochen übernehmen jene Läuferinnen oder Läufer, für die vereinbart war, dass sie die Spitze der Läufergruppe bilden, die Führung der Laufgruppe.

Nur nach Absprache mit ihnen können andere Personen, die ebenfalls vertraut mit der Laufstrecke sind, die Führungsspitze übernehmen.

Der verantwortliche Leiter des Lauf-Treffs bildet das ‚Schlusslicht‘. So vermag er die schwächeren Läuferinnen und Läufer zu stärken. Außerdem ist auf diese Weise gewährleistet, dass die Leitung im Falle eines Unglücks unterwegs die Unglücksstelle baldmöglichst erreicht.

## LAUF-ENDE

Haben alle Läuferinnen und Läufer und als Letzter die Leitung des Lauf-Treffs das Ziel erreicht, führt der oder die Verantwortliche alle Läuferinnen und Läufer wieder in eine gemeinsame Runde hinein und fragt die Läuferinnen und Läufer nach ihrem Wohlbefinden.

## BEI BEDARF: LOCKERUNGS- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern kann ermöglicht werden, sich nach dem Lauf zu lockern und die Muskeln zu entspannen. So diese Übungen gewünscht werden, sollten die Läuferinnen und Läufer die ihnen genehmen und bekannten Übungen nutzen und sich selbst anleiten.

Die Einzelläuferin und der Einzelläufer werden sich individuell vorbereiten.

## REFLEXIONSRUNDE

Vor der Reflexionsrunde kann nochmals die Musik gespielt werden, die zu Beginn gehört wurde.

Die Leitung des Lauf-Treffs kann die Läuferinnen und Läufer zu einer kurzen Rückmelde-Runde einladen: „Hattet Ihr einen guten Lauf?“ - „Sind Euch unterwegs gute Gedanken gekommen?“

Darüber hinausgehend kann die Lauf-Leitung für die Impulse a) Impuls-Text, b) Lied-Impuls, c) und f) Nachdenk-Aufgaben um eine inhaltliche Rückmeldung von den Läufern bitten.

## VERABSCHIEDUNG UND NEUVEREINBARUNG

Einen Dank für das Mitlaufen, für das gemeinsame Unterwegs-sein und für den Gedankenaustausch sollte die Lauf-Treff-Leitung den Teilnehmerinnen und Teilnehmern aussprechen.

Sie verabschiedet die Läuferinnen und Läufer mit guten Wünschen in die kommenden Tage und gibt den Termin des nächsten Lauf-Treffs bekannt.

## SEGEN

Gestärkt mit dem Segen, den die Leitung, eine andere Läuferin oder ein anderer Läufer ausspricht, gehen die Läuferinnen und Läufer auseinander.

Als Segensspruch kann in Anlehnung an einen Irischen Segen (siehe GGB Gotteslob Nr. 13,2) gebetet werden: „Der Herr sei vor dir, um dir den rechten Weg zu zeigen. Der Herr sei unter dir, um deine Schritte sicher sein zu lassen. Der Herr sei neben dir, um deine Hände zu führen. Der Herr sei in dir, um deine Kraft zu stärken. Der Herr sei über dir, um dich zu segnen. Amen.“



# 5. „LAUFEN UND SPIRITUALITÄT“ – EIN ÜBERBLICK MIT ZITATEN

## DIE AKTUELLEN NOTWENDIGKEITEN

### DAUERSITZEN

Erwachsene im Alter von 46 bis 65 Jahren sitzen täglich (im Durchschnitt)

- ➔ 133 Minuten während ihrer Berufsarbeit
- ➔ 52 Minuten in ihrer Freizeit vor dem Computer (einschließlich Tablets etc.)
- ➔ 124 Minuten vor dem Fernseher
- ➔ 106 Minuten beim Ausgehen, Lesen und Essen
- ➔ 49 Minuten in Auto, Bus und Bahn

**Untersuchungsergebnisse der Deutschen Krankenversicherung DKV und der Sporthochschule Köln (aus: „Vorsicht! Sitzen gefährdet Ihre Gesundheit“, in: Stern 16/2015, S. 56-63)**

### SEELISCH LEIDEN

„Kann das Gehirn vielleicht sogar nur dann optimal arbeiten, wenn der dazugehörige Körper regelmäßig außer Puste kommt? Wird umgekehrt die Seele krank, wenn dem Leib die Fitness fehlt?

Wenn dem so ist, dann muss die Liste der Bewegungsmangelkrankheiten um etliche seelische Leiden erweitert werden: um Alzheimer, Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen, Depressionen oder Stressanfälligkeit.“  
**Jörg Blech (aus: „Schlaulaufen“, in: DER SPIEGEL, 32/2015, S. 90-97, hier S. 91)**

## DAS MENSCHLICHE

### LAUFEN IST ÜBERLEBEN

„Laufen war in Urzeiten Mittel zum Überleben, ob als Jagd oder Flucht. Das steckt uns noch heute in den Knochen – solange man noch läuft, hat man noch Hunger und ist nicht tot.“

**Michael Politycki (aus: ders., 42,195, S. 159)**

### DENN INNEREN ATHLETEN ENTDECKEN

„Wir Heutigen sind alle Nachfahren der stärksten, am besten angepassten Jäger und Sammler. Unsere Körper bergen einen Athleten als entwicklungsgeschichtliche Mitgift. Wer in Balance mit seinem Körper und seiner genetischen Ausstattung leben will, muss seinen inneren Athleten entdecken.“

**Frank Hofmann auf: [www.spirituelles-laufen.de](http://www.spirituelles-laufen.de)**

### VERFASSTHEIT DES MENSCHEN

„Bei einem unserer Trainingsläufe für London stand ein paar Kilometer lang sogar die These im Raum: Wer

sich mit dem Laufen beschäftige, nämlich all dem, was man als Randparameter dieses Sport bezeichnen könne, der beschäftige sich unweigerlich mit der Verfasstheit des Menschen schlechthin, des Menschen in der postmodernen Eventgesellschaft.“

**Michael Politycki (aus: ders., 42,195, S. 8)**

### VENTIL FÜR SEHNSUCHT NACH FREIHEIT

„Wir laufen ... weil wir es genießen und nicht anders können ... Je mehr wir von gesellschaftlichen Zwängen und unserer Arbeit eingeschränkt werden, desto wichtiger wird es, ein Ventil für unsere Sehnsucht nach Freiheit zu finden.“

**Roger Bannister (in: Warren A. Kay, Meditieren in Laufschuhen, S. 7)**

Roger Bannister stellte 1954 den Weltrekord im 155-Meter-Lauf auf.

### EINE STUNDE FÜR MICH

„Ich gebrauche diese Zeit (des Laufens, B.R.K.) zum Meditieren, Beten und Nachdenken. Ich genieße diese eine Stunde am Tag, wo mir niemand sagen kann, was ich zu denken und zu tun habe. Das Laufen ist für mich eine Art innere und äußere Freiheit.“

**Frank Hofmann (aus: „Laufen hilft zum Leben“, in: movo. Was Männer bewegt. Was Männer bewegen 1/2014, S. 45)**

## LAUFEN ALS SOZIALES TUN

### LÄUFER-GESPRÄCHE

„Trabt man dann gemeinsam los, sind Männer mindestens so verquatscht wie Frauen: Von der Beziehungskiste bis zur Weltlage – wo im Alltag ansonsten jede These vorsichtig relativiert und prophylaktisch gleich wieder halb zurückgenommen wird, kommen die Gesprächsbeiträge unter Läufern vollkommen ungebremst, mit klaren Werturteilen versehen. ... hier darf man noch so denken und sprechen, wie man es möchte. ... Schon die simple sprachliche Reduktion ergibt eine andre Wahrfähigkeit als die, mit der wir im Lauf der letzten Jahre zu leben gelernt haben.“

**Michael Politycki (aus: ders., 42,195, S. 92f)**

### VENTIL DER EMOTIONEN

„Als ob uns der Lauf gegen unsern Willen gelockert hätte, als ob sich da etwas Bahn bricht, was im Alltag verdrängt oder zumindest verschwiegen und zurückgehalten wird. ... Laufen scheint das Ventil schlechthin

## 5. Zitate für die Einführung zu Beginn eines Laufes

und für alles zu sein. Eine innere Generalreinigung. Danach sind wir ganz leicht geworden, den Rest des Tages wieder mit uns und der Welt im reinen.“

**Michael Politycki (aus: ders., 42,195, S. 62f)**

### DIE MODERNE LAUF-HALTUNG

„Später (nach dem Abklingen der Trimm-dich-Bewegung, B.R.K.) gründeten sich die ersten Lauftreffs. Meist galt eine eiserne Regel: Selbst der langsamste Läufer wurde nicht allein im Wald gelassen.

