

hr1: hr1-Zuspruch

30.05.2016

montags bis freitags ca. 5.45 Uhr, samstags 7 Uhr

Pfarrerin Tanja Griesel  
Kassel

## Sportshirt

Schon lange möchte ich etwas für meine Fitness tun. Endlich gehe ich es an. Ich beginne mit dem Kauf eines Sportshirts. Und bin damit bereits überfordert, ohne einen Schritt darin gelaufen zu sein. Neben den schrillen Farben haben die Sachen einfach zu viele Funktionen: Feuchtigkeits- und Ventilationsmanagement, climalite, climacool, atmungsaktiv ... Ich kann mich nicht entscheiden. Der Aufdruck auf einem der Shirts weist mir den Weg: „Just do it!“ Tue es einfach! Ich kaufe es und verlasse den Laden – mit vielen guten Vorsätzen in der Tasche.

Morgen früh ziehe ich die Laufschuhe an und noch vor der Arbeit wird ein paar Runden gejoggt. Keine Ausreden mehr. Just do it. Ich schwänze keine Pilatesstunden mehr. Just do it. Was für den Sport gilt, kann doch auch für andere Bereiche meines Lebens gelten: Ich kümmere mich endlich um die verhasste Bügelwäsche. Just do it! Ich werde die unangenehmen Dinge nicht mehr aufschieben, sondern sofort erledigen. Just do it! Ich suche das klärende Gespräch mit einer Kollegin. Ich besuche den Freund im Krankenhaus. Ich lächle die neu zugezogene Nachbarin nicht nur freundlich an, sondern bitte sie auf einen Kaffee hinein. Just do it! Aber so einfach und auf Befehl geht es dann doch nicht.

Noch gar nicht losgelaufen, bin ich schon außer Atem. Von einem Extrem falle ich ins andere. Erst kann ich mich nicht aufraffen und dann weiß ich nicht, was ich als Erstes tun soll. Ich mache mir zu viele Gedanken und scheitere an meinen guten Vorsätzen. Bei der Suche nach dem Masterplan gegen ‚Aufschieberitis‘, stoße ich auf ein hilfreiches Wort in der Bibel. Jesus rät zur Gelassenheit: „Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht. Sie ernten nicht. Sie sammeln nicht. Und euer himmlischer Vater ernährt sie doch.“ (Mt 6,26). Diese Worte entlasten mich, denn es heißt im Klartext: Ich muss mir nichts beweisen. Ich kann sein, wie ich bin. Gott ist für mich da, egal ob ich aktiv bin oder Dinge in Ruhe angehe. Darum ziehe ich jetzt erst einmal in aller Gelassenheit die Laufschuhe an. Und dann sehe ich weiter.