

«Spiritual Move»

Maria Regli ist Theologin in der katholischen Pfarrei St. Josef in Köniz. Sie ist 7 X 7 Jahre alt und sagt sich: «Mit 50 erwarte ich etwas Neues von mir.» Hier ist es:



Maria Regli, Theologin und Runningleiterin: «Trennung von Körper, Geist und Seele auflösen.»

«Ich wollte schon immer Sport und Spiritualität zusammenbringen. Das liegt bei mir irgendwie im Blut: Mein Vater ist Langläufer, sogar Schweizermeister im Ganttrischgebiet. Drei meiner Onkel waren Kapuziner.

Das Gymnasium absolvierte ich in einem Frauenkloster. Um mich aus dessen Enge zu befreien, begann ich zu laufen. Nur so konnte ich das Gymnasium durchhalten. Beim Laufen kann ich zu mir kommen, zu meinen Themen und Fragen. Bewegung hilft mir, zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu kommen.

Jogging ist nicht einfach ein biochemischer Prozess. Ich komme vom Kopf in den restlichen Körper. Die Trennung von Körper, Geist und Seele löst sich langsam auf. So etwas wie Einheit wird spürbar. Doch vorher muss ich mich durch die verschiedensten Gefühle und Gedan-

ken durcharbeiten, auch unangenehme. Joggen auf meine Art begeistert mich immer wieder. Ich mache es jede Woche vier oder fünf Mal eine Stunde lang. Hier kam ich auch auf die Idee, mit dem Lauftreff «spiritual move» und dem «Laufretreat» zwei Kerntalente und Leidenschaften von mir zusammenzubringen: Spiritualität und Bewegung. Es macht Spass und es begeistert mich, die Kunst des meditativen Laufens anderen Menschen zu vermitteln.»

Text: A. Arm

Informationen

Offener Lauftreff auch für Reformierte: Jeden Dienstag 18–19.30 Uhr (ohne Schulferien), Treff vor Pfarrei St. Josef in Köniz
Yoga für LäuferInnen: Jeden letzten Dienstag im Monat, 19.15–20 Uhr,
Infoabend Laufretreat: 5. Mai, 19.30 Uhr,
Beides im Saal der kath. Pfarrei St. Josef in Köniz.
Details: www.kathbern.ch/koeniz

