

14.06.2023 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Rolf Müller,

Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

Extraschritte

Ich will in Bewegung bleiben – das hatte ich mir für dieses Jahr fest vorgenommen. Das heißt: Ich muss jeden Tag was dafür tun! Denn mein normaler Alltag findet meistens zwischen Bürostuhl, Autositz und Wohnungssessel statt. Da gibt's erst mal nicht allzuviel an Bewegung. Also muss da eine „Extraportion“ Bewegung her: eine Runde mit dem Fahrrad fahren, Schwimmen gehen oder irgendetwas anderes, was mich in Bewegung bringt. Am einfachsten für mich ist es, ein paar Schritte mehr am Tag zu Fuß zu gehen. Ich steh einfach auf und dreh eine Runde am Mainufer oder durch die Stadt. Ich nenne das dann meine „Extraschritte“. Das sind die Schritte, die ich brauche, damit mein Bewegungsziel auch wirklich klappt. Oft frage ich mich schon morgens früh selbst: „Wann habe ich heute Zeit, meine Extraschritte zu laufen?“

Gute Vorsätze – nicht nur für meine Gesundheit

Und manchmal denke ich mir: Was für meinen Körper gilt, könnte auch für meine anderen Vorsätze gut sein. So habe ich mir zum Beispiel auch fest vorgenommen, aufmerksamer für meine Mitmenschen zu sein. Auch dafür muss ich so etwas wie „Extraschritte“ machen. Das heißt in dem Fall: Ich muss einfach öfters mal nachfragen, wie es meinem Kollegen wirklich geht, und ich muss mir mehr Zeit nehmen, um anderen wirklich zuzuhören. Ähnliches fällt mir auch für mein Vorhaben ein, umweltbewusster zu leben, und für andere Pläne gilt das genauso.

Extraschritte verändern und werden zur guten Gewohnheit

Ich habe gemerkt: Ich brauche meine „Extraschritte“, damit ich was erreichen und in meinem Leben etwas ändern kann. Das Schöne bei den „Extraschritten“ ist: Irgendwann sind sie keine

Extraschritte mehr – sondern sie werden zu einer guten Gewohnheit. Dann ist es normal, einen Spaziergang am Tag zu machen oder bei anderen Menschen genau hinzuschauen, wie es ihnen geht. Extraschritte, die sind für mich nur der Anfang, um wirklich was zu verändern!