

SPIRITUELLES LAUFEN

Joggen bis zur Erleuchtung

Wie an einer österlichen Prozession laufen Tausende Jogger heute Samstag am Kerzerslauf in den Frühling. Hat Joggen überhaupt etwas mit Religion zu tun? Aber sicher, sagt die katholische Theologin Maria Regli. Sie versucht, Kirche und Sport einander näherzubringen, und bietet jetzt in Köniz Kurse in spirituellem Laufen an.

Frau Regli, Sie haben diese Woche in Köniz Ihr spirituelles Lauftraining gestartet. Wie lief es?

Maria Regli: Ich bin sehr zufrieden. Gut 20 Läuferinnen und Läufer nahmen daran teil. Wir joggen oder walkten in Gruppen am Gurten und kehrten für einen Ausklang zurück in die Kirche. Ich denke, das Bedürfnis, Joggen mit einer spirituellen Dimension zu erweitern, ist vorhanden.

Am Sonntagmorgen sieht man mehr Jogger im Wald als Gläubige in der Kirche. Ist das der Grund für Ihr spirituelles Lauftraining? Höchstens indirekt. Der Gedanke, Sport und Spiritualität zu verbinden, treibt mich schon lange um. Aber bis jetzt war ich zu wenig mutig, und vielleicht war auch die Zeit noch nicht reif, damit nach aussen zu treten. Meine Weiterbildung zur Spiritualin, die eine intensive Auseinandersetzung mit mysti-

an, als Einheit von Körper, Geist und Seele.

Was hat Spiritualität mit dem Körper zu tun?

Am besten erläutere ich es an mir selber. 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.

Wo ist da noch der Link zur katholischen Kirche?

Als ich in den letzten Wochen meine Angebote hier in Köniz veröffentlichte, haben Skeptiker sofort gefragt: Was ist daran noch katholisch? Ich entgegnete: Meditative Bewegung war in der christlichen Kultur immer wichtig. Jesus war ein Wanderprediger, Wallfahren und Pilgern sind urkatholisch. Mönche wandeln traditionell in den klösterlichen Kreuzgängen, wir joggen meditierend durch die Natur.

Mit rasantem Jogging meditative Versenkung herbeizuführen finde ich etwas weit hergeholt.

Finde ich nicht – vorausgesetzt, man löst sich von starren Bildern. Wir leben heute in einer offenen Gesellschaft. Wer sich in die Geschichte des modernen Joggingbooms vertieft, entdeckt erstaunlich enge Verbindungen zu religiösen Praktiken: Bereits in den Siebziger- und Achtzigerjahren, als Jogging populär wur-

«Laufen hilft mir, die innere Gerümpelkammer zu leeren.»

schen Phänomenen und Spiritualitätsgeschichte aller Religionen beinhaltet, bestärkt mich jetzt darin, Laufen als spirituellen Weg weiterzuentwickeln.

Als Alternative zum sonntäglichen Gottesdienst in der Kirche?

Ich sehe es als Erweiterung. Ich gehe selber oft am Sonntagmorgen laufen, und für mich ist das tatsächlich auch eine Form von Gottesdienst. Ich erfahre meditatives Laufen als Reinigungs- und Verwandlungsprozess, der im Unterschied zum klassischen liturgischen Angebot der Kirche den Körper einbezieht. Joggen spricht den ganzen Menschen



Grosser körperlicher Effort zur Verkleinerung des Egos: Läufer in rasanter meditativer Versenkung.

de, verbanden sich der westliche Leistungsgedanke und buddhistische Meditationsmethoden zum alternativen Zen-Running. Ich bin überzeugt, dass die schnelle Bewegung des Joggens ein sehr geeignetes Mittel ist, Spiritualität in unser hektisches Leben zu bringen.

Wie genau?

Wir sind eine Leistungsgesellschaft und gleichzeitig eine Sitzkultur. Wir bewegen uns wenig und fühlen uns gestresst, weil wir ständig mehrere Sachen gleichzeitig machen und effizient sein müssen. Wenn ich schnell laufe, bin ich gezwungen, mich nur auf meine Schritte zu konzentrieren und nicht gleichzeitig noch nach links und rechts. Wenn es mir so gelingt, mich quasi einzusammeln, kann ich mich für andere Bewusstseinssebenen öffnen.

Andere Bewusstseinssebenen?

Spiritualität bedeutet auch, empfänglich zu werden für etwas Grösseres, zu realisieren, dass man Teil eines Ganzen ist. Dazu muss das meist überhöhte Ego verkleinert werden. Erst dann kann man erkennen, dass man noch andere Antriebsquellen hat als den Kopf, den eigenen Willen, die zahlreichen Wünsche. Aus dieser aktiven Entspannung kann neue Energie und Leichtigkeit entstehen.

Das tönt ziemlich esoterisch.

