

02.03.2023 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Jelena Wegner,

Evangelische Pfarrerin, Siegbach

Halbmarathon

Ich laufe gern. Mehrmals in der Woche. Ich ziehe meine schwarz-pinken Laufschuhe an. Mit Musik auf den Ohren geht's los. Manchmal laufen meine Füße wie von selbst. Ganz leicht geht es durch die Straßen in die Felder und in den Wald. Aber manchmal blockiert mich der innere Schweinehund. Dann brauche ich einen Moment, bis ich meinen Rhythmus gefunden habe. Je länger die Strecke ist, die ich mir vornehme, desto größer die Hürde.

Auf etwas hin laufen

„Wovor läufst du denn davon?“, fragen manche scherzhaft. „Ich laufe auf etwas hin!“, antworte ich. Ich trainiere für meinen ersten Halbmarathon: 21,1 Kilometer, Mitte März, in Frankfurt. Marathon hat eine lange Tradition. Der erste Marathonläufer im alten Griechenland soll am Ziel gesagt haben: „Freut euch, wir haben gesiegt!“ Er war Bote und lief quasi beruflich. Er überbrachte seinen Landsleuten in Athen die Nachricht: Der Krieg ist zu Ende! Der letzten Teilstrecke, von Marathon nach Athen, verdankt der heutige Lauf seinen Namen.

Durchhaltekraft aus dem Glauben ziehen

Einen Marathon läuft man nicht einfach von heute auf morgen. Das braucht einen Trainingsplan. Gute Schuhe sind das A und O. Aber mehr noch zählt die mentale Verfassung. Denn lange Strecken zu laufen erfordert Durchhaltevermögen.

Kraft zum Durchhalten ziehe ich aus meinem Glauben. Der sagt mir: Es geht nicht ums Siegen. Vor Gott musst du nichts beweisen. Vertrau auf deine Kräfte! Finde deinen Rhythmus – beim

Laufen und im Leben! Das schenkt mir Gelassenheit. Und auch beim Glauben laufe ich nicht vor etwas weg. Ich laufe auf etwas hin: auf das, was mich erfüllt.

Mit dabei sein und mit einem Lächeln ankommen

In zwei Wochen trete ich beim Halbmarathon an. Schritt für Schritt habe ich mich darauf vorbereitet. Oft war es anstrengend. Mit Schnee und Regen, matschigem Boden und durchgeweichten Schuhen. Aber meistens bin ich danach fröhlicher in den restlichen Tag gegangen. Ich muss nicht die erste sein. Mein Ziel ist: Mit dabei sein. Und mit einem Lächeln ankommen.