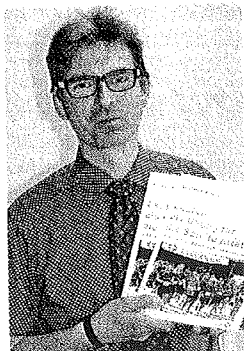


# Joggen für Körper und Seele

## Arbeitshilfe „Laufen als Übung für die Spiritualität“ vorgestellt

KÖLN. Dass regelmäßiges Laufen nicht nur gut für die Gesundheit ist, sondern auch der Religiosität und Spiritualität dienen kann – darauf geht eine neue Arbeitshilfe ein, die jetzt in der Pax-Bank in Köln vorgestellt wurde. „Laufen als Übung für die Spiritualität“ heißt die Broschüre, die neben praktischen Tipps für das spirituelle Laufen auch Hinweise zur Planung, Vorbereitung und Durchführung eines Lauf-Treffs in Pfarrgemeinden enthält.

Wer durch das Laufen gelernt habe, Widerstände und die eigene Trägheit zu überwinden, Gegenkräfte zu entwickeln, in Durststrecken durchzuhalten, immer wieder und regelmäßig eine Aufgabe zu tun, wachsam und weltzugewandt zu sein, rhythmisch zu atmen, den Kopf frei zu machen von Gedanken, sich mit Anregungen auseinanderzusetzen und sich dem Prozess der Erholung zu überlassen, der habe eingeübt, was Menschen hilfreich sei, um ihre Spiritualität zu stärken, so der Autor der Arbeitshilfe, Dr. Burkhard R. Knipping. Er ist Referent für Männerpastoral



Burkhard R. Knipping mit der Arbeitshilfe. (Foto: als)

im Erzbistum Köln und läuft selbst – allein oder mit seiner Frau – zur eigenen und gemeinsamen Stärkung.

Der aufmerksame Läufer setze sich beim Laufen mit sich selbst und mit den Grundfragen des Lebens auseinander, so Knipping. „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.“ Er habe die Hoffnung, „dass wir in den Gemeinden mehr zum Laufen kommen“, sagte Knipping.

Gefördert wurde die Broschüre durch den Diözesanrat der Katholiken im Erzbistum. „Wer selber einmal gelaufen ist, weiß: Laufen

entspannt nicht nur, sondern es eröffnet auch viele neue Perspektiven“, sagte Geschäftsführer Norbert Michels. Es sei toll, dass der Autor darstelle, was das Besondere des Laufens in Gottes freier Matur für den Menschen bedeute: „Nämlich dem Leben neu begegnen – egal ob als Einzelläufer oder in der Gruppe.“

Herausgeber der Arbeitshilfe ist der DJK Diözesanverband Köln. Geschäftsführer Volker Lemken kündigte bei der Präsentation den achten Kölner Stadionlauf am 29. Mai an, der unter dem Motto „Kirche läuft“ steht. Gleichzeitig findet von 12.30 bis 18 Uhr vor dem Rhein-Energie-Stadion das „familien.spiele.fest“ des Erzbistums statt. Alfred Krott, Pressesprecher der Pax-Bank, die die Erstellung der Arbeitshilfe unterstützte und auch den Stadionlauf sponsert, wies darauf hin, dass es eine Chance für die Kirche sei, dorthin zu gehen, wo viele Menschen zusammenkommen.

Die Arbeitshilfe kann beim DJK-Sportverband bestellt werden oder auf der Homepage heruntergeladen werden. ALMUD SCHRICKE  
→ [www.djkdvkoeln.de](http://www.djkdvkoeln.de)