

Beate Hirt, Frankfurt
hr1-Zuspruch am Mittwoch, 12. April 2017

Bewegung tut gut

Es gibt Menschen, die hören diesen Zuspruch morgens beim Joggen! Denen gilt heute mal mein besonderer Gruß. Und meine besondere Bewunderung. Morgens vor sechs schon laufen: Das ist wirklich nichts für mich. Ich geh zwar auch gerne joggen. Aber ich bin eher die Abendläuferin. Dann aber tut mir die Bewegung richtig gut. Und ich merke: Nicht nur mein Körper, sondern auch meine Seele genießt das! Jetzt im Frühjahr noch mal mehr! Ich fühl mich nicht nur fitter, sondern auch ausgeglichener. Wenn ich am Fluss entlanglaufe, dann kann ich all die Dinge, die im Kopf herumsausen, sortieren oder auch: beiseitelegen. Und oft kommen mir beim Laufen auch richtig gute Ideen.

Mittlerweile weiß man medizinisch ziemlich gut, warum das so ist: Beim Joggen wird das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt, und chemische Botenstoffe werden wohl auch ausgeschüttet. Ich habe ja noch eine andere Theorie: Für mich ist auch der Heilige Geist mit dabei, wenn ich jogge. Er fliegt quasi nebenher. Und schickt mir die guten Ideen. Aber mal ernsthaft: Ich denke wirklich, Gott mag es, wenn ich mich bewege. Immerhin hat er uns Menschen ja offenbar als Läufer geschaffen. Nicht als Autofahrer, sondern als Lebewesen, die lange Strecken laufen können und sollen. Denen das gut tut.

In der Bibel steht auch, dass wir unseren Leib pfleglich behandeln sollen, „der Leib ist der Tempel des heiligen Geistes“, heißt es da (1 Korinther 6,19). Das klingt auch danach, als ob der Heilige Geist es mag, wenn ich diesen Tempel, dieses Heiligtum in Bewegung bringe. Und weil der Heilige Geist gern kreativ ist: Vielleicht sorgt er dafür, dass dabei nicht nur mein Leib, sondern auch mein Geist in Bestform kommt.

Für manchen wird das komisch klingen, aber: Laufen ist für mich wirklich auch eine religiöse Erfahrung. Ich staune darüber, was mir plötzlich an guten Ideen kommt. Und ich komme beim ruhigen Laufen in der Natur manchmal auch ganz bei mir selbst an. Dann fühl ich mich gut und klar und aufgehoben. Und irgendwie auch: dem Göttlichen näher.

Morgens, so befürchte ich, wär das für mich schwieriger. Aber abends beim Joggen geht mir das so. Und auf so einen Lauf kann ich mich auch morgens beim Aufstehen schon freuen.