

# Von aussen nach innen laufen



Die katholische Kirche St. Josef lanciert ein neues Angebot, das Sport und Spiritualität miteinander verbindet. Am Fuss des Gurten gelegen, lädt der Ort geradezu ein, sich in der Natur bei einem Lauf zu erholen oder sich, wie es der Lauftreff anbietet, aus der Zerstreuung „zurückzuholen“. Das Ziel des meditativen Laufens ist nämlich nicht, möglichst schnell den Gurtenkult zu erreichen, sondern von aussen nach innen zu laufen.



Im Hier und Jetzt: Pure Lebensfreude. Maria Regli.  
Foto: jm

## Jeden Dienstag- abend

ab dem 16. März treffen sich LäuferInnen oder WalkerInnen um 18.00 vor der Kirche. Damit sind nicht nur trainierte SportlerInnen gemeint, sondern auch jene, die das meditative Laufen lernen möchten. Nach einem kurzen „Warm-up“ mit ein paar Mobilisationsübungen oder allenfalls

Lauf Tipps führt Maria Regli, Spiritualin und Runningleiterin, nach ein paar Laufschritten in die Meditationsübungen ein. Dies sind vor allem Wahrnehmungsübungen, gehts doch bei dieser Art des Laufens darum, über die Wahrnehmung des Körpers, des Geistes und der Seele, immer mehr im „Hier und Jetzt“ anzukommen. Wer danach lieber alleine weiterläuft, kann das. Es ist aber auch möglich, mit einer Laufgruppe unterwegs zu sein, schweigend und in einem Tempo, das den persönlichen Anforderungen entspricht. Um 19.15 treffen sich alle in der Kirche zu einem spirituellen Ausklang. Jeden letzten Dienstag bietet Regli anschliessend ein dreiviertelstündiges Stretchingprogramm mit Yogaübungen speziell für LäuferInnen an.

## Gesund und meditativ

Was unterscheidet diesen Lauftreff von einem ganz klassischen? Neben dem Erlebnis, mit

andern regelmässig unterwegs zu sein und wenn nötig Tipps für einen gesunden und ökonomischen Laufstil zu erhalten, kommt beim Lauftreff „spiritual move“ die Begleitung auf dem meditativen Weg dazu. Welche Grundhaltung ist dabei wichtig? Wie kann ich beim Laufen zur Ruhe kommen, wenn mich die alltäglichen Probleme geradezu verfolgen? Was geschieht denn bei so einem Lauf mit mir? Der Beantwortung solcher und ähnlicher Fragen dient auch der Informationsabend (siehe Infobox).

## Drei Religionen

„Spiritual move“ bietet „Wegbegleitung“. Diese ist einerseits inspiriert von der christlichen Spiritualität der Wüstenväter und -mütter. Ab dem zweiten Jahrhundert haben sich diese aus der Gesellschaft zurückgezogen und in

der Wüste Ägyptens niedergelassen. „Geh in dein Kellion (griech. „Hütte“ bzw. Innenwelt), das Kellion wird dich alles lehren“, sagt Evagrius Ponticus, einer der Gelehrten

und Wortführer unter ihnen. Diese „Wüstenspiritualität“ kann uns beim Laufen im Umgang mit unseren Problemen Orientierung geben. Die spirituelle Begleitung ist aber auch inspiriert von der Erfahrungswelt des Yoga. Auch dieser Tradition ist der Einklang von Körper-Geist-Seele wichtig. Yogaübungen helfen, diese Ebenen miteinander zu verbinden. Auch Elemente der Zen-Tradition fliessen in die Begleitung mit ein. Auch bei dieser Form der Spiritualität finden sich Erfahrungsgeschichten und Meditationstechniken, die den „spiritual move“ heute unterstützen. Im spirituellen Rahmenprogramm wird so versucht, einen Dialog zwischen den mystischen Traditionen der drei Religionen mit Blick auf das Laufen von aussen nach innen zu führen und sie mit den Erfahrungen der LäuferInnen zu verknüpfen.

Maria Regli,  
Spiritualin und Runningleiterin

## Ihre Meinung

### „pfarrblatt“ Nr. 5, Rentensicherheit oder Rentenklau

Dieser Artikel lässt sich gut in die Reihen der Wunschdenker eingliedern. Wunschdenker, die meinen, in der Wirtschaft habe das Wunschdenken das Sagen. So wie vor Jahren die damalige Bundesrätin Ruth Dreyfus vor der Abstimmung über das Krankenkassenobligatorium sagte: Wenn die Stimmbürger in Zukunft keine jährliche Prämienhöhung möchten, stimmt Ja. Ist bei der Krankenkasse das Erwünschte eingetreten? Nein. Wenn wir nicht nochmals das gleiche Desaster erleben wollen, gehört der Rentensicherheit ein Ja.

Hugo Geiser, Spiegel bei Bern

### „pfarrblatt“ Nr. 5, System Kirche

Der Jesuitenpater Friedhelm Mennekes macht es sich zu einfach, wenn er den Missbrauchsskandal bei dem Jesuitenorden in Deutschland, mit jesuitischer Schlaueit, dem Vatikan und Papst Benedikt in die Schuhe schiebt. Wenn die Täter zu Opfern stilisiert werden, um damit Politik zu machen, zeugt das davon, dass die eigentlichen Opfer immer noch verachtet und missbraucht werden.

Beat Bossard, Lauterbrunnen.

## Spiritual move

Die katholische Kirche St. Josef macht Schritte voran. Sie lanciert im Frühling ein neues Angebot: den Lauftreff „spiritual move“. Dabei geht es um mehr als nur um ein sportliches Angebot. Das Laufen wird als eine Möglichkeit betrachtet, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und geistig fit zu werden. Jeden Dienstagabend zwischen 18.00 und 19.30 sind darum Laufbegeisterte oder solche, die es gerne werden möchten, eingeladen, regelmässig oder auch nur zwischenzeitlich mitzulaufen.

## Infoabend

über die Kunst des Laufens: am 2. März, 19.30, Saal Pfarreizentrum St. Josef

Auskunft und Leitung: Maria Regli, Theologin/Spiritualin und Runningleiterin: maria.regli@kathbern.ch und 031 971 46 21 / 971 33 97