



Andachten für die Sportarbeit

Über 50 Andachten und Andachtsimpulse für die Sportarbeit

Herausgegeben vom CVJM-Gesamtverband und CVJM Westbund.

Autoren:

Martin Brändl
Norbert Held
Volker Kamin
Udo Klemen
Jürgen Koberschinski
Lothar Püschel
Harald Rakutt

Gesammelt von Karin Diehl und Volker Kamin
Zusammengestellt von Volker Kamin

Diese Zusammenstellung ist bei den u.a. Adressen auch als CD-ROM erhältlich.

CVJM-Gesamtverband in Deutschland e.V.

- Sportreferat –
Im Druseltal 8
34131 Kassel
Tel.: 0561/3087-232
Mail: sport@cvjm.de

CVJM-Westbund e.V.

Eichenkreuz-Sportarbeit
Bundeshöhe 6
42285 Wuppertal
Tel.: 0202/5742-31
Mail: sport@cvjm-westbund.de

... nur fliegen ist schöner ...

Das Spiel: "Adler"

Der "Adler" liegt mit ausgestreckten Armen auf dem Bauch und sechs Adlerträger (auf jeder Seite drei) tragen den Adler (an Schultergelenken und Beinen) durch den Raum. Nach erfolgreichem Flug wird der Adler wieder sanft auf den Boden gelegt.

Übungseffekt:

Kraft, Körperspannung und Förderung des Verantwortungsbewusstseins, der Sozialkompetenz

Variation:

Intensiver wird das Erlebnis für den Adler mit verbundenen Augen oder durch eine Landschaft aus verschiedenen Sportgeräten zum Drübersteigen

Altersgruppe:

Jugendliche ab 14 Jahre, da die zu erbringende Kraftleistung hoch ist!

Material:

Eventuell Augenbinden/Tücher; Sportgeräte als Hindernisse

Gedanken:

"Luft hat keine Balken und Träume sind wie Schall und Rauch/wie Schäume" - aber fliegen kann er doch, der Adler. Aber mein Traum vom Freisein, wie steht's damit? Zu oft belehrt mich das Leben eines besseren. Und dann leg ich ihn schnell weg und vergesse, dass es einen "Traum vom Fliegen" und von Freiheit gibt. Einen Schritt weiter gehen, als es die gewohnte, sichtbare Welt mir vorspiegelt, das heißt "träumen". Bei dem Spiel "Adler" habe ich erfahren, dass es Freiheit geben muss, dass es noch etwas gibt, was über schlechte Erfahrungen und Alpträume meines Lebens hinausgeht. Aber auch das wurde mir deutlich: Ich selbst muss etwas einbringen - im Spiel ist es Körperspannung, und Vertrauen zu meinen Mitspielern, dass sie mich nicht "abstürzen" lassen. Der Traum von Freiheit wird nur Wirklichkeit, wenn ich mir meiner Verantwortung für andere bewusst bin und andererseits mich auf das Wagnis des Vertrauens einlasse.

Bibelstelle:

Jesaja 40,31 Aber die auf Gott vertrauen, gewinnen neue Kraft: sie heben die Schwingen empor wie die Adler, sie laufen mit viel Ausdauer und gehen ohne müde zu werden.

Aussagen:

Nur wenn ich selbst etwas einbringe von meinem Traum, kann ein Stück davon erlebbar werden - für mich und andere.

Meine Freiheit hängt eng damit zusammen, was ich anderen gebe.

Viele Begegnungen mit Menschen, die an Jesus Christus glauben, gaben mir das erhebende Gefühl, dass es so etwas gibt wie ... mit Flügeln wie Adler ... losleben zu dürfen und zu können - auch heute noch.

Harald Rakutt

... den Graben überwinden ...

Das Spiel: "Schlucht überwinden"

Zwei Kästen stehen ca. 1,50 m auseinander. Zwischen ihnen liegt eine Weichbodenmatte zur Sicherung. Die gesamte Gruppe soll versuchen, von einem Kasten zum anderen zu gelangen, ohne dabei die Weichbodenmatte zu berühren. Erst wenn alle Teilnehmer auf dem anderen Kasten angekommen sind, ist die Aufgabe gelöst und die Schlucht überwunden.

Übungseffekt:

Kraft, Körperspannung, Geschicklichkeit, sowie Gruppenbewusstsein und Verantwortung für andere zu übernehmen

Variation:

Die Aufgabe wird schwieriger, wenn der Abstand der Kästen auf 2 m vergrößert wird. Oder die Aufgabenstellung wird offen gestaltet: Welche größtmögliche Entfernung der Kästen ist möglich?

Altersgruppe: mit Kindern ab 10 Jahren kann diese Aufgabe schon gelingen

Material:

Zwei Kästen, Weichbodenmatte; **Sicherheitshinweis:** Kästen müssen gegen Umfallen gesichert werden (beispielsweise durch Aufbau vor einer Wand)

Gedanken:

Zwischenmenschlich klaffen oft auch tiefe Gräben, die es zu überwinden gilt. Du fühlst dich ungerecht behandelt und wendest dich enttäuscht ab. Keinen willst du mehr an dich heran lassen. Du bist von Unmut oder sogar Hass und Bitterkeit erfüllt, weil du meinst, keiner nimmt dich ernst, keiner hört auf das, was du an Vorschlägen bringst. Und immer nur die gleichen Leute haben das Sagen. Sie werden gehört und bringen ihre Ideen immer durch. Es ist nicht leicht, "Menschenbrücken" zu bauen, Beziehungen (Brücken zu Menschen) zu knüpfen, die auftretende, schwierige Situationen überstehen und intakt bleiben. Da sind von jedem Menschen, der an diesen "Brücken" mitbaut, voller Einsatz gefordert, aber auch Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme. Auch Jesus stritt mit den "Denkern und Machern seiner Zeit", aber er wusch auch anderen die Füße! In dieser Spannung leben auch wir, wenn wir "Brücken zu Menschen" bauen. Bin ich bereit, selbst Teil dieser Brücke zu sein, alles daran zu setzen, dass die Brücke tragfähig wird?

Bibelstellen:

Röm. 12,9 In herzlicher Liebe sollt ihr miteinander verbunden sein, und gegenseitige Achtung soll euer Zusammenleben bestimmen.

Eph. 4,2 Seid freundlich und geduldig, gebt andere nicht so schnell auf und dient einander in selbstloser Liebe.

Kol. 3, 12 + 14 Weil ihr von Gott auserwählt und seine geliebten Kinder seid, sollt ihr euch untereinander herzlich lieben in Barmherzigkeit, Güte, Demut, Nachsicht und Geduld. Das Wichtigste ist die Liebe. Wenn ihr sie habt, wird euch nichts fehlen.

Aussage:

Letztendlich sind es nicht die gleichen Meinungen und Ansichten, die eine Beziehung stark machen, die ein Team zum Team werden lassen, sondern inwieweit miteinander um die richtigen Lösungen gestritten und gerungen werden kann. Nur so wird der "Sieg" zu einem "Mannschaftsergebnis".

Harald Rakutt

... sich riskieren ...

Das Spiel: "Völkerball mit Baggern"

Hier ist eine Variation des Völkerballspiels mit folgender Regeländerung gemeint: Der Ball (Volleyball/Softball) darf von den Feldspielern nicht mehr gefangen werden, sondern muss zur Verhinderung eines Treffers im Bagger gespielt werden. Natürlich kann wie beim einfachen Völkerball auch einem Abwurfversuch von außen ausgewichen werden. Wird ein Ball nach geglücktem Bagger im Spielfeld von einem Mitspieler gefangen, bekommt die Mannschaft einen Bonuspunkt.

Übungseffekt:

Anwendung der zuvor erlernten Baggertechnik, Fang- und Wurfgeschicklichkeit, sowie Wahrnehmungs- und Entscheidungstraining

Variation:

Wird ein Ball nach geglücktem Bagger im Spielfeld von einem Mitspieler gefangen, darf ein vorher abgeworfener Spieler wieder ins Feld zurück.

Altersgruppe:

mit Kindern und Jugendlichen, die bereits die volleyballerischen Grundtechniken erlernt haben

Material:

Volleyball oder Softvolleyball

Gedanken:

Sich riskieren, damit die Mannschaft insgesamt davon einen Nutzen hat, nämlich Zusatzpunkte zu erreichen, Mitspieler wieder ins Spiel zu bringen, ist keine einfache Aufgabe. Jeder muss damit rechnen, dass er dabei selbst "aus dem Rennen genommen" wird. Dennoch ist es eine Möglichkeit, dem Trend der Zeit entgegen zu wirken. Es ist unzeitgemäß, sich für andere zu riskieren. Wir leben in einer Welt, in der jeder egoistisch dem "Gott Individualismus - Mein, Mir, Mich, Haben" dient. Wer da ausschert und neue Wege beschreitet, läuft Gefahr, dass er als Idealist und Phantast belächelt wird. Vielleicht zieht er im Leben sogar den Kürzeren, weil er die steile Karriereleiter langsamer oder gar nicht hochklettern kann. Kann ich den Kreislauf des "immer mehr haben wollen - egal auf wessen Kosten" durchbrechen? Wiegen die Erfahrungen und Freuden am Glück eines anderen meine eigenen, vielleicht negativ empfundenen, Erlebnisse auf? Was könnte mich trotzdem dazu veranlassen?

Bibelstellen:

Joh. 15, 12+13 Und so lautet mein Gebot: Ihr sollt einander so lieben, wie ich euch geliebt habe. Die größte Liebe beweist jemand, der sein Leben für die Freunde gibt.

Röm. 12, 15 Wenn andere fröhlich sind, dann freut euch mit ihnen. Weint aber auch mit den Trauernden.

Joh. 3, 16 Denn so sehr hat Gott die Menschen und alles was lebt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn für sie hergab. Jeder, der an ihn glaubt, wird nicht verloren gehen, sondern das ewige Leben haben.

Aussage:

Auch wenn es als Nachteil erscheint, sich für andere zu riskieren, steht Gottes Verheißung darüber. Die erfahrene Liebe Gottes, begründet in Jesu Sterben und Auferstehen, die dadurch erfahrbare Vergebung und Freiheit mit Blick zum "DU", lässt mich nicht los. Ich kann sie nur "selbstlos" weitergeben. So wird die Freude des anderen auch mir zur Freude.

Harald Rakutt

... Glück gehabt ...

Das Spiel: "Fangen mit Freiwürfeln"

Die Fänger haben die Aufgabe, alle Läufer in den Spielbankeneinzuschließen, so dass kein Läufer mehr im Spielfeld ist (durch Abschlagen mit der Hand, durch Abtupfen mit einem Softball). Gefangene Läufer begeben sich zu einer Spielbank und würfeln einmal mit einem Schaumstoffwürfel. Wer bei seinem Versuch

Wer bei seinem Versuch die Befreiungszahl (z.B. 1 und 6) würfelt, ist wieder frei. Misslingt dies, muss er auf den nächsten gefangenen Läufer warten. Würfelt er die Befreiungszahl, sind alle wieder im Spiel.

Variation:

Würfeln von Bewegungsaufgaben: Dabei bedeutet jede Zahl eine bestimmte Bewegungsaufgabe und die Wiederholungszahl, eventuell mit 2 multiplizieren, die vom gefangenen Läufer erledigt werden muss (z.B. 1 = 1x Sprintlauf; 6 = 6x Seilspringen; etc.). Danach darf er wieder mitmachen. Die Aufgaben und Wiederholungszahlen auf ein Plakat malen!

Altersgruppe: alle Altersgruppen, wenn entsprechende Variationen genutzt werden

Übungszweck:

Aufwärmen, Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten in spielerischer Form.

Material:

2 - 4 Schaumstoffwürfel, entsprechende Anzahl von Langbänken in den Spielfeldecken

Gedanken:

„Die Würfel sind gefallen“, so sagen wir. Und damit ist ausgedrückt, dass nichts mehr zu ändern ist in dieser Situation. „Glück gehabt“ hat der, der noch mal mit einem blauen Auge davon gekommen ist - und das zufällig ohne eigenen Verdienst. Im Spiel entschied der Würfel, ob ich erlöst und wieder ins Spielgeschehen eingreifen und einbezogen werden konnte. Gott oder Glück? Gemachtes oder Geschenktes? Zufall oder Fügung? Danach zu fragen kann müßig sein! „Gott nötig haben, ist des Menschen höchste Vollkommenheit. Man braucht sich nicht schämen, dass man Gott braucht“ (Sören Kierkegaard). Die Unberechenbarkeit des Lebens bleibt zwar immer noch bestehen, aber kein blindes Schicksal, sondern die wachen Augen Gottes schützen mein Leben. Und wenn etwas schief gelaufen ist, ich an anderen schuldig wurde, ist es nicht dem Zufall überlassen, ob ich wieder am Leben, an der Beziehung Freude und Anteil haben kann. Jesus Christus ist die Verheißung Gottes - „die Würfel sind gefallen“!

