

12.03.2019 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Alexandra Becker,

Katholische Pastoralreferentin Frankfurt

Wer hilft beim "Schultern"

Moderator/in: Es gibt im Deutschen viele Redewendungen, in denen unser Rücken vorkommt. Die meisten von diesen Redewendungen haben mit der menschlichen Persönlichkeit zu tun: „Die hat Rückgrat!“ hat es zum Beispiel. Alexandra Becker, von der katholischen Kirche: Glaubst du, es gibt da wirklich einen Zusammenhang zwischen Körper und Persönlichkeit?

Also ich tu einmal die Woche ganz konkret was für meine Rücken. Ich geh zu einem Kurs, der nennt sich „strong back“. Da werden die Schultern und Rückenmuskeln trainiert. Da habe ich nicht jede Woche Lust drauf, aber das tut mir gut. Jedes Mal, wenn ich den Kurs hinter mir habe, habe ich das Gefühl: Ich bin gewachsen. Manchmal bin ich richtig erschrocken, wenn ich merke, wie krumm und angespannt ich im Alltag bin. Und ich merke auch umgekehrt: Ein stärkerer Rücken, der hilft mir auch im Alltag, entspannter und aufrechter durch die Welt zu gehen. Ich kann dann mehr „schultern“, auch im übertragenen Sinn.

Ok, wenn es der Rücken oder die Schultern in solche Redewendungen geschafft haben, dann geht es also nicht nur um die äußere Haltung, sondern um die innere Einstellung?

Genau. Ein starkes Rückgrat hat jemand mit einer starken Persönlichkeit. Und da spielt ein gutes Körpergefühl schon auch eine Rolle. Das alleine, finde ich, reicht aber nicht. Fürs starke Rückgrat brauche ich einen gesunden Optimismus, ein Vertrauen in mich selbst und auch Mut, um eigene Entscheidungen zu treffen. Mich persönlich stärkt auch mein Glaube. Ich glaube: Gott begleitet mich, er stärkt mir den Rücken – und deswegen kann ich aufrechter durchs Leben gehen. Ich weiß, ich muss nicht alles alleine schultern.