



kath.ch
katholisches medienzentrum

Medienmitteilung, 27.9.2024

Maria Regli, was verbindet Sport und Spiritualität? – Podcast «Laut + Leis», Folge 33

Volksläufe und Marathons boomen im Herbst und im Frühling. Auch die Theologin Maria Regli hat solche Wettkämpfe absolviert. Heute geht es ihr beim Joggen vor allem darum, Körper, Seele und Geist als Ganzes wahrzunehmen.

Themen dieser Folge:

- Als Gymnasiastin im Kloster Ingenbohl: «Das Laufen hat mich aus der Enge herauskatapultiert.»
- Laufen als Lebenselixier: «Ich konnte Dinge verarbeiten und mich entspannen.»
- Erster spiritueller Lauftreff der Schweiz: «Ein trainierter Geist unterstützt den Körper und umgekehrt.»
- Masterarbeit in angewandter Spiritualität: «Die Mystikerin Teresa von Ávila wusste, wovon sie sprach.»
- Beim Marathon das Ego überwinden: «Das Ego will nicht mehr, und dann lässt es los.»
- Nach der Erschöpfung bei Kilometer 33 kommt der Fluss: «Ein solches Flow-Erlebnis kann auch eine spirituelle Erfahrung sein.»
- Pius XII. gilt als «Papst der Sportler»: Wie Maria Regli siebzig Jahre später seinen Anweisungen einschätzt.

Zu hören ist der Podcast «Laut + Leis» auf kath.ch/podcast/ und überall dort, wo's Podcasts gibt.

Für weitere Auskünfte:

Sandra Leis, Podcasterin bei kath.ch, sandra.leis@kath.ch, 079 582 41 25

Bildlegende: Maria Regli ist freischaffende Theologin und leidenschaftliche Läuferin. © Sandra Leis/kath.ch