

# Meditatives Laufen in Corona-Zeiten

Joggen ist „in“, gerade in Corona-Zeiten.

Nahezu alle Sportler werden ja quasi zum Joggen gezwungen. Viele Sportarten, die Spaß machen, sind verboten. Aber auch andere wollen ihren Bewegungsdrang ausleben und entdecken das Laufen als Ausgleich zu den eigenen vier Wänden ganz neu. Denn das Schöne am Laufen: Man ist draußen, kriegt den Kopf frei und fühlt sich in kürzester Zeit wieder viel fitter.

So wundert es nicht, dass die Laufbewegung in Deutschland aktuell etwas 17 Millionen Menschen umfasst und es nahezu 4000 Lauftreffs gibt.

Doch nicht nur der Körper, sondern auch die Seele braucht gerade in diesen Tagen wieder neuen Aufwind. Die Herausforderungen müssen verarbeitet werden, es braucht Perspektiven und neue Wege, die Hoffnung und (Gott-) Vertrauen vermitteln.

Nicht jedem genügen die kirchlichen online-Angebote oder TV-Gottesdienste: „Da die Kirchen derzeit ihr Programm herunter gefahren haben und Fitnessstudios geschlossen sind, haben wir einen Lauf-Coach entwickelt, der das Beste aus beidem verbindet: Impulse für Körper und Seele“, berichtet der Leiter des Fachbereichs Tourismus und Sport, Robert Hintereder.

Zusammen mit Helmut Betz, Sportreferent im Erzbischöflichen Ordinariat, wurde in den letzten Wochen intensiv an geeigneten Impulsen fürs Laufen gearbeitet. Nun liegt das Produkt vor:

Der **meditative Lauf-Coach** mit praktischen Übungen und spirituellen Gedanken, um sich für das zu öffnen, was der Seele gut tut.

Das Ziel: Zum körperlichen Flow, der sich nach einiger Zeit einstellt, einen völlig neuen spirituellen Freiraums zu erleben.

Voraussetzungen gibt es keine, aber es braucht Übung.

Und eines ist in Corona-Zeiten zu beachten: Die Tröpfchen, mit denen das Virus übertragen werden kann, sind sehr leicht. Ein Sicherheitsabstand von mehr als zwei Metern wird empfohlen.