

Ein Funken Hoffnung

A lit candle in a lantern, symbolizing hope. The lantern is dark blue with a star-shaped cutout on the top. The candle is lit, and the flame is bright yellow and orange. The lantern is set against a dark background.

„Ich muss mal wieder zum Frisör“ höre ich derzeit hier und da. Oder „Ein Latte macchiato auf einer sonnendurchfluteten Sonnenterrasse im Café, das wär' was“. Nicht jeder hat eine Kaffeemaschine deluxe zu Hause und dann muss, wenn man nicht auf den Latte macchiato oder Cappuccino verzichten will, der Instant-Kaffee aus der Tüte ran.

Aber mal ehrlich, das schmeckt doch nicht wirklich! Und irgendwie ist das Workout auf dem kalten Küchenboden auch nicht das gleiche, wie die Geräte und Hanteln im Fitnessstudio.

Ja, ich muss auch mal wieder zu meinem Barbershop, eine Mélange im Café genießen, nachts ausgehen, und die Fitnessübungen zu Hause erschöpfen sich auch so langsam, man erreicht einfach nicht alle Muskelgruppen gleichzeitig!

Was? Stopp! Und dann erinnere ich mich: Als Kind hat mir mein großer Bruder Sportübungen gezeigt und dann wollte er mich immer herausfordern. Natürlich hat er damals dank acht Jahren Altersunterschied mehr Liegestütze hinbekommen. Und dann erinnere ich mich weiter: Damals, als Teenager hat ich doch einmal in der Woche Turnunterricht in meinem Sportverein; mit nichts weiter als eine Matte, einer Stange und natürlich mir selbst, Bodyweight Training eben.

Ich leg mir alles hin, Turnmatte, eine Stange, einen Stuhl ...

Außerdem weiß ich, dass ich nicht der Einzige bin, mit mir sitzen alle in dem Boot und aufs Deck geht's grad nicht. So, dann macht man es einfach selbst und dann wird mir deutlich, was alles geht ohne Schnickschnack und Terz. Im Internet finde ich derzeit auch Anleitungen à la: „Wie schneide ich mir meine Haare selber?“ neben dem Klassiker, „Was brauche ich in der Küche um nicht jeden Tag einkaufen gehen zu müssen?“ Hilfe von anderen – das Internet macht es auch möglich.

Alles reduziert sich derzeit unfreiwillig auf das Nötigste. Und hier und da muss man sich selber erneut Dinge beibringen oder sich behelfen. Ich nutze die Zeit um die im Christentum gern gesehene „Schlichtheit“ neu zu entdecken. In der Geschichte des Christentums, der Kirche, auch im Protestantismus, ist eine christliche Lebensführung oft mit Verzicht, Züchtigung und einer gewissen Lustfeindlichkeit verbunden worden.

Ich denke aber, dass wir, trotz des gegenwärtigen unfreiwilligen Verzichts, Genießer sein können. Vielleicht ist ein bewusstes Leben sogar mit mehr Genuss verbunden.

Ach so, am nächsten Tag meines Bodyweight Trainings stand ich mit Muskelkater vom Bett auf, so, als wäre ich zum Training gegangen, als wäre alles ganz normal.

Ihr Meik Schmidt