

# Lauft so, dass ihr den Sieg davontragt

Die christliche Kirche stand dem Sport lange ablehnend gegenüber – Heute joggen Pastoren fürs Leben gerne



Laufen ist „in“. Dass auch viele Mitarbeiter der Lüneburger Kirchen joggen, hat die Redaktion veranlasst, sich mit diesem Thema einmal näher zu befassen. Und natürlich sind dabei viele Bezüge zur Kirche und zum Glauben herausgekommen.

Der christlichen Kirche wird eine Leibfeindlichkeit nachgesagt. Sie kümmere sich um die Seelen der Menschen, nicht um deren Körper. Körperliche Erziehung sei ihr eher ein Dorn im Auge.

In manchen kirchlichen Kreisen wurde, bis weit ins 20. Jahrhundert hinein, Tanzen sehr kritisch betrachtet. Und auch heute noch kann es zu Konflikten kommen, wenn etwa Fußballtraining und Konfirman-

denunterricht auf einen Termin fallen.

Doch schon der Apostel Paulus verwendet ein Bild aus dem sportlichen Bereich, um der christlichen Gemeinde in Korinth zu verdeutlichen, wie Leben mit einer christlichen Ausrichtung ist. Wahrscheinlich hatte er dabei die Isthmischen Spiele vor Augen, die in Korinth ausgetragen wurden und zusammen mit den Olympischen zu den berühmtesten

sportlichen Wettkämpfen zählten. „Ihr wisst doch: Die Läufer im Stadion, sie laufen zwar alle, den Siegespreis aber erhält nur einer. Lauft so, dass ihr den Sieg davontragt!“ (1. Korinther 9,24) Auch wenn es Paulus dabei um das Verständnis der christlichen Freiheit geht, wird alleine an der Wahl des Beispiels schon deutlich, dass sportliche Betätigung und sportlicher Wettkampf für ihn kein Problem darstellen.

Kritische Fragen müssen er-

laubt bleiben. Zu hinterfragen ist ein übertriebener Körperkult, der den durchtrainierten und körperlich fitten Menschen zum Maß aller Dinge macht.

Zu hinterfragen ist auch, wenn ein künstlicher Konflikt zwischen dem Training des Körpers und der Sorge um die Seele aufgebaut wird. Und für Menschen, die kirchlich eingebunden sind, kann es durchaus zum Ärgernis werden, dass viele Sport- und besonders Laufver-

anstaltungen zu traditionellen Gottesdienstzeiten ausgetragen werden.

Laufen kann zur Meditation helfen, zur Besinnung darauf, dass man manchmal einen langen Atem braucht, viel Energie und ein gutes Training. Nicht nur im sportlichen Wettkampf, sondern auch im Auf und Ab des Lebens. Hilfreich dazu ist eine gute Balance von Seele und Leib.

Jörg Ackermann

## Im Laufen meditieren

Man ahnt es: Sich verausgaben und beschleunigen sind nicht gerade meditative Ziele. Doch auch Läufer können Achtsamkeitsübungen ins Training einbauen und so ihre Konzentration stärken.

Bernd Skowron, Pastor und Meditationsbeauftragter des Kirchenkreises Lüneburg, rät dazu, „mit den Sinnen fokussiert zu laufen.“ Seine Empfehlung für eine halbstündige Einheit:

**1.** 10 Minuten auf das Haptische konzentrieren: Hinspüren, wie man läuft. Den Boden wahrnehmen. Mit der Aufmerksamkeit nur beim nächsten Schritt sein. Was berührt meinen Körper: Schuhe, Stoff, Wind? Wie schwingen meine Arme?

**2.** 10 Minuten nur sehen: Wahrnehmen, was mich umgibt, ohne zu werten.

**3.** 10 Minuten nur hören: Laute und leise Töne entdecken, wieder ohne Wertung. „Es entstehen erstaunliche Wahrnehmungen!“ weiß Skowron aus Erfahrung. „Wichtig ist: Nicht an einströmenden Gedanken und Bildern festhalten, sondern sie weiterziehen lassen.“

Übung macht den Meister! Meditationsangebote finden Sie unter [www.kirchenkreis-lueneburg.de](http://www.kirchenkreis-lueneburg.de) im Internet.

Tina Hueske

## Mit Joschka beim Marathon

Wie Stephan Jacob, Christiane Frey und Stefan Metzger-Frey den sportlichen Ausgleich entdeckten

Die Laufkarriere von Stephan Jacob begann als Kind. In einer Krise gegen Ende des Studiums entdeckte der heute 44-jährige St.-Michaelis-Pastor das Laufen als „produktiven Ausgleich“ neu. „Als 1998 der Grünen-Politiker Joschka Fischer seinen ersten Marathon lief, wollte ich dabei sein“, erinnert sich Jacob. Seither absolvierte er die 42,195 Kilometer lange Strecke 16 Mal. Und trainiert dafür bis zu fünf Mal pro Woche, ansonsten ein- bis zwei Mal, jeweils bis zu zweieinhalb Stunden lang. Eine Standardrunde führt über Böhmsholz und Kirchgellersen zurück zum Pfarrhaus in Oedeme.

Für Jacob hat die Bewegung in der Schöpfung etwas Göttliches: „Mein Leib und Seele

freuen sich in dem lebendigen Gott“, erinnert der Geistliche an ein Gebet der Bibel. Auch die Gottesdienstvorbereitung falle beim Sport leicht: „Predigt-einstiege fliegen mir beim Laufen zu.“

„Bei uns ist das Laufen eine Paar-Aktion“, erzählt Christiane Frey, Ehefrau von St.-Nicolaus-Kantor Stefan Metzger-Frey. Vier- bis fünfmal pro Woche ziehen sich die beiden Musiker morgens die Laufschuhe an. „Das weckt den Kreislauf, erfreut Herz und Seele und ist oft die beste Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen.“ Wöchentlich kämen da bis zu 60 Kilometer zusammen.

Anfangs habe sie der Tiergartenlauf gereizt, sagt die 49-jährige Diplom-Musiklehrerin,



Stefan Metzger-Frey bei seinem Hobby Laufen. Foto: nh/frey

Chorleiterin und Organistin. Dann habe sie der Ehrgeiz gepackt. Stefan Metzger-Frey wollte etwas für die Gesundheit tun. Bis zum „50.“ fit für die Marathon-Distanz zu sein, nahm sich der heute 54-jährige vor. In Hamburg ist das Künstlerpaar jetzt zum achten Mal



Stephan Jacob in Aktion bei einer Sportveranstaltung. Foto: nh/jacob

dabei. „Wir laufen, weil wir wissen, dass es uns nach dem Laufen gut gehen wird“, beschreibt der Kirchenmusiker die Motivation.

Das Gefühl, immer weiter laufen zu können, berge ein Stück Ewigkeit in sich. Christiane Frey verweist auf wohltu-



Angestrengt, aber glücklich: Christiane Frey. Foto: nh/frey

de Orte im Wald: „Ich lasse da quasi die Wackersteine meines Lebens los: Trauer um liebe Menschen, Überforderung in Familie und Arbeit, Ärger im Alltag“. Beim Laufen erlebe sie Freiheit: „Du, Gott, stellst meine Füße auf weiten Raum.“

Hartmut Merten

## Heiliger Rasen – Fußball als Religion – Ein Fan wendet sich ab

Früher war er aktiver Spieler und bis vor einiger Zeit Anhänger des FC Schalke 04, mittlerweile hat der Pastor der Kirchengemeinde Reinstorf sein Fan-sein aber „an den Nagel gehängt“, wie Renald Morié sagt. Mit seiner Begründung spricht er sicher so manchem aus der Seele: „Es geht im Profibereich ums Geschäft, Spieler und Spiele sind Handelsware. Die Mannschaft wird nicht mehr durch die Identität vom Ort, sondern über das Geld bestimmt.“

Dabei hätten die Vereine eine für die Gesellschaft enorm wichtige Aufgabe, denn sie sorgten nicht nur für Integration und Identitätsstiftung, son-

Pastor Renald Morié über Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Fußball und Religion. Foto: nh/hueske



dern geben auch einen Raum, „in dem Menschen ihren Körper erproben können und Freude an ihrer Geschöpflichkeit haben. Der Amateurbereich und Breitensport leisten in dieser Hinsicht Vorbildliches.“

Das Erleben von Gemeinschaft präge sowohl den Ball-sport als auch die Religion. Das

Wort „Fan“ könnte man aus dem Lateinischen mit „göttlich begeistert“ übersetzen. Mit „Fußballgott“ und „Tortitan“ werde auf religiös-mythologischen Wortschatz zugegriffen. Kein Wunder also, dass manche vom Fußball als Ersatzreligion sprechen?

