

Sport als Hilfe zur Selbstfindung

# Meditation im Laufschrift

Der Trend zum ganzheitlichen Leben hält Einzug im Sport: Immer mehr Sportler wollen laufend oder Rad fahrend nicht nur siegen oder Spezielles erleben, sondern auch zu Gott und zu sich selbst finden. So entstehen neue Sportangebote, zum Beispiel der erste spirituelle Lauftreff der Schweiz.

TEXT: BEATE KITTL

**D**rei Männer und fünf Frauen in funktionellen T-Shirts und Sportssocken sitzen auf Yogamatten im Kreis und meditieren. Der Gemeindesaal der Pfarrei St. Josef in Köniz ist in tiefe, friedliche Stille getaucht. In der Mitte steht eine Silberschale mit klarem Wasser auf einem roten Seidentuch, umkränzt von brennenden Kerzen und frischen Erdbeeren – eine Art Altar. An Sport erinnern nur die acht Paar staubige Laufschuhe, die im Kreis um die Schale stehen.

Laufen, um den eigenen Seelenbetrieb besser kennenzulernen, heisst die Devise in diesem Lauftreff der etwas anderen Art. Spiritual Move nennt seine Gründerin Maria Regli den ersten spirituellen Lauftreff der Schweiz. «Er soll eine andere Einstellung zum Laufen fördern, die eher gesamtgesellschaftlich als leistungsorientiert ist», sagt Regli, die bei der katholischen Pfarrei St. Josef als Seelsorgerin arbeitet.

Seit Jahren wünschte sich die 49-jährige Theologin, Hobby-Läuferin und Running-Leiterin, die pro Jahr diverse Läufe und einen Marathon absolviert, eine Verbindung zwischen ihren beiden Passionen: Der Spiritualität und dem Laufen. Im Rahmen ihres Masterstudiengangs in Zürich als sogenannte Spiritualin begann sie sich mit dem sanften Laufen und dem ganzheitlichen Leben nach dem US-Philosophen Ken Wilber zu beschäftigen. So kam sie zur Laufmeditation. «Laufen ist eine Form der spirituellen Praxis», sagt Regli. Ein Werkzeug zur Entspannung, der Voraussetzung für tiefer gehende Erfahrungen, das bei gestressten Neuzeitmenschen oft besser funktioniert als das Sitzen im Lotussitz.

## Joggen als eine Art von Meditation

Nur auf den ersten Blick befremdet die Kombination von spiritueller Innensicht und dem Waldlauf mit pumpenden Lungen. Joggen und Meditation haben erstaunlich viel gemeinsam: Bei beiden braucht es Übung, um die Technik und die körperlichen Herausforderungen zu meistern. Beide Praktiken erfordern Disziplin und bei beiden spielt richtiges Atmen eine entscheidende Rolle.

Es gibt überraschend viele Parallelen zwischen Sport und Spiritualität: Das lateinische Wort Spiritus bedeutet ursprünglich sowohl Atem, Seele wie auch Geist. Die antiken Olympischen Spiele waren ein religiöses Fest zu Ehren des Göttervaters Zeus, der Langstreckenlauf, die erste sportliche Disziplin zum Lobgesang der Götter. Theresia von Avila, die spanische Heilige, die sich durch ihre völlige Hingabe an Gott auszeichnete, hielt nichts von rein asketischem Beten: «Tue deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen», schrieb sie.

Berühmtestes Beispiel für die Suche nach höheren – oder tieferen – Sphären durch körperliche Höchstleistungen sind wohl die japanischen «Marathon Monks». Die Mönche der Tendai-Sekte nehmen ein schier übermenschliches Programm auf sich, um noch in diesem Leben die Erleuchtung zu erlangen: In 1000 Tagen, über sieben Jahre verteilt, legt ein laufender Mönch insgesamt 40 000 Kilometer zurück. Jedes Jahr absolviert er an 100 aufeinanderfolgenden Tagen ein bis zwei Marathonläufe – pro Tag! – über die Berge. Dazu kommt eine mörderische 9-tägige Meditation ohne Essen, Trinken und Schlaf. Nur 46 Männer haben den Gewaltsakt seit 1585 bewältigt. Sie erzählen von höchst geschärften Sinnen, dem Gefühl, transparent zu sein, dem kristallklaren Erkennen der Existenz an sich.

