

Laufen und die Begegnung mit Gott: Laufen als Heiligtum

Seit den 1970er Jahren hat die Beschäftigung mit der Beziehung zwischen Sport und Religion bzw. Spiritualität weit über die Grenzen gängiger Literatur hinaus zugenommen. Viele Wissenschaftler haben ihre Aufmerksamkeit dieser Beziehung gewidmet, was sich auch in der steigenden Anzahl an speziellen Abteilungen an Universitäten, wissenschaftlichen Gesellschaften sowie akademischen Konferenzen ausdrückt, die sich diesem Thema zuwenden.¹ Zuerst war der akademische Diskurs hauptsächlich auf Soziologen und Psychologen begrenzt, aber in den letzten Jahren haben zunehmend Theologen an der Diskussion teilgenommen und das neue Forschungsfeld der Theologie des Sports geschaffen.² Obwohl die Theologie des Sports eine neue Forschungsdisziplin darstellt, haben sich schon vorher traditionelle Theologen wie Jürgen Moltmann und Hugo Rahner in das verwandte Feld der Theologie des *Spielens* vorgewagt.³

Die vorliegende Studie ist sowohl eine Zusammenfassung als auch eine Erweiterung meiner früheren Arbeiten über Spiritualität und das Laufen.⁴ Ich kehre hier nicht nur zum Thema „Laufen als Heiligtum“ zurück, sondern erweitere es. Ich behaupte, dass Laufen ein hilfreicher Teil christlicher Spiritualität und *spiritueller Disziplin* sein kann; dabei verstehe ich unter spiritueller Disziplin die regelmäßige Ausführung von Handlungen und Aktivitäten, die entweder spirituelle Erfahrungen generieren oder spirituelle Entwicklung fördern. Ich beschränke mich hier bewusst auf eine Diskussion über Laufen als Heiligtum, d. h. Laufen als „Ort“, wo man Gott begegnen oder erfahren kann. Obwohl das Thema im Allgemeinen mit der Theologie des Sports verwandt ist, beschränkt sich diese Studie aus Gründen, die ich später erläutere, auf das Laufen. Dabei möchte ich mich auf das Laufen als Spiel konzentrieren, auf dessen nicht-wettbewerbsorientierten Aspekt, einen Aspekt, der das Laufen im Sport einzigartig macht.

¹ So PARKER, ANDREW/WATSON, NICK (Eds.): *Sports and Christianity. Historical and Contemporary Perspectives*, New York und London 2013, 1: „over the past 30 to 40 years there has been a steady growth in the academic literature concerning sport and religion.“

² Siehe dazu z. B.: HARVEY, LINCOLN: *A Brief Theology of Sport*, London 2014; SHAFER, MICHAEL: *Well Played. A Christian Theology of Sport and the Ethics of Doping*, Eugene, OR 2015; ELLIS, ROBERT: *The Games People Play. Theology, Religion and Sport*, Eugene, OR 2014.

³ RAHNER, HUGO: *Der spielende Mensch*, Einsiedeln 1960; MOLTSMANN, JÜRGEN: *Die ersten Freigelassenen der Schöpfung. Versuche über die Freude an der Freiheit und das Wohlgefallen am Spiel*, München 1988.

⁴ KAY, WARREN A.: *Running – The Sacred Art*, Woodstock, VT 2007; auf Deutsch: *Meditieren in Laufschuhen. Laufen spirituell erfahren*, aus dem Amerikanischen von JUTTA KLINGBEIL, Bielefeld 2009.

Im Folgenden beginne ich meine Ausführungen damit, drei wichtige Begriffe zu definieren: *Spiel*, *Spiritualität* und *Heiligtum*.

I Laufen und Spiel

Sport scheint ein universelles menschliches Phänomen zu sein; er ist Bestandteil jeder Kultur, sowohl in der Vergangenheit als auch in der Gegenwart.⁵ Es hat schon viele Diskussionen darüber gegeben, was Sport ist und was nicht; diese Diskussionen haben meistens nichts gebracht, weil darin nicht zwischen wichtigen Elementen richtig unterschieden wurde. Daher möchte ich Allen Guttmann folgen und unsere Diskussion in dem Modell ansiedeln, das Spiel (play), Spiele (games) und Sport (sports) beschreibt.⁶

Oft wird behauptet, dass „Menschen arbeiten, weil sie müssen; sie spielen, weil sie wollen“.⁷ Die Freuden des Spiels liegen mehr innerhalb als außerhalb der Aktivität selbst. Mit einem Wort gesagt, das Spiel ist *autotelisch* (aus dem Griechischen *autos*, „selbst“ und *telos*, „Zweck, Ziel oder Ende“) – Selbstzweck.

