

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

---

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

evangelisch: Kirche in WDR 3 | 16.03.2017 | 05:03 Uhr | Bernd Becker

## Fit für den Glauben

Guten Morgen!

Die Leute tragen ihn wie eine Uhr. Sie messen damit Laufstrecken, den Puls oder den Energieumsatz. Oder wie sie schlafen. Das Ding ist der neueste Trend und heißt: Activity-Tracker oder auch Fitness-Armband. Durch die Verbindung mit dem Handy oder den Computer werden Daten über einen längeren Zeitraum erfasst. So ein Tracker soll mir helfen, meine körperliche Fitness zu steigern. Und weil er ein schönes Spielzeug ist, bekommt mein Fitnessprogramm spielerischen Charakter.

Ich kann mich über das Internet auch mit anderen messen. Dann sehe ich: Wie viele Kilometer oder Treppen sind die anderen eigentlich an einem Tag gelaufen. 10.000 Schritte täglich werden von den Herstellern als erstrebenswertes Ziel genannt. Manche Fitness-Armbänder vibrieren dann oder schicken einen Smiley auf das Display. „Setz dir ein Ziel und leg los“, heißt es in der Werbung. Manche Krankenkassen bezuschussen das sogar, wenn ich mir einen Activity-Tracker kaufen will. Finde ich gut. Fitness ist wichtig, um den Körper gesund zu erhalten.

Wie steht es aber mit anderen Bereichen des Lebens, frag ich mich. Müsste denen nicht mindestens genauso viel Aufmerksamkeit geschenkt werden? Wie steht es zum Beispiel mit dem Seelenheil? Oder meinem Glaubensleben? Und wäre es sinnvoll, auch das einmal zu messen und über längere Zeit zu beobachten? Etwa die Anzahl der Gottesdienste, Andachten und Gebete pro Monat? Oder wie oft ich in der Bibel lese oder ein geistliches Lied singe?

Klar weiß ich als evangelischer Christ, dass ich mir damit nichts verdienen kann: Hierfür gibt es weder von der Krankenkasse, noch von der Kirche, geschweige

denn vom lieben Gott einen Bonus. Dennoch gehören das Gebet, das Bibellesen oder die Teilnahme am Gottesdienst nach christlichem Verständnis doch zum Glauben dazu. In Klöstern oder christlichen Gemeinschaften muss dies gar nicht gemessen werden. Es findet einfach regelmäßig statt und jeder macht mit.

Für viele Gläubige ist dies heute aber nicht selbstverständlich. Und sie suchen nach Wegen, den Glauben auch im Alltag auszuleben. Da kann es schon sinnvoll sein, sich Ziele zu setzen. Etwa einmal in der Woche einen Abschnitt aus der Bibel zu lesen. Manche nehmen sich vor, jeden Abend oder jeden Morgen zu beten.

Wieder anderen ist es wichtig, regelmäßig eine Kirche zu besuchen - ob zum Gottesdienst oder zur persönlichen Andacht. Und wie beim Sport fallen die guten Vorsätze immer wieder den Anforderungen des Alltags zum Opfer. Hier hilft kein falscher Ehrgeiz. Denn geistliche Übungen sollten nicht zu einer lästigen Pflicht werden. Sie aber ganz zu unterlassen ist auch keine christliche Tugend. Von Martin Luther stammt der Satz: „Ich habe heute viel zu tun, darum muss ich heute viel beten.“ Das zeigt die Richtung an. Gebet oder Bibellese machen den Menschen nicht besser oder gesünder. Aber sie verbinden den Menschen mit Gott. Und das ist wichtiger als so manch andere Kraftanstrengung im Alltag.

Dass das Glaubensleben nicht in Vergessenheit gerät.

Das wünsche ich Ihnen und mir  
Ihr Pfarrer Bernd Becker aus Bielefeld.