

Bewegung ist gut für den Glauben

Spirituelles Laufen: Sich mit Gott und der Welt eins fühlen

Das Spirituelle Laufen hat mir sehr gut getan“, sagt Ulrike Kraus, und Martin Hanke ist erstaunt, wie man übers Laufen ins Gespräch kommen kann. Beide sind der Einladung der Männerseelsorge und der DJK gefolgt, an einem spirituellen Lauftraining teilzunehmen. „Rein äußerlich gibt es keinen Unterschied“, sagt Dr. Frank Hofmann, „aber wer die meditative Seite des Laufens

genießen möchte, sollte seinen sportlichen Ehrgeiz zügeln“, rät der Journalist, Buchautor und Trainer für Spirituelles Laufen aus Hamburg. Die Bewegung müsse so leichtfallen, dass man dabei nicht dauernd mit seinem Körper, mit seiner Atmung oder mit Messinstrumenten beschäftigt sei.

Wer dann den Lauf mit einem Gebet oder einer Bibelstelle beginne, werde sich wundern, wie das Laufen verändere. „Sie werden Ihre Umgebung, die Natur mit ganz anderen Augen sehen“, sagt Hofmann und ergänzt: „Nach 90 Minuten werden Sie über Dinge nachdenken, die Ihnen im Traum nicht einfallen.“ Laufen oder in Bewegung sein löse im Körper viele positive Effekte aus. Laufen sei eine Energiequelle für Körper und Geist. „Nutzen Sie diese körperliche und geistige Kraftquelle auch für eine Begegnung mit Gott“, gibt der Lauftrainer den Teilnehmern mit auf den Weg.

Laufen und Christ sein habe viel miteinander gemeinsam. „Die Bibel ist kein Buch des Zurruhehaltens, sondern der ständigen Aufforderung, aufzubrechen, sich in Bewegung zu setzen“, so Hofmann. So habe Gott Abraham gut 2000 Kilometer durch den Nahen Osten geschickt, Paulus habe von seinen 30 000 Reisekilometern gut ein Drittel zu Fuß zurückgelegt.



Dr. Frank Hofmann.

Eine Studie der Kölner Sporthochschule belege, dass Laufen und Beten „nahe Verwandte“ seien. Dort heiße es: „Laufen und Beten, beides sind Tätigkeiten, in denen man ganz aufgehen kann und wir uns ganz mit uns selbst, mit Gott und der Welt eins fühlen.“

SIEGBERT KLEIN

INFO

Informationen zum Spirituellen Laufen mit Trainingsplan im Internet:

→ www.spirituelles-laufen.de

Kurse und Lauftreffs bietet die DJK an:

→ www.djkdvkoeln.de



Acht Männer und zwei Frauen nahmen das Angebot der Männerseelsorge und der DJK an, das spirituelle Laufen an einem Tag kennenzulernen.

(Fotos: Klein)



FÜR DAS
ERZBISTUM
KÖLN

Kirchen zeitung

26/14

27. Juni
1,85 Euro

Auch
als App!
Info
02 21-16 19 149

Die „Ehrenwerten“ exkommuniziert

Kommentar
S. 2

Barbar oder Heiliger?

Große Karlsaustellung
in Aachen
S. 10

Petrus war kein Streber

Am 29. Juni feiern
wir den Namenstag
des „Felsenmanns“
S. 51