Mit den Lauftreffs entstand quasi das erste soziale Netzwerk. Jedoch nicht wie Facebook, sondern leibhaftig. Und genau solche Lauftreffs werden in den urbanen Zentren wieder entdeckt. ... Auch hier gilt der klare Grundsatz: Man orientiert sich stets am langsamsten Läufer. Das ist nicht nur fair, es macht die moderne Haltung zum Laufen einmal mehr ganz klar: Es geht nicht um Zeiten, sondern um neue Begegnungen, Freundschaften. Und vor allem um Spaß.“

**Andreas Haslauer / Mike Kleiss (aus: „Lauf doch einfach“, in: Focus, 15/2015, S. 118-124, hier S. 123f)**

### MÜHEN AUF SICH NEHMEN

„Beim Laufen wird nicht etwas mit einem ‚gemacht‘, sondern man muss selbst etwas tun und entsprechende Mühen auf sich nehmen.“

**Ulrich Bartmann (aus: ders., Laufen und Joggen für die Psyche, S. 53)**

### ALLES FÜR DIE ANDERE

Susanne Braun erzählt von ihrem ersten Marathonlauf. Verabredet war, dass ihre Freundin als ihre Unterstützerin an Kilometer 32 stehen würde, um dort mit Verpflegung, Notfallkoffer und Motivationstricks auf Susanne Braun zu warten: „Doch dann, irgendwo bei Kilometer 32: Wo ist sie? Hier sollte sie stehen. Mist, wie blöd!“ Vor Susanne Braun war ein Menschenpulk entstanden, weil eine Läuferin gestürzt und verletzt war. Die Freundin hatte sofort geholfen und: „Schon war die vergessen, um die sie sich kümmern wollte auf ihrem ersten Marathon. Nothilfekoffer und Aufmerksamkeit waren bei der anderen.“

**Susanne Braun (aus: „Lebenslauf“, in: FAZ-Magazin „Outdoor“, Juni 2015, S. 32)**

## WAHRNEHMUNG SEINER SELBST UND DER MITWELT

### VERANTWORTUNG

„Menschen, die joggen, nehmen die Verantwortung für sich selbst stärker in die eigenen Hände. Sie erarbeiten sich durch das Laufen gewissermaßen Handlungskompetenz.“

**Ulrich Bartmann (aus: Laufen und Joggen für die Psyche, S. 29)**

### DEN KÖRPER EMPFINDEN

„Mit zunehmender Lauferfahrung entwickeln Joggerinnen und Jogger ein neues Körpergefühl, eine zunehmend sensiblere Körperwahrnehmung. Wir spüren unsere Muskeln, Bänder, Gelenke, unseren Puls sowie unsere Atmung während und nach einem Lauf deutlicher. ... Beim Laufen entwickelt der Jogger analog ein Gefühl, was er sich zutrauen kann und wo er seinen Körper überfordert. Er lernt – ohne Geräte – auf seinen Körper zu ‚hören‘.“

**Ulrich Bartmann (aus: Laufen und Joggen für die Psyche, S. 73)**

### FREUDE AUF DEN TAG

„Als ich mich (während des Laufes, Anm. BRK) umdrehe, steigt blendend hell die Sonne über den Horizont. Wann habe ich zum letzten Mal einen Sonnenaufgang gesehen? Doch, man kann sich ans Laufen gewöhnen. Es ist unglaublich. Ich schlafe besser. Wache morgens leichter auf. Und wenn ich abends ins Bett gehe, freue ich mich wie ein Kind auf den nächsten Tag.“

**Andrea Teupke (aus: „Wie ich lernte, das Laufen zu lieben“, in: Publik Forum 20/2015, S. 60)**

### DIE WELT ERLEBEN

„Körperliche Bewegung setzt einen Reiz, der es ermöglicht, die Welt mit all ihren Facetten zu erleben.“

**Stefan Schneider (aus: Jörg Blech, „Schlaulaufen“, in: DER SPIEGEL, 32/2015, S. 90-97, hier S. 91)**

### NEUSTART IN SACHEN WELTWAHRNEHMUNG

„Endlich kommen wir raus aus den Vollkasko- und Rendite-Schablonen des Alltags! Wie frisch und fremd selbst Wiesen und Wälder aussehen. Ein Crosslauf ist jedes Mal ein Neustart in Sachen Weltwahrnehmung.“

**Michael Politycki (aus: ders., 42,195, S. 133)**

### HALBE – HALBE

„Die erste halbe Stunde beim Laufen ist für meinen Körper gedacht, die letzte halbe Stunde für meine Seele. Am Anfang der Strecke ist man mit dem Phänomen der Einsamkeit und der Flucht konfrontiert. Am Ende ist es das Phänomen der Neugier und der Freude.“

**George Sheehan (aus: ders.; Running and Being, S. 225; zitiert nach Warren A. Kay, Meditieren in Laufschuhen, S. 101)**

### INTENSIVERE WAHRNEHMUNG

„Wenn Du weißt, dass du tot sein wirst, wenn du einen Fehler machst, hast du eine intensivere Wahrnehmung.“

**Dean Potter (aus: „Nachruf“, in: DER SPIEGEL, 22/2015, S. 135)**

Dean Potter war Extremsportler und verunglückte tödlich am 16. Mai 2015 bei einem Absprung für einen Wingsuit-Flug.

## LAUFEN FÜR KÖRPER UND SEELE

### LAUF NACH INNEN

„Laufen wird zu einer Art kathartischem Läuterungsprozeß, wir werden zurechtgerückt durch Tausende an Schritimpulsen, um einige krautige Gedanken erleichtert und nicht selten um diese oder jene neue Erkenntnis bereichert. Sobald man sich nicht mehr auf den Parcours konzentrieren muss, geht der Lauf konsequent nach innen. Alles Überflüssige bleibt auf der Strecke – man kehrt stets als ein anderer zurück.“

**Michael Politycki (aus: ders., 42,195, S. 21)**

### ZWEI MAL FITNESS-TRAINING

„Laufen ist für mich die schönste – umfassendste – Form der Meditation. Mit ihr trainiert man die seelisch-geistige Fitness und die körperliche Fitness zugleich.“

**Bruder Michael Bauer OSB (aus: ders., Die Seele läuft mit, S. 15)**

### DREI ASPEKTE

„Meditatives Laufen stärkt den Körper, verschafft der Seele Bewegungsfreiheit, bringt den Geist zur Ruhe und trainiert ihn.“

**Bruder Michael Bauer OSB (aus: ders., Die Seele läuft mit, S. 87)**

### DEM INNENLEBEN ZUWENDEN

„Das meditative Laufen wendet sich dem vernachlässigten Innenleben zu – der Seele – und hat dort seinen Schwerpunkt. Das Training erfolgt sozusagen von innen nach außen. Mit einem gezielten Workout wird dem erschlafte Gewebe des Geistes und der Seele wieder Spannkraft zuteil.“

**Bruder Michael Bauer OSB (aus: ders., Die Seele läuft mit, S. 85)**

## FREI WERDENDER KOPF

### FREIWERDEN DES KOPFES

„Nachdem wir gelernt haben längere Strecken zu laufen, können wir beim Joggen die Natur wahrnehmen und genießen. Wir entfernen uns so von unseren Gedanken, die uns bis dahin beschäftigten – es sei denn, wir wollen ihnen bewusst nachgehen. Es entwickelt sich allmählich das, was man meditatives Laufen nennt. Ärgerliche Gedanken verfliegen und geben uns frei, da wir immer nur einen Inhalt in unserem Bewusstsein haben können. ... Viele ... betonen die Bedeutung dieses ‚Freiwerdens‘ des Kopfes, das häufig zu kreativen Lösungen von Problemen führt, die wegen festgefahrener Denkschemata vorher unlösbar schienen.“

