

05.06.2024 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Klaus Nobiling,

Evangelischer Pfarrer im Kirchspiel Lichtenfels-Goddelsheim

Einfach rollen lassen

Seit einem Jahr gibt es bei uns in Korbach in Nordhessen die „Green Trails“. Das ist ein Fahrradwegnetz, das Mountainbike Fahren für Einsteiger und Familien möglich macht.

Interessante Trails für Radfahrer*innen

Mitten durch den Wald geht es auf angelegten schmalen Fahrradwegen. Die Wege sind auch interessant gestaltet. Viele Fahrradfahrer kommen dorthin und freuen sich darüber.

Auch ich probiere sie aus

Mehrere meiner Freunde haben mir begeistert davon erzählt. Deshalb habe ich mich auch auf den sogenannten „Trail“ gewagt. Zunächst zaghaft, ich bin ein vorsichtiger Mensch, dann aber zunehmend begeistert.

Mittlerweile fahre ich die Strecken so oft es geht und nach und nach werde ich auch geschickter darin. Das liegt auch an einem guten Tipp, den mir ein Freund gab.

„Lass es einfach rollen“

Er sagte: „Lass es einfach fließen, lass es einfach rollen! Dann mit Schwung und ohne Angst den Berg runter – glaub mir, das klappt!“

Ich probiere es aus. An der einen oder anderen Ecke gelingt es mir schon ganz gut. Da rausche

ich beschwingt runter, es läuft.

Mit Vertrauen und Gelassenheit geht es leichter

Dann aber gibt es Kurven, da bremse ich ängstlich ein, lenke falsch und bleibe stecken.

Mist! Mit mehr Vertrauen und Gelassenheit wäre es einfacher!

Was für den Trail gilt, gilt auch fürs Leben

Ich muss das üben – und was für den Trail gilt, ist letztlich im Leben nicht anders. Da wo ich verbissen werde, wo ich es nicht fließen lasse, sondern bremse und stehe, komme ich nicht wirklich vorwärts. Es fehlt schlichtweg der „Flow“, der Fluss, die Gelassenheit.

Ein hilfreicher Bibelvers

Als ich durch eine komplizierte Kurve stochere, kommt mir ein Vers aus der Bibel in den Sinn: „In Umkehr und Gelassenheit werdet ihr gerettet, in der Ruhe und im Vertrauen liegt eure Stärke.“
(Jesaja 30.15)

Weiter üben

Ich merke, wie gut mir das tut. Einfach machen, rollen lassen und vertrauen können! Damit klappt auch so manche Lebenskurve besser.

Ich übe weiter! Auf dem Trail und im Alltag.