

Restday

D a m a r i s B i n d e r

Zurzeit trainiere ich für einen Halbmarathon. Mit Trainingsplan: Tempoläufe, Intervalltrainings, Dauerläufe- und das viermal pro Woche. Und zwischendrin?

Da steht in meinem Trainingsplan: Restday- also Ruhetag.

Manchmal, wenn ich übermotiviert bin, lasse ich diese Ruhetage weg. Das Ergebnis: meine Laufleistung wird nicht- wie ich mir erhoffe- besser. Sondern im Gegenteil: schlechter. Wenn ich mich beim Laufen also verbessern möchte, darf ich auf die Ruhe- und Erholungszeiten nicht verzichten.

Seitdem ich Sport mache, verstehe ich auch besser, warum Gott den Menschen in der Bibel einen Ruhetag in der Woche verordnet. Den Sonntag. Es geht nicht darum, eine fromme Pflicht zu erfüllen, wenn ich den Sonntag als Ruhetag einhalte. Sondern darum, dass auch meine Seele Tage braucht, an denen sie Kraft schöpfen und sich erholen kann. Weil ich dann besser durchs Leben laufen kann. Deswegen sind mir Ruhetage wichtig: im Lauftraining und im Leben.

radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Evangelische Bank Kassel
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40
BIC: GENODEF1EK1