Morié erkennt im Fußball das archaische Spiel von Gut und Böse wieder. „Aber auch wenn man sich beim HSV auf dem vereinseigenen Friedhof beerdigen lassen kann, will und kann Sport keine Antwort auf die letzten Fragen geben“, ist der evangelische Pastor überzeugt.

Fußball und Kirche würden aber sehr wohl von vielen Menschen als Institutionen wahrge-

nommen werden, die sie durch das Leben begleiten. Die Trost spenden auch in persönlich schwierigen Situationen. Wo sie sich als Teil von etwas Größeren empfinden.

Renald Morié erinnert sich an einen Theologiedozenten aus der Studienzeit, der provokativ sagte, er gehe lieber zum Fußballspiel als in den Gottesdienst. Denn beim Spiel wisse er noch nicht, wie es ausgehe. „Mal kommt eine Ungerechtigkeit vom Schiedsrichter dazwischen oder ein Glückstreffer. Und Emotionen können unmittelbar und doch ritualisiert zum Ausdruck kommen“, erklärt Morié. „Wir Christen müssen daran arbeiten, in unseren Got-

tesdiensten durch Sprache und Symbole das menschliche Leben unmittelbarer in Erfahrung zu bringen, in seiner Tragik, seinem Glück und auch seiner zeitweiligen Antwortlosigkeit. Der Fußball dagegen könnte neu hören: Die Letzten werden die Ersten sein – Erfolg oder Misserfolg im Wettkampf hat nicht das alles entscheidende Wort.“

Die Freude am Fußball ist bei Renald Morié nicht völlig verschwunden. Sein Tipp, wer die EM im Sommer gewinnen wird, steht auch schon fest: „Frankreich, weil sie sich als Team am schnellsten weiter entwickelt haben.“

Tina Hueske

## Schon in der Bibel dient das Laufen als Gleichnis

Nicht nur das Laufen, sondern jede Sportart, so wie das Pilgern, die Meditation oder ein Gebet können für die nötige Entspannung nach der Arbeit sorgen und für den Alltag fit machen. In der Bibel werden uns eine ganze Reihe von Personen vorgestellt, die auf sehr unterschiedliche Weise im Lau-

fen den Sinn und den Wert ihres Lebens erkannt haben.

Dabei geht es weniger um das Joggen als vielmehr um das In-Bewegung-Sein: Elia, der um sein Leben lief; Abraham, der sich aufmachte und in ein fremdes Land ging; Jesus, der Wanderprediger, der die Menschen aufforderte, ihm nachzufolgen

und Paulus, der eine Kehrtwende vollzog und vom Christenverfolger zum Verfechter des christlichen Glaubens wurde.

An Abraham erging die Aufforderung von Gott: „Verlass das Haus deiner Freundschaft und geh in ein Land, das ich dir zeigen werde.“ (1. Mose 12, 1) Er folgte dieser Aufforderung

und legte rund 2000 Kilometer zurück, um in seiner neuen Heimat anzukommen.

Die Aufforderung lautet auf Hebräisch „Lech lecha“, wörtlich übersetzt: „Geh zu dir selbst“. Die Abrahamsgeschichte steht dafür, dass Gott sehr viel daran liegt, dass Abraham zu sich selbst kommt, dass er

sich frei macht von überkommenen Vorstellungen, von den Erwartungen seiner Freunde, dass er seinen eigenen Kräften und Fähigkeiten traut und sich auf Gott verlässt, um eine neue Welt zu gestalten. Das gilt auch heute noch. Für uns kann das Laufen nach oder vor einem anstrengenden Tag oder nach

einer vollen Arbeitswoche zu einem tieferen Erlebnis werden. Das Laufen ist gut um zu uns selbst zu kommen, um eine neue Freiheit zu gewinnen und gleichzeitig unseren Horizont zu erweitern, indem wir auf unsere innere Stimme achten, um Gottes Willen.

Eberhard Löding