Diese (spielerische) Aktivität kann in zwei Grundtypen eingeteilt werden, *spontanes Spiel* und *geordnetes* oder *reglementiertes Spiel*. Spontanes Spiel erfolgt impulsiv, freiwillig und ungezwungen. Es gibt viele Beispiele für spontanes Spiel: Ein kleiner Junge hebt Steine auf und wirft sie in einen Teich, einen nach dem anderen. Ein Professor macht während einer Vorlesung aus dem Stegreif einen Wortwitz. Beide Beispiele sind frei von kulturellen Zwängen, und beide wurden aus Freude an der Handlung gemacht, d. h. sie sind *autotelisch*. Die eine Handlung ist eine physische (das Steinewerfen), wohingegen die andere rein intellektueller Natur ist.

Die zweite Art von Spiel besitzt Regeln, die bestimmen, welche Aktionen zulässig sind, und welche nicht. Diese Regeln wandeln spontanes Spiel in das um, was wir im Englischen *games* nennen (ein anderer Ausdruck für reglementiertes Spiel).

Beispiele reglementierten Spiels sind Bockspringen, Schach und Fußball. Einige Spiele haben einfache Regeln, andere wiederum komplizierte und umfangreiche Regeln.

Aber während Spiele wie Bockspringen, Schach und Fußball zwar ähnlich sind in ihrer Eigenschaft, dass sie autotelisch sind, unterscheiden sie sich in anderen Merkmalen sehr voneinander. Bockspringen ist nicht konkurrenzbetont, Schach

⁵ Die Literatur zu dieser Aussage ist zahlreich. Klassische Studien sind: HUIZINGA, JOHAN: *Homo Ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel*, Berlin [1938] 24. Aufl. 2004; DIEM, CARL: *Weltgeschichte des Sports*, 2 Bde., 3. Aufl. Frankfurt am Main 1971; GUTTMANN, ALLEN: *Sports. The First Five Millennia*, Amhurst 2004.

⁶ Siehe dazu GUTTMANN, ALLEN: *From Ritual to Record. The Nature of Modern Sports*, updated edition, New York 2004, 1-14; 165-168; GUTTMANN, Sports 1-3 (wie Anm. 5).

⁷ GUTTMANN, Sports 3.

und Fußball hingegen schon. Ferner verlangt Fußball körperliche Fähigkeiten, Schach nicht. Anders ausgedrückt: Schach und Fußball sind *Wettkämpfe*, Bockspringen ist keiner. Zuletzt unterscheidet sich noch der körperliche Wettkampf (Fußball) vom nicht-körperlichen Wettkampf (Schach).⁸ Den spielerischen körperlichen Wettkampf nennen wir dann im Allgemeinen *Sport (sports)*.

Um diesen Abschnitt abzuschließen: Alles, was sich normalerweise als Theologie des Sports versteht, beinhaltet alle Arten *spielerischen körperlichen Wettkampfes*, wie sie zuvor definiert wurden. Aber wenn ich von der Theologie des Laufens (oder der Spiritualität des Laufens) spreche, beziehe ich mich primär nicht auf den körperlichen Wettkampf mit andern. Laufen kann als wettkampfmäßiger Sport ausgeübt werden – jeden April zum Beispiel sehe ich mir gerne den Boston Marathonlauf im Fernsehen an und verstehe die Anziehungskraft des Laufens als Wettkampf; aber womit ich mich hier beschäftige, ist Laufen als *spontanes Spiel*. Für uns Menschen ist Laufen ganz natürlich – wir sind geborene Läufer,⁹ und zumindest für Kinder ist Laufen spielerisch. Und für jeden, der jemals Kindern beim spontanen Spielen zugesehen hat, ist klar, dass Laufen ein wesentlicher Bestandteil ihrer spielerischen Aktivität ist. Ich halte es für sehr schade, dass wir als Erwachsene meist die Wahrnehmung dafür verloren haben, dass Laufen eine Form von Spiel ist.

Da wir nun ein grundlegendes Verständnis davon haben, welche Art von Tätigkeit ich in dieser Abhandlung betrachte, nämlich Laufen als spontanes Spiel, können wir uns jetzt einer kurzen Diskussion über das Wesen der Spiritualität zuwenden.