Bibelstelle:

Joh. 3, 16 Also hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingebornen Sohn gab,

Röm. 8, 31 ff Ist Gott für uns, wer mag wider uns sein?.....

1. Kor. 10, 13 Gott ist treu, der euch nicht versuchen lässt über eure Kraft.

Aussage:

Gott ist nicht berechenbar, aber ich kann mit ihm rechnen, weil er sich festgelegt hat, weil er gehalten hat, was er verheißen hat - Jesus, sein eingeborener Sohn kam in die Welt und hat mich erlöst. „Es bleibt also nichts als die Entscheidung, ob wir dem Wort der Bibel trauen wollen wie keinem anderen Wort im Leben und im Sterben. Und ich glaube, wir werden erst dann recht froh und ruhig werden können, wenn wir diese Entscheidung getroffen haben“

(D. Bonhoeffer)

Harald Rakutt

CVJM-Gesamtverband – CVJM Westbund

... wie ein Kartenhaus ...

Das Spiel: "Der Bananenkistenturm"

In diesem Spiel geht es darum, so viele Bananenkisten wie möglich übereinander zu stapeln, ohne dass der „Turm“ umfällt. Dazu müssen die Kistenhälften vorab zusammengesetzt werden.

Wenn der Turm die Reichweite der Spieler übersteigt, müssen sie mit einem „Baugerüst“ weiterarbeiten (Menschenpyramide, Turngeräte wie Kasten, Hocker, Bock). Um an die „Bauteile“ für den Turm heranzukommen, muss in Staffellaufform eine bestimmte Strecke (Hindernisparkours) von einem Spieler zurückgelegt werden.

Variation:

Bananenkisten können ersetzt werden durch Holzklötze, Jenga-Bausteine, Kartenspiele, leere Dosen, etc. Interessant wird das Spiel, wenn der Turm auf einem „wackligen oder verkleinerten“ Unterbau gebaut werden soll (z.B.: Plastikflasche, Weichbodenmatte, etc.)

Altersgruppe: alle Altersgruppen (...und nicht nur im Freizeitsport)

Übungszweck: Aufwärmen, Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten (Geschicklichkeit) in spielerischer Form, Kommunikation.

Material: ca. 20 Bananenkisten, viele Holzklötzchen, ... (siehe oben)

Gedanken:

Eigentlich stimmte alles: gemeinsame Strategie entwickelt, beste Lösung wurde angestrebt, der Turm sollte der höchste von allen werden. Trotzdem war die Aufgabe schwierig, da das Fundament nicht hielt, was es versprach. Man wollte zu schnell Erfolge sehen, zu schnell ans Ziel kommen, handelte leichtsinnig, erste Unstimmigkeiten traten auf. Es zeigte sich: gute Vorsätze allein reichen nicht, beste Strategien bringen nicht immer ans Ziel. Der Turm stürzte ein wie ein Kartenhaus. Trotz guter Planung läuft manches schief im Leben. Konflikte werden nicht bewältigt (eher unter den Teppich gekehrt), Aufgaben werden zu einer schweren Last, Lebensfreude und Lebenslust verwandeln sich in Lebensfrust, oft kommt Zukunftsangst dazu. Waren meine Vorstellungen und Erwartungen zu hoch und unrealistisch? Trägt das Motto „Erfolg - jetzt und hier“ auch in Niederlagen durch? Trägt der Grund, auf dem ich meine Lebensplanung vornehme, auf dem ich mein Lebenshaus baue?

Bibelstellen:

Mt. 7, 24 ff Wer meine Worte hört und danach handelt, der ist klug!
Joh. 8, 68 Zu wem sollen wir denn gehen? Nur deine Worte bringen ewiges Leben!
1. Kor. 3, 11 Einen anderen Grund kann niemand legen als den, der gelegt ist, welcher ist Jesus Christus.

Aussagen:

Die Bibel berichtet von Jesus, dass seiner Meinung nach das Tun seiner Worte aus Glauben an IHN, Gottes eingeborener Sohn, tragfähigstes Fundament ist. Da Gott der Schöpfer des Lebens ist, kann ich den Aussagen von Jesus trauen, weil Gott will, dass mein Leben zu einem guten Ganzen wird. Zielbewusst leben heißt: Wegweisung beachten, Kurs halten, den Kommandos folgen, die mich sicher zum Ziel bringen. Die Maßstäbe für mein Leben müssen aus der Wahrheit (Joh. 14,6) kommen.

Harald Rakutt

... Schritt für Schritt ...

Das Spiel: „Puzzle-Staffel“

Staffelspiel in Form einer Wendestaffel. Bei einer zentralen Wendemarke (Kreidekreis, Matte, Reifen, o.ä.) werden Puzzleteile abgelegt: pro Mannschaft ein Puzzle, am besten mit dem gleichen Motiv; die Puzzleteile werden auf der Unterseite mit Punkten (z.B. grün) markiert, je Mannschaft eine andere Farbe; mit Bildseite nach oben die Teile aller Puzzle vermischen. Die Läufer einer Mannschaft laufen nacheinander zur Wendemarke, nehmen ein Puzzleteil auf und bringen dieses zur wartenden Mannschaft. Erst jetzt kontrollieren sie, ob der Farbpunkt auf der Rückseite des Teils mit der „Mannschaftsfarbe“ übereinstimmt. Ist dies der Fall, darf die Mannschaft das Teil behalten und ein nächstes holen. Wenn nicht, bringt es der nächste Läufer zurück und holt ein neues. Welche Mannschaft hat zuerst ihr Puzzleteil zusammengelegt?

Übungseffekt:

anaerobe Ausdauer, spielerisches Training, Selbsteinschätzung, Rücksichtnahme an der Wendemarke, Einsatz und Teamgeist

Variante:

Lauf über einen Hindernisparcours

Material: 2-4 gleiche Puzzle; jedes Teil eines Puzzles mit einem Farbpunkt kennzeichnen; Wendemarke

Gedanken:

Schritt für Schritt wird aus den Einzelteilen ein Ganzes. Und am Ende kann man sich über das gemeinsam zusammengelegte Bild freuen. „Geschafft, der Einsatz hat sich gelohnt“ sind Aussagen der Mitspieler. Gemeinsam haben wir uns abgemüht. Jeder gab sein Bestes, jeder sollte durchhalten können. Wer nicht mehr konnte, durfte mal eine Runde ausruhen und Teile zusammenlegen. Auch wenn das Puzzle nicht ganz fertig wurde, konnte man erahnen, wie das Bild aussehen könnte. Außerdem gab es keine Möglichkeit, den vorgegebenen Weg abzukürzen. Wer ans Ziel kommen wollte, musste die Strecke zurücklegen. Ausdauer und Durchhalten waren nötig. Und wenn ein Teil zurückgebracht werden musste, musste sogar noch der Frust überwunden werden. Ein „alles sofort fertig sehen und haben wollen“ war nicht drin.

Bibelstellen:

Joh. 20, 29 Selig sind die nicht sehen und dennoch glauben!
1. Kor. 13, 9ff Denn unser Wissen ist Stückwerk, ... Wir sehen jetzt wie durch einen Spiegel ein dunkles Bild; dann aber von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich nur stückweise, dann aber werde ich erkennen, wie ich erkannt bin!
Hebr. 12,1b+2a Lasst uns laufen mit Geduld in dem Kampf, der uns bestimmt ist, und aufsehen auf Jesus, dem Anfänger und Vollender des Glaubens.

Aussagen:

Mein (Glaubens-)Leben ist diesem Staffellauf vergleichbar. Ich möchte wohl gerne alles sofort durchschauen und überblicken - aber das geht nicht. Trotz meines Glaubens ist vieles was ich tue bruchstückhaft und unvollkommen. Da braucht es schon mal einen guten Freund, der über Frust hinweghilft. Und aus etwas Distanz sieht manches anders aus. Nur: Stehvermögen, Vertrauen und Geduld ist nötig. Das ist aber dem „Zeitgeist fast food, coolness, oder just for fun“ entgegen.

Harald Rakutt

... alleine gehst Du ein ...

Das Spiel: „Schutzschild-Ball“

Der Spielgedanke ist dem Völkerballspiel entliehen, wobei die Spieler nur in einem Feld verteilt sind, die Werfer (Anzahl je nach Wurfgewandtheit 4-6) sich ums Feld verteilen. Durch geschicktes Zuspielen eines Balles (Softball) sollen die Außenspieler versuchen einen Feldspieler abzuwerfen. Jeder Feldspieler hat als „Schutzschild“ einen Medizinball, mit dem er Treffer verhindern kann. Wird er trotzdem getroffen, muss er seinen „Schutzschild“ abgeben und kann sich nun nur noch hinter einem Mitspieler „verstecken“ (sich an seinen Schultern festhalten). Wird ein Spieler getroffen, der sich hinter einem anderen „versteckt“ hatte, muss das „Schutzschild“ trotzdem abgegeben werden. Das Spiel endet, wenn sich alle hinter nur noch einem Spieler mit Schutzschild verstecken können.

Übungseffekt:

spielerisches Training der Wurfgewandtheit und -kraft, Sozialkompetenz (sich für andere einsetzen und auf andere Rücksicht nehmen), Teamgeist

Material:

Jeder Feldspieler einen Medizinball (oder einen anderen Gegenstand der sich als Schutzschild eignet), 2-3 (Soft-)Bälle für die Werfer

Gedanken:

„Selbst ist der Mann/die Frau, wenn er/sie kann.“ Für viele ist Unabhängigkeit zu einem wichtigen Lebensziel geworden. Nur nicht binden, nur nicht festlegen - und wenn doch, dann aber bitte für eine überschaubare Zeit. Keiner ist gerne von anderen abhängig. Viel einfacher ist es doch, alleine für sich Entscheidungen treffen zu können. Das zeigen auch die Erfahrungen im Spiel.

Aber auch das ist geschehen: Wenn einer alleine nicht mehr weiter konnte (Spielregel), durfte er sich an einen anderen „anhängen“. Dieser übernahm bestimmte Aufgaben. Trotzdem musste auch der „Schutzsuchende“ sich in diese Zweckgemeinschaft voll mit einsetzen. Freunde sind sehr wertvoll. Mit ihnen kann ich bestimmte Lebenssituationen meistern.

Am Ende blieb allerdings nur ein Schutzschild übrig - das eine Schutzschild ist für mich Jesus Christus. „Wenn nur noch dieses eine vorhanden ist, ist das Spiel nicht verloren. Es kann ein neues Spiel beginnen“.

Bibelstellen:

- Ps. 91, 4 Er wird dich mit seinen Fittichen decken, und Zuflucht wirst du haben unter seinen Flügeln. Seine Wahrheit ist Schirm und Schild.
- Joh. 16, 33 Das habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.
- Jes. 43, 1 Fürchte Dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!
- Spr. 30, 5 Alle Worte Gottes sind rein; er ist ein Schild denen, die auf ihn trauen. (vgl. Spr. 29, 25)

Aussage:

Gott ist Schutzschild ohne Vergleichsmöglichkeit. Wenn alle anderen Schutzschilde ihren „Geist aufgeben“ (Ideologien, Philosophien, ...), hinter denen ich so gerne Schutz suche, bleibt dieses eine der Liebe und Gerechtigkeit bestehen! Es trägt den Namen Jesus Christus!

Harald Rakutt

... immer auf der Flucht ...

Das Spiel: „Freizone“

Fangspiel mit einer Freizone (beispielsweise ein Drittel eines Volleyballfeldes). Ein Fänger versucht einen Mitspieler abzuschlagen, wobei eine gelungene Aktion zum Aufgabenwechsel führt. Ein Spieler in Bedrängnis, oder wenn er eine Pause benötigt, kann sich retten, indem er sich in die Freizone legt.

Diese muss er aber sofort wieder verlassen, wenn der jeweilige Fänger zu einem vorher bestimmten Punkt des Spielfeldes läuft und diesen berührt (z.B. eine Linie, ein Hütchen außerhalb der Spielfeldfläche, o.ä.). Ein Spieler darf erst wieder in die Freizone, wenn er ebenso einen bestimmten Punkt im Spielfeld berührt hat.

Übungseffekt:

Aufwärmen am Beginn einer Sportstunde, Laufgeschicklichkeit, räumliche Wahrnehmung.

