29.11.2017 um 00:00 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Christoph Wildfang,
Evangelischer Pfarrer, Arnoldshain

Ihre Kniescheibe ist aber komisch

Im Sommer bekam ich Knieprobleme. Mein Hausarzt riet mir zu einigen Geräten im Fitnessstudio. Beindrücker und Kniestrecker, oder so ähnlich. Ich hatte schon Lebensphasen in Fitnessstudios. Zum Abnehmen zum Beispiel.

Das hat auch geklappt. Nun bin ich an einem neuen Ort. Neue Trainer. Andere Gäste. Ich werde kompetent auf die Geräte eingestellt – oder die Geräte auf mich. Meine Knie werden so richtig festgestellt. Ich schaue unruhig zu, um sicher zu sein, dass ich meine Beine auch wieder aus der Maschine herausbekomme. Ein Hebel nach dort, dann einen Schalter nach hier. Ich versuche mir zu merken, wie das geht. Andere Sportler schauen aus den Augenwinkeln zu. Checken, welches Gewicht bei mir eingestellt wird. Wahrscheinlich nehmen sie das Fünffache, denke ich.

Der Trainer gibt mir die Anzahl der Übungen vor. Geht weg, kommt wieder. „Warens auch zehn?“ sagt er recht streng. So mehr oder weniger, sage ich und die Antwort gefällt ihm nicht wirklich. „Ihre Kniescheibe ist aber komisch“, sagt er und bewegt sie hin und her. Mir gefällt sie. Seit über fünf Jahrzehnten habe ich mich an sie gewöhnt. „Langt´s schon?“ ruft er. Ich mache folgsam weiter. Eigentlich langt´s mir schon. Und die anderen Sportler betrachten meine komische Kniescheibe, während ich meine Beine bewege.

Ich bin zufrieden mit meinem Körper. Ich bin eben, so wie ich bin. Auch meine Kniescheibe. Ich betrachte mich zu Hause im Spiegel und nicke zufrieden. So hat Gott mich geschaffen. In seinen Augen bin ich schön. O.K. Mit über 50 sehe ich nicht aus wie Tarzan oder Spiderman. Möchte ich auch nicht. Ich fühle mich gut. Gut geschaffen.

Mit einem liebevollen Blick Gottes geschätzt. Du bist schön, wertvoll, gemacht und gemocht. Lass

© 2017 · Kirche im hr

dir das nicht absprechen. Ich werde wieder in mein neues Fitnessstudio gehen. Knieprobleme sind kein Spaß. Aber ich werde mit einem guten Selbstwertgefühl hingehen. Ja, du bist schön. Wie auch immer.

© 2017 · Kirche im hr