2 Spiritualität

Während der letzten 20 Jahre ist Spiritualität zunehmend zum Thema verschiedener Diskussionen außerhalb akademischer Kreise geworden.¹⁰ Solche Diskussionen haben jedoch eine klare Definition des Wortes „Spiritualität“ erschwert, vor allem, weil es so viele miteinander konkurrierende Definitionen gibt.¹¹ Für manche ist Spiritualität gleichbedeutend mit Religion. Es scheint heutzutage gängig, nicht von einer bestimmten Religion, wie Christen- oder Judentum, zu sprechen, sondern von „Spiritualität“, als ob dieses Wort all das Gute, was eine

⁸ Dabei muss beachtet werden, dass es in der Praxis Überschneidungen dieser Kategorien gibt. Fußball besitzt ein intellektuelles Element: das Verstehen von Regeln und Strategien; Schach verlangt normalerweise von den Spielern, die Figuren physisch zu bewegen.

⁹ Siehe dazu HEINRICH, BERND: *Racing the Antelope. What Animals Can Teach Us About Running and Life*, New York 2001, 7-12.

¹⁰ Siehe dazu HEELAS, PAUL/WOODHEAD, LINDA: *The Spiritual Revolution. Why Religion is Giving Way to Spirituality*, Oxford 2005, esp. 12-33.

¹¹ CUNNINGHAM, LAWRENCE S./EGAN, KEITH J. bieten dazu nicht weniger als 23 verschiedene Definitionen in ihrem Buch: *Christian Spirituality. Themes from the Tradition*, New York 1996, 22-28.

Religion zu bieten hat, beinhaltet, aber alles Ungewollte, Negative oder unnötig Spezifische vermeidet. Der Begriff Spiritualität wird manchmal dazu gebraucht, Ideen, die nicht mit den Tendenzen organisierter religiöser Traditionen assoziiert werden, zu beschreiben. Somit wurde Spiritualität zunehmend zu einem Begriff mit wenig Inhalt – ein vager Terminus, der den Anschein von Bedeutung oder sogar von Tiefe hat, aber in Wirklichkeit für nichts Besonderes steht.

Ein Teil des Problems besteht darin, dass es selbst den Spezialisten auf dem Gebiet der Religion schwerfällt, diesen Begriff zu definieren. Ich möchte in dieser Abhandlung dem Begriff Spiritualität eine ganz eigene Bedeutung geben.

Jede Religion hat drei Grundelemente: Das erste Element jeder Religion ist die Theologie bzw. eine gewisse Anzahl von Glaubensüberzeugungen. Wir als Christen haben sehr klare Überzeugungen von einem Mann namens Jesus von Nazareth, die wir nicht mit Vertretern anderer Religionen teilen, und unsere Glaubensgrundlagen, die widerspiegeln, was alle Christen gemeinsam haben, sind in den historischen Glaubensbekenntnissen der Kirche dargelegt.

Das zweite Element einer Religion ist eine Reihe von Grundwerten. Solche Werte können ihren Ausdruck in Regeln finden, gehen aber gewöhnlich sehr viel weiter als ein einfaches Regelwerk. Vielmehr handelt es sich um sehr klare Vorstellungen darüber, was in moralischem Sinne gut oder böse ist, und im Christentum fordern sie den Gläubigen dazu auf, diese Werte zu leben.

Das dritte Element einer Religion ist der dazugehörige Lebensstil. Christ zu sein, bedeutet ja nicht nur, an etwas zu glauben und bestimmte bleibende Werte zu haben. Die Art und Weise, wie man sein Leben im Licht des eigenen Glaubens und der Werte lebt, würde ich in einem allgemeinen Sinn Spiritualität nennen. Dies kann sowohl ein Kirchenbesuch mit bestimmten Aktivitäten des Gottesdienstes sein, als auch ein täglicher Akt der Andacht wie das Gebet vor den Mahlzeiten oder beim Zubettgehen, das Lesen der Bibel, das Studium von Bibelstellen und alles das, was es erlaubt, dass die im Christentum inkludierten und durch das Christentum gelehrt Werte Teil des täglichen Lebens werden. Es kann auch heißen, die Nähe Gottes zu spüren. Dieses letzte Element ist das, was man im Allgemeinen *Mystik* nennt.¹² Der Karmeliterbruder Laurentius aus dem 17. Jahrhundert hat es wohl am besten ausgedrückt, als er schrieb: „Die Übung, welche gleichermaßen die allerheiligste, die allumfassendste und die alernerntwendigste im geistlichen Leben ist, ist die Übung der Gegenwart Gottes.“¹³

¹² Die Definition des Begriffs *Mystik* ist genauso problematisch wie die des Begriffs *Spiritualität*. Deshalb beginnt LOUIS DUPRÉ seinen Überblicksartikel in der *Encyclopedia of Religion* so: „No definition could be both meaningful and sufficiently comprehensive to include all experiences that, at some point or other, have been described as mystical. In 1899 Dean W.R. Inge listed twenty-five definitions. Since then the study of world religions has considerably expanded, and new, allegedly mystical cults have sprung up everywhere.“ DUPRÉ, LOUIS: Art. *Mysticism*, in: *The Encyclopedia of Religion*, ed. ELIADE, MIRCEA, New York 1987, vol. 10, 245.