Variante:

Spieler darf erst wieder in die Freizone, wenn er eine bestimmte Aufgabe erfüllt hat

Material:

Keines erforderlich; eventuell Spielfeldmarkierungen

Gedanken:

Ausruhen, Freisein von belastenden Aufgaben, ohne Alltagsdruck den Tag verbringen - wer wünscht sich das nicht? Und immer wieder die störenden Ansprüche anderer Menschen in nächster Umgebung (die Beispiele den Adressaten anpassen: Familie, Vereinsverpflichtungen, Gruppenmitglieder, Clique, etc.). „...die Freiheit nehm' ich mir ...“ heißt ein Werbespot im Fernsehen. Aber so wie im Spiel ständig der schlaue Fänger mich zwang, die Freizone zu verlassen, so gibt es auch im Leben keine dauerhafte Ruhe. Ausspannen, Entspannen - Schlagworte, die in unserer Gesellschaft große Bedeutung haben. Doch werden oft nur Scheinlösungen von kurzer Dauer angeboten. Viele Suchbewegungen von uns Menschen haben ihre Ursache in nicht erfüllten Wünschen, zu hohen Ansprüchen oder in fehlender Anerkennung. Hier ist die Frage nach den Wertmaßstäben gestellt: Was macht mich wertvoll? Meine eigene Leistung? Was andere von mir halten?

Bibelstellen:

Mk. 6, 31 Jesus sagte: Gehet ihr alleine an eine einsame Stätte und ruhet ein wenig!

Ps. 55, 19 Gott schafft mir Ruhe! (vgl. auch Vers 7)

Hebr. 4, 10+11 Denn wer zu Gottes Ruhe gekommen ist, der ruht auch von seinen Werken

...

Aussagen:

Unsere Unruhe in uns, aber auch die durch andere Menschen verursachte, will uns Gott nehmen. Ruhe und Entspannung aus Gottes Hand ist wirkliche Ruhe, die uns Menschen nützt. Weil er den Wert von mir nicht in Leistungen, Erfolgen, etc. sieht, sondern im „Du bist geliebt von mir“.

Harald Rakutt

... „Rette sich wer kann“ ...

Das Spiel: „Die Rettungsinsel“

2-4 Fänger verfolgen beliebig viele andere Spieler. Gespielt wird wie beim Kettenfang, d.h. die abgeschlagenen Spieler reihen sich durch Handfassung zu einer Kette zusammen, wobei nur die Außenglieder abschlagen dürfen. Außerhalb der Spielfläche sind mehrere Rettungsinseln verteilt (Kleinkästen, Kreidekreise, Reifen, ...). Hat eine Fängergruppe die Zahl 4 erreicht, rufen alle 4 Spieler gemeinsam ganz laut „Rette sich wer kann“. Alle Spieler, auch die Fänger

(angefangenen Fängerketten), versuchen nun eine Insel zu erreichen - pro Insel nur eine ganz bestimmte Anzahl (darauf achten, dass es schwierig ist, alle auf einer der Inseln zu versammeln). So wird aus dem Spiel eine Gemeinschaftsaufgabe und die Spieler müssen sich gegenseitig helfen, um auf die Insel zu kommen bzw. nicht wieder „herunter zu fallen“. Diejenigen Spieler, die keinen Platz erobern konnten, werden neue Fänger.

Übungseffekt:

Aufwärmen und Kreislauftraining, Sozialkompetenz erlernen, Rücksicht nehmen, gemeinsam taktisch Fangen

Material:

Rettungsinseln (Kreidekreise, Kleinkästen, o.ä.)

Gedanken:

„Rette sich wer kann“ ist in unserer Gesellschaft vorherrschende Lebensphilosophie. Niemand will zu kurz kommen. Jeder möchte das beste Stück vom Kuchen haben. Jeder möchte das Beste aus seinem Leben machen.

Im Spiel werden die Gruppen durch den Ruf „Rette sich wer kann“ zu Einzelkämpfern aufgelöst. Jeder ist plötzlich auf sich alleine gestellt und muss eine Rettungsinsel suchen.

Erst da, wo ich in Gefahr stehe mich nicht alleine auf der erreichten „Lebens“-Insel halten zu können, suche ich Haltemöglichkeiten bei den anderen (Gleichgesinnten?), was ja legitim und „Notwendend“ ist. Aber dabei kann es passieren, dass der eine oder andere von der Rettungsinsel gestoßen wird, weil ich rücksichtslos und zu hastig war. Andere wieder werden regelrecht auf die Insel hinaufgezogen und gerettet. So bin ich mal der, der anderen das Leben schwer machen kann, ein anderes Mal der, der anderen hilft! Egal was ich tue, es hat immer Folgen für mich und meine Umgebung.

Bibelstellen:

- | | |
|------------|--|
| Mt. 7, 12 | Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Menschen tun sollen,! |
| Gal. 5, 14 | Denn das ganze Gesetz ist in dem einen Wort erfüllt, in dem „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. |
| Mt. 6, 27 | Wer ist unter euch, der seines Lebens Länge eine Spanne zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt?. |

Aussagen:

Jesus Christus will mich zu dem Bewusstsein befreien, dass meine eigenen Rettungsversuche scheitern können. Somit brauche ich keine Rettungsinsel als Einzelkämpfer suchen. Mit anderen unterwegs zur Rettungsinsel, das ist gut so! Und mich dann von denen, die schon drauf sind auf der Rettungsinsel, hinaufziehen lassen (von denen, die Jesus schon länger kennen). Das bedeutet aber: „Wider den Zeitgeist leben bzw. anfangen zu leben“

Harald Rakutt

... Überlebenschancen ...

Das Spiel: „Rettungsball-Fang“

Fangspiel, bei dem Verfolgte durch Zuwerfen eines Balles vor einem Abschlagen gerettet werden können: Wer in Ballbesitz ist, kann nicht gefangen/abgeschlagen werden. Fänger und Gefangener tauschen ihre Rollen. Jeder Spieler zählt, wie viele Rettungsversuche gelungen sind.

Übungseffekt:

Aufwärmen und Kreislauftraining, Sozialkompetenz erlernen, Rücksicht nehmen und anderen helfen

Spielvariationen:

Gefangener und Fänger tauschen nicht ihre Rollen, sondern der Gefangene bleibt erstarrt stehen und kann durch Berühren mit dem Ball wieder ins Spiel gebracht werden (Zeitvorgabe für den Fänger).

Mit dem Fuß den Rettungsball zuspielen. Spieler, die abgeschlagen wurden, bleiben mit gegrätschten Beinen stehen und können wieder ins Spiel gebracht werden, indem ihnen der Ball durch die Beine gespielt wird.

Material:

Je nach Spielerzahl 2-4 Rettungsballs (Softball, o.ä.)

Gedanken:

Freiheit, frei sein, ohne von etwas oder jemandem gejagt zu werden. Viele bieten mir heutzutage ihre Hilfe an (was ja nicht unbedingt schlecht sein muss). „Kommen Sie zu uns, wir machen den Weg frei“ und andere verführerische Angebote werden gemacht. Unsere geheimsten Wünsche und Träume gehen in Erfüllung, wenn Natürlich ist „Erfüllung im Leben“ ein anstrengenswertes Ziel. Offen sind Fragen wie: Woher hole ich mir Hilfe? Wem vertraue ich mich an? Wem traue ich zu, dass er mir bei meiner Suche nach Glück am besten helfen kann? Bin ich bereit, auch mal zu warten, zu verzichten, mich einzusetzen, Verantwortung zu übernehmen? Oder behalte ich den „Rettungsball“ lieber selbst in der Hand? Außerdem: Bevorzuge ich bestimmte Spieler?

Bibelstellen:

Apg. 4, 12 Petrus bekennt: In keinem andern ist das Heil, ist auch kein anderer Name unter dem Himmel gegeben, darin wir sollen selig werden!

Gal. 6, 10 Lasst uns Gutes tun an jedermann.

Joh. 6, 36 Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei.

Aussagen:

Jesus Christus will mich befreien. Ich will mich ihm anvertrauen. Er ist der „Professor für Lebensfragen und Lebensglück“. Und wer anderen von ihm weitersagt, der wirft ihnen „Lebensbälle“ zu!

Harald Rakutt

... „gemeinsam sind wir was“ ...

Das Spiel: „Der Jurtenkreis“

Eine Jurte ist eine geniale Zeltkonstruktion der mongolischen Nomaden. Und so sieht unser Jurtenkreis aus: eine gerade Zahl von Spielern bilden einen Innenstirnkreis (alle schauen nach innen). Fast Schulter an Schulter stehend fassen sich alle an den Händen. Nun wird abgezählt „innen“, „außen“, „innen“, „außen“, Auf ein Kommando lehnen sich die Spieler nach „innen“ bzw. nach „außen“. Darauf achten, dass der Körper angespannt ist und die Füße fest am Boden stehen bleiben! Versucht, eine stabile Lage zu bekommen, indem jeder den Nachbarn festen Halt gibt. Wenn die „Konstruktion“ stabil genug ist, kann der Versuch unternommen werden, zurück in die Ausgangslage zu gelangen und die Lage „innen-außen“ zu wechseln, ohne dabei die Handfassung zu lösen.

Übungseffekt:

Gemeinschaft erleben, sehr ruhiges Spiel zur Konzentrationsförderung und Körpererfahrung

Material:

keines erforderlich!

Gedanken:

Es macht mir ernste Sorgen, dass in unserer Gesellschaft echte Gemeinschaft kaum noch erlebt werden kann. Wir sind nur noch Dienstleistungs- oder Zweckgemeinschaft nach dem Motto „Hilf Du mir, dann helfe ich auch dir“ oder „Was bekomme ich, wenn“. Das sind kindliche Sandkastenbeziehungen/-freundschaften. Wir vereinsamen zunehmend und fühlen uns selbst in der Masse allein.

Dabei ist doch jeder ein Original und hat ein besonderes Maß an charakteristischen Anlagen und Gaben bekommen, die er in den Dienst einer Gemeinschaft stellen könnte. Teilen will gelernt sein und ist anstrengend. Es geht ganz praktisch darum, meine mir zur Verfügung stehende Kraft so dosiert einzusetzen, das andere dadurch einen festen Stand haben können. Der schwächere muss gestützt werden, der stärkere sollte behutsam sein. Nur so ist eine stabile und für alle gewinnbringende Gemeinschaft möglich!

Bibelstellen:

- Joh. 13, 15 Ein Beispiel habe ich euch gegeben, dass ihr tut, wie ich euch getan habe.
(vgl. 1. Petr. 2,21 ff)
1. Petr. 4, 10 Dient einander, ein jeder mit der Gabe, die er empfangen hat,
- Mt. 7, 12 Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Menschen tun sollen,!
- Gal. 5, 14 Denn das ganze Gesetz ist in dem einen Wort erfüllt, in dem „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“.

Aussage:

Den anderen in seinem Anderssein ernst nehmen, ihm zuhören, mit anpacken, sich nicht nur bedienen lassen, dabei aber dienen ohne aufdringlich zu sein, ... aus Liebe zum Nächsten, das ist heute von immer größerer Bedeutung.

Harald Rakutt

... „ich will raus“ ...

Das Spiel: „Einmauern“

Die Spielergruppe verfolgt einen einzelnen und versucht ihn mit ihren Körpern „einzumauern“. Der in die Enge getriebene kann sich befreien, indem er den Namen eines anderen Spielers ruft. Dann wird dieser zum neuen Gejagten.

Wichtig: das Spielfeld sollte klein gehalten werden da so die Laufgeschwindigkeiten niedriger sind und die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Übungseffekt:

Aufwärmen und Kreislauftraining; Kennenlernen der Mitspieler; Kraftdosierung, Rücksichtnahme lernen: der Grundsatz „tu keinem weh“ soll eingehalten werden

Material:

keines erforderlich!

Gedanken:

Wieder in die Enge getrieben. Eine scheinbar ausweglose Situation bereitet mir Kopfzerbrechen. Ein Mensch macht mir Sorge, weil er mit seinem Leben nichts (mehr) anzufangen weiß und nicht (mehr) zurechtkommt. Ein anderer macht mir Angst, weil ich den Ansprüchen, die er an mich stellt, nicht entsprechen kann oder will. Alltägliche Anforderungen in Beruf, Schule oder Familie überfordern mich. Ich habe keine Zukunftsperspektive, Arbeitslosigkeit ist mein Los. Eigene Krankheit oder die eines Freundes bedrücken mich, „schlagen mir auf den Magen“. Wie komme ich da heraus? Wie kann ich Befreiung erfahren, selbst wenn die Umstände nicht von heute auf morgen veränderbar sind?

Im Spiel genügte es, den Namen eines anderen auszurufen - und schon war alles ganz anders für mich.

