

Weg-Wort vom 30. Juni 2023

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

Laufend beten

Es ist längst wissenschaftlich erwiesen: Spirituelle Erfahrungen sind nicht nur eine Frage des Gebets, sondern auch bei sportlicher Betätigung möglich, etwa beim Laufen. Dazu wurden an der Sporthochschule Köln die Hirnströme von Betenden und Läufern gemessen und verglichen. Das Ergebnis zeigte, dass in beiden Personengruppen die gleichen Hirnareale aktiviert werden und der Stresspegel sinkt. Sowohl Beten als auch Laufen ermöglichen, sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und zu meditieren, resümierten die Wissenschaftler. Die betenden Testpersonen bestätigten, dass sie durch das Gebet eine bessere Körperwahrnehmung erzielten, die Läufer wiederum eine Schärfung ihres Bewusstseins. Beides hat demnach nachweislich eine Wirkung auf Körper und Geist.

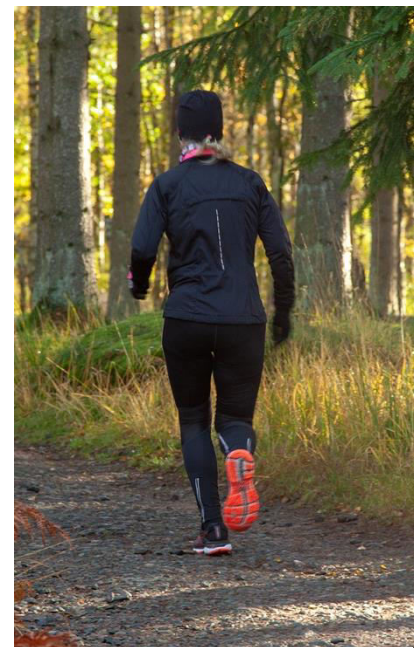


Bild von Pia Nyström auf Pixabay

Ausserhalb der Kirche ist das schon seit Jahren ein Thema: Beim sogenannten spirituellen Laufen, angeleitet von ausgebildeten Coaches, geht es nicht um Leistung oder Abnehmen, sondern darum, innere Leichtigkeit zu erfahren. Unterwegs sein, mit der Umwelt förmlich verschmelzen, Gedanken kommen lassen und sie auf neue Art verknüpfen – das alles führt Läufer zu einem Ziel. Sie finden zu sich selbst.

In dieser Art der «Meditation in Bewegung» liegt ein großes Potenzial, das Christinnen und Christen auch für sich nutzen können. Laufen ist mehr als reine Körpererfahrung, wie auch die Studie belegt. Einige Gemeinden haben das bereits erkannt und bieten inzwischen auch Laufveranstaltungen an. Wenn es dazu dient, neue Wege zu finden, mit Gott in Verbindung zu sein, kann ich mich nur darüber freuen!

Aus: Alles hat seine Zeit. Der Kalender für Frauen. St. Benno Verlag, Leipzig