Verknüpfung von Laufen und Spiritualität Ganz so drastisch wollen es die sechs Teilnehmer des «Lauf-Retreats» nicht haben, die nach einem 60-minütigen Waldlauf im Kerzenschimmer in Meditationshaltung verharren. Den «Lauf-Retreat» an vier Samstagen bietet Maria Regli zusammen mit dem Ittinger Theologen Peter Sladkovic Menschen an, die Laufen und Spiritualität tiefer verknüpfen möchten. Er orientiert sich lose an den christlichen Exerzitien des Jesuiten Ignatius von Loyola, geistlichen Übungen, in denen während vier Wochen eine intensive Beschäftigung mit dem Selbst durch Meditation und Gespräche mit einem geistlichen Beistand stattfindet. Heute gibt es an die Moderne angepasste Sonderformen wie Wander-Exerzitien,



Hier könnte eine Legende stehen.

14

Exerziten im Alltag oder mit Filmen – und neu eben auch Lauf-Exerziten.

«Rosenkranz der Füsse» nennt Regli ihren «Lauf-Retreat» – in Anlehnung an das meditative Rosenkranzbeten, das erwiesenermassen Herzfrequenz und Blutdruck senkt. Maria Regli betont hingegen die religionsübergreifende Absicht ihres «Spiritual Move». «Ich möchte alle ansprechen, die ihre Sinnsuche mit Laufen verbinden möchten.»

So hat sich denn in Köniz ein buntes Grüppchen versammelt. Das gläubige Gemeindemitglied gesellt sich zur enttäuschten, ausgetretenen Ex-Katholikin, der sportliche Langstreckenläufer zur motivationsgeplagten Lauf-Anfängerin. Gespräche, Lesungen und gemeinsame Stille ge-

hören dazu; auch gejoggt wird vorwiegend schweigend. So entdecken die Läuferinnen neue Aspekte ihres Hobbys. «Ich habe bisher das Laufen immer sehr mit Leistung verbunden», sagt Veronika Lehmann, 57. «Hier lerne ich, nicht so ans Ziel zu denken, mehr im Moment zu sein.»

Jeder trabt mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen und Erwartungen an: «Für mich hatte Laufen schon immer diese geistige Komponente, wo ich gut meine Gedanken büscheln konnte», sagt Adrian Rey, 47, Psychiatriepfleger und ein sehr sportlicher Läufer, der jedes Jahr am Grand Prix von Bern teilnimmt. Er geniesst es, auch mal gemeinsam mit anderen zu joggen. Die Pflegefachfrau Cécile Kessler, 47, läuft ebenfalls seit vielen Jahren, beginnt aber erst mit der Seelenschau. «Ich bin ein quirlicher, kreativer, unruhiger Mensch», sagt sie. «Für mich ist dies ein Anstoss, um etwas mehr nach innen zu schauen.»

**Die Suche nach dem «Flow»**  
Ziel ist es, die Einheit von Körper, Seele und Geist wahrzunehmen, ganz im Trend zur Ganzheitlichkeit. Ob Wellness-Schönheitsprogramm oder Yogakurs – Angebote, bei denen man Körper und Seele gleichzeitig Gutes tut, werden immer beliebter. Sport wird hingegen von vielen noch immer leistungsorientiert betrachtet, eher als nach aussen gerichtet denn als Einkehr begriffen. So erstaunt es wenig, dass die einschlägige Literatur mit Titeln wie «Die Seele läuft mit», «Meditieren mit Laufschuhen» oder «BioRunning: Laufen für die Seele» floriert. Ihre kollektive Aussage: Man muss

nicht sieben Jahre in selbst gebastelten Strohsandalen über die Berge traben, um tief greifende Erlebnisse zu haben.

Viele Sportler – sei es während des Volkslaufs, eines Bikerennens, beim perfekten Ballwurf oder beim Erklettern eines Felsens – erleben Zustände von höchster geistiger Präsenz, Leichtigkeit und dem vollkommenen Aufgehen in ihrer Aktivität. «Flow» hat der US-Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi diesen Zustand genannt. Wenig überraschend ist er auch durch Yoga und Meditation zu erreichen. Laufen fördere diesen meditativen Zustand, erklärt Maria Regli. Man hängt sich weniger an Gedanken fest als beim stillen Sitzen, Spannungen lösen sich, Probleme lassen sich neu betrachten. Meditatives Laufen verhilft zu einer neuen Grundhaltung – passives Geschehenlassen statt aktiv handelnd. So steht zuletzt nicht mehr das «ich will» im Vordergrund, sondern das «es geschieht mir».

