

Hörmal | 09.10.2022 07:45 Uhr | Sven Keppler

In einem bewegten Körper

"Nein, nein, so geht das nicht!" Der Ausbilder ist fassungslos. Wir sind in einer Kirche. Zwölf angehende Pastorinnen und Pastoren. Wir üben unsere Rolle im Gottesdienst. Moderation. Gebete. Predigt. "Ihr klingt wie die Pfarrparodie von Otto Waalkes. Salbungsvoller Singsang. Als ich neulich in meiner Musikbox blätterte, da stieß ich auf folgende Zeile! Wollt Ihr das etwa?" Nein, natürlich will das niemand. Ich bin das erste Mal in der pastoralen Rolle. Gar nicht so leicht, dabei natürlich zu bleiben.

Aber der Ausbilder kennt einige Tricks. Zuerst müssen wir uns unter einen Stapel Talare legen. Durch zwölf Schichten Wolle brüllen. So, dass wir trotzdem zu verstehen sind. Danach müssen wir durch den Mittelgang rennen. Fünfmal hin und her. Dann sofort auf die Kanzel und den Anfang unserer Predigt sprechen. Das Wunder geschieht: Aus wehevollen Parodiepastoren werden natürliche Menschen, die wie im Alltag reden. Zumindest ein bisschen.

Wer den Geist bewegen will, muss auch körperlich in Bewegung sein. Über zwanzig Jahre sind seit meiner Ausbildung vergangen. Seit diesem Jahr bin ich als Seelsorger auch für einen Vorort unserer Stadt zuständig. Vier Kilometer von unserem Pfarrhaus entfernt. Früher hätte ich wahrscheinlich dauernd im Auto gesessen. Aber: Autofahren passt nicht besonders gut zu der Botschaft, die ich vertrete. Also immer öfter aufs Fahrrad. Die erste erstaunliche Entdeckung ist: Ich brauche kaum mehr Zeit. Nur drei bis fünf Minuten länger. Mit dem Fahrrad stecke ich in keinem Stau und kann immer den direkten Weg nehmen. Dabei war das immer das stärkste Argument fürs Auto: Woher soll ich die Zeit fürs Fahrradfahren nehmen?

Aber was noch viel wichtiger ist: Ich komme anders am Ziel an. Wachter, bewusster, gegenwärtiger. Körperliche Bewegung bringt auch den Geist auf Trab. Kein Wunder: Der Geist lebt schließlich von der körperlichen Hardware. Und die produziert auch meine Gefühle. Deshalb wird auch die Seele fit, wenn sich der Körper bewegt. *Mens sana in corpore sano* – in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Das wussten schon die alten Römer. Und ich würde ergänzen: In einem bewegten Körper wohnt ein bewegter Geist.

Die Bewegung hilft nicht nur der Umwelt. Sie bringt auch meine Gefühle und Gedanken auf Trab. Und dadurch auch meinen Glauben. Nicht sofort. Geistesblitze können nicht geplant werden. Genau wie alle anderen himmlischen Blitze auch nicht. Beim Sport ist es wie beim Meditieren. Die Erleuchtung kommt erst nach der Übung.

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius