EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in 1Live | 23.06.2026 floatend Uhr | Hugo Siebold

Power Up Pilz

37 Kilometer geschafft. Noch fünf Kilometer bis ins Ziel, dann habe ich meinen ersten Marathon geschafft. Langsam wird’s richtig hart. Doch neben Adrenalin, meiner Vorbereitung und den zahlreichen Verpflegungsstationen gibt es vor allem einen Grund, weshalb das Laufen auch nach 37 Kilometern noch so gut funktioniert: Die Menschen am Straßenrand. Überall werde ich angefeuert. Fremde Leute brüllen meinen Namen, rufen mir zu, dass ich es schaffen kann, und halten "Power-Up“-Schilder mit dem Super-Mario-Pilz hoch. So eine tolle Unterstützung beflügelt.

Ich finde, diese Positivität können wir nicht nur beim Marathon gebrauchen. Im Alltag sind wir oft Profis darin, uns gegenseitig zu kritisieren oder Fehler zu finden. Aber wie oft sind wir die Person am Streckenrand, die einfach mal applaudiert? Dabei ist es egal, ob jemand gerade einen Marathon läuft, den ersten Tag im neuen Job übersteht oder ein Referat halten muss. Ein einfaches "Du packst das!“ oder "Hey, sieht gut aus, was du da machst!“ kann für jemanden, der gerade bei in seinem persönlichen Kilometer 37 steckt, viel bedeuten.

Support ist eine kleine Superkraft, die nichts kostet und deswegen werde ich jetzt öfter versuchen, der Power Power-Up-Pilz für andere zu sein.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel