

Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR2"
Ute Heinemann, Kirchenrätin
Fulda

22.08.2009

Laufen, laufen, laufen...

„Ich lief aus der Mühsal meines Lebens davon - ich flüchtete“, titelt eine große Tageszeitung. Ich lese neugierig und erhoffe mir eine Antwort auf die Frage, warum die alleinerziehende Mutter von vier Kindern, berufstätig und eigentlich ganz sympathisch, täglich mindestens eine Stunde rennt: Morgens, die Kinder sind unterwegs zur Schule, die Küche ist aufgeräumt und schon wirft sie sich in die Laufklammotten und rennt los, manchmal bis an die Grenze des Leistbaren.

Aber das ist gerade der Kick: Grenzerfahrungen machen und weiter laufen, laufen, laufen. Nach der Trainingsphase beginnt der berufliche Alltag, den sie gründlich ausübt und ausfüllt. Muss man nicht neben ihr hergehen oder - besser gesagt - herrennen, ist sie eine angenehme Kollegin.

Ich erinnere mich an eine Großmutter, die, rückblickend auf ihr Leben, berichtete: „Beim Beten bekomme ich einen freien Kopf, denn Gott braucht man nichts vorzumachen - er kennt mich, ich kann alles aussprechen, brauche nichts zu beschönigen oder zu kaschieren, ich kann ehrlich sein, vor allem auch vor mir selbst.“

Vielleicht ist das mit dem Laufen ähnlich: Bekommt man beim Laufen einen freien Kopf? Legt man für eine Stunde, für eine gewisse Lebensstrecke alle Sorgen und Nöte beiseite, spürt nur die Beine, den Körper, der sich ganz auf Laufen einstellt? Dann ist es offensichtlich beim Marathon, an dem 40.000 Menschen teilnehmen, gleichgültig, welchen Platz man am Ende erobert. Schon der 1.387 Platz „mit dem Besenwagen im Rücken“ bewirkt Glücksgefühle.

Ich kann mich in dieses Glücksgefühl nicht hineindenken. „Erschöpfung ist zugleich auch Schöpfung... Erschöpfung ist der Fall in die kleine Hölle... man erhebt sich daraus mit neuer Kraft“, so der Autor des Zeitungsartikels. Ich frage mich, wie lange der Körper der jungen Mutter die Strapazen des Lebens - verbunden mit Strapazen des Laufens oder Weglaufens – aushält. Eine Tinnituskrankung wurde schon diagnostiziert!

Man kann vor dem Leben nicht davon laufen. Helfen wir Menschen in unserer Umgebung, sich nicht selbst zu überfordern. Laufen kann ein schöner Sport sein, wenn man ihn nicht betreibt, um aus der Mühsal des Lebens davonzulaufen.