

17.07.2026 um 00:01 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dave Kulik,

Evangelischer Pfarrer, Obervellmar

Aufwärmen gehört zum Leben dazu

„So, das Schlimmste habt ihr geschafft“, ruft mein Trainer mit einem breiten Grinsen beim Sport, nachdem das Aufwärmprogramm abgeschlossen ist.

Komplett erledigt stützen sich einige auf ihren Beinen ab. Das Aufwärmprogramm hatte es heute wieder in sich. Jede Woche trainiere ich und jede Woche heißt es immer am Anfang: Aufwärmen.

Während mir der Schweiß von der Stirn tropft, wird mir klar: Einfach loslegen ist keine gute Idee. Die Muskeln sind noch kalt, der Körper träge. Wer sich nicht aufwärmt, riskiert Verletzungen und kommt auch nicht richtig in Form.

Warum ist eine gute Vorbereitung so wichtig?

Ohne dieses Aufwärmen fehlt einfach etwas. Ich bin steifer, habe weniger Energie. Im Sport ist eine gute Vorbereitung das A und O, im Alltag ist das gar nicht so anders.

Wenn eine Arbeitswoche beginnt, stürmt sofort alles auf mich ein: Nachrichten, die reinkommen, Menschen, die etwas wollen, Wege, die anstehen. Oft bin ich schon mittendrin, bevor ich richtig bei mir selbst angekommen bin. Dabei spüre ich: Auch im Arbeitsalltag brauche ich so einen Moment zum „Warmwerden“.

Wie kann ein Arbeitstag gut beginnen?

Mein persönliches Aufwärmen ist dann ein kurzes Gebet, um mich zu sammeln. Nicht viel. Ich

stelle mich hin, schließe die Augen, atme ruhig ein und aus und sage: „Gott, gib mir einen guten Blick für das, was vor mir liegt.“

Unspektakulär und einfach, aber es wirkt: Ich fühle mich wacher und konzentrierter für all das, was an diesem Tag noch kommt.

Bewusst in den Tag starten

Wie mein Körper beim Sport das Aufwärmen braucht, so braucht auch mein Geist vor der Arbeit einen guten Anfang. So laufe ich nicht einfach los, sondern komme Schritt für Schritt gut ins Arbeiten hinein. Aufwärmen gehört eben überall dazu.