¹³ Übersetzt aus BROTHER LAWRENCE: *The Practice of the Presence of God, with Spiritual Maxims*, Boston 2005, 75.

Für unseren Zweck hier würde ich zusätzlich christliche Spiritualität als Suche nach einer erfüllenden und authentischen christlichen Existenz definieren, welche fundamentale christliche Überzeugungen einerseits und das Leben auf der Grundlage und innerhalb des Spektrums des christlichen Glaubens andererseits zusammenbringt.¹⁴

In seinem Werk *Die dreifache Spur – Orientierung für ein spirituelles Leben*¹⁵ schreibt der holländische römisch-katholische Priester Henri Nouwen, dass unser geistliches Leben ein Versuch ist, drei Spannungsfelder, die Teil unserer Menschheitserfahrung sind, zu bewältigen.

Die erste Polarität betrifft unsere Beziehung zu uns selbst, nämlich die Spannung zwischen Einsamkeit und innerer Stille. Während unseres Lebens werden wir uns einer tiefen Einsamkeit bewusst, aber auch einer wirklichen Sehnsucht nach einer Stille des Herzens. Das zweite Spannungsfeld stellt die Grundlage unserer Beziehung zu anderen dar und umfasst die beiden Extreme von feindseliger Ablehnung und gastfreundlicher Annahme. Die dritte Polarität strukturiert unsere Beziehung zu Gott, und hier kämpft Illusion gegen das Gebet. Nouwen fasst seine Diskussion folgendermaßen zusammen: „Das geistliche Leben ist eine ständige Bewegung zwischen den Gegensätzen von Einsamkeit und Stille, Feindseligkeit und Gastfreundschaft, Illusion und Gebet. Je mehr wir uns zu unserer Einsamkeit, Feindseligkeit und unseren Illusionen bekennen, desto mehr erkennen wir Stille, Gastfreundschaft und Gebet als Teil der Vision unseres Lebens.“¹⁶

Auf diesem Modell basierend möchte ich eine vierte Polarität, die unsere Beziehung zu unserer physischen Umwelt betrifft, hinzufügen. Es sind dies die Spannungspole von Konsum und Verantwortung. Wir werden in unserer westlichen Kultur zum Konsum natürlicher Ressourcen sozialisiert, als Christen aber werden wir zur Verantwortung für Gottes Schöpfung angehalten.¹⁷

Folglich ist Spiritualität ein Lebensstil, der, gelebt im Lichte unseres christlichen Glaubens und seiner Ethik, versucht, die Spannungen unserer menschlichen Existenz zu überwinden, die generell durch unser Menschsein, aber auch durch die westliche Gesellschaft hervorgerufen werden. Das Ziel einer solchen Spiritualität ist eine authentischere Existenz und ein umfassenderes Erlebnis der Realität Gottes in unserem Leben.

Aber genauso wie Paul Tillich darauf hinweist, dass ein theologisches System immer zwei Grundbedürfnisse befriedigen soll: „Es muss die Wahrheit der

¹⁴ Ähnliche Definitionen finden sich bei SHELDRAKE, PHILIP: *Spirituality and Theology. Christian Living and the Doctrine of God*, London 1998, 3-4; MCGRATH, ALISTER E.: *Christian Spirituality. An Introduction*, Oxford 1999, 3; CUNNINGHAM and EGAN, *Christian Spirituality* 7 (wie Anm. 11).

¹⁵ NOUWEN, HENRY: *Reaching Out. The Three Movements of the Spiritual Life*, New York 1986.

¹⁶ Übersetzt aus NOUWEN, a. a. O. 18.

¹⁷ Genesis 1,26-31. Wenn Gott den Menschen Herrschaft über seine Schöpfung überträgt, beinhaltet dies auch einen verantwortungsvollen Umgang mit dieser Schöpfung.

christlichen Botschaft aussprechen, und es muss diese Wahrheit für jede neue Generation neu deuten“,¹⁸ – soll Spiritualität auch für jede neue Generation neu gedeutet werden. Daher schlage ich vor, dass Laufen als eine gegenwärtige geistliche Disziplin dienen kann, auch wenn ich hier keineswegs eine umfassende Spiritualität des Laufens anzubieten habe.