Für den Hochleistungssportler, den nur das Mantra «ich will siegen» zum Erfolg führt, mag dies esoterisch klingen. Tatsache ist jedoch, dass – vielleicht gerade wegen dieses konstanten Drucks – die Sehnsucht nach spiritueller Tiefe auch bei vielen Spitzenathleten keimt. Denn Sport besteht nun mal nicht nur aus Siegen. Alltag sind vielmehr Monate und Jahre zermürbenden Trainings – und zahlreicher Niederlagen. «Die Leute kommen meist zu uns, wenn es nicht so gut geht», sagt Sportmentor Sepp Meier. Der pensionierte Heizungstechniker und ehemalige Radrennfahrer ist für die christliche Organisation SRS Pro Sportler tätig, die für

das geistliche Wohl von Sportlern sorgt. «Dann haben sie plötzlich niemanden mehr.»

Das musste auch der Radrennfahrer Stefan Trafelet, 26, erfahren. «Die Welt des Sports, in der es um Sieg und Niederlage geht, ist hart», sagt er. Nach schönen Erfolgen und der Aufnahme als Profi in ein deutsches Team bekam Trafelet Gesundheitsprobleme. Man wollte ihn aus dem Team werfen, Trafelet nahm einen Anwalt, war psychisch angeschlagen. «Das Team ist wie eine Familie – doch wenn es eng wird, trägt dich niemand so recht», so seine bittere Erkenntnis. Nur die Betreuer und Kollegen von SRS Pro Sportler, an deren Treffs der gläubige Athlet teilgenommen hatte, seien vorbehaltlos für ihn da gewesen.

**Selbsterkenntnis an erster Stelle**  
Spiritualität und Glaube haben wenig Platz im (Schweizer) Sport, die traditionelle Kirche wiederum lehnte den Spitzensport lange als götzenhaft und geldgierig ab. Wettkämpfe am Sonntag – erst noch am Ruhetag – schliessen Sportler schon aus Zeitgründen aus der kirchlichen Gemein-

de aus. Organisationen wie SRS Pro Sportler oder «Athletes in Action», die Spitzen- wie Breitensportler seelsorgerisch betreuen, Sportlergebete und -gottesdienste halten, springen in diese Bresche. Beide Organisationen schicken ihre Mitglieder auch an Weltmeisterschaften oder die Olympischen Spiele – um Sportler in geistlichen Dingen zu beraten, wohl aber auch, um Gottes Wort zu verbreiten. «Ich sehe beim Radfahren die Schönheit der Natur und unseres Landes und danke dabei dem Schöpfergott», sagt Sepp Meier von SRS Pro Sportler. «Als überzeugter Christ ist für mich Gott über allem.» Der feste Glauben an Jesus Christus ist ausdrückliche Motivation der Organisation.

Andere gläubige Sportler fassen den Gottesbegriff etwas weiter auf. Ob man nun Gott sucht oder einfach nur sich selbst: Letztlich führt beides ans gleiche Ziel. «Willst du Gott erkennen, lerne vorher dich selbst kennen», proklamierte schon Evagrius Ponticus, ein christlicher Wüstenmönch aus dem 4. Jahrhundert. «Der Mensch ist Teil von etwas Grösserem», fügt Maria Regli hinzu. Wer regelmässig in der

freien Natur läuft, radelt oder klettert, wird sich dieses Eindrucks von pulsierender Energie, eines inneren und äusseren Kosmos nicht erwehren können – ob er dies nun Gott, Mutter Natur oder Runners High nennt.

Für die Retreat-Teilnehmerin Veronika Lehmann macht dies den Reiz von Spiritual Move aus: «Ich suche Anschluss an eine Gruppe, in der ich neben Joggen auch philosophische Fragen und Gedanken diskutieren kann.» Wo nicht missioniert wird, nicht Antworten gegeben werden, sondern neue Fragen zugelassen werden. Wie jene, – allumfassende – die sich der Musiker Joseph Bisig, 53, am Ende des vierwöchigen Lauf-Retreats selbst stellt: «Wohin laufe ich?»



**BEATE KITTL**  
ist freie Wissenschaftsjournalistin und lebt in Zürich. Sie joggt und meditiert regelmässig.

**INFORMATIONEN**

- Spiritual Move** Jeden Dienstagabend, 18 bis 19.30 Uhr, Katholische Pfarrei St. Josef, Stapfenstrasse 25, Köniz. Maria Regli ist ausgebildete Swiss Athletics-Runningleiterin, Erwachsenensport  
maria.regli@kathbern.ch  
Telefon 031 971 33 97
- Anmeldung**
- SRS Pro Sportler** Sportlertreffs, -gottesdienste und -gebete in der ganzen Schweiz  
www.srs-pro-sportler.ch
- Athletes in Action** Sportpfarrer, Internet-Sportseelsorge  
www.athletes.ch
- Literatur** Ken Wilber: Integrale Spiritualität  
Warren A. Kay: Meditation in Laufschuhen