

„Unterwegs im Auftrag des Herrn“

Von Achim Wicker

Landesarbeitskreis Kirche und Sport

Vor fünf Jahren habe ich intensiver damit angefangen zu laufen. Erst einfach so – joggen für mich alleine oder noch besser mit Freunden. Ich habe dabei keinen Plan verfolgt, sondern es einfach genossen, mich in der Natur zu bewegen, zu merken, wie ich fitter werde und mehr Ausdauer bekomme.

Spontan habe ich mich im Jahr darauf über ein Fitnessstudio zum Firmenlauf in Balingen angemeldet und dabei gemerkt, dass ich doch ganz gut mithalten konnte. Der „Wettkampf“ hat mir richtig Freude gemacht, und ich habe mich zu meinem ersten richtigen 10-km-Lauf im Rahmen des Albgold-Wintercups angemeldet.

Wie wahrscheinlich alle Anfänger habe ich dabei erstmal Lehrgeld bezahlt: mich von der Gruppe mitreißen lassen, viel zu schnell angegangen und am Ende kaum ins Ziel geschafft. Und dennoch war ich am Ende stolz und glücklich, mein erstes Rennen geschafft zu haben. In der Zwischenzeit bin ich weitere Rennen gelaufen, auch zwei Halbmarathons. Das sind immer schöne Erlebnisse.

Leider habe ich auch immer wieder mit Verletzungen zu kämpfen gehabt. Einmal war es ein Muskelfaserriss im Oberschenkel, ein anderes Mal die Wade. Immer wieder musste ich Laufpausen einlegen, war davon auch genervt und ausgebremst. Mühsam war es dann auch nach jeder Pause, wieder auf einem viel niedrigeren Level beginnen zu müssen.

Bei Jesaja 40,31 steht: „Die aber auf den HERRN hoffen, / empfangen neue Kraft, / wie Adlern wachsen ihnen Flügel. Sie laufen und werden nicht müde, / sie gehen und werden nicht matt.“

Ganz so einfach ist es im wirklichen (Läufer-)Leben natürlich nicht: Der Weg nach einer Verletzung zurück ist fast immer langwierig und mühsam. Manchmal gibt es dabei auch Rückschläge. Als Hobbyläufer lerne ich aber auch bei jeder Verletzung etwas Neues über meinen Körper dazu.

Dabei habe ich bisher immer noch die Zuversicht und auch die Erfahrung, dass es weitergeht, dass ich neu die Kraft spüren darf und auch die Ausdauer zurückkommt. Es dauert etwas, es braucht Disziplin und auch den Glauben daran, dass ich wieder ins Laufen kommen werde. Dabei hilft mir auch das Laufen in der Gemeinschaft oder ein gemeinsames Ziel.

Ganz konkret wird es wieder der Firmenlauf im Herbst in Balingen sein, wo wir bereits zum vierten Mal mit einem Ökumenischen Laufteam an den Start gehen werden. Unser Motto: „Unterwegs im Auftrag des Herrn“. Rund 20 Läuferinnen und Läufer, denen es vor allem darauf ankommt, dabei zu sein und zu zeigen, dass Glaube und Sport gut zusammenpassen.