



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](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

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

Kirche in 1Live | 20.06.2015 floatend Uhr | Daniela Kornek

## Du schaffst das!

Oh Gott oh Gott, ich weiß noch genau, wie ich mich letztes Jahr gefühlt hab', als ich mich im Fitnessstudio angemeldet hab und die ganzen Geräte sah. Das schaffe ich nie, habe ich gedacht. Ich Sportmuffel... Ich bin einfach unsportlich, ich kann das eh nicht, alle anderen sind besser und lachen mich aus - das hab ich gedacht. Doch dann hat mein Rücken immer schlimmer weh getan und mir war klar: Jetzt hilft leider echt nur noch Bewegung.

Verena, meine nette Trainerin im Fitnessstudio, hat damals sofort gecheckt, was bei mir das Hauptproblem ist: mein eigener Wille. Wenn ich selbst nicht so richtig an mich glaube, dann bremsen mich aus. Dann geht gar nix mehr. Deshalb hat sie das einzig Richtige gemacht: Sie hat mir von Anfang an Mut zugesprochen; sie ist nie drauf rumgeritten, was ich alles noch nicht kann. Sondern sie hat mir immer gesagt, was ich schon gut mache – und siehe da: Ich bin beim Sport geblieben.

Krass, was so ein Zuspruch von anderen bei einem auslösen kann: Wenn dir einer sagt, er glaubt an dich – und du merkst, der meint's ernst, dann spürst du auf einmal selbst: Jawoll, ich schaffe das! Das gibt Energie und plötzlich bist Du von Dir selbst erstaunt, was so alles geht.

Und daher glaub ich: Gott ist wie ein guter Trainer – wie Verena aus meinem Fitnessstudio. Jedenfalls habe ich Gott nicht als jemand erfahren, der darauf rumhackt, was ich alles nicht kann. Gott bestärkt mich. Er weiß, was ich noch alles schaffen kann. Selbst wenn mein Schweinehund groß ist und ich blockiere. Er tritt mir freundlich in den Hintern und sagt: "Los, du schaffst das! Ich glaub an dich!"

Ela Kornek, Münster

Copyright Vorschaubild: Public Domain Pixabay