**Ulrich Bartmann (aus: ders., Laufen und Joggen für die Psyche, S. 73)**

### ENTSPANNTER INNERER ZUSTAND

„Ich bin selber eher ein Kopfmensch und neige dazu, Probleme mit aktivem Denken zu lösen. Laufe ich länger, versinke ich in den Körper und atme tiefer, dadurch werden Emotionen wacher – Erinnerungen, Erfahrungen, Fragen, die mich unterbewusst beschäftigen, die ich im Alltagsstress aber nicht wahrgenommen habe. Rhythmisches Laufen unterstützt mich, das kopfgesteuerte Denken loszulassen und zu einem entspannten inneren Zustand zu kommen. Ich erlebe eine Versenkung, wie man das auch etwa bei der Meditation im Sitzen anstrebt. Man könnte sagen: Laufen hilft mir, die innere Gerümpelkammer zu leeren, zu Ruhe und Klarheit zu kommen.“

**Maria Regli (Zitat aus einem Interview mit der Schweizer Zeitung „Tagesanzeiger“)**

### KOPF LEER

„Nach seiner Krankheit hatte Jonas beschlossen, er würde nie wieder zulassen, solche Schwäche zu erleben, seinen Körper nicht kontrollieren zu können, er würde diesen Körper als Werkzeug verstehen und nützen. Daher lief er jeden Tag zehn Kilometer durch den Wald, er machte Gymnastik und trainierte mit Hanteln, und wenn der Muskelschmerz und die Erschöpfung am größten waren, war sein Kopf leer, und das war der schönste Lohn für die Anstrengung.“

**Romanhauptfigur Jonas im Roman „Das größere Wunder“ von Thomas Glavinic (dtv, München 2013, S. 305)**

## DER FLOW UND DER „ANDERE ZUSTAND“

### ERLEUCHTUNG

„Für mich ist der Eintritt in den Anderen Zustand eine Art Erleuchtung.“

**Michael Politycki (aus: ders., 42,195, S. 118)**

### AUS DEM ALLTAG HERAUSTRETEN

„Wenn es mir gelingt, beim Laufen völlig abzuschalten und meinen Gedanken freien Lauf zu lassen, sprechen die Psychologen von einem Flow-Zustand. So definiere ich für mich auch das Beten. Ich trete aus dem Alltag heraus und versuche, Zeit mit mir selbst oder mit meinem Gott zu verbringen.“

**Stefan Schneider (aus: „Laufen ist wie Beten“, im: Kölner Stadt-Anzeiger, 22. Mai 2015, S. 28)**

### SICH ÖFFNEN FÜR 'MEHR'

#### WARUM LAUFEN?

Michael Politycki fragt, „was hinter all dem Laufzirkus, dem Laufzauber und –zinnober ... als unser Antrieb und unsre Sehnsucht“ steht und „worauf wir eigentlich zu laufen, jenseits aller Ziellinien“.

Michael Politycki (aus: ders., 42,195, S. 9)

#### ÜBER JEDEN HORIZONT HINAUS

„Für uns, die wir seit der Aufklärung durch eine zunehmend entgötterte Welt laufen, kippt der permanente Daseinsrealismus wenigstens in solchen kostbaren ‚Auszeiten‘ (den ‚And eren Zustand‘/Flow/Runner’s High, B.R.K.) ins Transzendente. Welch ein Geschenk, die Welt vorübergehend in ein mystischeres Licht getaucht zu sehen! Die Strecke (Laufstrecke, B.R.K.) wird zum Ort der Meditation, man selbst vollkommen leer. In jenen Minuten läuft man weit über jeden Horizont hinaus.“

Michael Politycki (aus: ders., 42,195, S. 121)

#### LAUFEN UND GLAUBEN

„Ich möchte Glauben mit einem Wettkampf vergleichen. Der Wettlauf ist schwer. Es erfordert Konzentration des Willens und Kraft der Seele ... Ich habe keine Siegesformel. Jeder läuft auf seine eigene Weise. Woher kommt die Kraft, das Rennen zu Ende zu laufen? Aus eurem Innersten ...“

Eric Liddell (zitiert in: Warren A. Kay, Meditieren in Laufschuhen, S. 19 in Aufgriff einer Szene aus dem Film „Chariots of Fire“ (1981))

#### AUSRICHTUNG ZUM GÖTTLICHEN

„Körper und Seele werden (beim Laufen, B.R.K.) mit einbezogen und das Ziel ist, eine innere Selbstschau anzustreben. Inbegriffen ist, Zeit für sich selbst und zum Nachdenken zu haben, die Natur (wieder-) zu entdecken und nicht selten geht damit auch die vertikale Ausrichtung zum Göttlichen einher.“

Regina Tödter (aus: dies., Spirituelles Laufbuch, S. 49)

#### ÖFFNUNG FÜR DAS TRANSCENDENTE

„Eine rhythmische körperliche Tätigkeit wie Spaziergehen oder Laufen hilft uns sehr effektiv, aus dem üblichen Gedankentrott herauszufinden und sich für Transzendente zu öffnen. Das wussten schon die Mystiker ... - und das wollen heute immer mehr Menschen beim Pilgern erfahren. Nun kann eine Pilgerreise recht aufwändig sein, weshalb sie sich eher für eine einmalige, besondere Annäherung an Gott, weniger für das tägliche Suchen anbietet. Dafür wiederum ist das alltägliche Laufen unschlagbar.“

Frank Hofmann (aus: ders., Marathon zu Gott, S. 119)

#### UNTERWEGS GOTT TREFFEN

„Meine Frau pflegt mich nach dem Lauf immer mit den Worten zu empfangen: ‚Na, haste jemanden getroffen?‘ Eines Tages konnte ich ihr antworten: ‚Ja, den lieben Gott.‘“

Frank Hofmann (aus: ders., Predigt zur Jahreslosung 2013 in Witten, 3.02.2013;

Quelle: [www.spirituelles-laufen.de](http://www.spirituelles-laufen.de))

### BETEN BEIM LAUFEN

#### LAUFEN UND BETEN KOMBINIEREN

„Laufen und Beten, beides sind Tätigkeiten, in denen man im Idealfall ganz aufgehen kann, die ein Gefühl des ‚Flow‘ vermitteln können, in denen wir uns ganz mit uns selbst, mit ‚Gott und der Welt‘ eins fühlen. Um wie viel intensiver muss dies gelingen, wenn wir beides miteinander verknüpfen! Ich kann diese Kombination nur jedem empfehlen, der eine intensive Zwiesprache mit Gott halten will. Es ist viel einfacher, sich beim Laufen ganz auf eine Sache zu konzentrieren als beispielsweise in einer Kirche mit vielen Menschen, in der so vieles ablenken kann, oder im berühmten ‚stillen Kämmerlein‘, wo die plötzliche Ruhe – wenn man sie denn dort findet – auch überfordern kann.“

Frank Hofmann (aus: ders., Marathon zu Gott, S. 179)

#### KÖRPERGEBET

„Das Laufen stellt für mich eine Art Körpergebet dar.“  
Bruder Michael Bauer OSB (aus: ders., Die Seele läuft mit, S. 14)

### LAUFEN ALS RELIGIÖSE HANDLUNG (ANDACHT, SUCHE, EREIGNIS, ÜBUNG)

#### SPIRITUALITÄT UND ALLTAG VERBINDEN

„Mit dem meditativen Laufen haben wir also das missing link gefunden, das Kettenglied, das Spiritualität und Alltag miteinander verbindet, wie es die Spiritualität des ora et labora ... beabsichtigt.“

Bruder Michael Bauer OSB (aus: ders., Die Seele läuft mit, S. 75)

#### DAS BESONDERE DES LAUFENS

„Aus diesen Beispielen (Laufen im antiken Griechenland und von buddhistischen Mönchen in Japan und Tibet, Anm. B.R.K.) wird deutlich, dass eine klare und natürliche Verbindung zwischen Laufen und Spiritualität besteht, die bereits seit Jahrtausenden erkannt und praktiziert wird. Das Laufen als solches bietet eine Form des spirituellen Wachstums, das andere Sport-

arten womöglich nicht bieten. ... Auch wenn wir in unserem täglichen Tun immer spirituell sein können, hat das Laufen dennoch etwas Besonderes an sich, das sich von den meisten anderen menschlichen Aktivitäten unterscheidet.“

**Warren A. Kay (aus: ders., Meditieren in Laufschuhen, S. 50f)**

### KEIN GEMEINSCHAFTSERSATZ

„Sicher kann das Laufen kein Ersatz für die Gemeinschaft sein, die man zum Beispiel in den Kirchen findet. Deshalb vergleiche ich das spirituelle Laufen auch nicht mit einem Gottesdienst. Aber es ist eine liturgisch strukturierbare Möglichkeit intensiver Andacht.“

