

Sich von innen verwandeln lassen

Laufrythmus und Atem in Einklang bringen. Eine Viertelstunde locker laufen. Wahrnehmen, welche Gedanken aufsteigen. Welcher drängt sich in den Vordergrund. Sich nicht mit ihm identifizieren, sondern hinter das Problem schauen. Die Grundemotion betrachten: Trauer, Zorn, Angst. Das Gegenteil von diesen Gefühlen benennen: Freude, Vergebung, Mut. Einen einfachen Satz formulieren: „Ich freue mich“ oder „Ich bin mutig“ und diesen immer wieder wiederholen. Atem und Rhythmus mit der positiven Emotion verbinden. Immer weiter laufen und sich nach dem Ziel sehnen.

Vor jedem „Spiritual move“ gibt Maria Regli, Theologin in einer Berner Vorortgemeinde, ihrer Laufgruppe einen Impuls mit auf den Weg. Das wöchentliche Angebot steht allen aus ihrer Kirchgemeinde offen, die Freude an Bewegung im Freien haben und über die Grundkondition für einen lockeren, etwa einstündigen Lauf verfügen. Aufwärm- und Dehnübungen im Kirchhof bereiten den Körper auf den Lauf vor. Dann geht es los. Den Berg hinauf in den benachbarten Wald.

„Spiritual move ist ein meditativer schweigender Lauf in der Stille der Natur,“ erklärt Maria Regli. Es gehe nicht um sportliche Leistung, sondern um das Wahrnehmen im körperlichen Bewegtsein von dem, was im Augenblick ist. „Wir laufen von aussen nach innen und wieder nach aussen in einer Grundhaltung der absichtslosen Selbstvergessenheit, die wir dabei einüben.“ In der Mitte stehe die monastische Grundregel: Nicht verändern wollen, sondern sich von innen verwandeln lassen.

Die göttliche Kraft, die uns lebendig macht, ist in unserem Atem gegenwärtig. Wenn wir auf unseren Atem achten, werden wir aufmerksam für das Göttliche in uns. „Viele Menschen sitzen heute sehr viel in ihrem Alltag. Durch das Laufen bewegen wir unseren Körper, der sonst vernachlässigt wird.“ Durch die körperliche Bewegung lösen sich Spannungen. Indem wir auf unseren Atem achten, bringen wir Körper und Gedanken in einen Einklang.

Zum Abschluss des etwa einstündigen Laufes trifft man sich in der Kirche. „Mit einem heissen Kopf in die wohltuende Kühle der Kirche eintreten zu dürfen und in diesem wunderbaren, schlichten, sakralen Raum Körper und Seele zur Ruhe kommen lassen – ein wunderbares Erlebnis,“ drückt ein Teilnehmer aus, was alle andern auch empfinden. Meditative Musik ertönt. Alle lassen ihre Gedanken schweifen. Blicken nochmals zurück auf die zurückliegende Stunde. Wie formulierte es Maria Regli in unserem Gespräch: „Spiritual move ist eine Bewegungsmeditation, die den Bedürfnissen des gestressten, oft sitzenden Menschen entgegenkommt.“

Andreas Baumeister