

**Montag, 26. Januar 2015 um 20 Uhr**

**Seminarreihe Lebenswert „ Laufen“**

## **I.Impuls/II. Notizen zum Abend/Wolfgang Teichert**

Aus **der Einladung**: Laufen scheint auf den ersten Blick ein recht eintöniger Sport zu sein. Man bewegt sich auf monotone Art fort, lernt keine schönen turnerischen Kunststücke, ist nicht tänzerisch-kreativ, gewinnt keine Teamspiele. Schnelligkeit und reine Muskelpower sind wenig gefragt. Das Herz pumpt, der Körper läuft, fertig. Trotzdem sind viele Menschen vom Laufen begeistert und jemand, der einmal mit dem Laufen angefangen hat, den begleitet der Laufsport oft das ganze restliche Leben. Die Gründe sind einfach: Laufen ist unschlagbar gut für Körper, Geist und Seele . Manche sprechen von einer Verbindung von Laufen und Spiritualität. Doch was genau ist spirituelles Laufen?

Motto: "Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft".(Emil Zatopek, tschechisches Langläuferwunder)

1. **Anatomie**: Weite Teile der menschlichen Anatomie sind vom Laufen geprägt. Das beginnt bei der Form der Füße und setzt sich über die Muskulatur und Sehnen in den Beinen fort. Auch das Becken, die Wirbelsäule und der Brustkorb zeigen spezifische Anpassungen an den aufrechten Gang und das zweibeinige Laufen. Sogar unser Schädel sitzt so auf den Halswirbeln, dass wir, wenn wir rennen, immer noch gut geradeaus blicken können. Und die Gänge unseres Innenohrs, mit dem wir unser Gleichgewicht halten, sind im Vergleich zu denen von Schimpansen viel größer und empfindlicher für Reize durch Lageänderungen, sodass wir auf zwei Beinen nicht aus der Balance geraten. Im Vergleich zu den nächsten Verwandten aus dem Tierreich läuft der Mensch sehr effektiv. „Betrachtet man den Muskelmasseneinsatz von Schimpansen, die sowohl auf allen vieren als auch zweibeinig laufen, stellt man fest, dass die Affen im Vergleich zum Menschen doch wesentlich mehr Muskelmasse für den aufrechten Gang benötigen“, erklärt Perikles Simon, Sportmediziner von der Universität Mainz. „Die Tiere sind also vergleichsweise ineffektiv. Der Mensch braucht für den Gang nur etwa ein Viertel der aktiven Muskelmasse eines Schimpansen.“

2. **Meditation**. Bahnchef Rüdiger Grube: Ich brauche das. Laufen ist für mich wie meditieren. Es gibt mir Kraft, gerade wenn ich vor meinem Arbeitstag bereits etwas Körperliches geleistet habe. Da fühle ich mich wohler, dann esse ich sogar am Mittag Grünzeug mit Freude, weil ich ein positives Körperbewusstsein bekomme. Doch bei aller Begeisterung für das Laufen weiß ich auch: Falscher Ehrgeiz schadet nur. Überhaupt bin ich niemand, der beim Laufen auf die Uhr schaut und Tabellen über seine Bestzeiten führt. Ich bin ein meditativer Typ, ein überzeugter Alleine-Läufer. In meinem Kopf sortieren sich dann die Dinge. Ich überlege, was heute auf dem Programm steht

3. **Psyche**: Wer läuft, trainiert aber nicht nur seinen Körper, sondern auch die Psyche. Bei der Bewegung schüttet der Körper zahlreiche Botenstoffe aus, unter anderem sogenannte Endocannabinoide. Sie kitzeln das Belohnungssystem und führen zu Wohlbefinden. Kommt diese auch als Runners High bezeichnete Euphorie, stärkt das auch die Seele. Viele haben Laufenb entdeckt, bei denen die Bewältigung einer Krise anfänglich im Vordergrund gestanden hat.. Sie wollten ihren Problemen buchstäblich davonlaufen.

