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 | 24.04.2026 floatend Uhr | Daniela Kornek

Stärke in der Schwäche

Letztens im Fitnessstudio habe ich mich richtig geärgert: Ich sitze an der Beinpresse, fühl mich halbwegs motiviert – und dann merk ich: Das Gewicht, das ich sonst easy geschafft hab, das geht nicht mehr. Klar, ich war jetzt ein paar Wochen nicht da, aber das muss doch jetzt gehen, denke ich. Geht aber nicht. Also gehe ich runter mit den Kilos: Klick, Klick, Klick. Und mit jedem Klick denk ich immer mehr: Wie peinlich ist das bitte? Ich trainiere doch eh schon zu selten– und jetzt auch noch das. Ich bin schwach geworden, im wahrsten Sinne des Wortes. Komisch eigentlich, wie schnell sich sowas wie ein persönliches Versagen anfühlt. Als würden die paar Gewichte weniger direkt heißen: Du bist nicht gut genug!
Und genau da muss ich an Paulus aus der Bibel denken. Der schreibt nämlich: "Gottes Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ Das klingt erstmal komplett paradox und wirkt wie so ein banaler Trostspruch. Aber vielleicht steckt doch mehr dahinter. Denn wenn ich ganz ehrlich bin: Mein Rücken fand das mit den paar Kilos weniger auf der Beinpresse ziemlich gut. Kein Übertreiben, kein Muskelkater mehr. Eher so ein Gefühl von: Danke, dass du mal nicht so tust, als wärst du noch auf deinem alten Level.
Vielleicht ist so eine Schüppe weniger nicht nur viel weniger dramatisch, als ich denke, sondern sogar ganz clever. Und diese neue Schwäche ist nicht nur das, was mich kurz richtig nervt – sondern auch das, was mich ein bisschen besser schützt. Und am Ende stärker macht. Und dann merke ich: Ich bin nicht dann am besten, wenn ich voll abliefere – sondern auch da, wo ich anfange, ein bisschen besser auf mich zu achten.
Ela Kornek, Havixbeck