**Frank Hofmann (aus: „Mein Lauf zu Gott“, in: PublikForum 10/2011, S. 55)**

### BIBLISCHE BEZÜGE HERVORHEBEN

„Ich würde erst mal versuchen, Ihnen (den Läufern, Anm. BRK) ... meine Begeisterung für die mystische Kraft der Bewegung zu vermitteln durch Bezüge zur Schöpfungspiritualität und durch nomadische Texte aus der Bibel. Auch die ganzen Nachfolgeschichten im Neuen Testament sind ja eigentlich nur zu verstehen von jemandem, der dauernd in Bewegung ist. Bevor wir loslaufen, würde ich mit Ihnen (den Läufern, Anm. BRK) ein Gebet sprechen. Und Ihnen anbieten, beim Laufen einen kurzen Text aus der Bibel durch den Kopf kreisen zu lassen.“

**Frank Hofmann (aus: „Beim Laufen habe ich Beten gelernt“, in: PublikForum 20/2015, S. 59)**

### LAUFEN ALS METHODE UND SPIRITUELLE PRAXIS

„Das Laufen bringt einen in Kontakt mit sich selbst und zur eigenen Suche nach Spiritualität.“ Neben der individuellen Perspektive sieht Warren A. Kay eine allgemeine Dimension: „Das Laufen ist eine natürliche Form des Spiels und auch eine hervorragende Möglichkeit, spirituell zu suchen, ruft es doch spezielle Empfindungen der Transzendenz hervor“. Als solche außergewöhnlichen Empfindungen benennt Kay die Freude, Ergriffenheit, Verbundenheit, Kraft und Schönheit, die für ihn auf Heiliges, auf Gott verweisen.

„Für mich ist das Laufen eher eine Methode, eine körperliche Disziplin, die jeder einsetzen kann, der Spiritualität erfahren möchte.“ Darum ist für Kay der Lauf „eine spirituelle Praxis“ und eine „spirituelle Disziplin“.

Zu einer „spirituelle(n) Kunst des Laufens“ gelangt der Läufer, der „Entschlossenheit und Disziplin“ und „Talent“ hat und der „Einsatz und Hingabe“ zeigt.

Ein „heiliges Laufen“ entdeckt Warren A. Kay dort, wo sich beim Laufen „eine viel umfassendere Erkenntnis aus dem Herzen, das Gefühl, Instinkt und Intuition“ zeigen.

**Warren A. Kay (aus: ders., Meditieren in Laufschuhen, S. 136.30.20.37.26.130.20.106)**

## LEBENSGEFÜHL

### ZUFRIEDENHEIT

„Ein (wegen des Lauf-Trainings, Anm. B.R.K.) reduziertes Lebenskonzept verschafft auf Dauer auch ein anderes Lebensgefühl. Manches wird man versäumen, das Restliche desto intensiver erleben. Das macht nicht unbedingt glücklicher, aber zufriedener. Nur aus Zufriedenheit kann sich, Schritt für Schritt, das Große aufbauen; weit größer als aus dem Schwung der Leidenschaft, die schon im nächsten Moment in tiefe Melancholie umkippen und den Prozess zum Erliegen bringen kann.“

**Michael Politycki (aus: ders., 42,195, S. 121)**

## PRAKTISCHE IDEEN FÜR LAUF-VERANSTALTUNGEN

### KONKURRENZLOS

„Mein Traum ist ein alternativer Jogginglauf. Bei einem solchen Lauf würde ich den Wettkampfcharakter durch die Einführung von Zeitgruppen und Mindestzeiten abbauen. So würde ich z.B. bei einem 10-km-Lauf die Mindestzeit auf 45 Minuten setzen, d.h. wer schneller läuft, erhält dennoch nur 45 Minuten als Laufzeit bestätigt. Dadurch vergraule ich bewusst die Ehrgeizlinge unter den Läufern. Außerdem gabe es so ganz viele ‚erste Plätze‘. Die folgenden Zeiten würden immer in Fünf-Minuten-Intervallen erfasst. ... Das bedeutet, dass alle Läuferinnen und Läufer, die z.B. zwischen 51 und 55 Minuten für die Strecke benötigt haben, einheitlich auf ihrer Siegerurkunde 55 Minuten bestätigt erhalten. Damit gibt es keine Konkurrenzreihe“.

**Ulrich Bartmann (aus: ders., Laufen und Joggen für die Psyche, S. 114)**

### FÜR DAS LEBEN – FÜR ANDERE

„Ich meldete mich für einen Halbmarathon an und kaufte mir für das Rennen ein T-Shirt. Vorne, in schwarzer Schrift, malte ich den Spruch aus dem Song von Melissa Etheridge auf: ‚I run for life‘. Auf die Rückseite schrieb ich: ‚For my wife.‘ ... (I)ch nutzte die Gelegenheit für ihre (Kay's Ehefrau, B.R.K.) anhaltende Gesundheit zu beten. Während des Halbmarathons erhielt ich bei meinem Gebet viel Unterstützung von den anderen Teilnehmern.“

**Warren A. Kay (aus: ders., Meditieren in Laufschuhen, S. 85f)**

### SPENDENMARATHON

„Machen Sie es zum Beispiel wie der Münsteraner Hendrik Auf'mkolk, der nach dem Erdbeben in Haiti Anfang 2010 Läufer zu einem ‚Run4Haiti‘ aufrief. An einem bestimmten Tag sollten sie eine möglichst lange Strecke absolvieren und für jeden Kilometer einen Euro spenden. 2.000 Läufer an 400 Orten in 20 Ländern folgten dem Appell und brachten mehr als 40.000 Euro

## 5. Zitate für die Einführung zu Beginn eines Laufes

zusammen. Dieser große Erfolg kam ganz ohne Werbung, durch einen digitalen Schneeballeffekt zustande: Auf'mkolk veröffentlichte eine Webseite auf der Spendenplattform helpedia.de und kontaktierte zunächst nur ein paar Lauffreunde über Facebook und Twitter. Diese wiederum informierten ihre eigenen Freunde über soziale Netzwerke.“

**Martin Grüning / Jochen Temsch / Urs Weber (aus: dies., Laufbuch, S. 114f)**

### JOGGEN FÜR EIN FRIEDENSPROJEKT

„Joggen mag Meditation in Bewegung sein. Gemeinsames Joggen in solch einem Projekt (achtwöchiger Friedenslauf „Flame for Peace“ von Sarajewo nach Aachen, Anm. B.R.K.) verbindet auf magische Weise. Die unterschiedlichsten Leute kommen einem sehr schnell sehr nahe – beim Organisieren ‚Wer kümmert sich heute um Fackel und Zeremonie am Zielort?‘), beim Unterstützen („Den Berg schaffste noch locker, Lukas“) und beim Versorgen unterwegs („Noch‘ne Banane, Heinz?“). Der Halbsyrer Emad hat ein Problem schon gelöst, bevor man merkt, dass man eines hat.“

**Bernd Müllender (aus: „Lauf, Jogger, lauf“, in: Publik Forum 18/2014, S. 44)**

## LAUFEN ÜBERDIMENSIONIERT

### GEFAHR DES NARZISSMUS

„Natürlich ist die Dauersportliche Gesellschaft eine Übertreibung, die so viel mit Narzissmus zu tun hat wie mit Gesundheit.“

**Alfons Kaiser (aus: „Wir hängen uns rein“, in: FAZ-Magazin „Outdoor“, Juni 2015, S. 7)**

### HILFSMITTEL

„Laufen ist nichts anderes als die Produktion körpereigener Rauschmittel, sie wirken direkter, schneller und nachhaltiger als Alkohol, Tabak oder sonstwas. Versteht sich, dass man den Kick nur erhält, indem man die Dosis immer mal wieder erhöht – also weiter läuft oder schneller. Leider kommt man dabei irgendwann an seine Grenzen. Spätestens dann schlägt die Stunde der Nahrungszusätze, Energiedrinks und Powergels.“

**Michael Politycki (aus: ders., 42,195, S. 67)**

### SELBSTDEFINITION

„Sei's Disziplin und Durchhaltewillen, sei's langfristige Zielverfolgung oder unbedingter Wille zum Erfolg, der Marathon bietet Schlüsselbegriffe zum eignen Selbstverständnis und dient als Parallelwunschwelt, von der aus gewisse Berufs- oder Bevölkerungsgruppen im hellsten Licht ausgeleuchtet werden können. Ganz offensichtlich auch mit dem Ziel, sich damit von andern abzugrenzen. Wer Marathon läuft, möchte sich nicht selten zu irgendeiner Elite rechnen, zumindest zu einer Sportlerelite.“

**Michael Politycki (aus: ders., 42,195, S. 73f)**

„Manche davon (von den Marathonläufern, Anm. B.R.K.) sind regelrechte Laufjunkies, süchtig nach neuen und wieder neuen Grenzerfahrungen. Als Programm zur Selbstoptimierung entspricht Marathontraining perfekt den Anforderungen, die die spätkapitalistische Arbeitswelt an uns stellt. Es ist damit per se systemkonform, ja, systemfördernd. Ob uns das immer so bewusst ist? ... Wer sich der Leistungsgesellschaft im Büro entzieht, erfährt sie umso drastischer in seiner Freizeit. Auch dort wird ein Lebenssinn für so manch einen gestiftet, der durch Erfüllung selbst auferlegter Normen in Glück umschlagen kann ... und bis zum Ermüdungsbruch und anderen Formen des Burn-out gehen kann“.

**Michael Politycki (aus: ders., 42,195, S. 166)**

### ALLES GEBEN

„Was sagt es über unsre Gesellschaft aus, dass wir für unsern Laufkumpel alles geben, dass wir für ihn mitdenken und mitlaufen; für die Gesellschaft jedoch nur noch so wenig wie möglich?“

**Michael Politycki (aus: ders., 42,195, S. 275)**

## AUSFÜHRLICHE QUELENNACHWEISE ZU DEN OBIGEN ZITATEN

### Bücher:

**BARTMANN, Ulrich, Laufen und Joggen für die Psyche. Ein Weg zur seelischen Ausgeglichenheit**, Verlag Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DAVT), Tübingen 6. überarbeitete und erweiterte Auflage 2014, ISBN 978-3-87159-295-9

**BAUER, Michael, Die Seele läuft mit. Die meditative Laufschule für Fitness und innere Harmonie**, Wilhelm Heyne Verlag, München 2011, ISBN 978-3-70166-3, zuvor: 2007, Integral Verlag, München

**GLAVINIC, Thomas, Das größere Wunder**, dtv – Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2013, ISBN 978-3446243323

**GRÜNING, Martin, TEMSCH, Jochen, WEBER, Urs, Laufbuch**, Süddeutsche Zeitung GmbH, München 2012, ISBN 978-86615-974-7

**HOFMANN, Frank, Marathon zu Gott. Ein spiritueller Trainingsplan**. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2011, ISBN 978-3-579-06570-0

**Dr. KAY, Warren A., Meditieren in Laufschuhen. Laufen spirituell erfahren**, Lüchow Verlag in der J.Kamphausen Verlag und Distribution GmbH,

Bielefeld 2009, ISBN 978-3899011937; Originalausgabe: 2007, Skylights Paths Publishing, Woodstock

**POLITYCKI, Michael, Warum wir laufen und was wir dabei denken**, HOFFMANN UND CAMPE VERLAG GmbH, Hamburg 2/2015, ISBN 978-3-455-50338-8

**TÖDTER, Regina, Spirituelles Laufbuch. Spirituelles Laufen in Theorie und Praxis**, Books on Demand, Norderstedt 2. überarbeitete Auflage 2014, ISBN 978-3-7357-2290-4

### Zeitungen und Zeitschriften:

**Stefan Schneider im Gespräch mit Peter Berger, „Laufen ist wie Beten“**, S. 28, in: Kölner Stadt-Anzeiger, 22. Mai 2015, Verlag M. DuMont Schauberg, Köln, S. 28

**Andreas Haslauer / Mike Kleiss, „Lauf doch einfach“**, S. 123f, in: Focus, 15/2015, Focus Magazin Verlag GmbH, München S. 118-124

**Susanne Braun, „Lebenslauf“**, S. 32, in: FAZ-Magazin „Outdoor“, Verlag Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH, Frankfurt am Main, Juni 2015, S. 32f

**Alfons Kaiser, „Wir hängen uns rein“**, S. 7, in: FAZ-Magazin „Outdoor“, Verlag Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH, Frankfurt am Main, Juni 2015, S. 7

**Anika Geisler, „Vorsicht! Sitzen gefährdet Ihre Gesundheit“**, S. 56-63, in: STERN 16/2015, Verlag Gruner + Jahr, Hamburg, S. 54-63

**Bernd Müllender, „Lauf, Jogger, lauf“**, S. 44, in: Publik Forum 18/2014, Publik Forum Verlagsgesellschaft mbH, Oberursel, S. 44

**Andrea Teupke, „Wie ich lernte, das Laufen zu lieben“**, S. 60, in: Publik Forum 20/2015, Publik Forum Verlagsgesellschaft mbH, Oberursel, S. 60f

**Frank Hofmann, „Mein Lauf zu Gott“**, S. 55, in: Publik-Forum 10/2011, Publik Forum Verlagsgesellschaft mbH, Oberursel, S. 54f

**Frank Hofmann, „Beim Laufen habe ich Beten gelernt“**, S. 59, in: Publik Forum 20/2015, S. 59, Publik Forum Verlagsgesellschaft mbH, Oberursel, S. 59

**Frank Hofmann im Gespräch mit Rüdiger Jope, „Laufen hilft zum Leben“**, S. 45, in: movo. Was Männer bewegt. Was Männer bewegen 1/2014, SCM Bundesverlag, Witten, S. 44-47

**Jörg Blech, „Schlaulaufen“**, S. 91, in: DER SPIEGEL, 32/2015, SPIEGEL-Verlag, Hamburg, S. 90-97 kle, „Nachruf“, S. 135, in: DER SPIEGEL, 22/2015, SPIEGEL-Verlag, Hamburg, S. 135

**Maria Regli, in: Tages-Anzeiger**, Verlag Tamedia AG (vormals: Tages-Anzeiger für Stadt und Kanton Zürich AG), Zürich [Trotz Recherche konnte keine genauere Quellenangabe gefunden werden. Wir bitten um freundliche Hinweise zwecks Ergänzung.]

### Webseite:

**[www.spirituelles-laufen.de](http://www.spirituelles-laufen.de)**  
veröffentlicht und verantwortet von  
Dr. Frank Hofmann, Hamburg



**WELCHER WEG** ist der richtige? **WOHIN** sollen wir gehen, zu welchem Ziel? **“ICH BIN DER WEG, DIE WAHRHEIT UND DAS LEBEN”** – sagt Jesus Christus



# 6. ANREGUNGEN FÜR DEN IMPULS VOR DEM BEGINN EINES LAUFES

## BIBLISCHE TEXTE

Die Bewegung, das Unterwegs-sein und das Wandern sind für das Christentum selbstverständlich. Insofern bietet die kirchliche Tradition einen Schatz an Metaphern für das Laufen. Das Zweite Vatikanum gab für die Kirche das Leitwort vom ‚pilgernden Volk Gottes‘ vor. In der Heiligen Schrift gibt es viele Schilderungen und Geschichten zu Auszug, Flucht und Wanderung (Wanderungen auch zwecks Verkündigung der Frohen Botschaft) (siehe unter 2. *Unterwegs-sein, Gehen und Laufen in biblischen Texten*). Mit Hilfe von Wortkonkordanzen zur Bibel lassen sich aus dem Wortfeld „Laufen“ („laufen“, „gehen“, „Weg“, „Ausdauer“) zahlreiche Bibelstellen finden. Nur einige sollen hier aufgeführt werden.

### → „LAUFEN“

In Gen 12,1a sagt Gott zu Abraham: „Lech lecha:“ Diese Aufforderung kann übersetzt werden mit „Geh für Dich selbst“ oder „Geh‘ zu Dir selbst!“

„Elia machte sich auf und lief um sein Leben und kam nach Beerscheba.“ (1Kön 19,3)

Der Menschensohn hat „keinen Ort, wo er sein Haupt hinlegen kann“ (Mt 8,20), das heißt er ist ortlos und auch ununterbrochen unterwegs.

„Ich habe den guten Kampf gekämpft, den Lauf vollendet, die Treue gehalten. Schon jetzt liegt für mich der Kranz der Gerechtigkeit bereit...“ (2Tim 4,7-8\*)

„Das Ziel vor Augen, jage (laufe) ich nach dem Siegespreis: der himmlischen Berufung, die Gott uns in Jesus Christus schenkt.“ (Phil 3,14)

„Lasst uns mit Ausdauer in dem Wettkampf laufen, der uns aufgetragen ist, und dabei auf Jesus blicken, den Urheber und Vollender des Glaubens...“ (Hebr 12,1\*-2)

„Darum macht die erschlafften Hände wieder stark und die wankenden Knie wieder fest, und ebnet die Wege für eure Füße, damit die lahmen Glieder nicht ausgerenkt, sondern geheilt werden.“ (Hebr 12,12f)  
 „Wisst ihr nicht, dass die Läufer im Stadion zwar alle laufen, aber dass nur einer den Siegespreis gewinnt? Lauft so, dass ihr ihn gewinnt.“ (1Kor 9,24)

„Darum laufe ich nicht wie einer, der ziellos läuft, und kämpfe mit der Faust nicht wie einer, der in die Luft schlägt; vielmehr züchtige und unterwerfe ich meinen Leib, damit ich nicht anderen predige und selbst verworfen werde.“ (1Kor 9,26f)

„Und wer an einem Wettkampf teilnimmt, erhält den Siegeskranz nur, wenn er nach den Regeln kämpft.“ (2Tim 2,5)

### → „WEG“

„Der Herr zog vor ihnen her, bei Tag in einer Wolken säule, um sie den Weg zu zeigen, bei Nacht in einer Feuersäule, um ihnen zu leuchten. So konnten sie Tag und Nacht unterwegs sein“ (Ex 13,21)

„Ich werde einen Engel schicken, der dir vorausgeht. Er soll dich auf dem Weg schützen und dich an den Ort bringen, den ich bestimmt habe.“ (Ex 23,20)

„Er leitet mich auf rechten Pfaden, treu seinem Namen.“ (Ps 23,3)

„Zeig mir den Weg, den ich gehen soll; denn ich erhebe meine Seele zu dir.“ (Ps 143,8b)

„Gott, dein Weg ist heilig.“ (Ps 77,14)

Der Engel sagt zu Elija: „Steh auf und iss; denn du hast einen weiten Weg vor Dir.“ (1Kön 19,7)

„Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“ (Joh 14,6) Das heißt: die Nachfolgenden sind ‚auf dem Weg‘ und sehen sich selbst als der ‚neue Weg‘ und gaben sich als Urgemeinde auch diesen Namen.

### → „AUSDAUER“

„Was ihr braucht, ist Ausdauer, damit ihr den Willen Gottes erfüllen könnt und so das verheissene Gut erlangt.“ (Hebr 10,36)

## LIEDER

### → „LEBENSLAUF“

Mein Lauf, Gott Lob  
Mein Lauf, Gott Lob, ist bald vollbracht,  
Welt, gute Nacht, wir müssen uns nun scheiden.  
In Jesu Namen sanft und still  
ich wandern will zur Seligkeit mit Freuden.  
In dieser Welt war mir bestellt  
nur Angst und Not, zuletzt der Tod,  
jetzt endet sich mein Leben.

Diese Strophe entstammt dem Bestattungslied „Mein Lauf, Gott Lob“ von Georg Werner (1589 - 1643).

„run for live“  
I run for hope  
I run to feel  
I run for the truth  
For all that is real  
I run for your mother your sister your wife  
I run for you and me my friend I run for life

Der Refrain gehört zu dem Song „I Run For Live“ von Melissa Etheridge.

### → LIEDMOTIV „WEG“

GL 456 „Herr, du bist mein Leben, Herr, du bist mein Weg“, Str. 1 – 4  
GL 383 „Ich lobe meinen Gott“, Str. 1 – 3  
GL 389 „Dass du mich einstimmen lässt“, Str. 1  
GL 453 „Bewahre uns, Gott“, Str. 1.4

### → LIEDMOTIV „ATEM“

GL 346 „Atme in uns, Heiliger Geist“, Str. 1 – 3



Bei der Suche nach thematisch passenden Liedern hilft das Buch **„Liedauswahl nach Themen leicht gemacht. Konkordanz zum Gotteslob und Liedvorschläge für jeden Sonntag“** von Thomas Schumacher, Pneuma Verlag 2013.

## GEBETE

### RUNNER'S PRAYER

Run by my side –  
live in my heartbeat;  
give strength to my steps.  
As the cold confronts me,  
as the wind pushes me,  
I know you surround me.  
As the sun warms me,  
as the rain cleanses me,  
I know you are touching me, challenging me, loving me.  
And so I give you this run;  
thank you for matching my stride.  
Amen.

Quelle: Day by Day: The Notre Dame Prayerbook for Students, hg. v. Thomas McNally and William G. Storey (Notre Dame: Ave Maria Press, 2004), S. 71.

Freie deutsche Übersetzung:

Lieber Gott,  
lauf an unserer Seite,  
schlage in unserem Herzen,  
gib unseren Schritten Kraft.  
Wenn Wind und Wetter uns umzingeln,  
wissen wir, dass Du uns schützend umgibst.  
Wenn die Sonne uns wärmt und der Regen uns reinigt,  
wissen wir, dass Du uns berührst.  
Und so widmen wir Dir diesen Lauf.  
Danke, dass Du uns begleitest!  
Amen.

### IN ANLEHNUNG AN EINEN IRISCHEN SEGEN (SIEHE GGB GOTTESLOB NR. 13,2):

Der Herr sei vor dir, um dir den rechten Weg zu zeigen.  
Der Herr sei unter dir, um deine Schritte sicher sein zu lassen.  
Der Herr sei neben dir, um deine Hände zu führen.  
Der Herr sei in dir, um deine Kraft zu stärken.  
Der Herr sei über dir, um dich zu segnen.  
Amen.

# 7. WAS EINE AUFMERKSAME LEITUNG EINES LAUF-TREFFS BEACHTEN UND INS GESPRÄCH BRINGEN KANN

Für die folgenden Ausführungen kann es hilfreich sein, vorab die Zitate unter 5. *Laufen überdimensioniert* zu lesen.

## KÖRPER-KULT UND LAUFSUCHT

Wer einen Lauf-Treff leitet und Frauen und Männer für die Idee des Laufens begeistert, sollte in seiner seelsorglichen Verantwortung eine – wenngleich kleine – Problematik kennen: Aufgrund ihrer Lauf-Begeisterung können Läuferinnen und Läufer einen übertriebenen Körper-Kult entstehen lassen.

Und weniger als ein Prozent der Läuferinnen und Läufer, so sagen Wissenschaftler, kann einer Lauf-/Sport-sucht verfallen: Der Läufer läuft so viel und so oft, dass er andere Dimensionen des Lebens und Alltags vernachlässigt. Ursache dafür sei aber nicht das Laufen, sondern irgendein ganz anderes menschliches bzw. persönliches Problem, sagen Psychologen.

Für die Seelsorgerin oder den Seelsorger, der für die Mitlaufenden Verantwortung trägt, ist es sinnvoll, diese ungunstigen Möglichkeiten zu kennen, um ggfs. auf die betreffende Läuferin oder den Läufer zuzugehen und ihr/ihm ihre/seine Hilfe anzubieten.

Wie können sich der Körperkult oder vielleicht auch die Lauf-Sucht entwickeln? Und wie könnten Verantwortliche für den gemeindlichen Lauf-Treff reagieren?

## MOTIVATIONEN

Sehr viele Läuferinnen und Läufer joggen aus gesundheitlichen Gründen, weil sie sich durch das Joggen gesundheitlich wohler und körperlich gestärkt fühlen.

Aus diesen Motiven kann sich ein erhöhter Selbstanspruch oder eine starke Verpflichtung entwickeln: Man muss für den Erhalt seines Körpers und darum für seinen eigenen Erhalt Sorge tragen.

Positiv an diesem Verpflichtungscharakter ist, dass dieser Anstoß – solange es ein Anstoß ist und nicht zum Druck wird – die Läuferinnen und Läufer dazu führt, sich sozial einzubinden – eben in die Fitness- sowie in die Läufer-Bewegung. (Der Wunsch nach Einbindung

wird mitunter an der von Läuferinnen und Läufern verwendeten Lauf-Kleidung spezifischer Sportmode-Marken deutlich.) Die Seelsorgerin oder der Seelsorger kann den Wunsch nach sozialer Einbindung und gemeinschaftlichem Tun positiv bestärken.

