

Atmen, laufen

23.03.2024

„Tee ist die perfekte Art, einen langen Lauf zu beginnen“, sagt Shaun Martin. Er ist Ultramarathonläufer und lebt in Colorado. Es ist eine Szene in einer Doku über das Wunderwerk des Atmens. Shaun Martin hat über einem Feuer das Wasser heiß gemacht, seine Kräutermischung dazugetan und füllt sich den Tee in seine Trinkflasche. Er berichtet, wie das Laufen Teil seiner Kultur ist. Er gehört zur indigenen Bevölkerung in Colorado, zu den Navajo. Er sagt: „Nach dem Aufwachen laufen wir. Und zwar nach Osten. Zum Schöpfer. Machen uns bereit zur Geburt eines neuen Tages.“ Man sieht, wie der Himmel langsam heller wird. Das Morgenrot zeigt sich, demnächst wird die Sonne aufgehen. „Wir beginnen unseren Lauf mit einem Ruf“, sagt er. „Wenn wir die Verbindung zur Erde, zum Himmel und zu unserem Schöpfer spüren, rufen wir. Und verkünden, dass wir all diesen Gottheiten dankbar sind. Unser Atem steigt zum Schöpfer empor.“

Ich habe etwas Gänsehaut, als ich das sehe. So verbunden zu sein mit allem, das ist ein Traum. Mit unserem Leben in der überzivilisierten Gesellschaft kaum zu machen, oder? Dazu müsste man sich dem Leben mehr aussetzen. Der Glaube wird dann körperlicher.

Da treffen sich viele Kulturen und Religionen. In meinem biblischen Glauben ist er eigentlich da, nur recht unbeobachtet: der Atem Gottes, der in den Menschen eingehaucht wird. Im Hebräisch der Bibel heißt der Atem Gottes „Ruach“. Das Wort ist lautmalerisch. Man hört den Atem strömen. Die Ruach Gottes, die uns leben lässt. Die uns untereinander, mit der Schöpfung und mit Gott verbindet bis zum letzten Atemzug.

Das jeden Morgen zu zelebrieren, muss ein Fest sein. Atem zu spüren, den Atem zurückzugeben im Lob an den Schöpfer. Der Atem als Kraft. Er kurbelt alle Prozesse im Körper an, versorgt das Gehirn. Er ist die Quelle, aus der alle schöpfen, die Höchstleistungen erbringen wollen. Er ist der direkte Austausch zwischen Geschöpf und Schöpfer.

„Das Laufen ist eine Art Gebet“, sagt Shaun. „Wir wollen das Leben feiern. Der Lauf lehrt uns auch, wie wir Hindernisse im Leben überwinden können.“

Shaun kann vier Marathons direkt hintereinander laufen. Also 168 Kilometer. Die Kamera fährt mit, wenn er über die Hügel sprintet, über lange, einsame Wege, entlang wenig befahrener Straßen. Die Sonne ist längst da.

Ruach Gottes, an diesem Morgen gilt mein Lob dir. Lass uns das Leben feiern.

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Martin Vorländer (martin.vorlaender@gep.de)
Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/worte-zum-tage>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>