

05.07.2020 um 07:45 Uhr

**hr1 SONNTAGSGEDANKEN**



Ein Beitrag von

**Ksenija Auksutat,**

Evangelische Pfarrerin, Stockstadt

## Loslaufen! It's my Life

Wer mich sieht, weiß auf den ersten Blick: eine Sportskanone bin ich nicht. Eher der rundliche, gemütliche Typ. Sport – das hieß in der Schulzeit für mich: beim Warmlaufen perlte mir schon nach wenigen Metern der Schweiß, im Ballweitwurf schaffte ich gerade mal 13 Meter, und die Bundesjugendspiele waren für mich ein Schrecken, Letzte in allen Disziplinen.

### **Corona hat vieles stillgelegt, aber draußen rumlaufen geht**

Doch das war vor Corona. Diese Pandemie hat ja vieles stillgelegt. Dafür hat sie mich neu in Bewegung gesetzt. Wie so viele andere auch, habe ich wieder angefangen, draußen herum zu laufen. Mit einem Song im Ohr, mit dem ich schon vor vielen Jahren durch den Wald gerannt bin:

*„It's my life ...It's my life”*

Ich hab' damals tatsächlich gemerkt: Sport macht doch Spaß! Als Studentin in Hamburg hat mir ein Trainer etwas vom Atmen und meinem eigenen Tempo erzählt. Jeden zweiten Tag ging ich laufen. Zuerst schaffte ich eine Viertel Runde im Stadion, dann ein halbe, eine ganze. Zwischendurch gehen und atmen. Nach und nach hatte ich es raus. Und schließlich rannte ich um die gesamte Außenalster.

### **"Ich hatte jeden Tag neue Gründe, keinen Sport zu treiben"**

Aber dann war die Uni-Zeit vorbei, ich ging in den Beruf und da war es wie bei so vielen anderen auch: Ich hatte jeden Tag neue Gründe, keinen Sport zu treiben. Keine Zeit, zu kaputt vom Tag,

Wichtigeres zu erledigen. Die Jahre gingen ins Land. Ab und zu mal eine Radtour, im Sommer schwimmen, im Winter mal Langlauf.

Und dann lag meiner Lieblings-Frauenzeitschrift, die ich im Abo hatte, eine Cassette bei. „Die perfekte Musik für dein Work-Out“ stand drauf. Und forderte die Leserinnen auf, sich zu bewegen, Sport zu machen, um gesund und fit und schlank zu bleiben.

Inzwischen war ich verheiratet, hatte ein kleines Kind und war unzufrieden mit meinem Äußeren. Ich fühlte mich zu dick, ich saß zu lange am Schreibtisch und war in meiner Freizeit fast immer mit Kind und Haushalt beschäftigt. Mensch, dachte ich, ich sollte auch mal wieder Sport machen.

## **Loslaufen mit Bon Jovi "It's my Way" im Ohr**

Also suchte ich mir Klamotten, mit denen ich würde laufen können, nahm den Walkman und die Cassette mit, fuhr auf einen Waldparkplatz und lief los. Begleitet vom ersten Song darauf: „It's my life“ von Bon Jovi.

*Dies ist kein Lied für Leute mit gebrochenem Herzen. Kein stilles Gebet für vom Glauben abgefallene. Ich werde nicht nur ein Gesicht in der Menge sein, sondern du wirst meine Stimme hören, wenn ich es laut herausrufe: Es ist mein Leben! Jetzt oder nie! Ich will nicht ewig leben, aber solange ich lebe möchte ich mich lebendig fühlen. Es ist mein Leben!*

Mit diesem Song im Ohr lief ich durch den Wald. Und war glücklich. Lebensfreude pur! „It's my life“ von Bon Jovi kam im Jahr 2000 raus, da war ich Mitte dreißig und hatte zum zweiten Mal in meinem Leben entdeckt, wie toll es sich anfühlt, wenn man sich einfach bewegt.

## **Kein Vertrösten auf ein schönes Leben im Jenseits**

Jon Bon Jovi singt: Das ist kein Gebet. Und: Ich will nicht ewig leben. Er hat knallhart das Diesseits im Blick. Er will sich nicht vertrösten lassen auf ein schönes Leben erst im Jenseits.

