



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 05  
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 | 01.10.2020 floatend Uhr | Christian Schröder

## Fast Food Fitness

In meiner Stadt gibt es einen Parkplatz, der liegt genau zwischen einem Fast-Food-Laden und einem Fitnessstudio. Letztens hab ich mir spätabends bei diesem Fast-Food-Laden ein fettes Menü geholt – und dabei in meinem Auto gegessen. Auf genau diesem Parkplatz. Ich muss dazu sagen: Fast Food essen führt bei mir seit ein paar Jahren immer zu schlechtem Gewissen. Ich hab mich eigentlich entschieden, sowas nicht mehr zu essen. Ich will mich gesünder ernähren und sowieso am besten gar kein Fleisch mehr essen. Aber ich halte es nicht komplett durch. Manchmal gibt's diese Tage, die so anstrengend sind oder wenn ich total genervt bin, da hab ich das Gefühl ich muss jetzt ne fettige Pommes, einen Burger und eine Cola vernichten, damit ich wieder klar denken kann. Und meistens denke ich dann schon während ich noch kaue „Oh, schmeckt gar nicht mal sooo gut und eigentlich wolltest du das nicht mehr essen.“ Zurück zum Parkplatz: An diesem Abend wurde das sogar noch schlimmer, denn immer wenn ich sehe wie motiviert Leute im Fitnessstudio pumpen, muss ich dran denken, dass ich mich diese Woche schon wieder nicht so richtig bewegt habe. Und wenn ich mich dann so richtig mies fühle, weil ich schon wieder nicht die Sachen hingekriegt habe, die ich mir selber vorgenommen habe, dann wünsche ich mir jemanden, der mir sagt, dass ich mal ein bisschen gnädiger mit mir selber sein sollte. Und vielleicht muss jemand da draußen im Sektor, dass ja auch gerade mal hören: „Schon gut. Komm mal runter von deinem Perfektionismus. Du bist trotzdem gut so, wie du bist.“

Christian Schröder, Aachen