

Vorsätze

Fast hätte ich mir das Plus der Woche beim Discounter zugelegt: Ein Rudergerät für untrainierte Mochtegernathleten. So eines wollte ich immer schon mal haben und Rücken und Ausdauer stärken. Der Physiotherapeut, der mich neulich in der Mangel hatte, hätte sicher dazu geraten. Regelmäßig – mindestens alle zwei Tage 30 Minuten - hätte ich damit trainiert, mich fitter und ausgeglichener gefühlt, an Ausdauer und Muskelmasse gewonnen und es locker mit 20 Jahre jüngeren Muckibudenmonstern aufnehmen können. „Turne bis zur Urne“ lautete der Rat in der Gymnastikgruppe. Yes, you can und Just do it gaben den Beat vor bei meiner persönlichen Motivationsplaylist. Also habe ich eine Woche mit mir gerungen, einen guten Stellplatz gefunden und schon mein Bauchfett schmelzen sehen. Aber dann habe ich bei dem Schnäppchen doch nicht zugeschlagen. Weil ich mich kenne. Weil ich das gute Trainingsgerät doch nicht so oft genutzt hätte. Weil es mein schlechtes Gewissen belastet hätte. Weil alles beim Alten geblieben wäre. Was nun nicht heißen soll, dass man gar keine guten Vorsätze fassen sollte. Doch, soll man! Aber sie sollten ehrlich und realistisch sein. Kleine Ziele zu erreichen ist motivierender als die großen zu verpassen. Man muss nicht in einem Jahr die ganze Bibel lesen, aber vielleicht jeden Tag ein paar Verse. Man muss keine halbe Stunde für das tägliche Gebet einplanen, aber dafür immer wieder zwischendurch den Kontakt zu Gott suchen. Man muss nicht jeden Sonntag zur Kirche rennen, aber vielleicht öfter als bisher. Weil Regelmäßigkeit zur Gewohnheit wird, zu einem festen Ablauf, der sich bewährt hat und nicht mehr hinterfragt wird. Was einem geistlich gut tut, sollte zur Gewohnheit werden, damit es Gutes tut. Und davon abgesehen: Vielleicht gönne ich mir doch noch einmal so ein Rudergerät. Aber bis es soweit ist, müssen die Klassiker ran: Liegestützen, Rumpfbeugen und Kniebeugen. Und davon lieber erstmal jeden Tag 10 statt 100!

Pastor Frank Wesemann