



Januar 2025

## Angedacht von Pastor Simon Binger

The daily fifty – 50 Liegestütze, 50 Kniebeugen, 50 Ausfallschritte, 50 Sekunden Wandhocke, 50 Sekunden Unterarmstütz. Und das jeden Tag.

Das war mein guter Vorsatz für das vergangene Jahr 2024. Und natürlich habe ich an diesem Vorsatz nicht einmal eine Woche festgehalten: Weil es zu schwer war, oder ich zu schwach, weil der Alltag stark ist, und neue Rituale nur schwer integrierbar sind, weil, weil, weil.

Sie kennen das bestimmt auch: Man nimmt sich etwas vor, was im eigenen Leben unbedingt anders werden soll – wo wir spüren, dass eine Veränderung gut wäre, oder weil wir den Reiz des Neuen und Anderen spüren. Und dann halten wir es natürlich nicht durch. Wir bleiben die, die wir waren: mit allem, was wir tun (und nicht tun), was wir können (und nicht können) und allem, was wir gerne anders hätten. Und manchmal, da finde ich das nicht nur frustrierend – nicht aus der eigenen Haut zu können – sondern auch anstrengend, immer an der Selbstoptimierung arbeiten zu müssen.

Aber muss ich eigentlich immer besser werden, immer mehr jemand anderes, immer noch gesünder, immer noch disziplinierter? Nein. Denn ich lebe dieses Leben nicht nur für mich, sondern auch in der Beziehung mit Gott. Und der ist in der Sache ganz klar: *„Du musst dir nichts erarbeiten, du brauchst nicht strampeln und dich ständig verändern, um erst jemand zu werden. Bei mir bist du schon jemand. Ich kenne dich und ich nehme dich an, wie du bist!“*

Die Kirche nennt das Rechtfertigung. Ich nenne das Befreiung. Die wünsche ich Ihnen.

Ihr Pastor Simon Binger