

# Trotz aller Schwere, ich bin getragen

Weißt du es nicht, hörst du es nicht?  
Der HERR ist ein ewiger Gott, der die Enden  
der Erde erschuf. Er wird nicht müde und matt,  
unergründlich ist seine Einsicht.

Er gibt dem Müden Kraft, dem Kraftlosen  
verleiht er große Stärke. Die Jungen werden  
müde und matt. Junge stolpern und stürzen.

Die aber auf den HERRN hoffen, empfangen  
neue Kraft, wie Adlern wachsen ihnen Flügel.

Sie laufen und werden nicht müde,  
sie gehen und werden nicht matt.

(Bibel, Buch Jesaja)



ERZDIOZESE MÜNCHEN  
UND FREISING



— Brücke zwischen Sport und Kirche —  
Sportverband der Erzdiözese  
München und Freising

Verantwortlich: Ressort Seelsorge und kirchliches Leben,  
Fachbereich Tourismus und Sport

Bildnachweis: iStock.com/Lara\_Uhryn

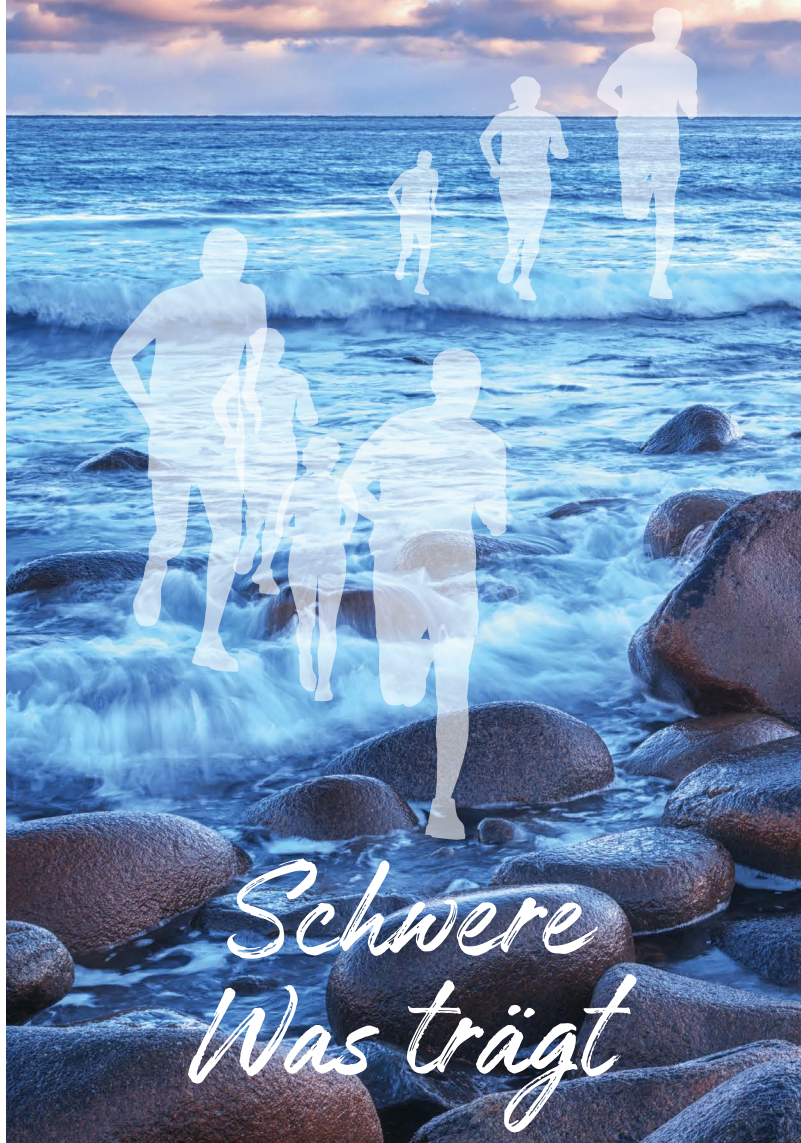
Papier: Recysatin, hergestellt aus 100 % Altpapier, FSC®-zertifiziert

Die Kompensation der CO<sub>2</sub>-Emissionen  
erfolgt über Klimaschutzprojekte des kirchlichen  
Kompensationsfonds Klima-Kollekte gGmbH

UID-Nummer: DE811510756



# MEDITATIVES LAUFEN



ERZDIOZESE MÜNCHEN  
UND FREISING



## Schwere

Manchmal kostet es Überwindung,  
das Laufen anzufangen,  
manchmal sind die Beine schwer,  
eine Dumpfheit in ihnen,  
so dass ich sie nicht richtig spüren kann,  
eine Müdigkeit im Kopf.

Dennoch sehne ich mich danach,  
den inneren Schweinehund zu überwinden  
und meinen Körper zu bewegen.

Ich kenne die Erfahrung – wenn ich mich  
aufraffe –, dass sich dann Freude und  
Zufriedenheit einstellen.

### Bevor Du startest:

Ohne was könnte ich nicht leben?

Was lässt mich fast verzweifeln?

Ich nehme meine Gedanken zu diesen Fragen  
mit zum Laufen und nehme mir vor,  
sie mit jedem Ausatmen loszulassen.

Was hat mir in der Vergangenheit  
in Krisen geholfen?

*Du kannst vor dem davon laufen,  
was hinter dir ist.  
Aber was in dir ist, das holt dich ein.*

**(Afrikanische Weisheit)**

## Was trägt

Ich spüre den Boden unter meinen Füßen.  
Er trägt.

Ich kann mich in jeden Schritt fallen lassen.  
Es liegt ganz allein an mir,  
welches Tempo ich gehe.  
Es liegt an mir,  
ob ich meine Grenzen akzeptiere  
oder darüber hinaus gehen will.  
Der Boden ist da und trägt mich.

In meinem Alltag bin ich nicht immer  
so selbstbestimmt.  
Da kann es mir den Boden  
unter den Füßen wegziehen.

Was trägt?

### Bevor Du startest:

Was lässt mich zu einer tiefen Ruhe kommen

Wann habe ich das letzte Mal gespürt, dass mir  
Kräfte wie aus dem Nichts zugewachsen sind?  
Verlasse Dich auf den Erdboden  
unter Deinen Füßen!  
Lasse Dich von ihm tragen!  
Spüre den Halt!

*„Wer Gott auf einem bestimmten Weg sucht,  
der begreift den Weg  
und verfehlt Gott, der auf Wegen verborgen ist.  
Wer aber Gott ohne Weg sucht,  
der erfasst ihn, wie Er in sich selbst ist;  
und ein solcher Mensch ist das Leben selbst.“*

**(Meister Eckhart)**