Bibelstellen:

- | | |
|---------------|--|
| Ps. 18, 20a | David hat erfahren: ER führt mich hinaus ins Weite! |
| 2. Petr. 5, 7 | Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch. |
| Mt. 7, 7-11 | Bittet, so wird euch gegeben, (Von der Gebetserhörung). |
| Apg. 4, 12 | Petrus bekennt: In keinem andern ist das Heil, ist auch kein anderer Name unter dem Himmel gegeben, darin wir sollen selig werden! |
| Lk. 5, 17-26 | „Gut wenn man Freunde hat, die mit einem zu Jesus gehen können - das (ER) löst die Lähmungen und befreit zu neuen Aufgaben.“ (der Verfasser) |

Aussagen:

Ein Mensch, der in seiner Bedrängung und in seinen Alltagsorgen den Namen Jesu ausruft, der kann wie David Befreiung erfahren, auch wenn die Gefahren noch nicht beseitigt sind.

Harald Rakutt

... alles im Lot ...

Die Übung: „Gleichgewichtsübungen“

Partnerübung: ein Partner steht mit geschlossenen Augen und mit Körperspannung da. Der andere tippt ihn vorsichtig mit einem Finger an. Da eine Sinneswahrnehmung ausgeschaltet ist (das Sehen), kann das leichte Antippen das Gleichgewicht so sehr stören, dass der Partner umzufallen droht.

Material:

Keines erforderlich.

Gedanken:

So schnell kann mich nichts aus dem Gleichgewicht bringen. Und wenn doch? Da sind kleine Unwegsamkeiten im täglichen Einerlei. Nein, die gehören dazu. Trotzdem gibt es sie, die Momente, in denen einem „das Herz in die Hose rutscht“. Dinge, die mir als planbar und sicher erschienen, werden durch Ereignisse von außen verändert und stören den gewohnten Lebensrhythmus. (So wie der kleine Fingertipp genügt, um den stärksten aus dem Gleichgewicht zu bringen). Was aber wenn? Ich möchte nicht blind sein für die Realität. Eine heile Welt möchte ich nicht träumen. Zuviel gibt es, was nicht stimmt in dieser Welt. Bei mir möchte ich anfangen. Zwar gelassen, wenn ich Dinge nicht ändern kann, aber wachsam und mutig, um die Dinge anzugehen, die ich verändern kann!

Bibelstellen:

- Matth. 26, 41 Wachtet und betet, dass ihr nicht in Anfechtung fallt! Der Geist ist willig; aber das Fleisch ist schwach. (Jesus Christus)
1. Kor. 10, 12 Wer meint, er stehe, mag zusehen, dass er nicht falle!
1. Kor. 16, 13 Wachtet, stehet im Glauben; seid mutig und seid stark!
- Ps. 118, 13 Man stößt mich, dass ich fallen soll.
- Ps. 145,14 Der Herr hält alle, die da fallen.

Aussagen:

Viele Aussagen der Bibel zeigen, dass auch Menschen, die in ihrem Leben fest mit Gott gerechnet haben, aus dem Gleichgewicht kommen; immer wieder sind Worte an Christen gerichtet, die zur Wachsamkeit aufrufen. Für mich ein Grund mehr, mich in solchen Situationen an Gott zu wenden. Noch besser aber: immer und zu jeder Zeit!

Harald Rakutt

... erst der "Anstoß" bringt's ...

Das Spiel: "Park-Fußball"

Kleinfeldfußball auf zwei Tore. Zwei Teams (je 3-4 Spieler) spielen gegeneinander Fußball nach festgelegten Regeln. Ein oder auch zwei Teams sitzen auf der "Parkbank". Die Mannschaft, die ein Tor erzielt hat, geht auf die Bank, das Team, welches am längsten draußen war, kommt auf das Spielfeld. Während dieser Spielunterbrechung wechselt das Team auf dem Spielfeld die Spielfeldseite und hat Anstoß. Die Wartezeiten werden auf maximal drei bis fünf Minuten begrenzt. Ist nach dieser Zeit kein Tor erzielt worden, wechselt die Mannschaft auf die "Parkbank", die am längsten drin war, die am längsten draußen war, rein.

Variation:

Andere Sportart wie beispielsweise Handball oder Basketball als Spiel wählen; denkbar auch im Volleyball oder Indica bei kurzen Spielsequenzen mit 5-10 Punkten und Tie-Break.

Übungseffekt:

Spaß am Spiel, als Nebeneffekt wird die Ballgeschicklichkeit mit dem Fuß und die physische Leistungsfähigkeit verbessert

Altersgruppe:

alle Altersstufen

Material:

Fußball oder anderer Hohlball, zwei "Tore" (je nach Feldgröße Kastenteil, hochkant gestellte Turnmatten oder Kegel/Hütchen)

Gedanken:

Durch einen "Anstoß" beginnt ein Spiel, beginnt der Spaß, kommt Leben in die Bude. Ohne Anstoß kommt nichts ins Rollen - noch nicht einmal der Ball. Jede Spielunterbrechung braucht einen neuen Anfang, einen Start in Form des Anstoßes. Ein Spieler begeht ein Foul und erregt Anstoß. Viele schreien auf, das Spiel ist unterbrochen, man muss sich einigen oder dem Schiri die Entscheidung überlassen. Aber dann kann's von Neuem losgehen. Eine Mannschaft kassiert ein Tor. Jubel bei den einen, Erregung und Schuldzuweisungen oder auch nur stilles "Kopf hängen lassen" (Resignation) bei den anderen. Es hilft alles nichts. Ein neuer Start durch Anstoß kann neue Spielfreude aufkommen lassen. Eine neue Chance, ein neuer Anfang kann gemacht werden. "Anstoß" haben, geben oder sein ist mehrdeutig, beinhaltet negative und positive Züge. Ich möchte durch meinen Lebensstil die positiven Züge erkennbar werden lassen.

Bibelstellen:

Röm. 3, 23+24 Denn es ist hier kein Unterschied: Sie sind allesamt Sünder und ermangeln des Ruhmes,, und werden ohne Verdienst gerecht, ... (vgl. Röm 2, 4)

Joh. 13, 15 Ein Beispiel habe ich euch gegeben, damit ihr tut, wie ich euch getan habe.

1. Kor. 10, 23 Alles ist erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist erlaubt, aber nicht alles baut auf!

Aussage:

Egal wie ich lebe, ich errege Anstoß, ich beeinflusse Menschen in meiner Umgebung.

Gottes Anstoß ist Jesus Christus. Deshalb soll meine Lebensgestaltung ein Anstoß sein, zu zeigen, wer Jesus Christus ist. Er ist die Chance zu wahrer Lebensfreude.

Harald Rakutt

... zurück zur Mitte ...

Das Beispiel: Badminton: der „Zentrale Bereich“

Badmintonspieler kennen ihn, den sogenannten „Zentralen Bereich“ im Einzelspiel. Dieser liegt in der Mitte des Einzelspielfeldes. Von diesem Bereich aus sind alle Ecken und Seitenlinien des Spielfeldes gleich gut zu erreichen.

Von wenigen Ausnahmen abgesehen (z.B. Netzdrops) sollte man versuchen, nach jedem Schlag den zentralen Bereich möglichst schnell wieder zu erreichen.

Je nach Spielsituation sollte ein Spieler seine Position („Ballerwartungshaltung“) in diesem zentralen Bereich etwas verändern.

Spielform:

Ballmaschine - Hinterfeld: A ist „Ballmaschine“ und spielt zu - darf jeden Feldbereich von D anspielen.

B reicht Bälle an, C bringt sie zum Kasten, D retourniert jedes Zuspiel in die hintere Vorhandecke (markierter Bereich).

Nach x Sek. oder nach etwa 20-25 Zuspielen erfolgt Wechsel.

Variante: einen anderen Spielfeldbereich für D markieren

Material: 5-10 Federbälle, ein Kleinkasten

Gedanken:

Eine recht anstrengende Sache ist diese taktische Übungsform. Sie kann nicht oft genug trainiert werden. Sie muss der Spieler „automatisch“ ausführen, damit die nächsten Aktionen gelingen. Nur so behält er den Überblick, kann Neues wagen, kommt nicht so leicht in Bedrängnis. Dem Gegenspieler wird ein Ausspielen erschwert und die Chance zum Punkte machen erschwert.

Diese Übung ist ein Beispiel für ein Leben mit Jesus Christus - der „Zentrale Bereich“ im Leben eines Christen: eigentlich soll genau das immer wieder geschehen, dass ich zur Mitte hin zurückkehre, mir neue Impulse aus dem Wort Gottes hole für die alltäglichen Anforderungen. Wie kann Leben gelingen? Jesus hat es gesagt und gezeigt. Trotz bester Vorbereitung kommt es zwar immer noch zu Fehlern - aber die Chance, dass Leben gelingt, steigt, je mehr ich diesem Jesus vertraue. Beim Üben ist es gut, wenn mich andere unterstützen oder mir hilfreiche Tipps geben! Das kann da geschehen, wo Christen ihren Glauben bezeugen.

Bibelstellen:

Joh. 3, 36 Wer an den Sohn glaubt, der hat das ewige Leben (... das jetzt und hier beginnen kann)

Joh. 6, 35 Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt,!

1. Kor. 10, 12 Wer meint, er stehe, mag zusehen, dass er nicht falle!

Ap. 2, 42 Sie blieben aber beständig in der Lehre der Apostel, in der Gemeinschaft ...

Aussage:

Such im Leben immer wieder **die** Mitte - nicht **Deine** Mitte. Der Glaube an Jesus Christus ist der Weg zum Leben. Er ist der Weg zu einem Leben, das Spaß macht und anderen Hilfe sein kann.

Harald Rakutt

... gut gezielt ist halb getroffen ...

Die Übung: „Zielaufschlag im Volleyball“

Mannschaften mit hintereinander stehenden Spielern versuchen nacheinander von einer bestimmten Markierung aus einen Volleyball in ein Zielfeld (Matte, Reifen, o.ä.) zu spielen. Jeder Spieler holt seinen eigenen Ball zurück. Zur Erhöhung der Übungsintensität empfiehlt es sich pro Gruppe mehrere Volleybälle zu benutzen. Außerdem sollten die Aufschläge über das Netz oder über eine andere Höhenmarkierung geschlagen werden (z.B. Baustellenband). Welche Mannschaft trifft von 30 Aufschlägen die meisten regelgerecht in das Zielfeld?

Übungseffekt:

Üben der Grundgeste „Aufschlag“, je nach Übungsentention auch Schlagkraft.

Variante:

Aufschläge unter Zeitdruck ausführen lassen (als Staffel, pro Mannschaft ein Ball, der aufschlagende Spieler holt seinen Ball und bringt ihn den nächsten Spieler).

Bemerkung:

Die vorgeschlagenen Übungen können auf andere Sportarten übertragen werden (z.B. Badminton, Basketball, Fußball, etc).

Material:

Volleybälle, Netz oder Baustellenband

Gedanken:

Ohne Übung klappt die Zielaufgabe nicht. Konzentration und „Ausdauer“ gehören dazu, ich kann nicht gleichzeitig andere Dinge nebenher tun. Auch im Leben gibt es Situationen, bei denen ein Ziel ganz bewusst ins Auge gefasst werden muss, um es zu erreichen. Und trotzdem gibt es keine absolute Sicherheit, ob ich es erreiche. Aber ausprobieren ist ein erster Schritt zum Ziel. Es kommt auf das Tun des Wesentlichen an. Da kann es sein, dass ich mich korrigieren lasse und Konsequenzen ziehen muss. Selbst dazwischen geschaltete Übungen helfen mir. Mancher Umweg über solche Übungen führt besser zum Ziel. Und wenn's nicht gleich so gut klappt, kann ein tröstendes Wort Wunder wirken.

Bibelstellen:

Phil. 3, 13-14 Ich vergesse, was dahinten ist, und strecke mich nach dem, was da vorne ist,
und jage nach dem vorgesteckten Ziel,

Hebr. 12, 12-14 Darum richtet wieder auf die lässigen Knie und tut gewissen Tritte

2. Tim. 2,5 Und wenn jemand auch kämpft, wird er doch nicht gekrönt,
er kämpfe denn recht.

2. Tim. 3, 16-17 Denn alle Schrift, von Gott eingegeben, ist nütze zur Lehre, zur Aufdeckung der Schuld, zur Besserung, zur Erziehung in der Gerechtigkeit, dass ein Mensch sei vollkommen zu allem guten Werk geschickt.

Ps. 55, 23 Wirf deine Anliegen auf den Herrn.

Aussage:

Zielbewusstes Leben erfordert Anstrengung und Ausdauer. Und ein Leben in Gottes Gegenwart soll sich durch sein Wort korrigieren lassen. Tägliches Üben ist erforderlich.

Harald Rakutt

... Volleyball mit Sichtbehinderung ...

Das Spiel:

Zwei Mannschaften mit je 5-8 Spielern spielen gegeneinander Volleyball. Dabei werden über das Netz Decken, Handtüchern, o.ä. gehängt, damit die Sicht zum Gegner nicht mehr möglich ist. Erlaubt sind alle Spieltechniken, außer Schmettern, wegen der Verletzungsgefahr.

