hr1: hr1-Zuspruch

22.08.2017
montags bis freitags ca. 5.45 Uhr, samstags 7 Uhr

Dekan Norbert Mecke
Melsungen

Fitness nach Uhr

Seit Januar trage ich sie am Handgelenk. Und ich gebe zu: Seitdem weiß ich richtig, was die Uhr geschlagen hat. Vielleicht sind Sie ja Freudens- und Leidensgenosse und haben auch eine Fitnessuhr, ein Sportarmband oder einen Lauftracker.
Als Pfarrer habe ich früher immer den Kopf geschüttelt, wenn ich gehört habe, dass früher fromme Menschen sich das Gebot auferlegten, sonntags nur eintausend Schritte zu gehen, um ja nicht das Gebot der Feiertagsruhe zu überschreiten. Wie kann man so gesetzlich sein? Heute liefert die Technik die optimale Ausrüstung zur Schrittkontrolle: Ich schaue auf meine Uhr und erschrecke: „Wie kann man denn bitteschön nur tausend Schritte gehen? Norbert, jetzt heißt es Jacke an und raus! Bewegung!“ 6.000 müssen doch mindestens am Tag drin sein! Und mein Etagenziel ist auch noch nicht erreicht. Also nochmal hoch ins Bad. Ist doch für die Fitness. „Burn, baby, burn!“, singe ich meinen Kalorien beim Hochhasten zu.
Sie lachen vielleicht. Recht so! Ich auch immer wieder mal, wenn nicht ich die Fitnessuhr trage, sondern sie mich im Griff hat.
Aber das Umgekehrte kenne ich auch. Auch die Trägheit kann einen im Griff haben. Oder die viel zu langen Sitzungen. Und manchmal hat man zusätzlich noch den inneren Schweinehund als Haustier.
Wie gut, wenn man dann einen Impulsgeber hat!
Seit Januar weiß ich, was die Uhr geschlagen hat in Sachen Beweglichkeit. Die Joggingschuhe und das Fahrrad freuen sich über mehr Einsätze und mir tut’s gut. Der kleine Armbandhelfer sorgt für guten Ausgleich.
Ab und an täte noch ein zweiter am anderen Arm gut. Einer, der die soziale Fitness aufzeichnet: Wie z.B. Zeit mit der Ehefrau oder mit der Familie. Ein Armband, das die Fitness im Kontakthalten zu Freunden anzeigt. Oder wieviel inneren Groll ich verbrennen könnte, wenn ich jemandem vergeben würde. Ein Armband im Blick auf die soziale Gesundheit. Und auch der Aktivitätstyp „Gebet“ dürfte ruhig dabei sein.
Träge-Sein geht immer gut von ganz alleine. Fitness braucht Anregung.
Was ist Ihr Impulsgeber für Beweglichkeit in Beinen, Herz und Seele?