



17.03.2023 um 17:45 Uhr

Ein Beitrag von Dr. Burkhard Freiherr von Dörnberg, Evangelischer Pfarrer, Issigheim / Bruchköbel

## Quälerei!

Entrüstet steht meine Tochter vor mir: „Joggen ist schrecklich! Was für eine Quälerei!“ Sie hat gerade mit ihrem großen Bruder ihren ersten Lauf hinter sich gebracht.

Wahnsinn: 24 Stunden Erholungspause vom Laufen

Und sie ist entsetzt: „Meine Uhr zeigt jetzt an, dass ich mindestens 24 Stunden Pause machen muss. Und bei ihm sagt die Uhr gerade mal 30 Minuten Pause! Wie ungerecht! Der ist ja auch voll der Laufprofi.“

Ich muss lächeln. Und erinnere mich an den ersten gemeinsamen Lauf mit diesem Laufprofi. Und wie der damals gleich mehrmals auf offener Strecke schlapp gemacht hat und seine Erholungspausen brauchte.

Durch Quälerei stärker werden - auch beim Fasten

Durch Quälerei stärker werden. Vielleicht ist das etwas, was auch hinter der alten Fastentradition liegt: „7 Wochen ohne“. Um stärker zu werden. Angefangen damit, dass ich stärker darin werde, der süßen Versuchung zu widerstehen. Zu erleben, erst kostet es Kraft, dann wird es leichter. Ich spüre die Freiheit, nichts Süßes essen zu müssen. Oder ich mache mich auf den Weg, um spirituell stärker zu werden.

Beten üben lohnt sich

Trainierter darin, bewusst nach Gott und der Welt zu fragen. Ich baue bewusst Zeiten in meinem Alltag ein, um geübter vielleicht auch im Beten zu werden und darin, auf Gott zu vertrauen. So dass ich gestärkt werde für die Belastungen, die der Alltag bereithält. Gestärkt dafür, mich von Schicksalsschlägen besser zu erholen.

„Du bist stärker als du denkst“

Meiner Tochter sage ich: „Morgen laufe ich mit dir. Mag sein, dass es nochmal eine Quälerei wird -, aber glaub mir - das kriegen wir hin. Und wie beim Fasten wirst du spüren. Du bist stärker als du denkst!“