Übungseffekt:

Schulung von Reaktion

Variante:

Spiel nach Beachvolleyball-Regeln oder einfach nur verkleinerte Mannschaften

Material:

Volleyballanlage; Tücher, Decken als Sichtblockade

Gedanken:

„Durchblick-haben“ würde viele Dinge erleichtern. Man könnte besser sein Leben vorplanen; viele Fragen könnten schnell und mit mehr Sicherheit beantwortet werden; das Leben wäre leichter in den Griff zu bekommen; es könnte mit weniger Verunsicherungen ablaufen; es könnte Andererseits fehlten dann so manche Überraschungsmomente, die unser das Leben interessant machen und die Eintönigkeit beenden können. So bin ich als Mensch ständig gefordert. Ich muss das Leben voll konzentriert leben und gestalten.

Oft sehe ich mein Gegenüber nicht, den „Nächsten“, eine Person, die hilfreich sein könnte. Kein Mensch kann ohne solche Begegnungen leben. Selbst wenn solche Menschen mitverantwortlich sind für so manche Überraschungen in meinem Leben. Sichtbehinderungen können verändert werden. Ich muss mich allerdings darauf einlassen, meinen Mitmenschen mit anderen Augen zu sehen, Vorurteile ablegen und ihn so akzeptieren, wie er nun mal ist.

„Nicht sehen“ und doch glauben - was heißt das heute? Menschliche Wahrnehmungskraft reicht nicht aus, Gott zu erfassen. Aber ich kann mich auf eine andere Dimension verlassen: Gott hat Jesus in diese Welt geschickt, damit wir etwas von ihm erkennen können. Und durch Jesus hat er zugesagt, dass sich alles erfüllen wird, wie es in der Bibel steht.

Wie sehen „Sichtbehinderungen“ heute konkret aus? Wer oder was versperrt mir den Blick zu Gott?

Bibelstellen:

Hebr. 11, 1 Es ist der Glaube eine feste Zuversicht auf das, was man hofft, und ein Nichtzweifeln an dem, was man nicht sieht.

Mt. 15, 14 Lasst sie, sie sind blinde Blindenführer! (vgl. Mt. 23, 19)

Joh. 20, 29 Selig sind die nicht sehen und dennoch glauben!

Hebr. 12, 1b+2a Lasst uns laufen mit Geduld in dem Kampf, der uns bestimmt ist, und aufsehen auf Jesus, dem Anfänger und Vollender des Glaubens.

Aussagen:

Auch Christen haben nicht den vollen Durchblick. Aber sie kennen einen, der ihn hat. Deshalb sind sie voll guter Hoffnung. Beispiele von Menschen, die Gottes konkrete Hilfe erfahren haben, können helfen zu vertrauen.

Harald Rakutt

... bin ich für dich noch tragbar? ...

Das Beispiel: „Übungen zur Körperspannung“

In Kleingruppen werden verschiedene Übungen zur Schulung von Körperspannung durchgeführt. Hier nur einige Beispiele:

- „Baumstamm tragen“: Person M liegt auf dem Rücken am Boden; Person A fasst ihn im Nacken, Person B an den Beinen, die Personen C und D je an einer Seite der Hüfte. M muss versuchen, seinem Körper so fest wie ein Baumstamm zu halten während ihn die anderen in die Luft heben und durch den Raum tragen.
- „Baumstamm-Wippe“: wie oben, nur dass A und B abwechselnd einmal in der Hocke bzw. im Stand sind.
- „Toter Mann/tote Frau tragen“: M wird von A und B im Stützgriff am Oberarm durch den Raum getragen. Dabei müssen A und B dicht an M herantreten und gleichzeitig anheben. M muss den gesamten Körper anspannen!

Übungseffekt:

Aufbau der Rumpfmuskulatur, Verbesserung von Stützkraft, Schulen von Kooperation und Vertrauen.

Material:

Keines erforderlich! (eventuell den Boden mit Matten auslegen)

Gedanken:

„Bin ich für dich noch tragbar?“ Eine wichtige Frage. Die Übungen haben gezeigt, dass jeder seinen Teil dazu beitragen muss: einmal müssen die Träger ein bestimmtes Maß an Kraft aufwenden und zupacken (Krafteinsatz, Verantwortung für den zu Tragenden); der Getragene muss sich selbst und seinen Körper kontrollieren (Muskelspannung, Vertrauen in die anderen aufbringen). Dennoch ist keiner perfekt. Zupacken kann schon mal Schmerzen verursachen. Jeder bringt Unzulänglichkeiten, charakterliche Schwächen und Stärken mit. Dabei können Defizite des einen durch Stärken eines anderen ausgeglichen werden. Aber beide sind gefordert. Sonst muss die obige Frage schnell mit „Nein“ beantwortet werden. Einen festen Stand, ein gutes Fundament braucht der, der andere tragen will.

Bibelstellen:

- Gal. 6, 2 Einer trage des anderen Last, so erfüllt ihr das Gesetz von Jesus Christus.
1. Kor. 3, 11 Einen anderen Grund kann niemand legen, außer dem, der gelegt ist.
1. Kor. 16, 13-14 Wachtet, stehet im Glauben, seid mutig und seid stark! Alle eure Dinge lasset in der Liebe geschehen.

Aussage:

Keiner lebt sich selbst. Wir sitzen alle in einem Boot. Deshalb sollen wir einander helfen, aufeinander zugehen und einander vertrauen lernen. Das geschieht am besten im alltäglichen praktischen Lebensvollzug.

Harald Rakutt

... wir sitzen alle auf einer Eisscholle ...

Das Spiel: „Pinguinspiel“

Aller Spieler stehen im Raum verteilt. Um sie herum wird ein Seil mit einer Schlinge an einem Ende gelegt, das nach und nach zusammengezogen wird. Die Spieler sollten anfangs bequem stehen können, ohne sich gegenseitig zu berühren. Den Spielern wird erzählt, dass sie eine Pinguingruppe auf einer Eisscholle sind, die durch den einbrechenden „Frühling“ zu schmelzen beginnt. Problem ist nur, dass um die Eisscholle fressgierige Fische auf Beute warten. Jeder Pinguin, der von der Eisscholle „rutscht“ (Spielleiter zieht langsam das Seil enger zusammen), wird unweigerlich gefressen werden. Das Spiel ist beendet, wenn nur noch ein Pinguin auf der Eisscholle einen Standplatz hat (beachte „Gedanken zum Spiel“!).

Spieleffekte:

Spaß, Überwinden von Berührungsängsten, Kooperation der Spieler steigern, gemeinsam ein Ziel erreichen (wollen), Sozialkompetenz, Abbau von Vorurteilen.

Altersgruppe: Jugendliche, junge Erwachsene

Bemerkung:

Dieses Spiel ist geeignet, um mit Spieler über Gewalt, Konflikte zu sprechen. Dies kann nicht unbedingt während einer Sportstunde geleistet werden. Aber es bietet einen Gesprächsimpuls, der Nachdenken über die Sportstunde hinaus fördert.

Material: Längeres Seil (Bergseil) mit eingebundener Schlinge

Gedanken und Spielsituationen:

Es kann sein, dass sich **zu Beginn** des Spiels ein *lustiges* „Sich-Herunterschieben“ von der Eisscholle ergibt. Ich bin noch nicht unbedingt selbst betroffen und setze mich nicht für ein gutes Miteinander ein. Oder es wird der Ernst der Lage nicht ganz durchschaut - geht es wirklich um Leben und Tod (von mir selbst oder von anderen)? Es ist mir zwar nicht egal, wie es einem Mitmenschen geht, aber so richtig einsetzen für jemanden? Das kostet Anstrengung, verlangt Einsatz, ich muss mich selbst „outen“ und laufe womöglich Gefahr, von der Eisscholle zu rutschen! Im weiteren Verlauf (der Spielleiter greift nur ein, wenn es zu Handgreiflichkeiten kommt und muss dann mit der Gruppe schon ein Gespräch anfangen) wird sich das Spielgeschehen ändern. Je weniger auf der Eisscholle sind, desto deutlicher nehmen die Spieler wahr, dass sie eigentlich aufeinander angewiesen sind. Das Schicksal des einen ist auch mein Schicksal, berührt mich elementar. Eine „Geht-mich-nichts-an“-Haltung wird durch Fragen nach einer Rettung für alle weichen. Fluch in alltägliche Geschäftigkeit ist nicht möglich. Was ist, wenn nur noch zwei übrig sind? Lässt einer sich freiwillig ins Wasser gleiten? Können mehrere Pinguine überleben, wenn sie einander Halt geben?

Bibelstellen:

Joh. 15, 13 Die größte Liebe beweist jemand, der sein Leben für die Freunde hingibt.
Joh. 3, 16 Denn Gott hat die Menschen so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn für sie hergab. Jeder, der an ihn glaubt, wird nicht verloren gehen, sondern das ewige Leben haben.

Aussage:

Einer kam, und hat es vorgemacht. Ich bin aufgefordert, mich für andere so einzusetzen, dass sie ein lebenswertes Leben haben können. Sich selbst aufopfernd einsetzen ist schwer, aber selbst anfangen ist „das Ziel, den Mitmenschen vor Augen haben“!

Harald Rakutt

Die Bibel im Spiel

Die nachstehenden Spiele mit der Bibel als Spielgerät folgen in der beschriebenen Reihenfolge einem methodischen Aufbau, sind aber auch einzeln als „Anspiele“ einsetzbar.

1. Zur Bibel führen

4er Gruppen in Reihe. Hände liegen auf den Schultern der vorderen Person. Die ersten drei schließen die Augen (oder ihnen werden die Augen verbunden). Die hintere Person führt nun die Gruppe um und über Hindernisse zu einer im Raum befindlichen Bibel. So kann die Rolle von Mitarbeitern spielerisch erfahren werden.

2. Die Bibel führt zusammen

Paarweise eine Bibel zwischen sich klemmen (Kopf, Schulter, Becken) und so um und über Hindernisse zu einem Ziel gehen.

3. Die Bibel macht beweglich

Paarweise mit Abstand Rücken an Rücken stehen. Nach hinten wird eine Bibel diagonal mit beiden Händen übergeben und angenommen. Der Weg der Bibel ist somit eine 8. (Andere gymnastische Übungen zu zweit mit Bibel können folgen).

4. Die Bibel verhilft zum aufrechten Gang

Einzeln die Bibel auf dem Kopf balancieren. Auf dem Kopf sollte durch Schals, Parteibänder oder andere Tücher eine Auflagefläche geschaffen werden. Auch hier ist die Aufgabe um Hindernisse herum zu gehen.

In allen Fällen macht es nichts aus, wenn die Bibel zu Boden fällt. Sie kann wieder aufgehoben werden. Man kann den Weg fortsetzen. Die Bibel liegen lassen, wäre falsch und das Ende vom Spiel. Die Hinweise und die Überschriften eignen sich als Ansätze für Andachten die mit Versen aus Psalm 119 gefüttert werden können, z.B. die Verse 9, 14, 45, 133.

Rolf Müller

IMPULSE FÜR ANDACHTEN DURCH SPORTLICHE BEGRIFFE

... volley ohne gleichen ...

Das Spiel: „Volleyball“

Gedanken zu Spielsituationen:

Aufschlag: Durch diese Aktion wird das Spiel begonnen. Einer bringt Jesus ins Spiel und damit kann ein Leben mit Jesus Christus beginnen.

Netz: Dieses Hindernis muss schon beim Aufschlag überwunden werden. Auch unser Leben mit Christus wird immer mit Hindernissen verbunden sein! Es gibt „Barrieren“ der Menschen untereinander, auch unter Christen!

Spielfeld: Ein großes Spielfeld, da kann der Ball leicht zu Boden fallen. Die Welt als „Erntefeld Gottes“, auf das wir gesandt sind, ist sehr groß - da fällt manches Wort auf den Boden und geht nicht auf.

Rückschlag: Dies ist kein Fehler oder ein Fehlschlag, sondern sie hält das Spiel in Gang. Man sieht nicht immer gleich einen Erfolg, es braucht schon Anstrengung und Fingerspitzengefühl. Bleiben wir am Ball, im Gespräch bleiben und gemeinsam nach Antworten auf wichtige Lebensfragen suchen: ein sinnerfülltes Leben aufgrund von Hoffnung vorstellen und ermöglichen.

Ballwechsel: Das ist nicht unbedingt das erste Ziel beim Volleyball, da so keine Punkte gelandet werden können. Wechsel ist auch in unserer christlichen Gruppe nicht das Ziel. Schaffen wir eine Atmosphäre, die zum Bleiben einlädt!

