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 | 22.06.2020 07:50 Uhr | Claudius Rosenthal

Krafttraining für die Seele

Also – wenn ich gewusst hätte, dass ich im Alter automatisch dicker werde: Ich könnte Ihnen die folgende Geschichte wahrscheinlich nicht erzählen. Als junger Kerl war ich jedenfalls spindeldürr. Und das gefiel mir nicht. Deshalb: Ab in die Mucki-Bude. Beim Hanteltraining hatte ich dann immer dieses Schild vor Augen: "No pain, no gain.“ Im Klartext: Dicke Oberarme gibt’s nur, wenn es wehtut!
Am Ende hat es dann nie wirklich weh getan. Will sagen: Die eine oder andere Körperstelle ist zwar im Laufe der Jahre dicker geworden – nur eben nicht die Oberarme. Sei`s drum. Menschen, die da etwas erfolgreicher waren als ich, bestätigen mir jedenfalls: Ja, Krafttraining ist nur dann wirklich erfolgreich, wenn es schmerzt.
Wirklich überraschend ist das nicht. Der Handwerker, der Hervorragendes leisten möchte, der wird sich auch anstrengen müssen. Und wer eine Geschäftsidee hat, der wird nicht darauf warten dürfen, dass die von alleine zum Erfolg führt. Ohne Rückschläge, Misserfolge, Schmerzen wird eben niemand zu einem Meister seines Fachs.
Ich frage mich allerdings: Wenn das für den Körper, für den Beruf und für alles Mögliche gilt – warum tue ich mich dann so schwer, dass auch für die Seele zu akzeptieren? Warum sage ich beim Body Building "Ja“ zu dieser Logik– und erwarte beim "Soul Building“, beim Seelen-Training, einen Sonntagsspaziergang? Warum halte ich dieses Gebot für völlig daneben, auch die andere Wange hinzuhalten? Warum wehre ich mich dagegen, nicht nur sieben Mal, sondern siebenundsiebzig Mal zu vergeben? Warum finde ich tausend gute Gründe, diese ganzen Regeln und Gesetze in Kirche und Glauben für unzumutbar zu halten? Oder zumindest mal für nicht zielführend?
Warum also tue ich mich so schwer damit, dass "no pain, no gain“ auch für die Seele gilt? Dass ein "gutes“, ein "richtiges“, ein "gottgefälliges“ Leben ohne ein bisschen Anstrengung nicht zu haben ist? Vielleicht liegt das daran, dass ich eine Sache doch zu leicht verdränge und in meiner Kirche leider auch zu selten höre: Nämlich, dass der liebe Gott mit anderer Elle misst. Bei ihm gilt nicht Ursache-Wirkung. Er sagt nicht: "Leiste viel, dann kriegste viel.“ Der liebe Gott lässt mich zwar wissen: Wenn ich mich an seine Regeln halte, dann gefällt ihm das. Und das hilft mir auch, ein besseres Leben zu führen. Deshalb sollte ich auch immer wieder die Sportklamotten für die Seele anziehen. Ich sollte mich vielleicht auch mühen, gelegentlich ein paar Scheiben mehr auf die Moral-Hantel zu legen. Aber über allen diesen "Zumutungen“, die damit verbunden sind, liegt doch zunächst einmal ein Zuspruch: Denn selbst wenn ich scheitere, selbst wenn die Gewichte zu schwer waren, selbst wenn der innere Schweinehund mich mal wieder auf dem Sofa der moralischen Trägheit festgehalten hat – ich darf trotzdem darauf hoffen und vertrauen, dass da Gnade ist. Ich kann meine Seele nicht aus eigener Kraft schön machen. Ich kann mir auch den Himmel nicht aus eigener Kraft verdienen – und ich muss das auch gar nicht. Weil ich Gottes geliebtes Kind bin.
Wenn ich keinen Sport mache und regelmäßig zur Chipstüte greife, werde ich dick. Die Logik Gottes ist glücklicherweise eine andere. Und ehrlich gesagt: Mit so einer Zusage fällt es mir

deutlich leichter, mich aufzuraffen. Auch heute wieder. Dass es Ihnen auch so geht – das wünsche ich Ihnen. Ihr Claudius Rosenthal aus Wenden