



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

Kirche in 1Live | 06.05.2017 floatend Uhr | Katrin Achterfeld

## Durchs Feuer gehen

Kennt jemand von Euch die Plank-Position? Wer sich ein bisschen mit Fitness beschäftigt, weiß, wovon ich spreche. Du befindest dich quasi im Liegestütz, doch statt auf die Hände, verlagerst du dein Gewicht auf die Unterarme. Diese Position gilt es so lange wie möglich zu halten. Und ich kann euch sagen: Nach kurzer Zeit brennt der ganze Körper.

Im Yoga nutzt man diese Haltung um an seinem Tapas, der "Reinigung durch Selbstdisziplin", zu arbeiten. Denn wenn man etwas an sich verändern will, zum Beispiel eine schlechte Gewohnheit ablegen möchte oder ein bestimmtes Ziel verfolgt, dann geschieht das nicht ohne eine gewisse Anstrengung. Jeder, der mal mit dem Rauchen aufgehört hat, wird wissen, was ich meine.

Vielleicht muss ich gegen starke Widerstände kämpfen, wahnsinnige Geduld aufbringen und mich unheimlich ins Zeug legen, sprichwörtlich durchs Feuer gehen, um mein Ziel zu erreichen. Das Brennen in meinen Muskeln während der Plank-Haltung soll genau das symbolisieren.

Wenn ich so überlege, kenne ich einen ähnlichen Ansatz aus dem Christentum: zum Beispiel wenn wir erst 40 Tage fasten bevor Ostern gefeiert wird. Oder als Jugendliche: Da sind wir mal 40 Kilometer zu Fuß nach Kavelaer am Niederrhein gepilgert. Damals haben die Blasen an unseren Füßen für das entsprechende Brennen gesorgt. Aber das war uns egal: Wir hatten nur unser Ziel vor Augen. Ich kann mich noch genau an das wahnsinnige Glücksgefühl erinnern, als wir nach Stunden endlich in der Altstadt ankamen. Allein dafür hatte sich die Tortur gelohnt.

Und für was würdest Du durchs Feuer gehen?

Katrin Achterfeldt, Düsseldorf