

Sonnenhalde 13 und 25

74632 NEUENSTEIN-Eschelbach

Tel.: 07942-941200, privat 941201 Fax: 941202

<http://www.PROFI-LER.de>, hotmail@PROFI-LER.de

7-05

Wir laufen alle vor den Toren des Himmels in uns

Bezüge zu Kirchen und Religionen weichen auf, ohne das die Suche und Sehnsucht erloschen wäre. Viele von uns Läufern sind sonntags auch schon eher auf die Laufstrecke, während der Partner zur Kirche geht.

Gleichzeitig verbreitet sich die Idee, man komme mit einem SQ, Spirituellen Quotienten weiter im Leben.

Wir Läufer sind bislang gewohnt, unser Wohlgefühl dem runners high und somit den Endorphinen zuzuschreiben. Physiologie ist jedoch nur ein Verständniszugang zu menschlichen Erfahrungen. Wer bestreitet, dass in demjenigen, der schüchtern dem anderen Geschlecht gegenüber Röte ins Gesicht schießt mehr passiert als „emotional bedingte Durchblutungsveränderungen im lokalen Gesichtspartien“?

Wer nun läuft ist gar nicht so weit weg von Ur-Körpererfahrungen und meditativen Zuständen, die in den meisten Religionen als Zugang zu mystischen Erfahrungen genutzt wird. Laufen ist ein Ur-Ausdrucksmittel menschlicher Existenz und prägt bestimmt auch Spür-Wege bei der Entstehung spiritueller Zugänge über Körpererfahrungen. Erfahren wir laufend auch spirituelles?

Hier einige „Trainingsanweisungen“ für heute:

Wir wählen einen langsamen Dauerlauf, bei dem jeder sein für sich richtiges, „eigenes“ Tempo braucht (bei mir sind das, Bestzeit 10km=49min sind es 6:45 min/km). Die Ichaktivität sollte in den Hintergrund treten, d.h. nicht laufen, um sich was zu beweisen oder irgendwelche „Pläne“ zu haben, sondern in der Haltung: „ich lauf ums Laufen willen, nicht mein Kopf bestimmt, sondern meine Füße“; „der der durch die Augen schaut, läuft nicht selbst, er bezeugt das nur“. Nur der jetzige Augenblick, Schritt, Atemzug ist im Mittelpunkt der Konzentration, alles andere, Gedanken, Gefühle,... ziehen vorüber wie die Struktur des Belags, auf dem wir laufen.

Jeder „Ich“-Gedanke, der von dieser Haltung abweicht, wird unterbrochen und führt wieder zurück zu: jetzt, Atem, Schritt“...manchen hilft auch innerlich die Atemzüge oder Schritte bis 10 zählen und dann wieder von vorne...

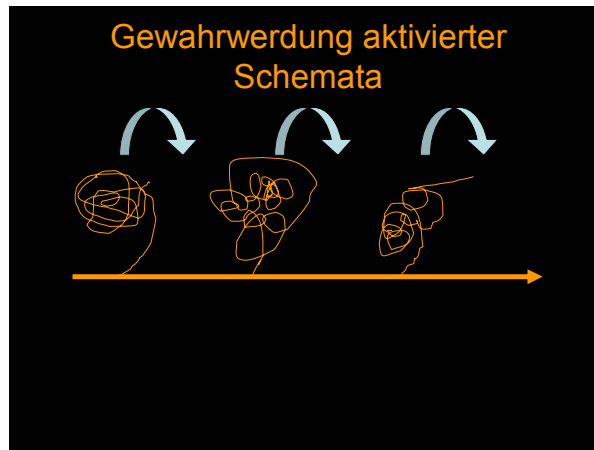


Abb.1: Üblicher Gedankenfluss, auf der Zeitachse entsteht eine Ichaktivität als „Knäuel“, durch Ausstieg daraus finden wir zurück zu Ruhe und Stille, vermehrt sinkt diese Aktivität durch Übung

Dieser Ablauf versetzt mehr (nach Übung) oder weniger schnell in eine Art achtsamen Wachzustand, in dem man ganz da und doch weg ist vom Alltags-Ich und so die „Nicht-Dualität, das All-eins-sein mit „Gott“ spürt.“ Ken Wilber beschrieb dies mal „ich hebe nur die Beine und die Erde dreht sich unter mir, Ich bin der Atem der Schritt und die Gegend, durch die ich laufe. Meist sind das Erfahrungen von Einklang und Stille, nichts lautes oder aufdringliches.

Ich vermute, viele von uns kennen das irgendwie von irgendwoher. Es lohnt sich, sich zu fragen, ob man nicht auch genau **das** beim Laufen sucht, den Urlaub vom Ich und das Einsfühlen und sich so die eigene Auffassung über den richtigen Trainingsplan doch weg vom Ziel ändert zum Motto: „es geht ums Sein und nicht ums siegen.“

Wer dies alles zu abgedreht findet: ich will nicht missionieren, jeder darf tun was er will. Für die, die neugierig wurden, gilt: üben, üben, üben und vielleicht mal reinlesen in z.B.: Willigis Jäger: ..denn auch hier sind Götter, Herder, 2004 oder „Der Himmel in dir, Kösel, 2004“.

Als Fachmann find ich diesen Ansatz wesentlich und lösungsorientierter als hobbypsychologisch zu spekulieren, vor was jemand vielleicht davonlaufen müssen. Ebenso hilft es vielen, mir auch, Laufen zum Selbstzweck zu machen und nicht zum Vehikel des ständigen Ehrgeizes.

Autor: Psychotherapeut und Freizeitläufer, 47 J., vh, 2 Söhne
Alle Rechte bei ihm, auch auf Veränderung und Textkürzung