

Kirche in 1Live | 07.07.2026 floatend Uhr | Eva Meisel

## Im Fitnessstudio

Wenn ich ins Fitnessstudio gehe, ist der Plan klar: Erst Kondition, dann Krafttraining, am Ende Dehnung. Wer das regelmäßig macht, merkt: Es wird zur Gewohnheit und genau das macht langfristig stark.

Aber wie ist es mit meinem inneren Training? Wie trainiere ich mein Herz und meine Seele? Vielleicht beginnt es wie im Fitnessstudio: Erst Kondition: dranbleiben, auch wenn ich keine Lust habe. Mich meinen Themen stellen, auch wenn es mich herausfordert. Zum Beispiel endlich meiner Mutter sagen, dass sie sich nicht in meine Berufswahl einmischen soll. Dann Kraft: mich stärken lassen durch Worte und Kontakte, die mir guttun. Nach dem schwierigen Gespräch mit meiner Mutter erstmal einen Kaffee mit meinen guten Freunden trinken. Und schließlich Dehnung: loslassen, mich entspannen, Gott anvertrauen, was mir auf der Seele liegt.

Das klingt doch nach einem guten Plan. So regelmäßig wie ich ins Fitnessstudio gehen will, sollte ich auch an mein inneres Fitnessstudio denken. Damit beides stark bleibt: Innen und außen.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel