

Sich messen lassen

Seit neustem habe ich einen Schrittzähler. Einmal befestigt, zählt er jeden Schritt, den ich mache. Zur Belohnung wächst auf dem Display eine Blume.

Das funktioniert wunderbar. Ich gehe jetzt viel mehr zu Fuß. Das ist gut für mein Herz und meinen Kreislauf. Und: Ich bin nicht die Einzige, die ihre Schritte zählt. Ich bin Teil einer weltweiten Bewegung geworden. Man nennt sie Selftracking, also Selbstvermessung. Das Motto: Mehr Selbsterkenntnis durch Zahlen.

Das spricht mich an. Ich möchte mich noch besser kennenlernen.

Und Schritte zählen ist ja erst der Anfang. Vermessen ließe sich vieles.

Echte Selftracker messen nicht nur, wie viel sie gehen, sondern auch wie viel sie schlafen. Den Körperfettanteil. Manche messen sogar ihre Hirnströme. Daraus ist eine richtige Lebensphilosophie geworden.

Und es funktioniert: Mein Schrittzähler hat mich in Bewegung gebracht. Er hilft mir, zwischen Familie und Beruf etwas für mich zu tun.

Das Gerät hat aber auch einen Nachteil: Ich darf mich nicht aufs Sofa legen. Sonst beginnt die Blume meines Schrittzählers wieder zu welken.

Um sie am Leben zu erhalten, müsste ich mich ständig bewegen.

Also: Lieber in den Keller gehen. Das sind zwei Stockwerke. Die zählen. Und zum anderen wartet da unten noch die Wäsche.

Aber ich sitze gerne auch mal auf dem Sofa. Das tut mir gut. Nur hat mein Schrittzähler kein Verständnis dafür. Genauso wenig wie für das stundenlange Telefonat mit meiner besten Freundin. Oder die Kraft, die ich aus einem Gebet schöpfe.

Bei Stillstand verschwindet die Blume auf dem Display wieder.

Das macht mir ein schlechtes Gewissen. Aber ich fühle mich von dem Gerät auch schnell gewogen und für zu leicht befunden.

Wer bin ich denn? Doch nicht nur die Summe meiner Schritte!

Ich kann nicht alles, was mein Leben ausmacht, durch Zahlen bewerten. Nicht die Liebe, nicht meine Vergänglichkeit, nicht meinen Glauben.

Den Glauben an einen Gott, der sich mir in bedingungsloser Liebe zuwendet. Der mich kennt, wie keiner

sonst. Der zu mir sagt: „Ich habe dich bei deinem Namen gerufen. Du bist mein.“ So wie du bist. Bei mir zählt alles.

Das ist für mich eine ungeheuer tröstliche Vorstellung. Ich bin mehr als die Summe meiner Daten. Ich bin auch etwas wert, wenn ich mich nicht vermessen mag oder kann.

Das Messen von dem, was ich tue, will ich trotzdem nicht aufgeben. Aber ich will es nicht nur bei meinen Schritten belassen. Sondern ich möchte auch ermessen, was mir von Herzen wichtig ist.

Dafür brauche ich kein Gerät. Denn ein Maßstab ist bereits in der Bibel formuliert. Sie nennt es das höchste Gebot: Du sollst Gott lieben, von ganzem Herzen und von ganzer Seele und deinen Nächsten wie dich selbst.

Und meine Belohnung?

Dass meine Seele zufrieden ist und sogar im Sitzen erblüht. Und die meines Gegenübers hoffentlich auch.