

## WAS IST MEDITATIVES LAUFEN?

„Laufen“ ist allein aus sich heraus schon meditativ.

Läufer\*innen machen in der Regel die Erfahrung, dass sich beim Laufen automatisch Themen und Probleme aufdrängen, die ihr persönliches Leben momentan prägen und dass man laufend gut darüber nachdenken kann.

Selbst bei einem leistungsorientierten Laufen, bei dem der Blick immer wieder auf die Uhr gerichtet wird, kann das der Fall sein. Zudem hält Laufen Momente bereit, in denen Läufer\*innen selbstvergessen unterwegs sind. Oft wird dieser Zustand als „flow“ bezeichnet. Alles Denken schweigt hier. In diesem Zeitraum befinden sich die Läufer\*innen in einem schlechthin kontemplativen Dasein. Das Laufen öffnet für diesen Zustand, garantiert ihn aber nicht. Dieser „flow“ wird als wohltuend erlebt und in der Folge von vielen auch immer wieder gesucht. Im extremen Fall kann sogar eine Lauf-Sucht entstehen.

„Meditatives Laufen“ hat letztendlich auch diesen kontemplativen Daseinszustand zum Ziel. Allerdings geht Läufer\*innen auf dem Weg dorthin zunächst vieles durch den Kopf: Gedanken und Empfindungen, die gerade mit dem Laufen selbst zu tun haben oder mit Ereignissen, auch Problemen, die das alltägliche Leben betreffen. Meditatives Laufen will mit Impulsen diese Prozesse unterstützen und bietet an, sie in einem größeren Lebens- bzw. Sinnzusammenhang zu interpretieren. So wird dementsprechend auch für diesen kontemplativen Daseinszustand, den „flow“, eine Interpretation angeboten, die über das bloße Lauferlebnis hinausreicht. Der gläubige Mensch z.B. wird diesen Zustand im Nachhinein als Präsenz, als Dasein in der göttlichen Gegenwart interpretieren, als Moment vollkommener Fülle, obwohl alles Denken schweigt, das Ich also für sich selbst nichts hat. Dieser „flow“-Zustand wird demnach in einem Sinnzusammenhang gesehen, der über das Laufen hinausgeht. Somit wird klar, dass Laufen zwar für vieles hilft, aber kein Allheilmittel ist.

Wir möchten Ihnen Anleitungen an die Hand geben. Sie können sie entweder nutzen, um ihr Lauferlebnis im Vorhinein vorzubereiten oder sie mitzunehmen und sich während des Laufens damit einzustimmen.