Kirche im hr

15.03.2023 um 17:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Dr. Burkhard Freiherr von Dörnberg,
Dekan, Evangelischer Kirchenkreis Marburg

# Bodybuilding

„Vater, du musst was für deinen Körper tun!“ So hat mich mein Sohn überzeugt, bei seiner täglichen Runde Bodybuilding mitzumachen. „Alles easy, Papa, Anfängerlevel, nichts Schlimmes.“

Also los geht`s mit Liegestützen und Kniebeugen und viele weiteren Übungen mit interessanten englischen Namen.

Spüren, wie viele Muskeln unser Körper hat

Als ich am nächsten Tag aufstehe, denke ich: Wahnsinn, wie viele verschiedene Muskeln unser Körper so hat! Und ich spüre sie wirklich alle. Das zeigt mir zum einen, wie viele Muskeln mein Körper hat, um zu funktionieren. Und zum anderen, dass ich was für alle tun muss- z.B. nicht nur laufen, um die Beinmuskeln zu stärken, sondern auch mal Gewichte heben, damit die Armkraft nicht nachlässt.

Was für den Sport gilt, gilt auch fürs Zusammenleben

Und was für Sport gilt, gilt auch für unser Zusammenleben.

In der Bibel gibt es dazu einen richtigen „Bodybuilding“-Text: Paulus schreibt ihn an die Christen in Korinth. Er meint, dass wir uns alle als Teil eines großen Körpers verstehen sollen. Da heißt es: „*Wie der Leib einer ist und doch viele Teile hat: so ist auch Christus. Ihr aber seid der Leib Christi*.“ (1 Kor 12,12+27)

Jede und jeder ist in einer Gemeinschaft wichtig

Paulus meint: Jede und jeder ist in einer Gemeinschaft wichtig. Da soll man dran arbeiten. Bodybuilding betreiben. Keinen vergessen, sondern das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken – gerade auch die in den Blick nehmen, die wir schnell übersehen.

Paulus benutzt das Bild, um deutlich zu machen: Wir brauchen als Menschen Zeit und Mühe, um uns immer wieder aufeinander zuzubewegen - um kulturelle und inhaltliche Grenzen zu überspringen - um solidarisch zu sein. Denn wir gehören alle zusammen.