Der stimmungsaufhellende Effekt wirkt besonders gut bei jenen, die bereits unter

einer Depression leiden. Auch in seinen Auswirkungen auf die menschliche Psyche zeigt das Laufen seine prägende Macht. So war zum Beispiel in der menschlichen Evolution die Fähigkeit, ein Beutetier sehr lange zu hetzen und in Unrast zu halten – vor allem bei hohen Temperaturen -, eine herausragende Fähigkeit. Heute übersetzen Mangertrainings, das, was vor 100 000 Jahren in der glühenden Savanne Afrikas gut gewesen in die „Jagd nach dem Erfolg“

**4.Philosophie.** Laufen hat paradoxerweise etwas mit Entschleunigung zu tun. Laufende wollen "sich gehen lassen": ihr Tempo und ihren Rhythmus finden, weder hetzen noch trödeln, im Einklang mit der Zeit leben, sie als seine Zeit wahrnehmen. Entdeckung der Langsamkeit heißt also, den positiven Sinn der vermeintlich negativen Langsamkeit zu begreifen. Der englische Philosoph Mark Rowlands formuliert für diese Spezies den radikalsten Ansatz. In *Der Läufer und der Wolf* erklärt er, warum das Laufen keines zusätzlichen Zwecks – wie etwa "dünn werden" oder "Leben verlängern" – bedarf. "Das Laufen", schreibt er, "hat einen inneren Wert." Es gehöre zu den Momenten im Leben, in denen Zwecke und Ziele entfallen. Erkennt dies ein Läufer, wird er belohnt: mit Gedanken. Genauso wie das Laufen das Nachwachsen neuer Gehirnzellen auslöse, generiere der Prozess des Laufens Erkenntnisse: "Gedanken kommen einem nur, wenn sie so weit sind."

**5.Theologie.** Klassischer Lauftext im Hebräerbrief: (Kapitel 12. Vers 1)  
*Lasst uns ablegen alles, was uns beschwert, und die Sünde, die uns ständig umstrickt, und lasst uns laufen mit Geduld in dem Kampf, der uns bestimmt ist. Darum stärkt die müden Hände und die wankenden Knie und macht sichere Schritte mit euren Füßen, damit nicht jemand strauchle wie ein Lahmer, sondern vielmehr gesund werde. Denn wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir.*

Es gibt einen Zusammenhang von Laufen und christlicher Mystik und zum Beten. Für beides braucht man Disziplin und Routine. Das Motiv des „wandernden Gottesvolks“ im Hebräerbriefs benennt einen roten Faden der sich durch die gesamte Bibel zieht – von der Genesis bis zu den Briefen des Paulus: das Bild der körperlichen Bewegung als von Gott bewirkte Veränderung des Menschen. Dem ist im Gespräch genauer nachzugehen.

## II. Notizen.

Zunächst sehen wir den **Ausschnitt aus dem Film Forrest Gump**. Es geht dabei um die Laufszene(Siehe Bild oben) aus der US-amerikanische Literaturverfilmung des gleichnamigen Romans von Winston Groom unter der Regie von Robert Zemeckis aus dem Jahr 1994..Man könne sagen: Der Forrest-Gump-Jogger-Clip stiftete eine Art ironisch-kritische Leben-Jesu-Legende unter dm Stichwort Joggen. Dieser Film erzähle in wunderbaren Bildern eine Art Heiligenvita, indem Forrest Gump(„Holzköpfchen“) als Laufwunder zum Gründervater der Joggingbewegung gemacht wird; ein Heiliger der Asphaltstraße(siehe in der Literatur auch Klaas Huizing. *Ästhetische Theologie. Der inszenierte Mensch.* Stuttgart 2002. Seite 200ff). Bis hin zu Anspielungen an das Schweiß Tuch der Heiligen Veronika oder bis hin zur Berufsbezeichnung(Gump ist Gärtner wie Jesus im Auferstehungsgarten), bis hin, dass er die gesamte Welt erläuft(Von Ozean zu Ozean) und bis hin zu der ihm nachlaufenden „Jüngergemeinde“, sind die Anspielungen auf religiöse Hintergründe

unübersehbar, zumal Gump selber im wahrsten Sinn des Wortes „nicht von dieser Welt“ ist. Die Weisheit seiner Mutter lautet denn auch: „Wunder passieren an jedem Tag“. Genau drei Jahre, zwei Monate und vierzehn Tage, so fasst der Film die Laufzeit(Jesu öffentliches Wirken?) zusammen.

