

NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Melanie Giering vom Erzbistum Hamburg

Mittwoch, 2. Oktober 2024

Skeptisch schaue ich mich um: Gucken mich die anderen komisch an? Werde ich beobachtet? Ja, das waren meine Gedanken, die ersten Tage im Fitnessstudio. Jetzt gehe ich schon seit ein paar Monaten hin und habe festgestellt: Niemand hier guckt mich komisch an. Ehrlich gesagt, interessiert sich keiner für das, was ich mache. Jeder ist ganz auf sich konzentriert. Vom 15-jährigen Teenie bis zur 70-jährigen Seniorin. Die Motivation und das Ziel sind bei jedem ganz unterschiedlich

Mittlerweile ist die Zeit beim Sport zu meiner Auszeit im Alltag geworden. Dabei kann ich alles um mich herum ausblenden oder auch über eine Sache nachgrübeln, die mir keine Ruhe lässt.

Hier geht es wirklich mal nur um mich, und deshalb ist das Fitnessstudio für mich ein Ort der Selbstliebe geworden. Ja sogar ein Ort, an dem ich mich mit meinem Glauben auseinandersetze.

Denn dort, wo ich etwas nur für mich tue, lerne ich, was mir wirklich wichtig ist. Die Zeit mit mir selbst gibt mir Raum, meine Beziehung zu Gott zu vertiefen, sei es auf dem Laufband oder an der Rudermaschine.

Es tut gut, sich im Alltag kleine Auszeiten für und mit sich selbst einzubauen, manchmal begegnet einem sogar Gott.