

Kirche in 1Live | 03.11.2022 floatend Uhr | Holger Pyka

## Dein wichtigster Muskel

Ich habe Muskelkater. Habe ich in der letzten Zeit öfter, weil ich es häufiger schaffe, mich ins Fitnessstudio aufzumachen. Und das tut richtig gut: Ich mache nicht mehr so oft schlapp wie vorher, die Treppen gehen leichter, und ich kann mittlerweile sogar schwerere Sachen heben. Am Anfang war das noch anders: Da hab ich mit Gewichten angefangen, die so leicht waren, dass ich dachte: Das kann doch gar nichts bringen. Hat es aber trotzdem, und mittlerweile kann ich Sachen stemmen, von denen ich das nie gedacht hätte. Es stimmt schon: Regelmäßigkeit ist beim Training viel wichtiger, als sich an zu großen Zielen zu verheben.

Ich glaube, wir haben nicht nur die Muskeln am Körper. Ich glaube, es gibt auch sowas wie mentale oder spirituelle Muskeln. Und zu den wichtigsten spirituellen Muskeln gehört die Dankbarkeit. Echt, es gibt voll viele Studien, die belegen, dass Dankbarkeit stressresilient und glücklich macht.

Ich hab jetzt sogar einen Trainingsplan dafür. Jeden Abend setze ich mich fünf Minuten hin und schreibe auf, wofür ich dankbar bin. Am Anfang hat sich das auch komisch angefühlt. Wenn mir nur so Banales eingefallen ist wie: Ich bin dankbar dafür, dass es heute in der Mensa mein Lieblingsessen gab. Aber mit der Zeit bin ich auch da fitter geworden, und manchmal reichen die fünf Minuten gar nicht aus, weil mir so viele Sachen einfallen, für die ich dankbar bin. Mir wird bewusst, wie krass beschenkt ich bin. Probiert einfach mal aus.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Daniel Schneider