Blocken: Diese Aktion soll im Spiel einen Schmetterschlag und damit einen Punktgewinn verhindern. Bevor Jesus bei Menschen einen Treffer landen kann, wird versucht, IHN auszublocken. Es gibt immer Gründe, die gegen ein Leben mit IHM sprechen. Da hilft nur „gut durchdachter Angriff“ - Beten!

Schmetterschlag: In diese Angriffsaktion muss der Spieler seine ganze Kraft hineinlegen und dennoch wohl überlegt mit Gefühl die Richtung bestimmen. So ist die Grundeinstellung praktizierten Glaubens: Seine ganze Kraft, Fantasie und Zeit einsetzen für die Menschen, die uns wichtig sind. Ich muss etwas wagen, mich auf neue Wege einlassen, den Mitmenschen nicht aus dem Blick verlieren - Menschen dort abholen, wo sie sind (und die sind meist nicht im christlichen Kreis zu finden).

Fehler: Wenn der Ball zu Boden fällt oder nicht regelrecht gespielt wird. Wir machen als Christen auch Fehler - die Bibel spricht von „Sünde“. Aber Jesus starb für unsere Schuld und Sünden! Vergebung ist uns sicher, und wir müssen nicht am Boden bleiben.

Punktgewinn: Dies ist im Spiel durch die Regeln festgelegt. Als Christ überlasse ich Gott das „Punkten“. Er ist der Herr. „Wir sind sein Werk, geschaffen in Christus Jesus zu guten Werken, die Gott zuvor bereitet hat, dass wir darin wandeln sollen.“ (Eph. 2,10).

Aufschlaggewinn: Nach einem regelrechten Spielzug und erfolgreichem Abschluss erhalte ich das Recht, neu das Spiel zu beginnen. Gottes Gebote sind die Regeln für das Lebensspiel. Wie ich lebe und handle ist entscheidend für eine missionarische Aktion, den Aufschlag: „Jesus ins Spiel bringen“.

Harald Rakutt

... Trostpflaster ...

Das Beispiel: "Verletzung beim Sport"

Nicht immer geht alles gut beim Sporttreiben. Es kommt zu Verletzungen, kleine Kratzer und Schürfwunden, aber auch größere bleiben nicht aus. In dieser Andacht dient ein aktueller Anlass als Einstieg. Hilfreich ist eine kurze Erzählung des Gleichnisses „Der liebende Vater“ (Lk. 15, 11-20), in einer Sprache, die junge Menschen verstehen.

Variation:

Vorzeigen eines Stück Verbandpflaster, den „Verbandkasten“ oder die „Erste Hilfe-Tasche“ vorzeigen und etwas aus dem Inhalt zeigen

Altersgruppe: alle Altersgruppen

Material: ein Stück Verbandpflaster

Gedanken:

Beim Sport kommt es gelegentlich zu kleinen Verletzungen, Schürfwunden, aber auch zu größeren Sportverletzungen. Zu wünschen ist natürlich, dass ein kleines Verbandpflaster in vielen Fällen ausreichend ist. **Verletzungen** entstehen dann, wenn ich selbst einen „*Fehler*“ in der Bewegungsausführung mache, den *Umgang mit einem Sportgerät* nicht richtig beherrsche, ein *Foul* an einem anderen Spieler begehe, usw. Solche Verletzungen sind unangenehm und unerwünscht, weil sie für eine bestimmte Zeit meine Leistungsfähigkeit oder Bewegungsfähigkeit einschränken. Im Sport wie auch im alltäglichen Leben sind nicht nur solche den Körper betreffenden Verletzungen ernst zu nehmen. Ich kann auch „psychische und seelische Verletzungen“ erleiden. Es sind *Worte, Gesten*, die verletzen können. Dann brauche ich genau wie im Sport ein „Pflaster“ auf die blutende Wunde - als Schutz vor weiteren Folgen wie einer Infektion. „**Trösten**“ ist eine Aufgabe bei Verletzungen. Dieses Wort ist verwandt mit „*vertrauen*“, aber auch „*aufmuntern*“, „*gut zu reden*“ steckt mit drin. Das heißt aber, dass es nicht genügt, einem „Verletzten“ nur ein Trostpflaster zu verpassen und dann ist alles getan. Jesus hat den Menschen, denen er begegnete, umfassende Heilung gegeben. Er hat die „Wunden“ geheilt und den Menschen durch seine Worte, seine „frohe Botschaft“, geholfen. So konnten und können Verletzungen heilen. Sein Weg mit „Verletzten“ war, sie in eine Gemeinschaft zu stellen, wo sie helfende und heilende Worte und tatkräftige Unterstützung erfuhren.

Bibelstellen:

- Eph. 5, 2 ... wie Gott mir, so ich dir ...
- Lk. 15,20 Er stand auf und ging zurück zu seinem Vater. Der erkannte ihn schon von weitem. Voller Mitleid lief er ihm entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn. (eventuell das Gleichnis kurz erzählen)
- Lk. 17, 19 Zu dem Samariter (ein Fremder) sagte Jesus: „Steh auf! Dein Glaube hat dich gerettet.“

Aussage:

Jesus möchte **mir** nicht nur ein Trostpflaster verabreichen, sondern mich heilen. Umfassende Heilung kann Gottes Wort mir geben. Hilfreich ist dazu eine Gemeinschaft von Christen, die das glauben! **Bin ich bereit, „Erste Hilfe“ zu leisten?**

Harald Rakutt

Rhythmus des Lebens ... C'est la vie!

Bibelvers:

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe, von ihm kommt mir Hilfe. (Psalm 62,2)

Entspannung:

Nur ein entspannungsfähiger Muskel ist imstande, längere Zeit maximal schnell zu arbeiten.

Entspannung fördert die **Erholung** eines Muskels.

Erholung: Abklingen der Auswirkungen einer körperlichen Belastung auf den Organismus bis zum Wiedererreichen der Ruhe- und Ausgangswerte.

Beispiel aus dem sportlichen Trainingsbereich:

Jede/r Sportler/in weiß, das nach einem anstrengenden Training oder Wettkampf der Körper eine Zeit der Entspannung und Erholung benötigt. Ein Leichtathlet kann beispielsweise seinen Körper aktiv durch sogenanntes „Auslaufen“ nach dem Training „entmüden“.

Eine andere Möglichkeit ist ein Wechsel der Belastungsformen. Nach einem Sprungkrafttraining im Indiacan kann beispielsweise ein Ausdauertraining folgen.

Nicht zu vergessen sind Entspannungsmöglichkeiten durch gymnastische Übungen, Bäder, Massagen, ...

Es bedarf keiner großen Überzeugungsarbeit bei Sportlern, ihnen zu sagen, dass ein Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe stattfinden muss. Spätestens wenn ihre Leistungen trotz hohem Trainingsaufwand schlechter werden, ist die Einsicht über den Zusammenhang schnell gegeben.

Biblische Trainingsanweisung:

David kannte bestimmt nicht die neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnisse, die zum sportlichen Erfolg führen. Aber seine Erfahrungen als Hirtenjunge reichten aus, dass er den Rhythmus des Lebens kannte. Nach harter Arbeit, womöglich nach einem Kampf mit einem wilden Tier, brauchte der Körper auch mal Ruhe, Erholung, Entspannung.

Und als König? Sein Psalmlied verdeutlicht uns noch mehr. Der Ort seiner Ruhe ist nicht allein durch Entspannungstechniken realisierbar. Wirkliche Entspannung findet er nur bei Gott. Wenn ihn auch Alltags Sorge, schwierige Aufgaben, andere Menschen bedrohen oder ihm zur Last werden - bei Gott kann er abladen. Im Dichten des Gebetsliedes findet er Gottes Nähe. Er tut etwas völlig anderes als im alltäglichen Königsamt. Er wechselt die Belastungsform. Überall, wo Menschen zusammen kommen um mit Gott zu reden, ihn zu loben und ihm Lieder zu singen, da sind Orte der Ruhe, ohne die unsere Leistungsfähigkeit immer geringer wird. Lass Dich einladen, vor Gott stille zu werden und IHN zu hören. C'est la vie - das ist Lebenskraft nach Art unseres Schöpfergottes.

Harald Rakutt

Herz- (Kreislauf-)Training ... aus Liebe zum Leben

Bibelvers:

Mein Herz ist fröhlich in dem Herrn. (1. Sam. 2,1)

Herz: Durch die Pumpfähigkeit des Herzens wird das Blut zu den verbrauchenden Organen (z. B. der Muskulatur) transportiert und wieder zur Entsorgung zurückgeführt. Es erfüllt damit eine lebenserhaltende Funktion.

Durch wiederholte äußere Einflüsse (Bewegungsreize) kommt es im Bereich des **Herz-Kreislauf-Systems** zu Anpassungsvorgängen im Organismus, die seine Leistungsfähigkeit verbessern.

Beispiele aus dem sportlichen Trainingsbereich:

Jeder, der seinen Körper gesund und fit erhalten möchte, weiß, dass dies durch ein regelmäßiges Ausdauertraining möglich ist. Jogging, Walking, Schwimmen, Radfahren etc. über eine längere Distanz oder eine bestimmte Zeit können da helfen. Wer es lieber fetzig nach Musik möchte, wird Aerobic, Step-Aerobic etc. wählen; oder andere Formen des Ausdauertrainings wie Rope Skipping.

Der Vater der Ausdauerbewegung, Dr. Cooper, hat einmal behauptet, dass Ausdauertraining dazu hilft, das Leben zu verlängern. Also ist der Erfolg gesichert!

Grund zur Freude genug, wenn ein Erfolg, eine Steigerung unserer Leistungsfähigkeit winkt? Auch Sportler im Bereich der Mannschaftssportarten werden nicht ohne Ausdauertraining erfolgreich sein.

Ihre Leistungsfähigkeit hängt auch wesentlich von ihrer Ermüdungswiderstandsfähigkeit ab.

Biblische Trainingsanweisung:

Ich bin mir sicher, dass uns schöne Erlebnisse wie Sieg und Erfolg im Sport zu neuen Taten anreizen werden. Und jeder, der bei einem Wettkampf seine bisherigen Leistungen übertreffen konnte, kennt das Gefühl der Freude darüber. Was aber, wenn der Erfolg, der Sieg, das high-Gefühl ausbleiben - aus welchen Gründen auch immer? Von welcher „Freude“ ist in unserem Bibelvers die Rede? Eine Frau, die in der Ehe kinderlos blieb, war ohne Ansehen und ein Gespött ihrer Umgebung. Und so eine Frau sagt dieses Bibelwort. Wie kann sie das tun?

Sie hat ein ganz besonderes Herz-Training praktiziert. Unser Herz muss für Durststrecken im Leben vorbereitet werden. Der beste Trainer für Herz-Kreislauf-Training ist Gott selbst.

In ihrer Not ging die Frau namens Hanna zu Gott, betete und schüttete ihm ihr Herz aus. Gott hatte sie erhört und deshalb konnte sie sagen: „Mein Herz ist fröhlich in dem Herrn“. Es war mehr wie eine Bierkneipenstimmung nach einem hart umkämpften Sieg. Da hat ein Mensch in seiner Lebensnot erfahren, wie Gott helfend eingreift. Gottes Wort ernst nehmen, Gott recht geben, ihm vertrauen, ist ein besonderes Ausdauertraining, das zu einer höheren Leistungsfähigkeit führen wird. Die wiederholten äußeren Einflüsse (eine Andacht, das Lesen der Bibel,

das Gehen zur Bibelstunde, ...) führen beim Herzen zu wertvollen Anpassungserscheinungen. Eine wird die überdauernde Freude sein, die im „Lebens-Ausdauertrainer“ Jesus Christus begründet ist.

Harald Rakutt

Regelgerecht ... und doch daneben?

Bibelvers:

Wer das Gute tun kann und tut es nicht, der sündigt. (Jak. 4,17)

Regeln:

Regeln im Sport sind von Menschen festgelegte Bestimmungen, die unser Handeln regulieren und festsetzen, was unterlassen und was ausgeführt werden darf.

Beispiel aus dem sportlichen Trainingsbereich:

Wie hoch in einer bestimmten Altersgruppe im Volleyball das Netz gehängt werden muss, ist für alle klar und eindeutig festgelegt. Aber nicht festgelegt sind taktische Strategien, um den Ball wirkungsvoll über dieses zu befördern. Damit ist Fairness, als eine gute sportliche Tugend, immer eine Gradwanderung. Ist der Sportler fair, der die Regeln einhält? Oder ist nicht auch der fair, der die taktischen Spielräume zu seinen Gunsten ausnutzt?

Weshalb ist Fairness eine besondere Leistung, die in der Öffentlichkeit auf allgemeine Bewunderung stößt, obwohl es doch nur eine Selbstverständlichkeit sein sollte, das zu tun, was durch Regeln vorgegeben wird? Braucht Fairness tiefere Wurzeln, als nur das mechanische Einhalten von Regeln? Bin ich nicht erst dann zur Fairness fähig, wenn ich vom anderen her denke und handle?

Biblische Trainingsanweisung:

Unser Bibelvers verdeutlicht, dass es auch in der Bibel um das Einhalten von Regeln geht. Hier werden sie allerdings häufig mit Geboten, Weisungen oder Gesetzen bezeichnet. Nun stellt sich die Frage, was „gut“ ist. Der Prophet Micha (6,8) konnte einmal sagen: „Es ist dir gesagt, Mensch, was gut ist und was der Herr von dir fordert: Gottes Wort halten, Liebe üben und demütig sein vor deinem Gott.“ Gottes Gebote sind wie sportliche Regeln. Sie helfen uns sicher durchs Leben zu kommen. Dabei geht es nicht um menschliche Moral. Vielmehr geht es um das Tun des Willen Gottes. Und er ist einen guten Weg mit uns Menschen gegangen in Jesus Christus. Wer Gutes tun will, muss zunächst die Lebensregeln Gottes kennen. Die sollte kein Mitarbeiter, auch im Sport, jemandem vorenthalten. Aber nicht stupides Einhalten von Regeln ist gefragt. Paulus sagt, dass Gott uns befreit hat „zu guten Werken“. Wer Liebe üben will, der muss vom anderen her denken und handeln. Somit sind Regeln nur eine Art Grundgerüst, die uns ein gutes Miteinander eröffnen können, wenn wir in Jesus Christus Wurzeln geschlagen haben. Die Frage muss lauten: Was baut auf und bringt im Glauben weiter? Was hilft dem Menschen, der mit mir Sport treibt? Was macht mich fit, um ans Ziel zu kommen? Und das ist wirklich nicht durch Verhaltensregeln oder Gesetzen erreichbar! Christsein hat nichts mit Angst, Enge oder Gesetzlichkeit zu tun, sondern Christen sind neue Menschen, indem sie mit Freuden den Willen Gottes tun. Jesus Christus selbst hält mich fest. Und zu meinem Schutz hat er wie Leitplanken und Geländer seine guten Weisungen gegeben. Gutes tun wird immer eine Gradwanderung bleiben, aber eine gesicherte, weil gut markierte Gradbegehung. Es ist schon spannend, dieses Einhalten von Geboten und das Befreit-sein zu einem guten und fairen Lebensstil!

Harald Rakutt

Krafttraining à la ... Bible

Bibelvers:

Ich schäme mich des Evangeliums von Jesus Christus nicht:
Es ist eine Kraft Gottes,
die jeden rettet, der glaubt. (Römer 1,16)

Kraft als physikalische Größe ist die Ursache von Bewegung und Beschleunigung frei beweglicher Körper ...

Kraft als motorische oder konditionelle Grundgemeinschaft bezeichnet die Fähigkeit, einen äußeren Widerstand zu überwinden oder ihm entgegenzuwirken.

Beispiel aus dem sportlichen Trainingsbereich:

Kraft ist eine Voraussetzung, dass eine angestrebte sportliche Aktion mit Erfolg und ohne vorzeitige Ermüdung durchgeführt werden kann. Dabei sind je nach Sportart andere Kraft-eigenschaften von Bedeutung.

Stell Dir einen Gewichtheber vor, der gerade dazu ansetzt ein Gewicht zu heben, das sein eigenes Körpergewicht um mehrere Kilogramm übersteigt. Ohne entsprechende Vorbereitung durch vorausgehendes Training und direkt vor dem Versuch, diese Gewicht zu stemmen, wird er eine solche Leistung nicht mit Erfolg erbringen.

Auch ein Volleyballer wird, bevor er kraftvoll schmettern kann, beispielsweise seine Sprungkraft und die Schlagkraft seiner Arme trainieren müssen.

Biblische Trainingsanweisung:

Paulus behauptet am Anfang des Römerbriefes, dass „die Botschaft der Bibel Gottes Kraft zum Heil für jeden Glaubenden“ sein. Brauche ich nicht Mehr? Muss ich nicht selbst etwas dazu beisteuern, damit ich das Leben mit seinen alltäglichen Belastungen meistern kann?

Einerseits habe ich als Mensch nichts zu bringen, damit dieses Wort seine Kraft entfalten kann. Aber es heißt hier nicht, dass mir als Glaubender jegliche Anstrengung und Mühe abgenommen wird. Gottes Wort ist wie ein Krafttrainingsgerät, eine Hantel, eine Sprungkraftbahn, etc. Meine Kraft wächst nur, wenn ich an und mit diesem Wort arbeite!

Durch dieses Trainingsgerät „Wort Gottes“ werde ich fit, auch das auszuhalten, was mir mein Christsein schwer macht. Jesus passt einfach nicht in das gängige Denkschema der heutigen Zeit. Deshalb ist gerade dieses Wort so wichtig, weil es Ursache dafür ist, dass ich in Bewegung bleibe. Es treibt mich zum Glauben und zum Gehen zu anderen an. Und Jesu Worte helfen mir, „äußere (und innere) Widerstände zu überwinden oder ihnen entgegenzuwirken“. Alles andere wird so zur Nebensächlichkeit deklariert.

Harald Rakutt

Sei schlauer als ... ohne gemein zu sein (?)

Bibelvers:

Jesus Christus spricht:
Seid klug wie die Schlange und
ohne Falsch wie die Taube. (Matthäus 10,16)

Taktik: Darunter fasst man alle Verhaltensweisen, Maßnahmen und Handlungen von Sportlern zusammen, die er unter Beachtung von Gegner- und Partnerverhalten sowie den äußeren Bedingungen unternimmt um ein bestmögliches Wettkampfergebnis zu erreichen. Dabei spielen in den Sportspielen sog. **Finten** (Täuschungen) eine besondere Rolle.

Beispiel aus dem sportlichen Trainingsbereich:

Taktisch klug verhält sich der Sportler während einer sportlichen Aktion, wenn er gekonnt den Gegenspieler durch eine Körpertäuschung (Finte) zu einer Handlung veranlasst, wodurch er sich selbst einen Zeitvorsprung für seine Aktion verschafft. Beim Hallenhandball kann ein Spieler auf Halblinks zu einem Sprungwurf ansetzen, wodurch die Abwehrspieler annehmen müssen, dass er einen Torwurf vornehmen will. Er zieht die Aufmerksamkeit auf sich, spielt aber den Ball zu dem frei gewordenen Kreisläufer, der nun eine gute Torerfolgchance hat. Dabei ist aber immer zu beachten, dass die Finte im Sinne des Regelwerks ohne Sanktionen durchführbar ist.

Biblische Trainingsanweisung:

Was mein nun Jesus, wenn er seinen Jüngern das Bild von „Schlange und Taube“ mit auf den Weg gibt? Er kennt die erste Lage der Jünger, die seinen Fußspuren nachfolgen wollen. Sie sind „wie Schafe unter Wölfen“. Das Bild von der „Klugheit der Schlange“ steht für taktisch-kluges Verhalten: mit wachen Augen die Mitwelt in jeder Situation beobachten, mit Verstand sich den Meinungen und Wertvorstellungen der Zeit stellen. Nur so kann ich rechtzeitig reagieren und komme gut mit allen Lebenssituationen zurecht.

Aber meint er wirklich, dass dazu auch das taktische Mittel der Finte, der Falschinformation in Betracht gezogen werden soll? **Nein!** Jesus kennt die Gebote und würde nie zum Ungehorsamsein auffordern. Sein Bild hat eine zweite Dimension: „Sei ohne Falsch wie die Taube“. Jesus fordert uns zu Aufrichtigkeit und Geradheit auf. Ein anderes Wort wäre „Lauterkeit“, was soviel heißt wie ehrlich und vertrauenswürdig sein. In unserer sportspezifischen Sprache denkt jeder bestimmt an „Fair Play“. Also sind Taktik, Spielwitz/Phantasie und Klugheit die eine erfolgversprechende Dimension unseres Handelns. Aber ohne die Eigenschaft der Lauterkeit wird unser Zeugnis, unser Christsein unglaubwürdig. Jesus will, dass wir keine faulen Kompromisse machen, dass wir nicht nach der Mehrheitsmeinung „der Zweck heiligt das Mittel“ oder du musst gemein sein in dieser Welt“ leben. Klugheit ohne Aufrichtigkeit schadet genauso wie unvorsichtige Offenherzigkeit! Zwischen den Polen „Klugheit nach Schlangenart und Echtheit nach Taubenart“ müssen wir unser Handeln im Leben und im Sport ausloten.

Harald Rakutt

... alles Müsli - oder was ...

Das Beispiel: „Gesunde Ernährung“

Sportler legen normalerweise Wert auf eine ausgewogene gesunde Ernährung. Deshalb sind sie über dieses Thema ansprechbar. Dies kann bei einem Turnier oder auch bei der wöchentlichen Trainingseinheit genutzt werden.

Material:

Verteilen von Müsli-Riegeln, das Thema ansprechen.

Gedanken:

Ein Müsli-Riegel deckt einen Teil der verbrauchten Energiereserven ab und führt dem Körper lebenswichtige Nährstoffe zurück. Nur mit genügend Energiereserven kann der Körper volle Leistung bringen. Aber steckt dahinter nicht auch eine „Körnerpicker-Philosophie“? Nein, es ist durchaus nichts schlechtes, wenn man sich gesund und ausgewogen ernährt. Das ist schon in Ordnung! Ein normalgewichtiger Freizeitsportler beispielsweise benötigt prozentual folgende Zusammensetzung seiner Nahrung: 15 % Eiweiß; 30 % Fett; 50-60 % Kohlenhydrate. Viele machen daraus eine Ersatzreligion. Reicht es aus, sich gesund zu ernähren? Als Christ weiß ich, dass eine DIÄT wichtig ist. DIÄT heißt ganz allgemein „Lebensweise“. Energie und Diät sind moderne Begriffe und deshalb so nicht in der Bibel zu finden.

Biblisches Beispiel:

Joh. 6, 35 Jesus sagt: Ich bin dein Müsli-Riegel!
Mt. 4,4 Der Mensch lebte nicht vom Brot allein, ...!

Aussagen:

Jesus ist ein Wein- und Wasserkenner; er kannte Tricks mit Fisch und Brot! Jesus weiß aber auch: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort das aus dem Munde Gottes kommt.“ (Mt. 4,4). Weißt du, warum du Jesus brauchst? Weil ohne ihn deine Seele verhungert! Hunger - verstehst du, was „Hunger haben“ heißt - Nein? Deshalb verstehen wir es nicht, weshalb es Jesus mit der DIÄT so ernst ist. Nicht das, was wir essen ist so gefährlich, sondern das, womit wir unsere Köpfe füllen! Und es macht nicht satt, sondern du brauchst immer mehr. Jesus sagt: Ich bin das Brot des Lebens; wer zu mir kommt, den wird nicht mehr hungern; ...! (Joh. 6,35)

Es geht ums Überleben - wer nichts zu essen und zu trinken hat, der stirbt langsam. Aber wer seinen Kopf mit falschen Dingen zuballert genauso!

„Ich bin dein Müsli-Riegel“ sagt Jesus. Denk an ausgewogene Kost auch für deine Seele. Sonst verhungerst du und das merkst du erst, wenn's zu spät ist.

Harald Rakutt

LESEANDACHTEN

Es folgen Andachten zum Vorlesen oder Vortragen in eigenen Worten von verschiedenen Autoren.

Für die Vitrine?

Ich habe euch einen Ball mitgebracht, aber nicht weil ich euch erklären will, was ein Ball ist. Ich nehme an, ihr kennt dieses Gerät schon: Ein Fußball, handgenäht und aus echtem Leder.

Er sieht also aus wie ein Ball, aber - wenn man ihn einsetzen und mit ihm spielen will, wozu er ja eigentlich gedacht ist -, dann wird man sein „blaues Wunder“ erleben. (Fußball auf-tippen lassen.) Der Schiedsrichter wird ihn sicher gleich aus dem Verkehr ziehen, weil sich mit diesem Ball einfach nicht spielen lässt. Ihm fehlt die nötige Füllung, die Luft ist raus.

Nun habe ich gehört, dass es auch Christen geben soll, die so aussehen wie Christen, die so reden wie Christen, die christliche Veranstaltungen besuchen, ja, die sich auch so verhalten wie Christen. Nur, wenn sie dann eingesetzt werden sollen, wozu sie eigentlich geschaffen sind, dann merken wir, sie funktionieren nicht, dann nämlich nicht, wenn sie dienen sollen. Dazu sind sie aber eigentlich in dieser Welt: zum Dienen. Wir merken auf einmal, die Luft ist raus, es ist kein Druck mehr da. Da, wo eigentlich Dynamik und Einsatz sein sollte, da ist Hohlraum, Leere. Dann hören wir solche Sprüche wie: „Ich habe keine Zeit.“ „Ich muss noch dies oder jenes machen.“ „Lass doch die anderen mal ran, die sollen sich auch einsetzen und zeigen, was sie können.“ Oder man sagt ganz einfach: „Das bringt mir nichts.“ Und dienen bringt ja normalerweise wirklich nichts, außer Arbeit und Mühe.

