

19.08.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christoph Hartmann,

Lehrer und Referent für katholische Schulpastoral, Fulda

Bewegung tut Körper und Seele gut

Gehört es bei Ihnen zum Alltag, einfach mal ein Stück zu Fuß zu gehen? Nicht, weil sie müssen, sondern weil es Ihnen guttut? Die Medizin weiß: Bewegung gehört zum Menschen. Unser Körper ist dafür gemacht, nicht dauerhaft stillzustehen. Muskeln, Gelenke und unser Herz-Kreislauf-System funktionieren am besten, wenn wir in Bewegung bleiben.

Eigentlich wissen wir das alle. Und trotzdem sieht der Alltag oft ganz anders aus. Viele Stunden verbringen wir sitzend – im Büro, im Auto oder auf dem Sofa. Studien zeigen, dass ein durchschnittlicher US-Amerikaner täglich nur rund 4.500 Schritte geht. Hingegen empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation etwa 7.500 Schritte pro Tag. Es lohnt sich also, den eigenen Alltag einmal in den Blick zu nehmen.

Schon kleine Wege bringen uns in Bewegung

Dabei geht es nicht nur um sportliche Höchstleistungen. Schon der Spaziergang am Abend, der Weg mit dem Fahrrad oder die Treppe statt des Aufzugs bringen uns in Bewegung. Und häufig stellen wir dabei fest: Bewegung verändert nicht nur den Körper. Sie tut auch der Seele gut. Beim Gehen werden Gedanken klarer. Probleme verlieren manchmal an Gewicht. Neue Ideen entstehen fast wie von selbst.

Unterwegs im Glauben

Das ist sicherlich kein Zufall, dass Bewegung auch im Glauben eine so große Rolle spielt. Auch die Bibel erzählt immer wieder von Menschen, die aufbrechen und unterwegs sind. Abraham bricht

auf in ein unbekanntes Land. Das Volk Israel zieht durch die Wüste. Die Jünger verlassen ihre Netze und folgen Jesus nach. Christlicher Glaube ist eben kein Stillstand. Er ist ein Weg.

Pilgern: Weniger Gepäck, mehr Freiheit

Sicherlich ist das auch der Grund, warum Menschen seit Jahrhunderten pilgern. Der Jakobsweg nach Santiago de Compostela zieht jedes Jahr Tausende an. Sie suchen unterwegs nach Orientierung. Sie erleben, dass weniger Gepäck manchmal mehr Freiheit bedeutet. Sie begegnen sich selbst, ordnen ihre Gedanken und kommen mit Menschen ins Gespräch, denen sie sonst nie begegnet wären.

Dieses Unterwegssein spricht mich an. Denn auch mein Leben ist ein Weg. Nicht jeder Abschnitt ist leicht, und manchmal weiß ich selbst nicht genau, wohin es als Nächstes geht. Umso tröstlicher finde ich den Gedanken: Ich muss diesen Weg nicht allein gehen. Jesus geht mit. Er kennt meine Umwege, meine Fragen und meine Zweifel.

Der erste Schritt ist heute

Vielleicht beginnt mein nächster Schritt heute Abend bei einem kleinen Spaziergang. Eine Gelegenheit, bei der nicht nur mein Körper, sondern auch mein Herz in Bewegung kommt. Und das Schönste daran: Ich muss diesen Weg nicht allein gehen. Jesus ist an meiner Seite.