



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 WDR 3 | 23.04.2026 07:50 Uhr | Annkathrin Tadday

Gib nicht auf!

Guten Morgen! Hinter mir tappt es regelmäßig auf dem Waldboden, ein Schnaufen kommt immer näher und bedrängt meinen Rücken. Ich weiche aus, mache Platz. Da sprintet jemand mit leuchtenden Sportschuhen an mir vorbei, den Blick fest auf das linke Handgelenk gerichtet. Hui, der war schnell – und weg ist er. Schweißgeruch und Sportdeo bleiben mir in der Nase hängen. Und ich – ich ärgere mich: was bin ich dagegen nur für eine lahme Ente. Andererseits schaue ich dem Läufer gelassen hinterher und denke: lauf du nur – ich genieße die frische Luft.

Auf meinen Walrunden hier in Detmold schnauft es in den letzten Wochen deutlich öfter in meinem Rücken. Es ist Trainingszeit, denn am kommenden Wochenende findet der Hermannslauf statt. Rund 30 Kilometer führt die Strecke vom Hermannsdenkmal, hier in Detmold, zur Sparrenburg in Bielefeld. Man kann im Wettkampf laufen oder einfach nur wandern, und auch Kinder können für 2,5 Kilometer mitmachen. Als Detmolderin bekomme ich das Drumherum voll mit: das Engagement der Familien, Gruppen, Zaungäste und Fanclubs. Neben Schweißgeruch und Sportdeo liegt da Gemeinschaft und Begeisterung in der Luft.

Was macht diesen Lauf so besonders? Nicht nur die Strecke mit Waldwegen, Steigungen und anspruchsvollen Abschnitten, sondern vor allem das Durchhalten in einer Gemeinschaft, die sich gegenseitig zuspricht: "Du schaffst das!" Auf den ersten Blick mag es nur wie ein Wettkampf wirken. Aber ich sehe darin eine Mehrgenerationen-Gemeinschaft, die sich anspornt, gemeinsame Ziele verfolgt und darauf achtet, dass alle durchs Ziel gehen. Dazu passt ein biblischer Gedanke. Die Bibel spricht von Ausdauer, Geduld und Gemeinschaft. Im Hebräerbrief heißt es: Lasst uns aufeinander Acht geben, um uns gegenseitig zu ermutigen zum Guten (Hebräer 10,24–25). So wie die Läuferinnen und Läufer, brauchen auch wir im Alltag Menschen, die uns das gut zusprechen: Vielleicht schaffst du das heute, gib nicht vorzeitig auf. Es ist doch so: Gemeinsam lässt sich besser ausdauern. Wenn wir uns wie eine Läufergemeinschaft gegenseitig anspornen, schaffen wir Räume, in denen Menschen mutig voranschreiten können. Wir ermutigen Freunde, Familienmitglieder oder Kollegen, wenn der Weg lang erscheint. Wir achten darauf, dass niemand am Rand stehen bleibt, sondern die Chance hat, weiterzugehen. Und wir feiern die kleinen Etappen: Gelassenheit in einer stressigen Woche, eine ehrliche Aussprache nach Konflikten oder einfach eine helfende Hand.

Mein Impuls für heute: Sei heute ein Mutmacher. Sag jemandem, dass du an ihn glaubst: "Du schaffst das – gib nicht auf." So wird aus einer einzelnen Anstrengung eine gemeinschaftliche Bewegung hin zu mehr Gelassenheit, Durchhaltevermögen und; zum Guten hin!

Ich wünsche Ihnen, dass es gut läuft.

Annkathrin Tadday aus Detmold