



Hessischer Rundfunk: Zuspruch am Morgen

Montag, 22. November 2010  
hr2-Kultur - 6:50 Uhr

Pfarrerin Dr. Kerstin Söderblom  
Frankfurt am Main

## Laufen ist Leben

Es ist früh am Morgen. Draußen ist es noch dunkel und kühl. Mit kaltem Wasser wasche ich mir mein Gesicht, ziehe mir meine Laufsachen an, trinke ein Glas Wasser und los geht's. Vom Laufen habe ich einiges über das Leben gelernt.

Ich setze Schritt für Schritt. Die Müdigkeit steckt mir noch in den Knochen, aber die frische Luft und die langsamen Bewegungen helfen mir. Ich spüre, wie meine Atmung nach einer Weile gleichmäßiger und ruhiger wird. Mein Brustraum öffnet sich, Gedanken kommen und gehen, halten sich nicht. Ich nehme keine Musik mit zum Laufen, sondern höre auf Geräusche: auf Vogelgezwitscher, auf den Wind, der durch die Baumkronen streicht, auf ein entferntes Flugzeug und auf den in der Stadt nie aufgehörenden Klangteppich von Automotoren im fernen Hintergrund. Aber ich höre nicht nur nach außen, sondern auch nach innen: Wie fühlen sich meine Muskeln und meine Gelenke an? Ist meine Atmung regelmäßig? Was beschäftigt mich und verlangt hartnäckig nach Aufmerksamkeit? Beim Laufen nehme ich mich und mein Leben mit.

Schon seit vielen Jahren laufe ich und nehme regelmäßig an Marathonveranstaltungen teil. Das Laufen ist für mich ein idealer Ausgleich zu meinem Beruf geworden. Ich lasse Stress zurück, werde ruhiger und komme zu mir selbst.

Als ich angefangen habe zu laufen, habe ich regelmäßig das Vater Unser gebetet, wenn ich müde war oder mein Kopf anfang, sich gegen das Weiterlaufen zu sperren. Inzwischen kann ich gar nicht mehr laufen ohne das Vater Unser. Es ist mein Zwiegespräch mit Gott, wenn ich beim Laufen ganz nah bei mir selbst bin. Ich fange an zu beten und höre auf zu denken. Es fließen die Worte in meine Bewegungen und umgekehrt. Sie kommentieren das, was ich sehe und höre, was ich rieche und wahrnehme. Die Ebenen vermischen sich. Ich werde achtsam und bin dankbar: Ich habe es geschafft aufzustehen und noch vor der Arbeit zu laufen. Ich habe mir damit eine kleine Auszeit vom Alltag geschenkt und ein wenig Zeit mit Gottes Wort.



**Hessischer Rundfunk: Zuspruch am Morgen**

Montag, 22. November 2010

hr2-Kultur - 6:50 Uhr

Pfarrerin **Dr. Kerstin Söderblom**  
Frankfurt am Main

Manchmal, wenn ich laufe, weht mir ein frischer Wind durch mein Gehirn und ich gewinne einen neuen Blick auf meine Alltagsorgen und –gedanken. Wenn das passiert, habe ich das Gefühl, dass ich Gottes Stimme höre.

Vor einigen Jahren habe ich mich drei Monate intensiv auf einen Marathon in Berlin vorbereitet. Ich hatte meinen Trainingsplan eingehalten, fühlte mich fit und austrainiert. Aber zehn Tage vor dem Lauf bekam ich eine Lungenentzündung und musste den Marathon absagen. Ich war enttäuscht und traurig. Lange Zeit habe ich mit der Lungenentzündung gehadert. Wieso denn ausgerechnet jetzt? Wieso ich?

Im Nachhinein hat es mich gelehrt, achtsam und demütig zu bleiben. Ich komme in meinem Leben immer wieder an Grenzen. Es gibt keine Selbstverständlichkeiten. Ich werde älter und meine Gelenke müder. Mein Körper hat über die Jahre schon viel erlebt und erduldet. Er hat Narben und Schrullen abbekommen. Die gehen nicht einfach weg. Und jeden Tag kann ich krank werden, einen Unfall erleiden oder wegen einer Krise nicht mehr in der Lage sein, meinem Körper Höchstleistung abzuverlangen. Und viele Menschen müssen ihr ganzes Leben mit Krankheiten und Schmerzen leben und können auch nicht so, wie sie wollen.

Laufen ist für mich ein Bild für das Leben. Beim Laufen bin ich manchmal glücklich, aber ich durchleide auch Durststrecken und Einbrüche. Ich suche nach meinem Rhythmus, nach meiner Richtung und nach ruhigem Atem. Ich mache Umwege und laufe in Sackgassen, und ich brauche vertraute Menschen und bekannte Orte, um mich orientieren zu können. Und wenn ich laufe, kann ich von Gottes Gegenwart überrascht werden.