

Fitnessstudio

Wie Pilze sprießen sie aus dem Boden. An nahezu jeder Ecke findet sich ein Fitnessstudio. McFit, Megafit, FitnessFactory. Die Namen sind Programm. ‚Fit‘ soll ich hier werden. Mich fit machen. Meinen Körper. Meine physische Konstitution. Eine Vielzahl von Geräten wartet auf mich. Ein Trainer, der für mich das richtige Programm erarbeitet. Damit ich mir, meinem Körper, etwas Gutes tue. Das ist sinnvoll. Mit zunehmendem Alter zunehmend notwendiger. Bei Rückenproblemen beinahe unvermeidbar. Das ist mehr als das von manchen belächelte Bodybuilding in der ‚Mucki-Bude‘. Ich sehe im Fitnessstudio viele Junge und gut Durchtrainierte. Körperkult scheint hier wichtig. Doch allein deshalb gibt es den Fitness-Boom nicht. Es gehen ebenso viele Ältere und Ruheständler in die Studios. Männer und Frauen. Manche sichtbar lädiert. ‚Die Bandscheibe‘ höre ich oft. „Man muss halt was tun“. Das Fitnessstudio ist eine Möglichkeit. Bewegung, Rückengymnastik, Ausdauertraining. Alles wichtig. Das Ziel, sich körperlich fit zu machen und zu halten. Teresa von Avila, die spanische Mystikerin des Mittelalters, hat mehr im Blick, wenn sie auffordert: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Solche ‚Leibsorge‘ ist vielgestaltig. Das Fitnessstudio kann eine Möglichkeit sein.

Aber was ist mit unserer Seele? Für die sollte ich ebenso Sorge tragen wie für meinen Leib. Wellness und Spiritualität. ‚Leibsorge‘ und ‚Seelsorge‘ gehören zusammen. Angebote hierzu gibt es reichlich. So bietet die AOK Hatha-Yogakurse an. „Sehnen und Bänder erhalten neue Kraft....Körper, Seele und Geist gelangen in Balance“, lese ich in der Broschüre. Seminare, Einkehrtage, Kurse für Leib und Seele. Sie werden angeboten und gesucht.

Ich habe damit keine Erfahrung. Um meiner Seele etwas Gutes zu tun, gehe ich in den Gottesdienst. Der ist kein Fitnessstudio für die Seele. Aber ein bisschen ist es schon so. Irgendetwas nehme ich immer mit. An Zuspruch. An Mut-Machendem. Und an kritischer Anregung. Das tut meiner Seele gut. Morgen im Gottesdienst wird

Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR2"
Bernd Spriestersbach, Pfarrer
Bruchköbel

24.03.2012

der Psalm 43 gelesen. Dort heißt es: „Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir?“ Das kenne ich. „Harre auf Gott“, geht es weiter „denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist“ (Ps 43,5). In meinem Gottvertrauen ermutigt werden, das tut meiner Seele gut. Über dem Gottesdienst kann das geschehen. Für den Leib will ich außerdem sorgen.