



Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
e-mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in 1Live | 14.05.2018 | 05:11 Uhr | Cornelia Schroers

Bewegungen

Jetzt bin auch ich unter die Schrittzähler gegangen. Wenn ich abends tatsächlich noch freiwillig den Müll runter bringe, dann ist klar: Mir fehlen noch ein paar, ein paar Schritte – dann hab ich 10.000 voll, die ich mir vorgenommen habe.

Um mich zu motivieren habe ich einen Schrittzähler, bei dem ich Wettkämpfe mit Freunden machen kann, Abzeichen sammel und so was. Quasi: Kontrolle plus Belohnungssystem. „Du hast Dein Bewegungsziel erreicht“, wenn ich das abends lese und ein kleines Feuerwerk auf dem Display blinkt, bin ich stolz.

Nachdem ich meine körperliche Bewegung des Tages gecheckt habe, geht es aber noch weiter. Ich habe nämlich noch ein ganz anderes Bewegungsziel: Ich möchte möglichst viel am Tag sammeln, das mir seelisch gut getan hat. So quasi „Was hat meine Seele heute bewegt?“ Was hat mich berührt, zum Nachdenken gebracht oder gefreut?

Mein Ziel: Positive Bewegungen sammeln. Ich habe da keinen Tracker für. Ich checke meine tägliche Seelenbewegung zusammen mit Gott, wenn ich abends bete. Gemeinsam mit ihm überlege ich, was ich heute so gemacht habe. Manchmal merke ich dabei erst, was mich heute so alles berührt hat und freue mich nochmal darüber –mindestens genauso wie über das Feuerwerk nach 10.000 Schritten

Cornelia Schroers
Viersen
?