3 Das Wesen des Heiligtums

Bevor wir uns auf eine Diskussion über das Laufen als Heiligtum einlassen, sollten wir klären, was ein Heiligtum ist.¹⁹ Der Gedanke eines Heiligtums ist im Christentum weit verbreitet, zumal christliches Denken und christliche Praxis durch den Tempel- und Synagogengottesdienst des Judentums beeinflusst wurden. Jedoch kann praktisch jeder Ort Heiligtum sein. Dabei ist es aber notwendig, dass ein Heiligtum abgegrenzt werden muss, damit der Unterschied zwischen Sakralem und Profanem sichtbar wird, entweder auf natürliche Weise (z. B. die Eiche von Mamre – Genesis 18, 1) oder künstlich (eine Kirche). Der künstlich kreierte Unterschied kann sehr schlicht sein (frühchristlicher Hausgottesdienst – Matthäus 18, 20), aber auch sehr aufwändig kunstvoll (mittelalterliche Kathedralen). Zusätzlich haben die Bauformen der Heiligtümer symbolische Bedeutung: Sie entsprechen der Auffassung von Sakralem der jeweiligen Gemeinschaft, die diese errichtet hat. Europäische Kathedralen zum Beispiel wurden in Kreuzform errichtet.

Der Begriff Heiligtum hat normalerweise zwei Bedeutungen, eine kultische und eine soziale. Als Kultraum ist das Heiligtum Raum für den Gottesdienst. In der Sprache der Architektur ist damit der Raum um den Altar einer Kirche gemeint. Theologisch jedoch ist es ein Ort, wo Gott wohnt oder sich offenbart und wo Menschen ihm begegnen. Dieser kultischen Funktion hat Harold W. Turner²⁰ den Begriff *domus dei* („Haus Gottes“) zugeordnet und definiert gleichzeitig dessen vier Dimensionen: Es ist das Zentrum, an dem sich das Leben orientiert, der Schnittpunkt zwischen Himmel und Erde, ein Mikrokosmos des himmlischen Reichs und die Stelle göttlicher Gegenwart, oftmals durch ein Kultobjekt oder Bild signalisiert.

¹⁸ TILlich, PAUL: Systematische Theologie, Bd. 1, Berlin ⁸1984, 9.

¹⁹ Siehe dazu: ALLES, GREGORY D.: Art. Sanctuary. The Encyclopedia of Religion, ed. ELIADE, MIRCEA, New York 1987, vol. 13, 59-60; zu einer allgemeinen Diskussion über sakralen Raum siehe ELIADE, MIRCEA: Patterns in Comparative Religion, trans. SHEED, ROSEMARY, New York 1958, besonders Kapitel 10: Sacred Places; DERS.: Das Heilige und das Profane. Vom Wesen des Religiösen, Frankfurt am Main 1987; ferner: TURNER, HAROLD W.: From Temple to Meeting House. The Phenomenology and Theology of Places of Worship, The Hague 1979.

²⁰ Siehe dazu TURNER, HAROLD, From Temple, 154 (wie Anm. 19). Sehr wichtig für unsere Diskussion hier scheint mir Turners Diskussion in Teil 1: Phenomenological Analysis: The Sacred Place and Its Biblical Versions.

Das Heiligtum als *domus dei* lädt zu einer speziellen Ausschmückung ein. Das Resultat sind oft große Gebäude oder Gebäudekomplexe, die Bereiche mit verschiedenen Heiligkeitsstufen besitzen, einschließlich einer oder mehrerer spezieller Heiligtümer, d. h. besonders abgegrenzter Bereiche oder Kammern, wo das Heilige besonders stark präsent ist, wie zum Beispiel das Allerheiligste im Jerusalemer Tempel. Für gewöhnlich ist der Zugang zu diesem Heiligtum nur für höchste religiöse Funktionäre reserviert (z. B. den Hohenpriester), und das nur zu kultisch wichtigen Anlässen.

Neben dem *domus dei* gibt es noch eine andere Art des religiösen Heiligtums, nicht ein Ort, wo das Heilige wohnt, sondern ein Ort, wo die heilige, religiöse Gemeinschaft Gottesdienst feiert. Diese Art Heiligtum, das nicht durch eine von Turners vier Dimensionen des *domus dei* bestimmt ist, wird als *domus ecclesiae* bezeichnet („Haus der versammelten Gemeinde“). Als Paradigma dafür dient die jüdische Synagoge, der verschiedene christliche Gotteshäuser nachgebildet wurden (z. B. das Versammlungshaus der Gesellschaft der Freunde/Quäker).