Man müsse, aber „joggen“ heute nicht gleich heilig sprechen, wenngleich sich unser Gespräch zunächst darauf konzentrierte, dass **Kinder in den Großstädten** überhaupt nicht mehr laufen würden. Dabei hätten sie einen instinktiven Bewegungsdrang. Der Mangel an körperlicher Aktivität von Kindern sei jedoch, so ein teilnehmende Lehrerin, mittlerweile zu einem ernstem Problem nicht nur für die Familien sondern für die gesamte Gesellschaft geworden. Etwa jedes 5 Kind sei übergewichtig. Die Folgen von Bewegungsmangel reichten über mangelnde körperliche Fitness, Haltungsschäden bis zu geringerer geistiger Leistungsfähigkeit. Spätfolgen im Erwachsenenalter seien dann, dass Herz-Kreislaufferkrankungen und Rückenleiden früh beginnen. Für die gesamte Gesellschaft bedeutet dies in Zukunft deutlich höhere Kosten durch Krankheit und durch weniger Kreativität und Leistungsfähigkeit der jetzigen Kindergeneration. Ursache für die im Vergleich zu früheren Generationen geringe körperliche Aktivität von Kindern sei, dass Spiel- und Bewegungsräume für Kinder vor allem durch zunehmenden Straßenverkehr immer kleiner werden und dass die Nutzung von elektronischen Medien immer noch steigt. Aber auch die geringe Wertschätzung des freien Spiels im Freien durch Eltern und andere Erwachsene trage dazu bei

Ein Teilnehmer wehrte sich gegen das Aufladen des Laufens mit „Bedeutung“. Außerdem müsse man deutlich **unterscheiden zwischen Training und Laufen**. Er erinnere aus seiner Jugendzeit das sogenannte „Intervalltraining“; ein durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnetes Laufen. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann. Durch die unvollständige Erholung wird ein starker Trainingsreiz gesetzt.

Jemand ergänzt, dass nach einer gewissen „**Schmerzgrenze**“ **Laufen enorme Glücksgefühle** hervorrufen könne.. Plötzlich fühle man sich frei, die Beine laufen wie automatisch weiter. Die Gedanken an den Alltag verfliegen und der Körper sei nur noch auf das Hier und Jetzt konzentriert.

Die am häufigsten erwähnte Theorie beschreibe, dass sich die körpereigenen Endorphine, welche bei der Ausdauerbelastung ausgeschüttet werden, an die selben Andockstellen im Gehirn heften wie zum Beispiel Heroin oder Morphinum. Die Laufbelastung müsse so gewählt werden, dass sie genügend groß, aber auf keinen Fall zu groß werde.

Kritisch fragte eine weitere Teilnehmerin, ob nicht die Joggingmode, die ja schon dreißig Jahre lang anhalte, nicht auch einen psychologisch ungeklärten Aspekt habe, dass man nämlich **vor irgendwas wegläuft**. Sollten es also tatsächlich nicht nur die positiven, dem gesundheitlichen und mentalen Wohlbefinden dienenden und

überhaupt ehrenwerten Motive sein, die die Massen zum Laufen bringen, sondern auch eine ganz profane, geschickte Drückerei vor etwas anderem, das mit weniger Spaß und schneller Erfolgsaussicht verbunden ist?

Durch das **Laufen** gewinne man Abstand zu den Dingen (Problemen) und kann die Lage dann aus einer anderen Perspektive beurteilen. Nach dem Lauf ist man geistig frisch und leistungsfähig, was einer Problemlösung zugute kommt. Außerdem verdrängt man Probleme eher nicht, sondern beschäftigt sich damit. Beim **Saufen** jedenfalls sei ist das anders. Solange man besoffen ist, habe man vor seinen Problemen Ruhe, weil man sie vergessen kann, aber irgendwann ist man wieder nüchtern und angeschlagen (Kater), da ist man geistig nicht voll da und könne auch keine Lösungen ersinnen.

