

| THEMA DER WOCHE | „PRIESTS UNITED“

Pastor Erhard Graf läuft in Luxemburg für den guten Zweck - für ihn ist das Laufen auch eine spirituelle Erfahrung

Pilgern im Laufschrift

Von Simone Viere

KIEL - Laufen ist Entspannung. Laufen ist spirituell. Laufen ist Körpererfahrung, Meditation und Pilgern - so sieht das Pastor Erhard Graf. Für ihn ist Laufen der beste Sport, um den „Kopf frei zu bekommen, abzuschalten und sich selbst zu erfahren“. Am 19. Mai geht er als einziger Pastor Nordelbiens beim „Priests United - Marathon für ein vereintes Europa“ in Luxemburg an den Start. 42 Kilometer müssen im Laufschrift von den Geistlichen durch die europäische Kulturhauptstadt 2007 zurückgelegt werden.

Etwa 30 Pastorinnen und Pastoren aus Europa werden an dem Lauf zugunsten eines Versöhnungs-Projektes in Rumänien teilnehmen. Die Schirmherrschaft übernahmen Bischöfin Margot Käßmann und Luxemburgs Premierminister Jean-Claude Juncker.

Für Pastor Graf ist Laufen nicht bloß Sport, sondern auch eine Art zu pilgern, man mache die gleichen Erfahrungen: „Es ist etwas sehr naturverbundenes, fast nichts hat man bei sich außer eventuell einer Trinkflasche. Man spürt die Erdverbundenheit, nimmt die Umgebung und den eigenen Körper wahr“, so der Pastor aus Klausdorf bei Kiel. Sich selbst zu erleben in Natur und Einsamkeit gibt Graf für seinen nicht immer einfachen Beruf Kraft: „Als Pastor gibt es häufig sehr belastende Situationen, die einem sehr nahe gehen, wie zum Beispiel die Beisetzung eines Kindes. Lau-



Pastor Erhard Graf aus Klausdorf bei Kiel läuft beim „Priests United“ Marathon in Luxemburg mit. Etwa 30 Pastorinnen und Pastoren legen 42 Kilometer im Laufschrift für einen guten Zweck zurück. Für Pastor Graf ist Laufen dabei mehr als nur Sport, für ihn ist Laufen eine spirituelle Erfahrung, Entspannung und nicht zuletzt auch eine Art des Pilgerns.

Foto: privat

fen ist für mich Entlastung und Stressabbau“.

Als Marine-Pastor kam Graf zum Laufen

Der 1954 in Wittenberg geborene Geistliche war zwar schon immer sportlich, kam aber erst während seiner Berufstätigkeit bei der Bundeswehr zum Laufen. Nach dem Theologie-Studium in Erfurt und Greifswald hatte der Vater von drei Kindern zunächst in Thüringen als Gemeinde-Pastor gearbeitet, bevor er zur

Marine kam. In Eckernförde und Kiel war er zuständig für die Besatzungen der U-Boote, Spezialeinheiten, und das Segelschulschiff „Gorch Fock“. „Bei der Marine waren viele Profisportler. Es gab dort eine Sportfördergruppe und Elitetruppen, die sehr gut trainiert waren. Als Pastor muss man natürlich auch mitmachen, um an die Menschen heranzukommen“. Er lief mit den Soldaten bei deren Morgen- und Entspannungsläufen mit und entdeckte dabei seine ei-

gene Leidenschaft für diesen Sport.

Für die spirituelle Erfahrung sei Zeit zudem ein wichtiger Faktor - je länger Graf unterwegs ist, desto intensiver ist das Erlebte. Einen Marathon sieht er nicht als sportliche Herausforderung, sondern als Ganzheitlichkeit von Körper und Geist. „Natürlich muss man trainieren und vorbereitet sein und auch gut auf die Ernährung achten. Ich mache zur Zeit nicht 'sieben Wochen ohne', sondern zehn.

Aber man darf auch keinen Zwang daraus machen“. Viel wichtiger sei Durchhalten und Ankommen im Ziel. Nicht aufgeben sei beim Pilgern und Marathonlaufen gleich, auch wenn man zwischendurch zweifele, ob man es schaffe. „Bei einem Marathon in Zürich bin ich dreieinhalb Stunden durch Dauerregen gelaufen. Das war eine echte Herausforderung. Solche Erfahrungen muss man erleben, so etwas kann man sich nicht anlesen.“