Doch das Gegenstück zum sozialen Einbinden ist der Distinktionswunsch, d.h. Läuferinnen und Läufer setzen sich bewusst von den Nicht-Läufern ab und deklassieren deren (Nicht-)Leistung. Es können also auch Tendenzen zur Überheblichkeit und Abwertung entstehen. Dieser Distinktionswunsch und diese Degradierungstendenz jedoch wäre dadurch zu minimieren, indem das Eigeninteresse am Laufen betont wird: „Ich laufe, weil es für mich gut ist. Weil es für mich gut ist, brauche ich als Läufer die Nicht-Läufer nicht schlecht zu reden.“

## UNTER EXTERNEN DRUCK GERATEN

Schwierig bis fraglich wird die oben beschriebene persönliche Verpflichtung zum Körper- und zum Selbst-Erhalt, wenn körperliche Fitness und eine entsprechende körperliche Figur zur gesellschaftlich gesetzten Norm – auch für das Berufsleben – werden. Dann sieht der Mensch sich von Außen gedrängt bis gezwungen, Verpflichtung und Normen zu erfüllen und wird dann u.U. ein zu großes Lauf-Pensum ableisten.

Der Seelsorgende darf diese Mitläufer ermuntern, selbst verantwortungsvoll abzuwägen und ggf. Grenzen zu ziehen gegenüber fremden Ansprüchen.

## DIE SELBSTENTWICKLUNG UND DIE ZIELE BESTIMMEN

Viele Läuferinnen und Läufer trainieren, um bessere Laufleistungen zu erzielen; sie perfektionieren das Laufen, um sich sportlich zu verbessern. Dieses Perfektionsinteresse lebt auch aus dem Gedanken, dass das Laufen zu einer Selbstentfaltung führt: „Ich bin körperlich / sportlich nicht am Ende, sondern kann mich entwickeln.“

Dieser Entwicklungsgedanke kann von Läuferinnen und Läufern leider dahingehend missdeutet werden,

## 7. Was eine aufmerksame Leitung eines Lauf-Treff beachten und ins Gespräch bringen kann

dass eine gelingende sportliche Optimierung die Verbesserung des Selbst des Läufers / der Läuferin bedeutet: ‚Bei einer neuen Bestmarke ist mein optimaleres Selbst realisiert.‘

Der Seelsorgende kann die Läuferin oder den Läufer darauf ansprechen, und – so die Läuferin oder der Läufer auf das Gesprächsangebot positiv reagiert – vorschlagen, er möge beschreiben, wohin er oder sie sich entwickeln will und was er für das Beste seines oder ihres Selbst hält. Die Läuferin oder der Läufer wird – zur Reflexion ermuntert und im Gespräch unterstützt – dann hoffentlich für sich andere Entwicklungsmöglichkeiten entdecken als die Verbesserung von Laufzeiten und als das Sportler/innen-Ego.

### EIN GUTES MASS FINDEN

Bei der Suche nach Selbst-Entwicklung geht es unerschwellig um eine Ich-Findung, um eine Modellierung des Ichs und um die Selbstdarstellung als Leistungsträger bzw. Leistungsträgerin.

Das Gute in dieser Lauf-Motivation ist, dass das Laufen für die Läuferin oder den Läufer zum Mittel wird, um vom Äußerlichen zu einem Inneren bzw. zu einem Selbst zu finden. Dieser Kampf um bessere Laufzeiten kann sogar zu einem Kampf gegen sich selbst und zugleich zu einem Kampf um sich selbst werden. Es geht hier um die Beherrschung des Körpers, um die Selbst-Beherrschung (einschließlich Selbstzucht und Askese) bzw. um die Macht über sich selbst.

Diese Anliegen sind religiösen Anliegen sehr verwandt, und wie beim Religiösen wird es schwierig, wenn das gute Anliegen in zu hohem Maße die Motivation der Läuferin oder des Läufers prägt. Der Seelsorgende kann hier die Läuferin oder den Läufer begleiten, das richtige Maß zu finden.

### GRENZEN ÜBERWINDEN

Wieder andere Läuferinnen und Läufer erleben eine Laufzeiten-Verbesserung wie eine Grenzüberwindung, d.h. sie meinen, ‚mehr aus sich herausholen‘ oder ‚mehr aus sich machen‘ zu können. Manche empfinden dieses ‚mehr‘ sogar als sogenannte kleine Transzendenz: Man ist nicht gefangen in dem oder festgelegt auf das, was man ist. Auch der im Laufen entstehende „Runner’s high“ oder der „Flow“ kann bei der Läuferin oder beim Läufer den Wunsch nach ‚mehr davon‘ erzeugen.

Das Laufen wäre im guten Sinne ein Weg, um aus der Normalität auszusteigen und um das Gefühl der Gefangenschaft in Routine und Trott abzulegen zugunsten eines Hochgefühls. Aber jede überwundene Grenze lässt zugleich Sehnsucht nach einer neuen Übersteigerung entstehen, was zu immer extremeren Grenzgängen führen kann. (Deutlich wird dies bei Extremläufen oder Extremsportarten.)

Der Seelsorgende kann der Mitläuferin und dem Mit-

läufer hierzu das Gespräch anbieten, welche anderen, reizvollen Grenzen auf einen Überstieg warten: Kann die Mitläuferin oder der Mitläufer sich überwinden, eine persönlich schwer fallende Aktivität im sozialen Bereich oder eine Tätigkeit der Nächstenliebe / der Barmherzigkeit zu übernehmen? Bzgl. der Transendenzen kann die Seelsorgende oder der Seelsorger von seiner Hoffnung sprechen, dass erst die letzte Transzendenzierung alle Sehnsucht befriedigen kann: „Ruhig ist mein Herz, wenn es ruht in Gott“ (nach Augustinus).

### DEN KÖRPER DES MENSCHEN WERTSCHÄTZEN

Bei den oben aufgezeigten, verschiedenen Lauf-Einstellungen, die durchaus miteinander vermengt sein können, kann (aber muss nicht!) der Körper zum Dreh- und Angelpunkt des Handelns des Läufers werden. Die Läuferin oder der Läufer praktiziert dann einen Körper-Kult. Einerseits ist dies ein positives Signal dafür, dass Frauen wie Männer ihren Körper sehr wichtig nehmen. Andererseits, so meinen einige Soziologen, würde eine Läuferin oder ein Läufer sich durch ein starkes Kult-Verhalten eine Diesseitsreligion schaffen.

Körper-Kult wie Diesseitsreligion sind ein Appell an die Kirche und an die Seelsorgenden, kirchliches Handeln und insbesondere die Seelsorge auf ihre Körperhaftigkeit, -bezogenheit und auf ihre Diesseitigkeit („Erdung“) zu befragen. Kritisch geprüft werden kann, wie groß der Bewegungsanteil im gemeindlichen Leben ist: Gibt es Fuß-Wallfahrten, Spirituelle Nachtwanderungen, liturgische Feiern im Freien, Bewegung in der Liturgie usw.? Körper-Kult und Diesseitsreligion lassen außerdem deutlich werden, dass in der bisherigen kirchlichen Verkündigung die Geschöpflichkeit sowie der Leib als Gestalt des Geschöpfes und als Tempel des Heiligen Geistes nicht in angemessener Weise vermittelt wurden.

### DEN KÖRPER ALS ANSATZPUNKT GEMEINSAMEN NACHDENKENS NEHMEN

In den obigen Teilen 2. und 3. wurde versucht, Aspekte christlichen Glaubens und christlicher Spiritualität und die Tätigkeit des Laufens miteinander zu verbinden. Dabei wurde bewusst beim Körperlichen begonnen, denn der Körper ist der Referenzpunkt, den alle Menschen haben. Der Körper ist deshalb ein guter Ansatzpunkt, um gemeinsam über Schöpfung, Leben, Mitmenschen / den Nächsten, Gottesfrage, über Leib, Lebensweise und Verantwortung nachzudenken und um vom Körper her zum Spirituellen hinzuführen.



„WEISE  
MIR, HERR  
DEINE WEGE“  
SO BETET DER  
MENSCH  
IM ALTEN  
TESTAMENT  
(PS 86),  
SO GEHT HIN,  
LAUFT LOS  
AUF GOTTES  
WEGEN!



