

## **Das neue Bewegungskonzept von „Spiritual Move“ Bewegungsidee für den Ideenmarathon am 22. Mai in Zürich**

Pulsierende Atmung und Bewegung ist  
das Eintauchen und in-Berührung-Kommen  
mit dem universellen Rhythmus,  
der das Laufen zum Geschenk werden lässt.  
(Reinhold Dietrich)

### **1. Ausgangssituation**

Wir leben grösstenteils in einer stressgeplagten Alltagskultur. Zeitmanagement ist gefragt. Wir möchten möglichst Vieles in möglichst kurzer Zeit erledigen. Das führt zu einem Grundgefühl von „getrieben sein“. Nicht nur der Berufsalltag ist davon geprägt, auch im Sportbereich sind wir mit grossen Erwartungen konfrontiert: Schnelle Zeiten möchten gelaufen und hohe Ziele erreicht werden. Das führt meist zu belastenden Trainings und Wettkämpfen.

Da wie dort orientieren wir uns „nach aussen“ und überhören unseren eigenen Rhythmus, wirtschaften an unseren eigenen Ressourcen vorbei. Wir haben verlernt bzw. verdrängen, „nach innen“ zu hören, auf uns selbst. Die Konsequenz: Herzbeschwerden, Kreislaufzusammenbrüche, Erschöpfungsdepressionen, Burnout, existentielle Krisen usw.

### **2. Fazit**

Hier setzt das Bewegungskonzept von „Spiritual Move“ an. Nicht Leistung und hohe Ziele stehen im Zentrum, sondern der Mensch und seine persönlichen Ressourcen. Nicht ein fremder Rhythmus wird übernommen, sondern der eigene wird gesucht. Gesundheit, Entspannung und der „Heilcharakter des Laufens“ stehen im Zentrum.

Beim „Spiritual Move“ laufen wir „von aussen nach innen“.

### **3. Ziel**

„Spiritual Move“ bietet für angehende und/oder schon praktizierende Läufer/innen und Walker/innen eine neue Idee für die Laufpraxis an: die Verbindung mit dem (spirituellen) Heilcharakter von meditativ durchgeführten Bewegungen. Meditatives Laufen befreit, verbindet und stärkt.

Wer bereits meditiert wird dazu motiviert, die Sitzhaltung (vgl. Zen- und kontemplative Meditation „im Sitzen“) mit der Laufhaltung zu ergänzen. In unserer Sitzkultur ist noch mehr Sitzen der meditativen Versenkung nicht immer förderlich. Es kann beispielsweise länger dauern, beim meditativen Sitzen den Gedankenstrom zu beruhigen als durch Bewegung. Zudem hilft das Laufen, verspannte Muskeln besser zu entspannen und unterstützt gleichzeitig durch vertieftes Atmen den Prozess der emotionalen Klärung.

Viele suchen Entspannung und innere Ruhe in östlichen Bewegungsmeditationen. Dies ist durchaus sinnvoll. Das Laufen aber ist eine Form der Bewegung, die uns angeboren ist. Es braucht keine aufwendigen und kostspieligen Kurse, um uns in Taiji, Shibashi, Qigong usw. einzüben, wobei die interkulturelle Ergänzung und das gegenseitige voneinander Lernen durch-

aus anregend ist und ein Gewinn darstellt. Meditatives Laufen kann aber mit wenig Aufwand, wo auch immer wir uns gerade befinden, betrieben werden. Da wir draussen trainieren, kommen wir ungleich stärker in den Genuss von frischer Luft (vgl. „Prana“) und der Stille und Schönheit der Natur.

Meine Erfahrung ist, dass das meditative Running/Walking stressgeplagte Läufer/innen direkter bei ihrem Grundgefühl des „getriebenen Seins“ abholt und dieses im Verlauf der Tätigkeit zu einem „Grundgefühl des Einklangs“ und des „inneren Flows“ wandelt.

**Kurz:** Mit Übungselementen und Vertiefungsangeboten können Menschen durch den „Spiritual Move“ dazu motiviert werden, Freude an der Bewegung zu erleben, ihren eigenen Rhythmus, psychische und geistige Entspannung und eine spirituelle/existentielle Vertiefung der eigenen Lebenserfahrungen zu finden.

Das konkrete Ziel ist, die in Köniz/Bern und Neuchâtel durchgeführten Kurse (2010/11) ab 2012 nach und nach auch in andern Städten anzubieten z.B. Zürich, Basel, Luzern. Dabei handelt es sich aber erst um eine Vision, zu deren Umsetzung materielle und personelle Voraussetzungen (noch) fehlen.

## 4. Strategie

### 1) Offenes spirituelles Laufangebot:

- Angebot, das gut in den Alltag integrierbar ist: spontane Teilnahme ohne Anmeldung und Verpflichtung
- Training auf verschiedenen Niveaus möglich
- Trainingseinheit: 1 Stunde +/-
- geringe oder keine Kosten
- Impulse zur ganzheitlichen Laufpraxis (vgl. BodyRunning/Wim Luijpers oder Ganzheitliches Laufen/R. Dietrich usw.)
- Meditative Impulse
- Schweigen beim Laufen

### 2) Spirituelle Longjogs

- Längere Laufeinheiten: 1 ½ bis 2 Std.
- Spontane Teilnahme möglich s.o.
- Geringe Kosten
- Impulse zur Lauf- und Meditationspraxis
- Schweigen s.o.
- Persönliche Auswertung nach Wunsch

### 3) Laufexerzitien bzw. Laufretreats

- Seminare mit „Exerzitien - Charakter“ (vgl. Ignatius von Loyola u.a.) im Alltag oder in einem Bildungshaus/Kloster
- Persönliche Begleitung/Coaching

### 4) Laufcoaching

- Persönliche Laufbegleitung und -beratung

## 5. Massnahmen

### Konkrete Angebote:

1. ein wöchentlicher Lauftreff, der das meditativ-spirituelle Element einbaut

- vgl. spiritueller Lauftreff in Köniz; seit März 2010
2. Longjogs „Trainieren und Meditieren“:  
vgl. Projekt in Köniz; März bis Mai 2011.
  3. Seminare im Stil von „Exerzitien“:  
vgl. Laufretreat in Köniz; Mai/Juni 2010 und  
„Spiritual Move Kurse 1+2“ in der offenen Abbaye Fontaine-André in Neuchâtel;  
März und Juni 2011.
  4. Gemeinsame Teilnahme an Volksläufen z.B. Grand Prix Bern, Ideenmarathon Zürich, Frauenlauf,  
usw.)

### **Beispiel des Verlaufs einer Meditationsübung während des Laufens:**

#### **Grundübung:**

Sich bewusst bewegen. Das „nach innen-laufen“ bringt den Fokus der Aufmerksamkeit in die Gegenwart.

1. Wahrnehmung der Atemzüge. Tiefe Bauchatmung.
2. Wahrnehmung der Lauschritte und des Bodenkontakts/Grounding.
3. Wahrnehmung der Bewegungshaltung und des Bewegungsablaufs  
(Stil: Bodyrunning/ganzheitliches Laufen)
4. Kombination des Atemrhythmus mit dem Schritt-Rhythmus. (Abzählmethode)

#### **Übungsvarianten, um Gedanken und Gefühle in den Hintergrund treten zu lassen:**

„Bewusste Bewegung schafft Kraft. Wer den Gedankenlärm und den Gedankendruck überholt, wird regeneriert.“ (R. Dietrich)

5. Verbindung der Atembewegung mit einem Wort/Satz oder einem Mantra.
6. Verknüpfung belastender Gedanken/Gefühle mit ausatmen, einatmen von neuer belebender und frischer Energie. usw.

Jeder bewusste Schritt, ein kleines Erwachen.  
Wer nach innen läuft,  
findet zu sich selbst.

Wer zu sich selbst findet, ist bei sich.  
Wer bei sich ist,  
hat den Kraftplatz des Lebens entdeckt.  
Der Kraftplatz ist das Unergründliche,  
das Selbst. (R. Dietrich)

## **6. Evaluation**

Die in Köniz/Bern und Neuchâtel durchgeführten Angebote werden laufend evaluiert, um sie zu optimieren und um die Voraussetzungen zu schaffen, sie auch an andern Orten durchführen zu können, sofern sich Wege dafür öffnen.

### **Anmerkung**

Die beim Laufen entwickelte Idee wurde unter anderem auch in Form einer Masterarbeit dargestellt: „*Spiritual Move. Laufen als Form einer spirituellen Praxis*“. Masterarbeit in *Advanced Studies in Applied Spirituality*. Universität Zürich. August 2010.

*Maria Regli, April 2011*