



# Eselsbrücken zum lieben Gott

Wie prima Talar und Laufschuhe zusammenpassen, bewies schon der bekannte Marathonpfarrer Klaus Feierabend in Berlin. Heutzutage sind laufende Seelsorger keine Exoten mehr. Die evangelische Pfarrerin und Läuferin Manuela Bünger (49) hat dennoch ein Alleinstellungsmerkmal, denn sie ist ausgebildete Lauftherapeutin und führt in ihren hessischen Kirchengemeinden Lauftherapie-Kurse durch. Über ihre sportive Gemeindegemeinschaft hat sie ein Buch geschrieben. Und wer letztes Jahr beim Frankfurt-Marathon dabei war, hat vielleicht am Vorabend ihre Läuferpredigt im Blauen Saal gehört.

Von JoAnna Zybon

Als Manuela Bünger 2014 ihren ersten Lauftherapie-Kurs für Anfänger anbot, meldeten sich prompt 45 Gemeindemitglieder, die zwischen 10 und 79 Jahren alt waren. Weil eine so große Gruppe ihr zu unhandlich erschien, teilten sich die Laufnovizen - je nach Uhrzeiten-Vorlieben - in drei eigenständige und jeweils altersübergreifende Kurse auf. Wohl gemerkt, die Lauftherapie fand im Rahmen der pastoralen Arbeit statt, hier sollte nicht einfach nur schnöde gelaufen werden, sondern die Pfarrerin der Gemeinden Dorlar und Atzbach wollte ihre Laufschäfchen unterwegs mit spirituellen und meditativen Impulsen verwöhnen. Die Kurse kosteten nichts - außer Schweißperlen.

Um es gleich vorwegzunehmen: Zwölf Wochen später beendeten 42 Schäfchen das Training erfolgreich mit dem Abschlusslauf über 30 min non-stop. Manuela verwendete das bewährte, vor nunmehr fast 30 Jahren am Deutschen Lauftherapiezentrum (DLZ) entwickelte Paderborner Programm. Aber der letzte Schrei war ihr selbst entwickeltes geistliches Programm. Dazu gehörte u.a. ein Lastenlauf, bei dem die Läufer eine steingefüllte Stofftasche wie einen Hüftgürtel schleppen durften. Die Steine sollten dem Gewicht ihrer seelischen Lasten entsprechen. Mal schweigend, mal parlierend gingen sie der Frage nach, was sie aktuell beschwerte. Der Clou: nach einer Weile tauschten sie die Beutel untereinander aus und erfüllten damit das Bibelwort aus Galater 6,2: „Einer trage des anderen Last“. Natürlich durften beim letzten

Teil des Trainings alle Lasten abgeworfen werden - sowohl die „künstlichen“ im Beutel als auch die echten Lasten der Seele. Die Erfahrung, wie befreiend allein das schnöde Laufen wirkt, wurde natürlich auch besprochen.

Ein anderes Highlight war der Fußsensibilisierungspfad: Blind und barfüßig wurden die Läufer über verschiedene Untergründe wie Stroh, Kieselsteine, Rindenmulch, Erde oder Moos geführt. Dabei sollten sie sich an verschiedene Wege ihres Lebens erinnern, sich den dazugehörigen Empfindungen stellen, ihrem Fußgefühl nachspüren, nach dem Parcours schweigend die Freiheit der Füße genießen. Weil die Bibel zum Thema Füße so viele Psalmworte auf Lager hat, suchte Manuela den schönsten aus: „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ aus Psalm 39.

## GLAUBE – AUCH EINE SACHE DER FÜSSE

„Es ist erstaunlich wie oft in der Bibel von einem Weg, vom Aufbruch und Unterwegs-sein die Rede ist“, schreibt Manuela in der Einleitung ihres Buches. Ihr eigener Weg war recht gradlinig. Nach dem Tod ihrer Mutter kam sie mit 14 Jahren als Pflegekind zu einer Pfarrerin, hatte das Glück, den Verlust der Mutter schon als Kind verarbeiten zu können und fand in der Pflegefamilie früh zu ihrer Berufung. „Jeder Tag ist ein Geschenk“, sagt sie heute. „Laufen und Glauben führen beide zur Klarheit über die Kostbarkeit eines jeden Moments.“

Aber Manuela ist nicht nur fit im Zitieren von Bibelstellen, sondern kann mit allen simplen alltäglichen Dingen - wie Steinen oder Handys - den Glauben anschaulich machen, als wären all diese Dinge Eselsbrücken zu Gott. Sogar in der Kneipe sprudelt sie über und fächert verschiedene Denkebenen auf. Beim Ausarbeiten von Predigten kann sie ihr kreatives Talent voll entfalten - und anschließend ihr Temperament im Talar ausleben. Ihre Gemeinden sind an gewitzte Überraschungen gewöhnt.



Pfarrerin Manuela Bünger mit Hund Aron beim Lauftraining. Foto: Zybon

„Der Marathon wird im Kopf bewältigt“ war das Thema ihrer Läuferpredigt in Frankfurt, den Marathonis brachte sie ein ganz besonderes Gebetsbändchen mit. Für die Pfarrerin selbst waren 10 km im Wettkampf bisher die längste Distanz, die sie unterm Fünferschnitt bewältigte. Wie viele Trainingskilometer sie wöchentlich absolviert? Sie zuckt die Achseln. „Vielleicht 30. Ich sammle lieber Energie als Kilometer.“ Das Energiesammeln erfolgt vornehmlich mit ihrem liebsten Trainingspartner Aron.

Er ist 15 Monate alt, vermutlich eine Mischung aus Border Collie und Australian Shepherd und wurde als verdeckter Zirkuswelpen bei ihr abgegeben. Das sechsbeinige Laufduo hat Feuer unterm Hintern ... ja, unter beiden! Hund und Frauchen passen vom Temperament her bestens zusammen. Der jugendliche Aron musste beim Fototermin leider an die Leine, weil er beim ersten Fotoversuch ohne Leine mit einem Riesensatz Fotografin und Kamera zu Boden riss. ■

## Steckbrief Manuela Waltraud Bünger

\* 30.8.1966 in Wiesbaden  
Lebt in Lahna bei Wetzlar  
Studierte Evangelische Theologie in Erlangen, Göttingen und Bonn  
Seit 2001 Pfarrerin der Kirchengemeinden Dorlar und Atzbach  
Seit 2014 ausgebildete Lauftherapeutin (Ausbildung am Deutschen Lauftherapiezentrum in Bad Lippspringe bei Professor Alexander Weber)

## Lauftherapie-Buch:

„Gemeinde laufend in Bewegung Lauftherapie und Gemeindegemeinschaft - eine pastorale Herausforderung“  
Fromm Verlag 2015, 175 Seiten, 29,80 €