Man müsse eben **unterscheiden zwischen Weglaufen, auf etwas Zulaufen oder einafch laufen**. Und wir unterscheiden im weiteren Gespräch zwischen **Joggen als Selbstregulation und Selbsttherapeutikum**. Wo früher zu wenig Nahrung vorhanden war und man der Nahrung wortwörtlich hinter her laufen musste, müssen wir uns heute das Übermaß an Nahrung welches sich in überschüssigen Pfunden bemerkbar macht. In der Steinzeit lief man dem Essen hinterher, heutzutage läuft man sich das Essen weg.

Interessant wurde es, als es um den **Kampf mit dem inneren Schweinehund** beim Laufen ging. Die **68er Pädagogik** habe in ihrem Fronstellung gegen die **schwarze Pädagogik** den Kindern diese Form von „Schmerzgrenze“ erspart, analysierte ein professionelle Teilnehmerin: Kaum ein Kind gelange noch in jene Zone des Glücks nach durchgestandenem Schmerzen, weil man es vorher vor jedem Schmerz bewahren wolle. Es sei doch die Frage, wie man eben diesen „Schweinehund“ inszenieren könne, ohne wieder in die schwarze Pädagogik zurück zu kommen? Denn der berühmt berüchtigte innere Schweinhund sei eben nicht nur Unlust oder Unvermögen. .

Schließlich gab es noch die(kulturkritische) These:J oggen sei ein spezifischer Umgang mit dem Überangebot in unserer Kultur. Man reguliere sozusagen mit dem Joggen das maßlose Angebot von Reizen aus unserer Umwelt. **Joggen also als Reizreduktion**.

Unser Gespräch endet mit den nun auch in Hamburg angebotenen **„Spirituellen Laufen“**. Diese von dem Hamburger Chefredakteur(Andere Zeiten) Frank Hoffman inszenierte Variante wirbt mit dem Slogan: „Im besten Fall kann Ihnen beim Lauf Gott begegnen – vorausgesetzt natürlich, dass Sie ihm begegnen wollen.“

Abgesehen davon, dass einige Teilnehmende diese „Überhöhung“ nicht goutierten, weist diese Form doch immerhin auf die vielen Bewegungsimpulse der jüdisch-christlichen Tradition hin: Vom Exodus, Wüstenmarsch bis hin zum „wandernden

Gottesvolk“ im Hebräerbrief, um von Abraham und Joseph gar nicht erst zu reden!. Es handele sich eben bei der jüdisch-christlichen Tradition ursprünglich um eine **bewegliche Nomadenreligion**. Der Konflikt zwischen diesen beiden Formen finde sich schon auf den ersten Bibelseiten: Der Hintergrund der Erzählung von Kain und Abel sei vielleicht als Verdrängung der Nomaden durch die sesshaften Völker und damit die Zerstörung deren hehrer Landleben-Moral durch die pervertierte Moral der Städter und der Siedler auf den Ackerflächen - zumindest aus der Sicht der Nomaden. Und "Kain" sei ein Synonym für kultiviertes Land mit Ackerbau, systematischer Bewässerung und festen Siedlungen bis hin zu großen Städten, während "Abel" für Nomadentum und karges Wüstenleben mit Schaf- und Ziegenhaltung steht.

Es sei aber, so **die letzte These, gar nicht ausgemacht, welche Form von Religion** wirklich überlebe. Man müsse sich nämlich heute fragen, ob sich nicht durch freiwillige und unfreiwillige Migrations- und Mobilitätsströme doch wieder eine Form von beweglicher Religion bilde, die es sich gar nicht leisten könne, sesshaft zu sein. Auf jeden Fall sei es ein Fortschritt zur Erhaltung gewesen, als sich die jüdische **Religion gewandelt hat von einer Tempelreligion zu einer mobilen Religion**.

So schreibt der Vizepräsident der EKD Thies Gundlach. Es gebe Hoffnung für eine bewegliche Zukunft auch der Kirche. Denn: **Hoffnung komme von "hüpfen"** (*hopen* im Mittelniederdeutschen) und meine eine freudige innere Haltung der *Zuversicht* und positiven Erwartung. Sie sei bereits biologisch eingebettet in das evolutive Werden des Menschen: Seine Überlebenschancen wachsen, wenn er zuversichtlich bleibt, also hüpfet und läuft.