

---

# Kirche im hr

- SENDUNGEN
- AUTOREN/AUTORINNEN
- AKTUELLES
- ÜBER UNS
- KONTAKT
- SEARCH

[Startseite](#) > [Sendungen](#) > [2023](#) > [hr4\\_Uebrigens](#) > [03](#) > 17 Quälerei!

---

17.03.2023 um 17:45 Uhr



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

Beitrag teilen:

Beitrag ausdrucken:

Beitrag downloaden:

Beitrag anhören:



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 geübt  
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  
kriegten wir hin. Und wie beim Fasten wirst  
du spüren. Du bist stärker als du denkst!“



# WEITERE THEMEN

Das könnte Sie auch  
interessieren

---



20.04.2024hr2 ZUSPRUCH „Uns schickt der Himmel“ von  
Eva Reuter zur Sendung



19.04.2024hr2 ZUSPRUCH Eine Kapelle mit Fahrrädern  
an der Wand von Eva Reuter zur Sendung



17.04.2024hr2 ZUSPRUCH Gut informiert von Eva Reuter zur  
Sendung



12.04.2024KIRCHE IN YOU FM Ray Dalton - All We Got von  
Judith Vondera zur Sendung

- PRESSE
  - IMPRESSUM
  - DATENSCHUTZ
- Copyright © 2024
- Facebook
  - RSS