EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in 1Live | 30.11.2023 floatend Uhr | Jan Hanser

Neue Kraft

Ich brauch dringend neue Kraft. Die nächsten Wochen werden krass. Jetzt, kurz vor Weihnachten, geht’s nochmal rund. Irgendwie muss ich noch bis zu den Ferien durchhalten. Den ganzen Tag habe ich mit Kunden gesprochen und Mails beantwortet. Als ich ins Bett gehe, fühl ich mich, trotz drei Stunden chillen auf der Couch, noch platter als zuvor. Mein Kopf ist wie Kartoffelbrei. Morgen mache ich das besser. Ich nehme mir vor: Ich gehe ins Fitnessstudio.

Und "Bääm!“ Ich habs gemacht. Ich pumpe, schwitze, drücke zwanzig Kilo pro Seite und schaue mich zwischen meinen Sets um. Um mich rum lauter Jungs und Mädels mit krassen Muskeln. Da bin ich doch voll der Lauch dagegen. "Ich muss Kraft investieren, um mehr Kraft zu bekommen!“, denke ich. Und mir geht ein Licht auf.

Klingt ja eigentlich voll unlogisch: Kraft investieren, wenn man keine hat, um mehr Kraft zu bekommen. Scheint aber ne logische Regel zu sein. Zumindest wenn’s um Muskeln geht.

Wenn ich keine Kraft mehr hab, dann verliere ich mich oft im Handy. Das saugt mir auch den Rest aus. Dabei müsste ich jetzt gerade Kraft investieren, um neue Kraft zu bekommen. – Muss ja nicht das Fitnessstudio sein. Kann auch die Runde um den Block nach der Arbeit sein oder sich einfach mal in der Kirche um die Ecke – oder auf der Couch – der Stille aussetzen und fünf Minuten ohne Medien aushalten. Oder was mit Freunden machen.

Mach ma TikTok aus. Investiere Kraft, um Kraft zu erhalten.

Sprecher: Jan Primke
Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel