



## Aus dem Takt

"Und – spring, 1, 2, spring, 1, 2, spring, 1, 2..." Ich schaffe es einfach nicht! Das Springseil schlägt nach jedem Sprung wieder an meine Schienbeine. Komm, motiviere ich mich, versuche es direkt noch mal. Aber auch der nächste Versuch scheitert kläglich. Dann ist die Zeit vorbei und unser Crossfit-Team wechselt zum Glück zur nächsten Übung.

Double-Unders und ich – eine wahre Hass-Liebe. Es geht darum, beim Seilspringen so hoch zu springen, dass ich mit einem Sprung das Seil direkt 2x hintereinander unter den Füßen hindurchschlagen kann. Bei dem, der es kann, sieht das extrem locker und athletisch aus. Und vor allem rhythmisch! Denn darum geht es: man muss den richtigen Rhythmus finden. Zwischen Absprung, Seilschlag und Landung. Wer diesen Rhythmus erst einmal gefunden und verinnerlicht hat, für den sind Double-Unders einfach – habe ich gehört.

Mir ist dieser Rhythmus fremd. Wenn ich springe, findet das Seil gerade einmal unter meinen Füßen hindurch. Am zweiten Mal scheitere ich. Springe ich nicht hoch genug? Naja, wenn ich ehrlich bin, liegt es wahrscheinlich daran, dass ich mich nicht im richtigen Takt bewege.

Und das merke ich nicht nur beim Seilspringen. Gerade hat es bei mir mal wieder an jeder Ecke geruckelt. Dann läuft nichts am Schnürchen. Im Job stocken die Projekte, die Krankenkasse weigert sich bestimmte Rechnungen zu übernehmen, die Kinder sind bockig und mit dem Auto habe ich mir einen Nagel in den Reifen gefahren. Wie beim Springseil komme ich nicht in den Tritt. Gefühlt muss ich überall noch mal eine extra Runde drehen.

Und das kostet mehr Energie. Und wenn ich dann abends

vollkommen platt auf die Couch falle, sehe ich in den Nachrichten, dass die Welt derzeit irgendwie auch ihren Rhythmus verloren hat. Überall knirscht es im Getriebe.

Wenn es in meiner kleinen Welt schon nicht rund läuft, ist es mit Blick auf das gesamte Weltgeschehen unheimlich schwierig, nicht auch den letzten Funken Hoffnung und Positivität zu verlieren.

Und dann braucht es so eine Art Fitnessprogramm in Sachen Hoffen. Und dazu gehört erstmal zu sehen: Seitdem es den Menschen gibt, gibt es auch schwierige Zeiten.

Kräftezehrende Zeiten, die Menschen zweifeln und Trost suchen lassen.

Und dass es heißt, den Trost zu suchen, besagt ja: Der fällt einem nicht in den Schoß. Trost zu finden, will auch trainiert sein.

Wenn Sie so wollen, ist mein Glauben ein Trost-Trainingsprogramm. In der Bibel z.B. finde ich die Worte, die mir begründet Hoffnung geben, dass die Welt, dass wir gehalten sind.

Auch wenn wir den Glauben an uns selbst mal verlieren mögen - Jesus glaubt weiter an uns: "Ihr seid das Licht der Welt". Wir sind zwar diejenigen, die schwere Zeiten durchleben, aber WIR sind auch diejenigen, die Krisen ab- und überwinden können. Oder sollte ich eher sagen – müssen? Denn wer sollte uns diese Aufgabe abnehmen? Denn eines ist klar: Jesus sieht zwar das Potential in uns, Dinge zum Guten zu wenden, er wird uns die Anstrengungen dafür aber nicht abnehmen.

Meine Crossfit-Trainerin hat mir letztens den Tipp gegeben, das Seil doch erst mal

wegzulassen und stattdessen nur das rhythmische Springen zu üben. Ich hab die Zähne zusammengebissen und es versucht.

Manchmal braucht es einfach verdammt viel Durchhaltevermögen, um die Dinge ans Laufen zu bringen. Hoffen ist auch eine Trainingsfrage. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie in diesem neuen Jahr hoffentlich finden, wo Sie nach Trost suchen können