# 8. BEKANNTMACHUNG DES LAUF-TREFFS

## PRESSEMITTEILUNG – EIN TEXTVORSCHLAG

### NEUER LAUF-TREFF IN PFARREI ST. JOSEF

<Stadtname> Einen Lauf-Treff bietet die Pfarrei St. Josef an und lädt interessierte Frauen und Männer zum gemeinsamen Freizeitjoggen ein. Der erste Lauf-Treff startet am Donnerstag, 25. März um 20.30 Uhr. Treffpunkt ist in der Kirche St. Josef, Kirchgasse 12. Von dort geht es ca. eine Stunde durch die Stadt zum Grünpark und zurück in die Kirchgasse.

„Laufen hält den Leib gesund und bringt die Seele in Schwung“, sagt Karsten Berft. Der Pastoralreferent der Pfarrei St. Josef organisiert den Lauf-Treff. Er ist überzeugt, dass die Teilnehmenden aufgrund des Laufens auch in religiöser Hinsicht viel gewinnen werden: „Wir werden uns unterwegs jeder so seine Gedanken zum Leben, zur Arbeit usw. machen.“ Berft bringt auch konkrete Denk-Anregungen ein. „Nach ca. 30 Minuten Laufzeit ist jeder körperlich so gut drauf, dass Gehirn und Geist neue Ansichten ermöglichen. Dafür lohnt sich die körperliche Anstrengung.“

Damit alle Jogger einen individuell guten Laufstil entwickeln, wird der Lauf-Trainer und angehende Sportlehrer Jörg Vogel dabei sein. Insofern sind insbesondere Lauf-Neulinge eingeladen. Wer über den Lauf-Treff in das Joggen einsteigen wird, sollte vorher mit seinem Arzt über seine gesundheitlichen Möglichkeiten sprechen. Denn manche Krankenkassen unterstützen die Teilnahme an Lauf-Treffs finanziell.

Mehr Infos gibt Pastoralreferent Karsten Berft gern vorab per Mail: karsten.berft@erzbistum-koeln.de oder am Telefon: 02XXX-XXXXX. Auf [www.st-joseph.de](http://www.st-joseph.de) finden sich Starttermine und Hinweise zum Lauf-Treff der Pfarrei.

ANMERKUNG: Bitte ändern Sie die fiktiv gewählten Orts- und Personennamen sowie Berufsbezeichnungen.



**TIPP:** Die Pressemitteilung können Sie auch als Info auf der Webseite Ihrer Pfarrei nutzen.

## PFARRBRIEF-ARTIKEL – EIN TEXTVORSCHLAG

### MIT LAUFEN DIE EIGENE SPIRITUALITÄT STÄRKEN

Menschen sitzen viel zu viel, obwohl ihr Körperbau für das Gehen und Laufen ausgelegt ist. „Wenn unser Leib auf das Laufen zugeschnitten, dann sollten wir das auch in unserer Seelsorge berücksichtigen“, meint Gemeindefereferent Joachim Thoms und wird deshalb sonntagabends einen Lauf-Treff anbieten. „Wer läuft, achtet auf das ihm von Gott gegebene Wesen und beflügelt seine Seele.“

Thoms ist selbst Lauf-Anfänger und freut sich, wenn beim Lauf-Treff weitere Einsteiger mitmachen: „Wir werden mit einem anerkannten Lauf-System schnell zu einer guten Laufdauer von ca. 45 Minuten gelangen und uns alsbald auf 60 Minuten steigern.“ Die Lauf-Dauer zählt, nicht aber Geschwindigkeit und Kilometerzahl, denn: „Der Körper braucht rund eine halbe Stunde, um Spannungen im Hirn abzubauen. Danach entsteht Freiraum im Kopf, und das tut gut.“ Der Gemeindefereferent schlägt vor, diesen Freiraum als Raum für die Seele zu betrachten: „Wir werden den Lauf mit guten Impulsen starten und der Lauf – insbesondere die zweite Halbzeit des Laufes – dient dem eigenen Nachdenken.“

Dass Thoms auch einen Lauf-Treff nur für Männer anbieten will, erklärt er so: „Unsere Gemeinde hat viele tolle Angebote für Frauen, aber für Männer haben wir Nachholbedarf.“ Es sei wichtig, dass die Pfarrei auch Aktionen mit Männern allein mache. „Viele Männer fühlen sich unter Männern unzensierter. In einer Männerrunde reden sie gern mal über das eine oder das andere aus ihrem Leben und von ihrem Glauben. Das kommt sonst oft zu kurz.“ Neben dem Reden, für das Thoms auch mal als Impuls und Anstoß einen Bibelsatz zitieren wird, gibt es auch Laufphasen mit Schweigen. Dann könne man besser auf die Umgebung achten und merken, dass der eigene Heimatort viel Schönes biete, aber auch seine Schwierigkeiten habe. „Laufen heißt für mich, sich selbst entdecken, unsere Mit- und Umwelt erkunden und die Schöpfung wahrnehmen.“

Konditionsverbesserung, bessere Körperkonstitution und Aktivität sind gute Gründe für einen Lauf-Treff. Gemeindefereferent Thoms und das Pastoralteam der Pfarrei St. Elisabeth setzen noch eins drauf: Sie haben den Lauf-Treff auch deshalb initiiert, weil sie das Laufen als eine Übung für die Spiritualität bewerten. Die

Regelmäßigkeit des Lauf-Treffs, die Verlässlichkeit des Mitmachens, die Stärkung des Körper- und Leibgespüres, das Nachdenken über Leben und Glauben und das Gespräch darüber betrachten die Seelsorger als spirituelle Übung.

„Sogar die Feststellung, dass meine Kondition begrenzt ist und ich nach dem Lauf erschöpft bin, halten wir vom Team für ein wichtiges Erlebnis: Man kann darin entdecken, dass man als Mensch begrenzt ist und doch das Grenzenlose sucht.“ Solche ambivalenten Erfahrungen sind bedeutsam für die Spiritualität, und Joachim Thoms möchte mit den Männern über dieses und andere Lauf-Erlebnisse diskutieren.

Start des ersten Lauf-Treffs ist am Weißen Sonntag, Tag.Monat. um 19.00 Uhr. Treffpunkt ist auf dem Parkplatz in der Frankstraße. Zu Beginn des Lauf-Treffs gibt Thoms noch Infos sowie einen Startimpuls und dann geht es auf die erste 45-minütige Runde. Danach wird der Lauf-Treff alle vierzehn Tage sonntagabends stattfinden.

Und Thoms schließt noch eine motivierende Idee an: „Es wäre klasse, wenn wir mit unserem Lauf-Treff im Juni bei der Aktion ‚kirche.läuft‘ dabei wären. Dann sind in Köln mehrere tausend Läuferinnen und Läufer am Start, und es wäre spitze, es gäbe auch eine Laufgruppe aus unserer Gemeinde.“

Wir von der Pfarrbrief-Redaktion drücken die Daumen für den Lauf-Treff und wünschen allen Läuferinnen und Läufern Gottes Geleit.

ANMERKUNG: Bitte ändern Sie die fiktiv gewählten Orts- und Personennamen sowie Berufsbezeichnungen.



**ZWEI TIPPS:** Als Auflockerung des Layouts Ihres Pfarrbrief-Artikels können Sie das Lauf-Gebet einbauen (siehe 6. Gebete). Den Artikel für Ihren Pfarrbrief können Sie auch als Info auf der Webseite Ihrer Pfarrei nutzen.

Die Fotos in dieser Arbeitshilfe wurden zur Verfügung gestellt von Siegbert Klein (Kirchenzeitung im Erzbistum Köln), Dr. Burkhard R. Knipping, DJK Sportverband im Erzbistum Köln.

## NACHWORT

Zwischen Beten und Alltagstun wird oftmals eine Unterscheidung in folgendem Sinne getroffen:

„Darf man sich beim Beten rasieren?“ – „Nein.“

„Darf man beim Rasieren beten?“ – „Ja.“

Wenn nun diese Arbeitshilfe dazu beigetragen hätte, dass die Frage „Darf man beim Beten laufen?“ nicht mehr so leicht und eindeutig beantwortet werden kann, hätte sich die Mühe, die für ihre Erstellung notwendig war, gelohnt.

Die Arbeitshilfe konnte das Laufen als ein körperlich-leibliches Geschehen darlegen, das den Namen „spirituelle Übung“ oder „Exerziti-um“ durchaus verdient.

In diesem Sinne:

Viel Freude beim Beten und Laufen!

Burkhard R. Knipping



