

## **Ohne Schuhe (29.01.23)**

Einmal die Woche ziehe ich die Schuhe aus, schlüpfe in meinen weißen Trainingsanzug, binde mir einen Gürtel um und betrete mit einer Verbeugung die Matte. Die nächsten zwei Stunden sind von Schlägen Tritten und Würfen geprägt. Ich mache dann Ju - Jutsu, eine reine Selbstverteidigungssportart.

Dies mache ich nicht um mich in Weseke in irgendwelche Schlägereien einzumischen, sondern um den Körper und Geist zu trainieren.

Hier lerne ich auch aufzustehen, wenn ich am Boden liege. Geduldig zu sein, wenn eine Technik nicht direkt funktioniert! Nachdem Sport fühle ich mich oft besser als vorher! Es ist ein gutes Gefühl.

Trainieren, kann ich meinen Glauben übrigens genauso. Schon die frühen Christen zogen die Schuhe aus, um Gott zu begegnen. Sie suchten sich einen Ort, um Körper und Geist zu trainieren. Diese Zeit macht mich stark und schützt mich vor Angriffen. Zieh doch auch mal die Schuhe aus und trainier etwas. Vielleicht mit Gott, es ist ein gutes Gefühl.

Johannes Brockjann, Weseke