

## **Wort zur Woche**

12.06.2021 von Pfarrerin Friederike Trapp

Dienstagabend, 19:52 Uhr. Ich liege auf dem Rücken im frisch gemähten Gras, schaue in den blauen Himmel und den Vögeln nach, ein leichter Abendhauch weht, die Sonne schickt die letzten Sommerstrahlen.

Wunderschön. Und dann erklingt ein Ruf. „Achtung, macht Euch bereit. Bauch anspannen, Po anspannen, Rücken gerade... und Lächeln. 60 Sekunden Liegestütz... und halten... Bauch anspannen, Po anspannen, Rücken gerade... und Lächeln.... und die letzten schönsten 10 Sekunden. Und entspannen.“ 30 Sekunden Pause.

Und ich liege wieder auf dem Rücken und bin außer Stande etwas anderes zu tun, als zu atmen und in den Himmel zu schauen.

Sport. Mache ich viel zu wenig, sollte ich dringend mehr machen und am liebsten habe ich es hinter mir. Und dennoch: Als diese Woche mich die Nachricht erreichte, dass die Sportgruppe sich wieder auf der Wiese hinter der Halle trifft, war ich sofort dabei. Nur um 20 Minuten später zu erkennen, dass ein Jahr Untätigkeit mir mehr zugesetzt hat, als mir lieb ist.

Was nun? Aufgeben? Nee! Lieber ein bisschen stöhnen, jaulen und weitermachen. Und auf die Pause warten. Die kommt. Denn das wichtigste ist die Abwechslung. Nicht nur zwischen den unterschiedlichen Übungen, sondern besonders zwischen An- und Entspannung. Herausforderung und Pause. Ein bisschen fies ist es immer, dass die Anspannung länger dauert als die Entspannung, aber man will ja auch einen Trainingseffekt haben.

Bei der klassischen Arbeitswoche ist es so ähnlich: fünf Tage Anspannung, zwei Tage Entspannung, auch wenn wir uns letzteres meist mehr wünschen würden. Um so wichtiger ist es, dass wir uns diese Entspannung auch wirklich gönnen, wenn sie dran ist. So wie es in der Schöpfungsgeschichte im ersten Buch der Bibel beschrieben ist; wenn auch vieles in dem Bericht mythische Erklärung ist, bleibt eines doch bestehen: sich Ruhe zu gönnen wie Gott und stolz auf das zurückzublicken, was man geschafft hat.

30 Sekunden Pause genießen, dann geht es weiter mit Kniebeugen.

**Einen Kommentar schreiben**

