

## Gottesdienst tut der Seele gut

Gehören Sie auch zu denen, die nicht ständig in die Kirche rennen müssen?  
Vermutlich ja. Irgendwie haftet Christen, die sonntags zum Gottesdienst kommen, ein Hauch von Weltfremdheit an. Da muss man doch nicht hin, oder?

Gleich werden sie wieder an meinem Haus vorbeirennen. Nein, nicht die Kirchgänger, sondern die vielen Jogger, die keineswegs den Sonntag nutzen, um auszuschlafen, sondern die sich früh auf die Beine machen, um sich in Form zu halten. Jeden Sonntag das gleiche Bild. Nichts gegen Joggen. Auch ich liebe den Sport. Sehr sogar. Und nichts gegen einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit. Unsere Gesellschaft leidet an ausgeprägtem Bewegungsmangel, sagt uns die Medizin. Bewegung ist nötig. Und beim Joggen bekommen viele den Kopf frei.

Doch wir schulden nicht nur unserem Körper etwas. Wir brauchen auch etwas für unsere Seele. Und da reicht es nicht, 5 oder 10 km zu laufen und die richtige Pulsfrequenz zu haben. Da geht es um mehr: Wir brauchen Zeit zur inneren Erholung in all den Anspannungen, die uns hin- und her reißen, wir brauchen Entlastung von dem, was uns bedrückt und Sorge macht, und wir brauchen Kraftquellen, die uns in den vielen Herausforderungen des Alltags stark und mutig sein lassen. Dafür gibt es jeden Sonntag Gottesdienste! Hier begegnen wir niemand Geringerem als dem lebendigen Gott. Hier wird uns zugesagt, dass wir bei ihm unendlich viel wert sind und dass niemand abgeschrieben ist. Hier erfahren wir uns als eine Gemeinschaft, die den ganzen Erdball umspannt.

Wer in die Kirche kommt, hat das schon oft erlebt. Und weiß, was wichtig ist im Leben und was gut tut. Es sind mehr Menschen, als wir meinen. Tun Sie es doch auch einmal wieder: heute zum Beispiel! Und wenn Sie vorher noch joggen wollen, warum nicht. In den meisten Kirchen beginnt der Gottesdienst um 10 Uhr. Bis dahin sind Sie längst geduscht und fühlen sich körperlich fit. Das sind die allerbesten Voraussetzungen, nun auch die Seele zu ihrem Recht kommen zu lassen und innerlich aufzutanken. Und sie müssen nicht einmal rennen, um rechtzeitig in der Kirche zu sein.