

06.02.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Uwe Groß,

Katholischer Diakon, Pfarrei St. Peter und Paul, Wiesbaden

Olympia und mein täglicher Spaziergang

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Das hat einmal die heilige Theresa von Avila gesagt. Sicher hat sie dabei nicht an die Olympischen Winterspiele gedacht, die heute beginnen - aber ich finde, ihr Spruch passt gut zu Olympia. Über 3500 Athletinnen und Athleten aus der ganzen Welt kommen in Mailand und Cortina d'Ampezzo zusammen, um aus ihrem Körper alles rauszuholen: die schnellste Skiabfahrt, den weitesten Sprung, die elegantesten Pirouetten auf dem Eis, den härtesten Einsatz beim Hockey und die größte Ausdauer beim Skilanglauf oder erstmals beim Skibergsteigen.

Sie machen mir Lust auf mehr körperliche Bewegung

Ich freue mich auf diese Winterspiele in Italien, bei denen Sportlerinnen alles aus sich herausholen. Natürlich sind das Spitzensportler, mit denen ich mich nicht messen kann. Aber die Sportler und Sportlerinnen machen mir richtig Lust auf mehr körperliche Bewegung auch bei mir. In den letzten Jahren habe ich viel am Schreibtisch gearbeitet. Dieses Jahr ist bei mir die Lust nach Bewegung riesig. Ich hab nur einen Vorsatz im neuen Jahr und der lautet: Jeden Tag etwas Bewegung.

Ich spüre meinen Körper und schlafe tief und fest

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen.“ Ich habe schon oft die Erfahrung gemacht: Wenn ich mich körperlich auch mal auspowere, geht es mir auch psychisch besser. Früher habe ich regelmäßig Fußball gespielt. Oft haben mir danach alle Muskeln und Knochen wehgetan, aber ich habe gespürt, dass ich einen Körper habe und mein Schlaf war tief

und fest. Ganz ähnlich war es in den letzten Jahren beim Skifahren. Ein Tag in Bergluft und Schnee hat einen Mega-Erholungswert und ich spüre gerade dabei eine wahnsinnige Lebensfreude. Im Sommer fahre ich auch immer wieder gerne Fahrrad und komme damit manchmal schneller voran als mit dem Auto.

Frische Luft tut mir gut

In diesem Jahr habe ich mir angewöhnt, fast jeden Tag einen kleinen Spaziergang zu machen. Das ist natürlich kein Sport und mit Hochleistung hat es auch nichts zu tun. Aber eine Stunde an der frischen Luft zu sein und sich zu bewegen, gibt mir einfach das Gefühl, dass ich für meinen Körper etwas tue und ich bin dadurch auch zufriedener.

Es ist wichtig Körper und Seele im Blick zu haben

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen.“ Ich glaube es ist einfach wichtig, dass ich beides im Blick habe: den Körper und die Seele. Wenn ich nur vor dem Computer hänge, Bücher lese oder Fernseh schaue, bekomme ich sicher einen Haufen Input, aber im Letzten, glaube ich, wird meine Seele davon nicht satt. Meine Seele und mein Körper gehören zusammen. Deswegen ist jede Art von Sport immer auch ein seelisch-körperliches Ereignis. Ich glaube, die heilige Teresa hatte also wirklich Recht, wenn sie Körper und Seele in einen Zusammenhang bringt und sagt: Es geht der Seele dann gut geht, wenn es auch dem Körper gut geht. Das Gegenteil merke ich etwa auch, wenn ich krank bin. Dann geht es oft auch meiner Seele nicht so gut.

Die olympischen Spiele motivieren mich zu mehr Sport

Die Olympischen Winterspiele motivieren mich, selbst wieder mehr Sport zu machen. Nicht so wie Athleten auf der Piste. Aber vielleicht schaue ich mal in ein Fitness- Studio rein.