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 | 20.12.2023 07:50 Uhr | Achim Hoppe

Fit for Christmas?

In Deutschland gibt es laut Statistik über 9.000 Fitnessstudios mit über 10 Millionen Mitgliedern.[1] Ich gehe da auch schon seit einigen Jahren hin. Das Gerätetraining tut mir einfach gut, ich fühle mich beweglicher. Seitdem habe ich keine Rückenschmerzen mehr. Der Ablauf ist meistens ähnlich: Erst einige Dehnübungen, dann ein Zirkel mit acht Geräten und abschießend noch Ausdauertraining auf dem Crosstrainer... Damit sich langfristig Muskeln aufbauen und der Körper gelenkig bleibt, sollte regelmäßig trainiert werden. Ok, das weiß eigentlich jeder Mensch – in der Theorie hört sich das einfach an, aber in der Praxis ist das nicht immer leicht umzusetzen. Wie oft muss ich meinen "inneren Schweinehund“ überwinden, um zum Sport zu gehen. Irgendeine Ausrede findet sich schnell. An manchen Tagen fühle ich mich einfach zu müde und erschöpft und kann mich dann nicht mehr aufraffen. Einmal habe ich sogar längere Zeit ausgesetzt. Da musste ich mich ganz schön motivieren, um mit dem Sport wieder anzufangen.

So ähnlich wie mit dem Training im Fitnessstudio ist das auch mit Gebet und Gottesdienst. Natürlich geht es hier nicht um den Muskelaufbau, sondern um geistliche Stärke. Bei meiner Priesterweihe habe ich vor 26 Jahren versprochen, regelmäßig das sogenannte Stundengebet zu halten, verschiedene über den Tag verteilte Gebetszeiten. Wenn ich beispielsweise das kirchliche Morgenlob bete, die Laudes, dann beten andere auf der gegenüberliegenden Seite des Globus die Komplet, das kirchliche Nachtgebet. So betet die Kirche weltweit ohne Unterbrechung. Ein unsichtbarer, geheimnisvoller Gebetsring legt sich so um diesen Erdball. Das ist tröstlich, denke ich, zumal ja auch andere Ringe diese Erde wie Panzerringe umklammern: Ringe von Hass und Neid, von Krieg und Gewalt, Zerstörung und Angst. Gut, dass auch ein Gebetsring dabei ist.

Wenn ich mit dem Beten einmal aussetze, komme ich schnell aus dem Rhythmus und muss mich wieder neu motivieren. Wenn ich hingegen regelmäßig bete, dann wächst etwas in meinem Inneren, in meiner Gottesbeziehung, dann werde ich im Glauben "fitter“ – das ist jedenfalls meine Erfahrung. Und so wie es mich im Fitnessstudio anspornt, wenn andere dort mit mir zusammen trainieren, so tut es mir auch im Glauben gut, wenn ich spüre, dass da noch andere sind, die mitbeten.

Viele geistliche Lehrerinnen und Lehrer raten zu Regelmäßigkeit beim Gebet und Gottesdienst. Nicht nur im Christentum, auch im Judentum und im Islam spielt der Wochenrhythmus deshalb eine wichtige Rolle. Am Schabbat, am Sonntag und zum Freitagsgebet treffen sich wöchentlich Gläubige, um gemeinsam in ihrer Tradition zu beten und sich gegenseitig im Glauben zu stärken.

Als katholischer Pastor ist gerade jetzt für mich Zeit, mir klarzumachen: Immerhin haben in Deutschland noch ca. 40 Millionen Menschen einen "Mitgliedsausweis“ für eine der beiden großen christlichen Kirchen. Viele von ihnen werden an Weihnachten einen Gottesdienst besuchen. Vielleicht auch nach längerer Trainingspause. Aber wie dem auch sei: Es gibt dort keinen "Frömmigkeitsfitness-Check“ und keine "religiöse Kraftmessung“. Die Körperübungen beschränken sich auf Sitzen, Stehen und manchmal Knien. Aber es tut der Seele einfach gut,

gemeinsam Gott zu loben, Weihnachtslieder zu singen, zu danken, zu bitten – gerne auch mit den eigenen Fragen und Zweifeln! Ich freue mich jedenfalls darauf!
Ich wünsche Ihnen stärkende Erfahrungen – sei es im Fitnessstudio oder im Weihnachtsgottesdienst oder an anderen Orten, die für Ihr Leben wichtig und gut sind.

Ihr Pastor Achim Hoppe aus Paderborn

[1] https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5966/umfrage/mitglieder-der-deutschen-fitnessclubs/