



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

Kirche in WDR 5 | 07.04.2025 06:55 Uhr | Franzis Niehoff

Fitness

Eine neue Arbeitswoche beginnt und bei mir seit neuestem: mit einem privaten Fitnesstrainer. Ich weiß natürlich nicht, was sie jetzt spontan vor Augen haben. Aber das ist kein athletischer Mann, der sein Leben dem Sport gewidmet hat. Nein -Mein privater Fitnesstrainer ist eine kleine Uhr an meinem Handgelenk. Die hat es allerdings in sich. Sie misst meinen Puls, überwacht meinen Schlaf, zählt jeden meiner Schritte. Und sie ist streng. Anfangs hatte ich sie noch nicht so gut auf mich eingestellt. Und als ich dann am Schreibtisch gesessen habe, kam gleich die Warnung: "Beende deine Inaktivität". Naja kein Problem. Ich musste sowieso gerade ins Lehrerzimmer. Kurz vor der Treppe dann Entwarnung mit einem kleinen Feuerwerk auf dem Bildschirm: "Herzlichen Glückwunsch du hast deine

Inaktivität überwunden". Ich mag meine Uhr und bin gerne aktiv. Aber ganz ehrlich: Ich habe fast alles abgestellt. Mein Schlaf wird jetzt nicht mehr überwacht, weil ich morgens selbst weiß, ob ich gut oder schlecht geschlafen habe. Kann gut sein, dass ich zu lange sitze, wenn ich Menschen zuhören möchte. Aber ich werde sicherlich nicht aufstehen, nur um meine Fitness zu verbessern. Die Liste ist lang. Die Uhr fixiert sich eben ganz auf mich. Ich will aber keine Fixierung, sondern Freiheit für andere und für mich selbst. Mich interessiert am Ende des Tages eben nicht nur wie viele Schritte ich gemacht habe, sondern auch wohin.

In der Bibel steht folgender Satz: "Gott, du stellst meine Füße auf weiten Raum." Mein Gebet am Morgen klingt ein bisschen ähnlich: "Danke Gott für diesen neuen Tag. Hilf mir heute die passenden Schritte zu gehen – für mich und für andere."

Heute ist der Weltgesundheitsstag. Ich empfinde meine Gesundheit als großes Geschenk: zum Glück lebe ich in Deutschland -

in eine der bestversorgten Regionen der Welt – auch als Kassenpatientin. Ich habe Zugang zu Ärztinnen, die Medizin macht große Fortschritte und die kleinen Fitnesstrainer an unseren Handgelenken tragen vermutlich auch dazu bei, dass wir fitter werden. Aber fit sein ist nicht alles im Leben. Richtig froh bin ich persönlich erst, wenn ich meine Gesundheit und meine Fähigkeiten mit und für andere einsetzen kann. "Du stellst meine Füße auf weiten Raum": Egal, ob sie gerade körperlich fit sind oder nicht – ich wünsche ihnen von Herzen, dass sie heute viele gute Schritte für sich und andere tun können. Es grüßt von der Loburg in Ostbevern, Franzis Niehoff.