4 Laufen als Heiligtum

Schließlich möchte ich diese drei von mir besprochenen Elemente zusammenfügen:

Laufen als spontanes Spiel, Spiritualität und geistliche Disziplin als Streben nach authentischer christlicher Existenz sowie Aktivitäten, die diese fördern, und das Heiligtum als Ort der Begegnung mit Gott, aber auch als Ort der Gemeinschaft mit anderen Gläubigen.

Der verstorbene Arzt, Philosoph und begeisterte Läufer George Sheehan wurde weltweit durch Kolumnen und kurze Artikel, die er 25 Jahre lang als Autor, Co-Autor und als medizinischer Herausgeber für die Zeitschrift *Runner's World* verfasst hat, bekannt. In einer seiner Abhandlungen²¹ schreibt er über eine Vorlesungstour durch Alaska. Bei seiner Ankunft in Anchorage wurde er von einem Reporter gefragt: „Stimmt es, dass Sie Laufen als Religion bezeichnet haben?“ Er hatte nämlich des Öfteren Äußerungen über das Laufen und Religion gemacht. Seine Antwort auf diese Frage war kurz und auf den Punkt gebracht, aber auch ein wenig kryptisch: „Laufen ist keine Religion, es ist vielmehr ein Ort.“

George Sheehan konnte für sich behaupten, dass Laufen für ihn wie ein Kloster war. Es ist „ein Ort, an dem man mit Gott und sich selbst kommunizieren kann, ein Ort der psychologischen Erneuerung.“ Dies ist ein Grundprinzip der Spiritualität des Laufens: Laufen ist ein Ort. Dort kann man für sich alleine sein – selbst inmitten anderer Menschen. Es ist auch ein Ort, der Besinnung und Gedankenklarheit fördert. Laufen fördert die Konzentration, weil es einen aus

²¹ Zum Folgenden siehe SHEEHAN, GEORGE: On Running to Win. How to Achieve the Physical, Mental & Spiritual Victories of Running, Emmaus, PA 1992, 1-3.

dem Kreislauf der täglichen Routine von zur Arbeit Gehen, Nachhausekommen, Zubettgehen, Aufstehen und wieder zur Arbeit Gehen herausholt. Am wichtigsten aber ist, dass Laufen ein Ort ist, an den man sich begeben kann, egal, wo man sich befindet. Ob man eine Geschäftsreise macht, auf Urlaub ist oder die Familie besucht, man kann immer Laufen gehen. Die Kulisse ändert sich vielleicht, aber wenn man Laufen geht, so begibt man sich an seinen ganz besonderen „Ort“, und das Laufen kann so tatsächlich zum persönlichen Heiligtum werden.

Wir sollten uns im Zuge der Diskussion über das Laufen als Ort daran erinnern, dass wir nicht alle Orte gleich erleben. Der rumänische Religionswissenschaftler und Interpret religiöser Erfahrungen Mircea Eliade hat eine klassisch gewordene Aussage zu diesem Thema gemacht:

„Für den religiösen Menschen *ist der Raum nicht homogen*; er weist Brüche und Risse auf; er enthält Teile, die sich von den anderen in ihrer Qualität unterscheiden. ... Es gibt also einen heiligen, d. h. ‚starken‘, bedeutungsvollen Raum, und es gibt andere Räume, die nicht heilig und folglich ohne Struktur und Festigkeit, in einem Wort amorph sind.“²²

Ein gutes Beispiel dafür stellt eine Bibliothek dar: ein Ort, an dem sich Menschen Bücher ausleihen und in Ruhe lesen. Es ist dies ein abgesonderter und geschlossener Ort, fern von geschäftigen Einkaufszentren und lauten Klassenräumen. Jeder, der in eine Bibliothek geht, wird automatisch leise und spricht im Flüsterton (Zumindest war es immer so!). Genauso verhält es sich mit Kirchen und anderen Stätten des Gottesdienstes: Beim Eintreten wird man sofort leise, weil es sich um einen besonderen Raum handelt. Ähnlich können die Orte, an denen wir laufen, für uns zu ganz speziellen Stätten werden. Das heißt, sie können anders wahrgenommen werden, wenn auch nur für die Dauer unseres Laufes. Wenn man einmal erkannt hat, dass nicht alle Orte gleich wahrgenommen werden, dann kann man gezielt das Laufen als spirituelle Aktivität und speziell als persönliches Heiligtum betrachten.²³ Laufen mit Gleichgesinnten kann als *domus ecclesiae* fungieren, als *domus dei*, wenn wir es alleine tun.

