

Kirche in WDR 2 | 30.03.2016 05:55 Uhr | Matthias Köhler

Born to run

Links-rechts-links-rechts-trab-trab-trab-trab.

Das allmorgendliche Geräusch auf den Bürgersteigen, auf den Waldwegen und in den Parks unserer Städte. Läufer, die noch vor Tau und Tag ihre Runden drehen, vor dem Beginn oder nach dem Ende des Arbeitstages ein paar Kilometer ablaufen.

Warum eigentlich ? Es gibt doch Fahrräder.

Ich habe es auch einmal versucht. Wollte herausfinden, was daran so faszinierend ist. Der erste Selbstversuch bestätigte meine Skepsis. Schon nach wenigen Minuten setzte das Seitenstechen ein, ich bekam nur noch quälend Luft und das monotone Geräusch meiner eigenen Schritte war schlichtweg langweilig.

Was soll daran toll sein?

"Man bekommt den Kopf frei", sagt mein Nachbar, der regelmäßig läuft – auch Marathons.
"du baust jede Menge Stress ab, wenn du läufst."

Meine Erfahrung war da eine andere. Mir hat das Laufen so viel Stress gemacht, dass mein Kopf alles andere als frei war.

Fragt man in seinem Bekannten und Freundeskreis herum, was die Menschen motiviert, das gemütliche Sofa mit einem Kilometerlauf im Winterregen zu tauschen, bekommt man sehr unterschiedliche Antworten. "Ich habe angefangen mit einem Sponsorenlauf zugunsten des Orgelprojektes unserer Kirchengemeinde", erzählt etwa einer. "Das Glockenläuten, der Pulk fröhlicher Menschen – das war einfach toll! Und dann wurde das ein Selbstläufer – die ersten zehn Kilometer, der erste Halbmarathon, die Selbstzweifel: Schaffe ich das? Die Selbstüberwindung. Und dann die Erkenntnis: es geht! Nicht ich laufe – es läuft!!!"

Der Mensch ist ein Lauftier behauptet der US Amerikaner Christopher McDougall in seinem Buch "Born to run": Unsere Vorfahren waren Ausdauerjäger, die ihre Beute über weite Strecken hetzten.

Der Journalist und Theologe Frank Hofmann sieht im Laufen neben der gesundheitlichen und evolutionären auch eine spirituelle Dimension. Er verweist auf den Propheten Elia, der durch intensive sportliche Betätigung eine Wandlung durchmacht: "Er rennt 150 Kilometer um sein Leben- vom Berg Karmel bis nach Beersheba. Von dort wird er auf eine 40tägige Fastenreise geschickt. Und nach dieser unvorstellbaren körperlichen Anstrengung ist aus dem Massenmörder, der 450 Baalspriester getötet hat, ein Mensch geworden, der so hochsensibel ist, dass er Gott in einem Hauch von Nichts wahrnimmt."

Nachlesen kann man die Geschichte in der Bibel – im ersten Buch der Könige. (1.Kön 19)

Und auch die Geschichten des neuen Testaments sind Geschichten der Bewegung. Die Botschaft von Jesus ist zu Fuß zu den Menschen gekommen.

Laufen als Instrument der Erneuerung? Frank Hofmann erzählt, dass er beim Laufen das Beten gelernt hat. Die körperliche Anstrengung ermöglichte auch ihm die Begegnung mit Gott. Inzwischen betreibt er die website spirituelles-laufen.de und gibt Anfängern wie mir Tipps, wie man es schaffen kann, nicht alleine, sondern mit Gott zu laufen.

Er empfiehlt, mit einem Bibelwort in den Lauf zu starten, um dann zu schauen, was passiert. Mit welchem Gefühl, mit welchem Gedanken oder welcher neuen Erfahrung man den Lauf abschließt.

Nun muss ich zwar mein tägliches Brot nicht über weite Strecken hetzen sondern kann bequem einkaufen gehen. Und auch mit Priestern des Baal bin ich noch nie aneinander geraten. Aber der Gedanke, ein paar Kilometer mit Gott unterwegs zu sein fasziniert mich.

Und motiviert mich. Ich weiß sogar noch, wo meine Laufschuhe sind.

Angeregt durch: Publik Forum Nr. 20, 10/2015, S. 56ff.