Kirche im hr

06.05.2019 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Beate Hirt,
Senderbeauftragte der katholischen Kirche beim hr, Frankfurt

Nach dem Halbmarathon

Wie sich heute morgen wohl mein Körper anfühlt? Vorsichtig bewege ich Beine und Füße schon im Bett und prüfe: Was tut weh, wo regt sich womöglich Muskelkater? Wie mir geht es heute morgen vermutlich noch ein paar Menschen, in Mainz und im Rhein-Main-Gebiet. Gestern, am 5. Mai, war nämlich Gutenberg-Marathon in Mainz, zum 20. Mal, und ich bin zum 18. Mal mit gelaufen. Nicht die ganze Strecke, die werde ich nie schaffen, aber immerhin 21 Kilometer, die Halbmarathondistanz.

Es ist jedes Mal aufs Neue eine ziemliche Herausforderung für meinen Körper und meinen Geist. Zwischendurch will ich eigentlich immer aufgeben. Und auf den letzten Kilometern, nach Weisenau und zurück, muss ich mich quälen. An den Tagen danach kommt dann eben der Muskelkater, mal mehr, mal weniger. Und trotzdem: Dieser lange Lauf ist auch eine großartige Erfahrung. Was mein Körper da hinkriegt! Ich bin immer wieder fasziniert davon, dass mich meine Füße tatsächlich die 21 Kilometer durch die Straßen tragen. Dass mein Kreislauf, mein Atem das mitmachen. Irgendwie ist mein Körper schon ein ziemliches Wunderwerk, denk ich dann.

Und ich pflege und genieße dieses Wunderwerk in diesen Tagen auch besonders: Vor dem Marathon achte ich besonders darauf, was ich esse und trinke - genug Schlaf muss auch sein. Und nach dem Lauf wird der Körper so

richtig verwöhnt: Einer der großartigsten Momente nach dem Lauf ist für mich die Massage. Die genieße ich immer unglaublich.

Es mag für manchen seltsam klingen, aber: Diese Erfahrungen mit meinem Körper haben für mich durchaus auch was mit Religion zu tun. Oft verbindet man ja mit Christentum eher Leibfeindlichkeit. Aber schon der heilige Paulus hat vor zweitausend Jahren ganz Leibfreundliches geschrieben: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt?" (1 Kor 6,19-20) Der Leib ist von Gott geschaffen. Und vom Heiligen Geist bewohnt. Ziemlich wertvoll also. Ich will ihn deswegen hegen und pflegen. Auch mal trainieren und quälen. Aber vor allem will ich meinen Leib mit allen Sinnen spüren und genießen.