

17.03.2024 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Baden gehen!

Moderator/in: *Im Sonntagstalk hat Bärbel Schäfer heute Wigald Boning zu Gast. Der Komiker und Musiker stellt unter anderem sein neues Buch vor: „Herr Boning geht baden.“ Darin erzählt er von einem verrückten Experiment: Ein Jahr lang ist er jeden Tag – egal, bei welchem Wetter – in irgendeinem Gewässer baden gewesen. Was er dabei erlebt hat, hat er in Form eines humorvollen Erfahrungsberichts zusammengefasst.*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Wäre das auch was für dich? Jeden Tag in irgendein Gewässer springen?

Ähhh ... ne. Ich schwimme zwar total gerne, aber spätestens im September lässt bei mir die Lust am Baden in der freien Natur spürbar nach.

Ich finde das Experiment von Wigald Boning trotzdem faszinierend: Denn er erzählt ja nicht nur, wie er ein Jahr lang in Flüssen, Bergseen, Kanälen, Regenrückhaltebecken oder Ozeanen schwimmen war – sondern auch, wie er sich überhaupt dazu motiviert hat.

Und dabei zeigt er vor allem: Wenn man sich selbst richtig begeistern kann, fällt es auch leichter, die nötige Disziplin aufzubringen und viel zu erreichen.

Insofern ist „Herr Boning geht baden“ nicht nur ein Buch für Schwimm-Fans, sondern für alle, die die sich überlegen: Welche Challenge könnte ich mal angehen?

Heißt: Wir können bei Wigald Boning Anregungen bekommen, wie man sich mal bewusst was vornimmt – und es dann womöglich sogar schafft.

Genau. Eine kleine Anleitung für große Ziele. Nebenbei ... ich finde ja: Nach Gott zu suchen, ist auch eine starke Challenge. Und Gott verkündet sogar : „Wenn ihr mich von ganzem Herzen suchen werdet, dann werde ich mich von euch finden lassen.“ (Jeremia 29,13-14a) Das ist doch mal eine Ermutigung. Vielleicht können wir uns von Wigald Boning ja sogar für diese Challenge inspirieren lassen.