

DerWesten - 31.10.2008

<http://www.derwesten.de/nachrichten/nachrichten/waz/wochenende/2008/10/31/news-87409715/detail.html>

## Pater Tobias

**WAZ** Wochenende, 31.10.2008

**MEIN WOCHENENDE** Am Sonntag laufe ich beim New-York-Marathon mit, das ist für mich auch eine Form innerer Einkehr. Denn wenn ich laufe, dann fließen meine Gedanken, es ist für mich ein Auftanken, nicht nur mit frischer Luft. ...

... In New York laufe ich allerdings nicht, um meine persönliche Bestzeit zu erreichen. Die liegt bei 3.36 Stunden und die habe ich erst vor vier Wochen beim Köln-Marathon geschafft. Diesmal geht es mir darum, das Feeling der Stadt zu erleben.

Normalerweise laufe ich aber alleine, das habe ich mir so angewöhnt, denn oft muss ich durch meinen Beruf den ganzen Tag lang mit Menschen reden. Und da ist es ganz wohltuend, mit sich allein zu sein. Oft habe ich beim Laufen ein Diktiergerät dabei, um meine Gedanken festzuhalten oder einen Brief zu diktieren. Ich arbeite ja auch als Erfolgstrainer mit Führungskräften und habe dabei eines gelernt: Wer sich nicht bewegt, kann andere nicht bewegen. Das ging mir auf, als ich Managern vor zweieinhalb Jahren etwas über gesunde Ernährung und Bewegung erzählte - und feststellte, dass ich selbst dabei Defizite hatte.

Das Wochenende in New York wird ein bisschen anders aussehen als sonst, aber sonst stehe ich, wie an anderen Tagen um 5.30 Uhr auf und beginne mit einer Meditation. Gegen 22.30 Uhr gehe ich ins Bett. Ich schließe den Tag geistig bewusst ab, meditiere und höre manchmal noch Meditationsmusik, etwa von den zisterziensischen Mönchen von Stift Heiligenkreuz.

Pater Tobias ist Kämmerer der Abtei Hamborn