

Sport – Ziele – „Du bist schon gut“

Ja, jetzt ist Zeit. Zeit, das Wohnzimmer zu renovieren. Zeit, den Garten auf Vordermann zu bringen. Zeit für all die Projekte die einem schon seit Monaten oder seit Jahren im Kopf herumschwirren. Ich weiß von manchen meiner Freunde, dass sie Ihre Projekte schon erledigt haben. Die sind jetzt auf der Suche nach Neuem. Auch ich bin schon seit ein paar Wochen wieder an einem neuen Projekt. Das erste Bild, Sie haben es schon gesehen, Sport auf der Terrasse.

Die letzten Wochen haben auch ganz ohne fetten Feiertagsbraten bei so manchem zu weniger Bewegung und zu mehr Eigengewicht geführt. Da bin ich leider keine Ausnahme. Aber jetzt oder eigentlich seit ein paar Wochen schon, bin ich dabei das zu ändern.

*Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke; das erkennt meine Seele.* *(Ps 139,14)*

Ich glaube, für die eigene Psychohygiene ist es wichtig, sich im eigenen Körper wohlfühlen. Sport, Bewegung sind dafür gute erste Schritte. Die Ernährung spielt auch eine Rolle. Und doch bleibt es nicht nur diese Faktoren. Mit Blick auf die Worte des 139. Psalms, kommt neben der körperlichen die geistige Seite zur Sprache.

In einer Welt, einer Gesellschaft in der es immer mehr um Optimierung, um Verbesserung, um Effektivität geht, ist es um so wichtiger sich selbst anzunehmen wie man ist. So wunderbar wie Gott uns schon gemacht hat. Ich bin ein wunderbares Werk Gottes, genau so wie Sie. Das klingt ziemlich gut und das ist es auch. Und wenn ich trotzdem etwas an mir ändern möchte, geht das sicherlich schwer mit Selbsthass und viel besser mit Selbstliebe.