5 Abschlussbemerkungen: Die Freude am Laufen

Wie ich bereits anfangs erwähnt habe, ist das Laufen eine natürliche Art des *Spiele*s, und es ist ebenso ein hervorragendes Hilfsmittel auf der spirituellen Suche, weil es sehr oft besondere Gefühle der Transzendenz erzeugt. Der legendäre Läufer Roger Bannister²⁴ spricht über diese Gefühle am Anfang seiner Autobiographie, wenn er eine Kindheitserinnerung an das Laufen so beschreibt:

²² ELIADE, MIRCEA, Das Heilige 23 (wie Anm. 19).

²³ Ich habe mehrere praktische Aspekte untersucht, wie man ein Lauferlebnis in ein Heiligtum verwandeln kann, siehe KAY, WARREN, Running 55-62 (wie Anm. 4).

²⁴ BANNISTER, ROGER war ein britischer Athlet, der im Mai 1954 als erster Mensch die Meile unter vier Minuten lief.

Welches sind die herausragenden Momente, wenn wir uns an unsere Kindheit und Jugend zurückerinnern? Ich erinnere mich daran, wie ich barfuß auf festem trockenem Sand am Strand stehe. Die Luft hatte eine besondere Qualität, als ob sie ein eigenes Wesen wäre. Das Tosen der Brandung war ohrenbetäubend. Ich sah zu den Wolken auf, die stolz wie Galeonen mit großen weißen Segeln landeinwärts trieben. Ich war gebannt – jedes der Myriaden von Sandkörnern war in sich vollkommen. Ich sah genauer hin, vielleicht in der Hoffnung, etwas zu sehen, was die Schönheit trüben könnte.

Inmitten dieses Moments machte ich aus bloßer Freude einen Luftsprung. Ich erschrak fast über die gewaltige Erregung, die diese wenigen Schritte erzeugen konnten. Unsicher sah ich um mich, ob mich jemand beobachtet hatte. Mehrere Sprünge folgten, selbstsicherer jetzt, immer noch mit der ursprünglichen Erregung. Es schien, als ob sich die Erde mit mir bewegte. Jetzt begann ich zu laufen, ein neuer Rhythmus ergriff meinen Körper. Zunehmend unbewusst meiner Bewegung entdeckte ich eine neue Einheit mit der Natur. Ich hatte eine neue Quelle der Kraft und Schönheit gefunden, eine Quelle, die ich nie für möglich gehalten hatte.²⁵

In diesen wenigen Sätzen identifiziert Bannister mehrere Gefühle: Freude, Erregung, das Gefühl der Einheit mit der Natur, sowie eine Quelle von Kraft und Schönheit. Und so assoziiert er alle diese Gefühle mit seinem ersten Lauf-erlebnis. Diese und viele andere Gefühle sind ganz eng mit dem verwandt, was ich hier die Spiritualität des Laufens nenne. Ich vermute, dass die Freude, von der Bannister hier spricht, sich nicht bloß auf irgendein Glücksgefühl bezieht, sondern vielmehr mit dem zu tun hat, was der Autor der *Chronicles of Narnia* und Professor an der Universität von Oxford, C. S. Lewis, als „Freude“ in seiner spirituellen Autobiographie *Surprised by Joy* bezeichnet. Lewis schreibt darin:

Solange ich die Freude nur als Ereignis im eigenen Inneren betrachtete, war sie gänzlich wertlos. Der Wert lag allein in dem, wonach sich die Freude sehnte. Und dieser Gegenstand war ganz klar nicht mein eigener Geistes- oder Körperzustand.²⁶

Das bringt mich zu meinem zweiten Punkt: Dieser Gegenstand nämlich, derselbe, von dem Lewis spricht, und auch jener, von dem ich glaube, dass er auch die Quelle und das Objekt der Freude und Erregung ist, von der Roger Bannister spricht, ist das Transzendente oder ganz einfach Gott. Laufen hilft uns, genau das zu erleben. Die Spiritualität, die ich auf diesen Seiten anrege, ist eine andere als die organisierte, institutionalisierte Religion westlicher Prägung, und sie führt uns zu einer ursprünglicheren Form von Spiritualität zurück. Seit Tausenden von Jahren wurden diverse spirituelle Praktiken als spirituelle *Disziplin* bezeichnet; das impliziert Anstrengung und Aufwand. Ein guter Läufer – egal auf welchem Niveau – zu sein, ist weder einfach noch bequem. Man muss sich Zeit nehmen, um jede Woche kilometerweit laufen zu können, selbst dann, wenn einem nicht unbedingt danach zumute ist. Auch das Laufen als spirituelle Disziplin erfordert Aufwand.

