

radio m Hörfunkagentur der Evangelisch-methodistischen

Kirche

Trimm dich!

Anja Kiese

Mein morgendlicher Fahrradweg ins Büro führt ein kurzes Stück durch den Wald, vorbei am Trimm.-Dich-Pfad. Meist ist gerade eine Person beim Training, streckt sich an einer Reckstange oder

balanciert auf einem Balken.

Ich finde Morgenroutine großartig. Aufstehen, frühstücken, Zähne putzen, Tasche packen, losradeln

und wenn da sogar noch eine sportliche Einheit eingebaut ist: noch besser. Manche machen

morgens Yoga oder meditieren. Andere schwimmen eine Runde oder joggen. Oder absolvieren eben

eine Runde auf dem Trimm-Dich-Pfad.

Morgenroutine könnte aber auch sein: 2 Minuten versuchen, die Welt mit Gottes liebenden Augen

zu sehen. Die aufgehende Sonne, den noch schlafenden Partner, das schreiende Kind, weil es nicht

in die Kita will, den vielleicht nervenden Chef, gleich im Büro.

Trimm-dich. Das heißt in diesem Fall: gelassener, ruhiger, angstfreier, vertrauender oder

hoffnungsvoller werden. Denn das kommt raus, wenn ich diesen Muskel trainiere. Den Muskel für

den liebenden Blick Gottes.

© 2025 radio m

Alle Rechte vorbehalten.

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

Evangelische Bank Kassel

IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40

BIC: GENODEF1EK1

radio m

Giebelstraße 16 70499 Stuttgart info@radio-m.de Evangelischmethodistische Kirche