

Beweg dich!

Anja Kieser

Los beweg dich! Dazu fordern mich die Vögel auf, die mit dem Sonnenaufgang so richtig loslegen und die Sonnenstrahlen, die nach dem Winter einfach gut tun und Lust auf Rausgehen machen. Eigentlich gehöre ich ja der Abteilung Stubenhocker an. Aber ich will auch raus.

Und das ist gut so, bestätigte einst eine 103jährige Ärztin aus den USA. In Bewegung bleiben ist ihr Gesundheitstipp und auch ihr Glücksrezept.

Ich denke sie hat Recht. Aber als Stubenhockerin sage ich auch: In Bewegung bleiben heißt nicht nur die Arme kreisen und die Hüften schwingen. Das heißt auch beweglich im Kopf bleiben. Dinge mal anders und neu denken. Weiterdenken und nicht der erstbesten Meinung aufsitzen.

Auch die Auseinandersetzung mit Religion, Glaube, mit Gott hält beweglich. Weil es mich dazu bringt, mich mit dem Leben auseinanderzusetzen und mich über den Tod hinausdenken lässt. Anstrengend manchmal. Oft habe ich hinterher mehr Fragen. Aber ich merke: Ich bleibe beweglich – auch im Geist – und das macht mich glücklich.