Da grenze ich mich aber klar ab. Es geht mir nicht um ein schwebendes Wellness-Läuferlebnis, aus dem man entrückt von der Wirklichkeit zurückkehrt. Im Gegenteil. Spiritualität hat für mich mit Verankerung im persönlichen und gesellschaftlichen Leben zu tun. Ich möchte den Leuten zeigen, wie sie die verfeinerte Wahrnehmung, die ihnen das Laufen erschliesst, im Alltag nutzbar machen können. Das ist es, was ich mit «spiritual move» anstrebe.

Wie machen Sie das praktisch?

Indem ich neben dem wöchentlichen spirituellen Lauftreff, an dem auch Laufanfänger und Nichtkatholiken teilnehmen können, an fünf Samstagen im Mai und Juni hier in Köniz ein Vertiefungsseminar organisiere, das ich Lauf-Retreat nenne. Die Teilnehmenden gehen mit einer persönlichen Lebensfrage, die sie gerade beschäftigt, im Kopf auf eine mindestens einstündige Joggingrunde und versuchen, die klärende Wirkung des Laufens für sich zu nutzen.

Wie könnte diese klärende Wirkung aussehen?

Weil man mit dem Laufen seine Ich-Fixiertheit löst, gewinnt man innere Distanz zu Gedanken und Emotionen. Die Gehirnzellen erhalten mehr Sauerstoff, Stresshormone werden abgebaut. Diese körperliche Veränderung beeinflusst unsere psychische und mentale Verfassung – zum Beispiel so, dass man die Ausdauer und Gelassenheit gewinnt, Konflikt- oder Drucksituationen auszuhalten, nicht so-

fort die erstbeste Lösung zu packen, sondern verschiedene Handlungsoptionen zu prüfen. Um das zu erreichen, braucht es, wie beim Laufen, Training.

Ihre Lauftrainings sind wie Exerzitien, womit Sie an die katholische Spiritualität anknüpfen.

Stimmt. Wobei ich mit der Betonung der physischen Aktivität etwas hineinbringe, was in der katholischen Kirche wenig Raum hat. Spiritualität ist immer Ausdruck eines menschlichen Gesamtzustandes. Dieser Aspekt ist mir sehr wichtig, denn wir erleben ja gerade eine grosse Diskussion über sexuelle Übergriffe, die es nicht nur in der katholischen Kirche gibt,

«Wir sind eine Leistungsgesellschaft und eine Sitzkultur.»

aber hier wegen der Bedeutung des Zölibats auffallen. Ich denke, da wird ersichtlich, dass es nicht aufgeht, wenn geistliche Gesundheit nicht auch körperliche Gesundheit einschliesst.

Sie starten regelmässig an Volksläufen, wo sich Jogger gerne ehrgeizige Leistungsziele setzen. Da hat Spiritualität wenig Platz.

Ich freue mich auf den heutigen Kerzerslauf. Spiritualität und Leistungswille müssen sich nicht widersprechen. Organisierte Wettkämpfe schaffen eine Möglichkeit, sich physisch, psychisch, mental herausfordern zu lassen. Grenzerfahrungen sind eine wichtige spirituelle Quelle – unabhängig vom persönlichen Leistungsniveau. Spitzensportler – etwa der Skispringer Simon Ammann nach seinen Olympiasiegen – sprechen von diesem Zustand absoluter Sammlung, in dem sie die konzentrierte Energie finden für Topleistungen. Keiner würde es so sagen, aber eigentlich reden sie in diesen Momenten über Spiritualität. **INTERVIEW: JÜRGEN STEINER**

juerg.steiner@bernerzeitung.ch
Informationen: Spiritual move, offener Lauftreff, auch für Laufanfänger: Jeden Dienstagabend, 18–19.30 Uhr, katholische Kirche St. Josef, Stapfenstrasse 25, Köniz. Informationen, auch über weitere spirituelle Jogging-Angebote: 031 971 33 97 oder www.kathbern.ch/koeniz.



ZUR PERSON

MARIA
REGLI

Man muss in ihrem Büro im Kirchgebäude St. Josef in Köniz nicht lange suchen, der Blick fällt schnell auf die Laufschuhe, die unter dem Kleiderständer stehen. Sie symbolisieren, dass die Theologin Maria Regli (49) ungewöhnliche Wege geht. Sie ist Pastoralassistentin und bildet sich derzeit zur Spiritualin weiter, was man als geistliche Begleiterin übersetzen kann. Neuland betritt die aktive Läuferin – vom Sport und von der Kirche aus gesehen – mit ihrem Projekt, Joggen und Spiritualität zu verbinden. Maria Regli ist verheiratet und Mutter dreier Kinder. Sie lebt in Mittelhäusern. **jsz**

Fotolia

ANZEIGE

topsoft¹⁰
Die IT-Fachmesse
für Ihr Business
Bern
BEAexpo, Halle 120
24. + 25. März 2010
9 – 17 Uhr
Eintritt kostenlos
www.topsoft.ch