



18.03.2020 um 07:30 Uhr

Ein Beitrag von Rüdiger Kohl, Evangelischer Pfarrer, Frankfurt-Bockenheim

## "Trimm dich!"

Heute vor 50 Jahren startete der Deutsche Sportbund die Aktion „Trimm Dich!“ Er wollte dazu beitragen, dass die Leute sich mehr bewegen. Als Kind habe ich das Maskottchen der Aktion geliebt, die Figur „Trímmy“: Ein gezeichnetes Männchen im weißen Trägerhemd, roter, kurzer Sporthose und einem großen Lächeln im Gesicht.

Ein Fitnessstudio unter freiem Himmel

Oft sind wir Kinder in den nahegelegenen Wald gegangen, um den Trimm-Dich-Pfad mit den blauen Schildern abzulaufen. Ein Fitnessstudio im Freien. Baumstämme lagen bereit, die wir mit Langhanteln in die Höhe gestemmt haben. An einer anderen Station warteten Baumstümpfe auf uns, auf denen man die Beinmuskulatur gedehnt hat. Noch ein Stück weiter machten wir Kniebeugen. Und immer trafen wir Menschen auf dem Parcours, die sich ebenfalls „getrimmt“ haben. Ich habe damals gemerkt: Sport ist toll. Am besten mit anderen zusammen.

Der eigene Körper ist kostbar

Bei vielen hat sich seitdem die Einsicht durchgesetzt: Der eigene Körper ist kostbar. So ähnlich steht das auch in der Bibel. Gott hat den ganzen Menschen geschaffen – mit Geist, Seele und eben auch mit dem Körper. Der Apostel Paulus beschreibt den Körper mit einem starken Bild: „Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid? In diesem Tempel wohnt der Geist Gottes.“ (1. Korinther 6,19) Auf so einen Tempel gibt

man Acht, damit der Geist Gottes gern darin wohnt.

Der Freizeitsport hat sich sehr verändert

Seit den Anfängen der Trimm-Dich-Aktion vor 50 Jahren hat sich im Freizeitsport vieles verändert. Es liegt im Trend, am eigenen Körper zu arbeiten. Die Sportpsychologin Lena Busch von der Uni Münster macht allerdings auf zwei negative Tendenzen aufmerksam. Sie sagt: „Viele Menschen orientieren sich an Idealbildern von fitten Körpern. Diese Ideale können sie nicht erreichen. Deshalb setzen sich viele einem enormen Druck aus und frönen einem ungesunden Körperkult.“

Übergewichtig durch zu wenig Bewegung im Alltag

Die einen übertreiben es. Und andere machen keinen Sport. Viele Kinder und Jugendliche bringen deshalb zu viel auf die Waage. Über die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland gilt als übergewichtig, weil sie sich im Alltag wenig bewegen und viel sitzen. Viele wissen nicht genau, wie sie anfangen können, mehr Sport zu treiben.

Welche Sportart macht mir Spaß?

So ähnlich geht es mir auch gerade. Ich würde gerne meinen Körper auf Trab halten. Zwischen Kult und Komfortzone. Ich habe keine Lust, irgendeinem Körperideal hinterher zu laufen. Wie in den alten Trimm-Dich-Pfad-Zeiten macht es mir am meisten Spaß, wenn ich zusammen mit anderen Sport mache. Mit Leuten, die wissen: Kein Mensch ist perfekt. Die einfach Spaß an Bewegung haben.

Auf die Signale des Körpers achten

Und ich merke: Es ist wichtig, dass ich dabei auf die Signale meines Körpers achte: Was braucht mein Körper? Außerdem hat es keinen Zweck, dass ich mich mit einer Sportart quäle, die mir nicht liegt. Am besten funktioniert, was ich gerne mache. Bei mir sind das Fußballspielen und Joggen. Da kann ich meine Gedanken loslassen und erlebe Glücksmomente, die mich für meinen Tag stärken.

Auch Geist und Seele etwas gutes tun

Der Frühling jetzt ist eine gute Zeit dafür. Ich habe mir vorgenommen, wieder mehr für meinen Körper zu tun. Für den Tempel Gottes, wie die Bibel ihn nennt. Um so auch meinem Geist und meiner Seele etwas Gutes zu tun. Mit wenig Druck und viel

Spaß.

Vielleicht ist das Maskottchen der Trimm-Dich-Bewegung ein gutes Vorbild. Trimmy war kein Muskelheld, sondern ein drahtiges Kerlchen. Er fuhr Fahrrad, machte Klimmzüge, schwamm und tanzte. Und er sah dabei glücklich aus.