

Trimm dich!

Anja Kieser

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.