



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

Kirche in 1Live | 18.01.2023 floatend Uhr | Tobias Schulte

## Soll ich jetzt noch Sport machen?

Innerer Schweinehund-Alaaaaarm! Seit n paar Wochen bin ich dabei, regelmäßiger zu trainieren. Workouts zu machen.

Und wenn ich manchmal überlege: Oh, soll ich jetzt ne Runde Sport machen oder nicht, kickt schon mein innerer Schweinehund rein, der fragt: Warum? Warum macht ich dat eigentlich? Was bringt das?

Also es gibt natürlich mehrere Antworten darauf, aber wenn ich ehrlich bin, kann ich in dem Fall sagen: Ich mach dat, ja ... weil ich hab halt einfach relativ dünne Ärmchen und wenig Kraft ... und will nicht, dass sich andere darüber lustig machen.

Ich mach das natürlich auch, weil ich das Gefühl hab: Ja, n bisschen besser in Shape wäre ich natürlich schon gern. Ich mein: Wer hätte nicht gern n Sixpack. Einerseits für mich, aber andererseits natürlich auch, weil ich dann glaube, dass andere das gut finden würden.

Und es gibt noch ne andere Möglichkeit, darauf zu antworten, nämlich einfach: Ja, ich mach das, weil ich merke: Das tut mir irgendwie auch gut. In der Zeit, wo ich Sport mache, bin ich voll bei mir. Voll bei der Sache. Und irgendwie bin ich das auch. Ich bin auch jemand, der dieses sich auspowern braucht. Der den Sport liebt.

Das sind ja drei ganz unterschiedliche Antworten. Einmal möchte ich was Negatives vermeiden, einmal such ich nach nem Gewinn daraus und einmal ... ja, ist das so aus Liebe zur Sache selbst.

Ich mein: Im Endeffekt kann mich alles drei dazu antreiben, jetzt Sport zu machen. Alles drei hat so seine Kraft. Aber eine Antwort von den dreien ist doch am schönsten, oder?

Tobi Schulte, Soest