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!

Kirche in 1Live | 25.08.2026 floatend Uhr | Julia Fischer

Einfach nur Laufen

Laufen ist gerade überall. In meinem Feed, auf Plakaten, in Gesprächen. Gefühlt trainiert jede zweite Person für irgendeinen Lauf.
Eigentlich finde ich das gut: Sich bewegen, draußen sein, gesund bleiben. Trotzdem beschleicht mich manchmal ein komisches Gefühl. Denn oft geht es längst nicht mehr nur ums Laufen.
Früher war ein Marathon die große Herausforderung. Heute geht es um Ultraläufe, um 100 Kilometer und immer neue Grenzen, die überschritten werden sollen. …wen beeindruckt da noch ein "läppischer“ Marathon?
Wer mehr schafft, wird gesehen. Das ist doch die Regel, oder?
Ich merke, wie schnell ich selbst in dieses Denken rutsche. Nicht nur beim Sport. Auch im Alltag. Mehr leisten. Mehr schaffen. Mehr sein.
Ich habe gemerkt: Dieses Spiel hat kein Ende. Es gibt immer jemanden, der noch schneller, stärker oder extremer ist.
Aber: Mein Wert hängt nicht davon ab, was ich leiste. Nicht von einer Bestzeit. Nicht davon, wie viele Kilometer am Ende auf der Uhr stehen. Ich muss niemandem beweisen, dass ich genug bin.
Ob 5 Kilometer oder 500. Ob Joggingrunde oder Spaziergang. Wir müssen nicht extrem sein, um wahrgenommen zu werden. Wir reichen schon jetzt. Genau so, wie wir sind.
Julia Fischer,
Ibbenbüren