

Ranhängen

Damaris Binder

Zurzeit trainiere ich für meinen nächsten Halbmarathon.

Dabei unterstützt mich immer wieder eine Lauftrainerin: sie gibt mir Tipps, wie ich mein Training effektiver gestalten kann. Sie feuert mich an, weiterzumachen, wenn ich einen Durchhänger hab. Manchmal gibt sie mir denn bekannten „Tritt in den Hintern“, wenn ich nicht dran bleibe am Training. Und sie ermutigt mich, auch mal Pause vom Training zu machen.

Was mir am meisten hilft, ist, wenn sie mit mir läuft. Sie läuft dann meistens ein bisschen schneller als ich und ich kann mich an sie ranhängen. Meistens kann ich dann das Beste aus mir rausholen und schneller oder länger laufen als alleine.

Was meine Lauftrainerin für meinen Sport ist, ist Jesus für mein Leben: er hilft mir, wieder aufzustehen, wenn ich am Boden bin. Er ermutigt mich, das Beste aus mir herauszuholen. Und er läuft neben mir – nicht sichtbar, aber doch spürbar.

An ihn kann ich mich ranhängen. Deshalb ist der Glaube an Jesus so wichtig für mich.