Hm, denke ich, das erzeugt doch oft erst diesen Druck: Hol das Beste aus dir heraus! Es liegt an dir, ob dein Leben super wird! Sei schneller, stärker, schlauer oder schöner als die anderen.

## **Gott nimmt auch das Unvollkommene an**

Ich gewinne dagegen oft Kraft aus dem Glauben, eben nicht alles in dieser Erdenzeit vollbringen zu müssen. Meine Hoffnung auf ein ewiges Leben macht mich frei von Erwartungen, wie wir Menschen sie uns immer wieder vorhalten. Ewiges Leben – das ist für mich die Verheißung, dass Gott eben auch alles Unvollkommene annimmt und rund macht. Und das trägt mich, selbst bei Rückschlägen.

Aber ich finde, auch wenn Bon Jovi hier ganz ohne Gott auskommt, macht er Mut zum dranbleiben.

*„You better stand tall when the're calling ...It's my life.“*

*„Bleib standhaft, wenn andere Ansprüche an dich stellen, beuge dich nicht, Schätzchen, zerbrich nicht, gib nie klein bei!“*

## **Gott hat mich so geschaffen, wie ich bin**

Und da bin ich wieder ganz bei diesem Power-Song. Denn ich sehe mich doch auch als Geschöpf Gottes, dem das Leben auf Erden anvertraut ist. Ich bin ein Ganzes, aus Leib und Seele. Gott hat mich so geschaffen, mit diesem Körper in dieser Welt. So rund, wie ich bin, mit meiner Lust am guten Essen, am Genießen und gerne auch mal faul sein. Und mit meiner Freude an der Bewegung. Gott sagt mir zu: Ich bin bei dir, ich stärke dich solange du lebst.

Ich habe lange gebraucht, bis ich mir das zugestehen konnte: Bei mir bleiben, nicht irgendwelchen Idealen hinterherlaufen. Aber auch nicht frustriert daran zu zerbrechen.

## **"Kräfte schwinden, aber mit Geduld und Ausdauer kann man auch wieder neue Kraft gewinnen"**

Das half mir auch, als ich dann vor ein paar Jahren schlimm gestürzt war und mir das Bein verletzte. Monatelang musste ich zur Physiotherapie. Schmerzhaftes Krankengymnastik, statt sich in der freien Natur zu bewegen. Ich lernte: Kräfte schwinden, aber mit Geduld und Ausdauer kann man auch wieder neue Kraft gewinnen. Auch das gehörte jetzt eben zu meinem Weg. Ich wusste, Gott, der mich geschaffen hat, so, wie ich bin, der begleitet mich auch auf diesen holprigen Wegstrecken. Das gibt mir Kraft. So, wie in der Bibel steht: „Die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht müde werden.“ (Jesaja 40.31)

Seitdem mache ich Nordic Walking. Ich liebe es, durch die Natur zu laufen, in meinem eigenen Tempo. Umso mehr, wenn mich dieser Song von Bon Jovi begleitet. Dann spüre ich wieder etwas von dieser Energie, die in mir wohnt. Glam-Rock nennt man diese Art von Rockmusik ja, und ein bisschen Glanz liegt dann auch über meinen Wegen.

*„It's my life, my heart is like an open highway ... It's my life“*

*Es ist mein Leben! Mein Herz ist wie eine Straße, die in offene Weite führt. Wie Frankie sagt: ‚Ich hab es auf meine Art gelebt.‘ Solange ich lebe, möchte ich mich auch lebendig fühlen. Es ist mein Leben!*

Jon Bon Jovi hat da auch für sich ein Vorbild gefunden. Das ist Frank Sinatra. Dessen Ausspruch ist ja legendär geworden: „I did it my way“, „Ich habe auf meine Weise gelebt“. Das zitiert der Song an dieser Stelle.

## **„I did it my way“**

Und so höre ich es auch jetzt wieder. Ja, mein Weg ist nicht der einer Sportskanone. Es ist eben mein Weg. Aber ich weiß: Ich bin unterwegs mit Gott. Auch jetzt in dieser Corona-Zeit. Eine kürzere Strecke, in meinem eigenen Tempo, mit allen Schwächen und doch der Kraft, dass es gut ist, so unterwegs zu bleiben.