

# Meditatives Laufen

## STILLE



Quelle der Kraft

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de

www.kneippbund.de  
www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippsschule.de  
www.kneippverlag.de



Bewegung

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Laufen ist gesund – das dürfte mittlerweile jedem bekannt sein. Sebastian Kneipp selbst hat körperliche Bewegung ausdrücklich empfohlen, wobei eine sog. Bewegungsarmut heute sehr viel häufiger anzutreffen ist als zu seiner Zeit. Im Sinne Kneipps und der Natur des Menschen soll es nicht darum gehen, bis zur totalen Erschöpfung zu laufen – vielmehr gilt es gemeinhin als gesund, die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf langsam und mit Bedacht zu steigern.

Kneipp hat immer wieder betont, dass alle gesundheitsförderlichen Maßnahmen nicht wirklich greifen können, wenn die „Ordnung der Seele“ nicht gewährleistet ist. Das meditative Laufen verbindet die Kneippschen Elemente Lebensordnung und Bewegung und kann vielerlei positive Effekte auf die körperliche und psychische Gesundheit haben; u.a. einen Abbau von Stresshormonen im menschlichen Körper und natürlich eine Stärkung des Immunsystems.

*„Vogel fliegt. Fisch schwimmt. Mensch läuft.“  
Emil Zatopek (1922-2000), Langstreckenläufer*

Meditation, Konzentration, Achtsamkeit, innere Einkehr und die richtige Atemtechnik – das meditative Laufen beginnt eigentlich im Kopf. Man sollte sich bewusst machen, dass es dabei nicht um sportlichen Ehrgeiz, Erfolg oder Wettbewerb geht, sondern um gesundheitsförderliche Bewegung im Einklang mit sich selbst und der Natur.

„Vergesst mir die Seele nicht“, sagte Sebastian Kneipp und meinte damit ein Zusammenwirken von körperorientierten und auf den psychischen Bereich abzielenden Verfahren. Bevor Sie loslaufen, verweilen Sie einen kurzen Moment und konzentrieren sich auf den Moment, auf Ihre Beine, Füße und die Umgebung. Beim Laufen werden Sie schnell merken, wie sich Ihre Aufmerksamkeit wieder anderen Dingen widmet. Sobald Ihnen dies bewusst wird, versuchen Sie sich wieder nur auf das Laufen und Ihren Körper zu fokussieren – Schritt für Schritt. Auch die Atmung dürfen Sie nicht außer Acht lassen, der Atemrhythmus muss mit dem Bewegungsablauf harmonieren. Entwickeln Sie eine Achtsamkeit für den Moment, für die Bewegung, für die Natur. Aber das Wichtigste ist: Laufen Sie einfach los!

Denn wer läuft, kann womöglich die eigene Lebenserwartung verlängern. Zumindest besagt das eine aktuelle Studie des Cooper Institute in Dallas. So schreiben die Forscher im Fachmagazin „Progress in Cardiovascular Diseases“, dass Läufer durchschnittlich etwa drei Jahre länger leben als Nicht-Läufer. Die Studie berücksichtigte einen Personenkreis von 55.000 Menschen in 15 Jahren – sowohl regelmäßige Läufer, aber auch Personen, die kaum laufen und zudem Menschen, die erst während der Studie mit dem Laufen begannen. Für gesundheitsförderliche Effekte reichten 5 Minuten Laufen am Tag bzw. eine Stunde in der Woche aus. Die Autoren der Studie sind sich sicher: Durchs Laufen gewinnt man mehr Lebenszeit zurück, als man investiert.

Zügiges Gehen in der Natur war für Kneipp eine lebensverlängernde und ausgleichende Maßnahme. Wir bleiben bei unserer Empfehlung, jeden Tag möglichst fünf Kilometer zu laufen oder zu gehen – aber wer das nicht schafft, soll sein Pensum nach seinen Möglichkeiten definieren.