



# 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](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

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

Kirche in 1Live | 15.03.2024 floatend Uhr | Daniela Kornek

## Du schaffst das!

Oh Gott ey, ich weiß noch genau, wie ich mich gefühlt hab', als ich zum ersten Mal im Fitnessstudio war und die ganzen Geräte und vor allem Leute sah: Das schaffe ich nie, ich bin unsportlich, alle anderen sind besser und lachen mich aus! Aber dann hat mein Rücken immer mehr wehgetan und mir war klar: Jetzt hilft leider echt nur noch Sport.

Verena, die nette Trainerin im Studio, hat damals sofort gecheckt, was bei mir das Problem ist: mein eigener Wille. Wenn ich selbst nicht an mich glaube, kann ich's gleich vergessen. Deshalb hat Verena das einzig Richtige gemacht: sie ist nie drauf rumgeritten, was ich alles noch nicht kann. Sondern sie hat mir immer gesagt, was ich schon ganz gut mache – und siehe da: Ich bin beim Sport geblieben. Irgendwann bin ich umgezogen und das hieß: neue Fitte, neues Glück. Und Glück hatte ich echt wieder, diesmal nicht mit Verena, sondern mit Hagen, meinem neuen Trainer. Auch er hat's sofort kapiert und mir keinen Druck gemacht, sondern er hat mich einfach unterstützt.

Krass, was so ein Zuspruch von anderen bei einem auslösen kann: Wenn dir einer sagt, er glaubt an dich – und du merkst, der meint das ernst, dann spürst du auf einmal: Jawoll, ich schaffe das! Das gibt Energie und dann bist Du von Dir selbst erstaunt, was auf einmal alles geht.

Und deshalb glaub ich: Gott ist auch wie ein guter Trainer – so wie Verena oder Hagen. Jedenfalls habe ich Gott nie als jemand erfahren, der darauf rumhackt, was ich alles nicht kann. Gott bestärkt mich. Er weiß, was ich noch alles schaffen kann. Auch wenn mein Schweinehund groß ist und ich blockiere. Er tritt mir freundlich in den Hintern und sagt: "Los, du schaffst das! Ich glaub an dich!"

Ela Kornek, Münster