**Laufen**

Viele Leute laufen. Sie auch? Laufen ist Volkssport. Allein oder in der Gruppe. Nur zum Spaß oder mit Ambitionen. Einfach so im Wald oder bei einem Städtemarathon. Für die Gesundheit, zum Wohlfühlen oder um nach einem Arbeitstag den Kopf frei zu kriegen.

Wahrscheinlich waren sie damals alle mehr Sportlerinnen und Sportler als heute. Überwiegend fahren wir Auto und Bahn, vielleicht Fahrrad oder wir fliegen. Damals ging man zu Fuß. Oder man hatte einen Esel oder ein Kamel. Vor allem aber hatte man die eigenen Beine. Das Bewegen war alltäglich. Die Menschen waren bestimmt keine Sportler in unserem Sinn. Aber ich stelle mir vor, sie waren trotzdem ganz gut in Form, einfach weil das Bewegen dazu gehörte. Trotzdem – erschöpft sein konnten sie auch.

*Elia lief um sein Leben und ging in die Wüste eine Tagereise weit, setzte sich unter einen Ginster und wünschte sich zu sterben (1 Kö. 19).* Als dieser gut trainierte Mann losläuft, ist er trotz der täglichen Bewegung schlecht vorbereitet. Er läuft um sein Leben. Die Angst ist ihm im Nacken und das Adrenalin treibt ihn an.

Aber von Jesreel im Norden bis nach Be’er Scheva im Süden sind es nach google-maps 177 Kilometer. Es gibt Leute, die einen Ultramarathon schaffen. Aber nur mit Überlegung und nicht mit Ums-Leben-Rennen. Auch der best-trainierte Läufer ist auf diese Weise schnell am Ende. Er ist so am Ende, dass er nicht mehr aufstehen mag. Er könnte vielleicht. Langstreckler erholen sich schnell. Aber er will nicht mehr. „Ich bin nicht besser als meine Väter.“ Enttäuscht über sich selbst ist er, dazu noch unter Druck und deshalb bereit alles hinzuschmeißen. „Es ist genug, so nimm nun, Herr, meine Seele.“

Es ist wie eine Begegnung mit Engeln, wenn man die Motivation wiederfindet. Dann kommt auch die Kraft zurück. „Du hast einen weiten Weg vor dir.“ Die Lust kommt wieder. Ich bin nicht am Ende, sondern am Start. Erst schläft er noch mal. Aber dann ist der Energiespeicher wieder geladen. Bis zum Horeb diesmal – nochmal 426 Kilometer.

Dafür muss man tatsächlich eine Auffrischung haben. Aber es ist jetzt anders. Er ist anders. Nicht verfolgt, sondern verlockt. Auch nicht, dass es ihm das Leben aussaugt, sondern dass es ihm zuwächst. 40 Tage wird er brauchen. Aber nicht mehr mit Verfolgern im Rücken, sondern mit Lust für den Weg und einem Ziel vor Augen.

Menschlich gesehen, ist es eine Geschichte der Motivation. Der Engel bringt Wasser und Brot, dazu gute Worte, vor allem aber, dass man sich etwas zutraut. Dass etwas wieder Spaß macht. Dass es einfach läuft. Jeder Mensch kennt den Druck, vor dem man sich verstecken will. Das Ausgelaugt sein. Und es kommt auch vor, dass die Seele matt geworden ist, wenn sie sich fragt, wofür sie das eigentlich tut und wofür es sich lohnt.

„Steh auf! Du hast etwas vor dir.“ Es ist nicht die Pause allein. Auch nicht die Mahlzeit. Aber wie das Brot so dasteht, wird es Seelennahrung. Mit dem Materiellen wird etwas Immaterielles zum Ereignis. Das Zeichen der Stärkung bringt die Seele auf die Beine. Manchmal hilft einem ein kleines Zeichen, das Gute neu zu sehen.

Es reicht für 40 Tage und 426 Kilometer. Kein Powerriegel schafft das. Aber wenn man es als Seelennahrung nimmt, muss man nicht klein denken. Die kann für erstaunlich weite Ziele reichen. Einen Mut und eine Freude auf das Kommende entsteht. Das ist Seelennahrung. Erst einmal für den ersten Kilometer und dann auch für den letzten und für alle dazwischen. Für alle Lebens-Läufe eigentlich auch.

Kein Mensch sollte ums Leben laufen müssen, sondern für das Leben. Für das Freuen und Versuchen. Für das Aufstehen und weitermachen. Für das Gelassen Sein und das Lachen Können - auch über sich selbst. Und wenn wir doch mal ums Leben laufen, stellt uns hoffentlich jemand etwas hin für die inneren Kräfte. Wäre es so, dürften wir von einem starken Zeichen erzählen.

Henning Busse

Landespastor für Männerarbeit

im Haus kirchlicher Dienste

der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers

Archivstraße 3

30169 Hannover

E-Mail: [busse@kirchliche-dienste.de](mailto:busse@kirchliche-dienste.de)

Tel.: 0511 1241 410