



Jogger-Gebet

Durch regelmäßiges Joggen in freier Natur gelingt es vielen von uns, Körper und Seele fit zu halten. Eine Forschungsgruppe der Sporthochschule Köln untersucht, in Zusammenarbeit mit der Evangelisch Theologischen Fakultät der Universität Bonn, seit Jahren die Auswirkung der körperlichen Aktivität auf das Wohlbefinden. Dabei kommt es zu der erstaunlichen Erkenntnis: regelmäßiges Joggen löst im Gehirn vergleichbare Reaktionen aus wie Beten.

Wir möchten euch in diesem „Scout ´n Pray“ keine wissenschaftlichen Abhandlungen zum „Runner´ s High“ liefern, sondern – ein Gebet:

- Gott sei Dank, dass ich mich aufgemacht habe.
- Gott sei Dank, dass ich ein Ziel habe.
- Gott sei Dank, dass ich meinen Rhythmus gefunden habe.
- Gott sei Dank, dass durch meine Lungen die frische Luft strömt.
- Gott sei Dank, dass mich meine Füße tragen.
- Gott sei Dank, dass meine Augen die schöne Natur sehen.
- Gott sei Dank, dass meine Ohren das Vogelgezwitscher hören.
- Gott sei Dank, dass mir der Schweiß auf der Stirn steht.
- Gott sei Dank, dass mein Kopf frei wird.
- Gott sei Dank, dass mich viele Menschen freundlich grüßen.
- Gott sei Dank, dass mir die Puste nicht ausgeht.
- Gott sei Dank, dass ich angekommen bin.

Herr, ich danke dir, dass DU mich begleitest!

Du zeigst mir den Weg, der zum Leben führt.

Du beschenkst mich mit Freude, denn DU bist bei mir.

(aus Psalm 16)

Macht euch fit!

Eure AG dpsg-ist-Kirche