



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 | 12.01.2019 floatend Uhr | Simon Zalandauskas

Ruhezeit

Um mir neben der Uni bisschen was dazuzuverdienen, arbeite ich im Fitnessstudio. Ich trainer da auch selber. Is´ schon fast mein zweites zu Hause. Irgendwie fühl ich mich einfach wohl zwischen Cross Fit, Hanteln und dem Geruch des Erfolgs wohl. Wenn es eine Philosophie bei uns gibt, dann ist das: NO pain, no gain. Wer Fitness und Bodybuilding kennt, der kennt auch diesen Spruch: Kein Schmerz, kein Erfolg. Also, wenn ich mich in meinem Gym so umgucke, dann stimmt das auch. Da sind schon echt n paar krasse Kanten dabei. So kann man einfach nicht aussehen, wenn man nicht alles gibt. Dicke Adern auf den Armen und Sixpacks wachsen nicht von selbst. Dafür muss man dann richtig ackern und hart pumpen. Kein Schmerz, kein Erfolg, eben.

Aber: Zählt da wirklich: Immer pumpen, ohne Pause? Mein Arbeitskollege meint zu mir: Wenn du nichts für deinen Erfolg aufgeben willst, dann kommt er auch nicht. Mag so stimmen, aber wenn ich was gelernt habe, dann, dass der Körper auch seine Ruhe braucht. Muskeln wachsen in den Ruhephasen – nicht in der Anstrengung. Was für eine Philosophie! Von wegen wie bescheuert pumpen. Sich auch mal ne Auszeit nehmen. Sonst holt man sich alles außer ein Sixpack. Höchstens vielleicht ne Zerrung.

Heute ist Samstag, im Judentum ist das der Shabbat. Und im jüdischen Glauben ist das der Tag, den Gott uns gibt, damit wir Ruhen können. Damit wir wachsen.
Simon Zalandauskas, Lemgo.