²⁵ Übersetzt aus BANNISTER, ROGER: *The First Four Minutes*, London 1955, 11-12.

²⁶ Übersetzt aus LEWIS, C. S.: *Surprised by Joy*, New York 1955, 220.

Gerade weil Spiritualität damit zu tun hat, eine richtige Beziehung zu uns selbst, zu anderen, zu Gott und zur Welt zu fördern, ist die Spiritualität des Laufens ein Versuch, alle Faktoren, die sich einer ehrlichen Konfrontation mit diesen vier Beziehungsgrößen in den Weg stellen, zu eliminieren. Zuallererst bietet uns das Laufen die einzigartige Möglichkeit, uns selbst anders als gewöhnlich wahrzunehmen. Wir sind nicht von unseren Besitztümern umgeben, anhand derer wir unseren Selbstwert definieren und anhand derer wir von anderen beurteilt werden. Wenn wir laufen, erleben wir uns selbst mit all unseren Stärken und Schwächen und werden nicht von äußeren Faktoren abgelenkt.

Zweitens sind wir als Läufer Teil einer Gemeinschaft von gleichgesinnten Individuen. Es gibt einen Radweg nicht weit von dort entfernt, wo ich wohne, auf dem ich bei schönem Wetter laufe. Gewöhnlich laufe ich fünf bis sechs Kilometer, drehe um und laufe auf dem gleichen Weg zurück. Während meines Laufes auf diesem Weg begegne ich vielen Menschen, die entweder laufen, spazieren gehen, Roller skaten, oder Rad fahren. Ich erfahre diese Menschen, die auch auf diesem Weg laufen, anders, als wenn ich ihnen in ihren Alltagskleidern begegne oder inmitten ihrer Besitztümer, über die sie sich definieren, nach denen sie andere bewerten oder von anderen eingeschätzt werden. Die Begegnung mit anderen Läufern, gewissermaßen als Kollegen, ist meistens eine Begegnung unter Freunden: Freunden, denen wir nie zuvor begegnet sind und deren Namen wir nicht einmal kennen, aber nichtsdestoweniger Freunden. Schließlich sind Freunde zum großen Teil Menschen, mit denen wir gemeinsam Erlebtes teilen und mit denen wir uns wortlos verstehen.

Und letztlich können wir während des Laufens aufrichtig über unsere Beziehung zu Gott, der höchsten Realität des Universums, nachdenken. Während wir unser Leben leben, sind wir in unserer täglichen Routine gefangen. Wir machen uns Sorgen wegen unserer Arbeit oder der Schule, dazu kommen andere gesellschaftliche Zwänge. Wenn wir abends nach Hause kommen, brauchen viele von uns eine kleine Pause, um sich zu entspannen, bevor wir zu Bett gehen – also setzen wir uns vor den Fernseher. Nun ist keines dieser Dinge an sich schlecht (nicht einmal Fernsehen), aber wenn dadurch unsere *ganze Zeit* in Anspruch genommen wird, kann das problematisch werden, weil es die vier Beziehungsebenen einer gesunden Spiritualität behindert, besonders unsere Beziehung zu Gott. Das nächste Mal, wenn Sie laufen gehen, dabei meine ich einen richtig guten Lauf über mindestens 30 Minuten, reservieren Sie sich bei Gelegenheit ein wenig Zeit, in ein Heiligtum einzutreten, um über die Realität Gottes zu meditieren.

Abstract:

In recent decades thinkers have created a new field of theology of sports. This writer engages himself with the subject of running as sanctuary, as a "place" where one can encounter God. He concentrates on non-competitive running as spontaneous play, also as a form of spirituality – a way of life in accordance with Christian beliefs and ethics,

whose aim is more authentic human existence and experience of God, and as a sanctuary, a special place where one can contemplate, clarify and concentrate thought and commune with God.

He concludes by showing results of such running as joy whose object is the Transcendent or God, and which also gives one opportunities to experience oneself and others in enriching ways.

Prof. Dr. Warren A. Kay, Professor for Systematic Theology, Department of Religious and Theological Studies, Cushing Hall, Room 107B, Merrimack College, North Andover, MA 01845, USA, E-Mail: kayw@merrimack.edu