Ja, bei einem Ball ist das relativ einfach; wenn ich eine gute Ballpumpe habe, kriege ich den Ball schnell wieder fit. Ich kann ihn wieder einsatzfähig machen. Ob man aber Christen auch so einfach aufpumpen, unter Druck setzen kann? Ich weiß nicht, ob das so einfach geht wie beim Ball. Aber derjenige, der Christen zum Dienen einsetzen will, damit sie für andere da sein können, der kümmert sich auch um deren Pflege und Wartung. Der Herr Jesus Christus will dafür sorgen, dass Christen dienst- und einsatzbereit sind. Dass sie nicht nur so aussehen wie Christen, so reden wie Christen, also für die Vitrine ganz gut sind oder als Demonstrationsobjekte, sondern dazu, wozu sie eigentlich geschaffen sind.

Ich denke, wenn es gelingt, die Christen mit ihrem Herrn, der sie einsetzen will, in Verbindung zu bringen, dann werden wie es auch lernen, auf ihren Herrn zu hören und von ihm zu reden. Wenn sie sich einfügen lassen in eine Dienstgemeinschaft, die sie mitnimmt und ermutigt, wenn die Luft raus ist, dann kann auch einer, der aussieht, als wäre er ein Christ, wieder einer sein. Er wird dann ein Christ sein, der sich einsetzen und dazu gebrauchen lässt, wozu er eigentlich da ist: Er wird Diener Gottes an seinen Mitmenschen sein.

Wir beten: Danke, lieber Herr, dass wir in deinen Augen nicht einfach nur für die Vitrine da sind als Demonstrationsobjekte, sondern dass du uns gebrauchst willst als Diener und Werkzeuge in deiner Welt. Herrn, und wenn bei uns die Luft raus ist und die Kraft und die Begeisterung weg ist, dann hilf und doch, dass wir in deiner Nähe wieder gefüllt werden. Dann rede du und hilf uns zu hören, zu gehorchen und zu handeln. Amen.

Methodischer Hinweis:

Wir benötigen einen nicht voll aufgepumpten Lederfußball und eine passende Ballpumpe. Zum Beweis der Unbrauchbarkeit des Balles nach den ersten Sätzen der Andacht den Ball auf den Boden prellen. Evtl. zum Schluss den Ball aufpumpen und nochmals auf den Boden prellen.

Norbert Held

Das Ziel vor Augen

„1:59 - 2.00“, mein Trainer ruft mir die letzten Durchgangszeiten bei 800 m zu. Im 1000-m-Lauf geht es in die letzte Kurve. Noch wenige Meter und die ersehnte Zielgerade öffnet sich vor meinen Augen. Das ganze Rennen hatte ich Kontakt zum Favoriten erhalten. Das Feld war abgefallen. Aber ich konnte noch Bestzeit laufen. Gedanken schossen mir in den Kopf: „Jetzt nur noch dranbleiben, dann schaffst du es.“ Dass ich nicht gewinnen würde, war mir schon am Start klar gewesen, aber mit neuer Bestzeit Zweiter werden, das ist drin. Jetzt nur nicht einbrechen! Und dann schiebt sich das Ziel in mein eingeschränktes Blickfeld. Noch 100 m und ich habe es geschafft. Mit dem Ziel vor Augen scheinen die Kräfte zurückzukehren. Wie ein Magnet zieht es mich an und ich kann die letzten Reserven mobilisieren. Doch die Beine werden immer schwerer. Mein Vordermann hatte sich von mir gelöst und läuft locker einem sicheren Sieg entgegen. In mir beginnt der Kampf des Bewusstseins gegen die unaufhörlichen Signale aus meiner Muskulatur, die mich zum Nachlassen in der Geschwindigkeit zwingen wollen. Noch 30 Meter und langsam steigt in mir die Gewissheit auf, dass ich es schaffen werde. Die Ziellinie ist zum Greifen nahe. Während ich sie überlaufe durchströmt mich die Freude über eine neue Bestzeit.

„Das Ziel vor Augen“ - jeder, der schon einmal in einer der Laufdisziplinen der Leichtathletik aktiv war, kennt diese Situation, ob beim 100-m-Lauf, den Mittelstrecken, oder auch beim Marathon- oder Volkslauf. Wenn das Ziel in Sicht ist, dann läuft es sich besser und leichter. Es gibt nochmals neue Kraft und motiviert für das letzte Stück. Man weiß, dass man ankommen wird - vielleicht sogar mit guter Platzierung oder Zeit.

Ziele geben einem Orientierung und Motivation. Das ist nicht nur in der Leichtathletik so, sondern auch in unserem Leben. Wer ein Ziel hat, ist in Bewegung und hat Hoffnung, dieses Ziel zu erreichen. Sei es der Fotoapparat, auf den man schon lange gespart hat, das neue Auto, der Abschluss einer Ausbildung oder einmal zu heiraten, eine Familie und beruflichen Erfolg zu haben.

Wir Menschen leben mit Zielen. Und wer ein Ziel erreicht hat, der sucht sich neue Ziele und neue Herausforderungen. Wer aber alles erreicht hat und keine Ziele mehr vor sich hat, verliert schnell die Lust am Leben. Deshalb gibt es für uns Menschen nicht nur die kleinen Ziele unseres alltags, sondern auch ein besonderes Ziel für unser ganzes Leben. In der Bibel schreibt der Apostel Paulus über das Ziel seines Lebens:

„Ich halte geradewegs auf das Ziel zu, um den Siegespreis zu gewinnen. Dieser Preis ist das neue Leben, zu dem Gott mich Jesus Christus berufen hat.“ (Phil 3, 14)

Gott kennt die Frustration über die unerreichten und verfehlten Ziele des Lebens und die durch Unzufriedenheit, wenn man schon alles erreicht hat. Er gibt dem Leben deshalb ein Ziel, das uns über die sportlichen und sonstigen Ziele hinaus eine Perspektive eröffnet. Es ist das neue Leben mit ihm. Dafür hat er viel eingesetzt. Er hat in Jesus gezeigt, dass er jeden akzeptiert, egal ob man viel oder wenig erreicht hat. In Jesus nimmt er uns an, auch wenn wir das Ziel unsres Lebens verfehlt haben. Und Jesus ist für uns gestorben und auferstanden, damit unser Leben ein ewiges Ziel hat.

Martin Brändl

Durst auf Leben

Wie oft ging es mir schon so: Ich komme nach dem Training nach Hause und muss nach einer kurzen Pause zuerst etwas trinken. Und wenn ich länger gelaufen bin und vielleicht auch etwas schneller und es heiß war, dann sitze ich da und schütte so einiges in mich hinein. Und wie gut dies tut! Es wäre eine Qual, wenn ich nach einem harten Training nicht etwas zu trinken haben könnte. Man lechzt geradezu nach etwas Flüssigem. Ich kenne einige Marathonläufer, die legen ihre längere Trainingsstrecke so, dass sie an zwei oder drei Brunnen vorbeikommen, aus denen sie trinken können. Nie schmeckt das einfache Wasser oder auch ein kühles Bier besser als nach einem harten Training.

Für die Bibel ist der Durst nach frischem Wasser ein Bild für den Durst nach Leben, der in jedem Menschen brennt. Er ist zugleich ein Bild für die Sehnsucht nach Gott, die uns offensichtlich ins Herz gelegt ist. Es heißt in Psalm 42: „Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, Gott, zu dir. Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Wann werde ich dahin kommen, dass ich Gottes Angesicht schaue?“

Kennen wir diesen Ruf unserer Seele? Diesen Ruf des Herzens, das einfach nicht zufrieden sein kann mit den vordergründigen Dingen unseres Alltags. Mit der Hetze nach den vielen kleinen und wichtigen Dingen, die unseren Alltag bestimmen aber nicht ausfüllen können! Die Menschen unserer Tage sind abgehetzt und abgekämpft wie wir manchmal nach dem Training und dürsten nach einer frischen Quelle, die ihnen Leben und Ruhe gibt. Und geht es uns nicht auch oft so, dass wir Angst haben etwas zu verpassen? Wir machen mit beim Rennen auf die Sonnenplätze unserer Gesellschaft und meinen, damit den Durst unseres Lebens stillen zu können!

Bei den Olympischen Spielen 1992 in Barcelona gewann Silke Renk die Goldmedaille im Speerwurf. Diese sympathische Speerwerferin konnte nicht nur gut mit dem Speer umgehen, sondern hat auch einen später viel zitierten Satz gesagt: „Als ich auf dem Treppchen stand, ist mir bewusst geworden, dass mich der Olympiasieg unsterblich gemacht hat.“ - Man wird diese euphorischen Worte im Hochgefühl des Sieges verstehen können. Dennoch hat man ihren Sieg wie viele andere irgendwann vergessen. Doch eines wird in diesen Worten von Silke Renk deutlich: Wir Menschen tragen eine Sehnsucht nach einem unvergänglichen Lebensziel in uns. Nach einem Lebenssinn, der hält, was er verspricht.

„Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, Gott, zu dir. Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott.“ Wir können versuchen diesen Durst nach Leben mit den unterschiedlichsten Dingen zu löschen. Mit Arbeit und Geld, mit Freizeit, Spaß und vielen Hobbys, mit Reisen und Aktion oder auch mit Spiel und Sport - um einige wichtige Bereiche unseres Lebens zu nennen. Und wir werden immer wieder die eine Erfahrung machen: Wir Menschen sind nicht dazu bestimmt, aus abgestandenen Tümpeln und seichten Pfützen zu leben, sondern vom frischen und lebendigen Wasser. Und das ist so und wird immer so bleiben, weil unser Ruf nach Leben im Tiefsten der Ruf nach dem lebendigen Gott ist. Gott hat ihn in unser Herz gesenkt, damit wir ihn suchen und bei ihm die Quelle finden, aus der frisches Wasser fließt.

Wo sprudelt diese Quelle und wo finden wir den Brunnen mit lebendigem Wasser? Wir finden sie da, wo Gott uns begegnen will. Wir finden sie bei Jesus, der sagt: „Wer Durst nach Leben hat, der komme zu mir und trinke. Wer an mich glaubt, von dem werden Ströme lebendigen Wassers fließen.“

Es sind Ströme der *Freude*, weil wir seit dem Ostermorgen, als Jesus von den Toten auferstand, unsterblich sein können - wie es die Speerwerferin Silke Renk durch ihren Olympiasieg werden wollte. Es sind Ströme der *Leibe*, weil wir bei Jesus sehen, dass Gott uns trotz unserer Fehler und Schuld annimmt. Es sind Ströme der *Kraft* zum Leben, weil Gott bei denen ist, die abgekämpft und müde sind und nach Leben dürsten.

Martin Brändl

Und wenn man völlig durchhängt?

Wer kennt sie nicht, die Durststrecken im Sport und im Wettkampf. Die Phasen, in denen die Kräfte schwinden. Die Abschnitte, in denen man kämpfen muss, um den Anschluss zu halten. Jede Laufstrecke hat ihre eigene Charakteristik. Bei jeder Strecke kommt der Durchhänger an einer anderen Stelle. Meistens dann, wenn man schon einiges hinter sich hat und das Ziel immer noch weit weg ist. Bei den 800 m ist es vielleicht der Abschnitt von 500-700 m, in dem eine Phase der Schwäche eintreten kann. Bei 5000 m ist es vielleicht der vierte Kilometer, in den ein Durchhänger fällt. Man wird müde und weiß: man muss noch ein ganzes Stück sich durchbeißen. Die Kräfte schwinden und man weiß: jetzt entscheidet sich der Sieg. Oder jetzt entscheidet es sich, ob ich eine gute Zeit laufe. Es gehen einem Gedanken durch den Kopf: Kann ich dran bleiben? Soll ich zurückstecken?

Und manchmal passiert es in dieser Phase der äußersten Belastung und Anstrengung, dass es besser läuft, dass es einfach rollt. Der Organismus passt sich an die starke Belastung an, er mobilisiert alle Kräfte, der Stoffwechsel funktioniert wie geschmiert. Man denkt: das Training hat sich doch gelohnt. Jetzt komme ich tatsächlich einen Sprung weiter. Die Marathonläufer nennen dies einen zweiten Wind.

Dieser zweite Wind tut gut. Auch die Bibel spricht an einer Stelle von einem „zweiten Wind“. „Die aber, die dem Herrn vertrauen, schöpfen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie gehen und nicht müde werden.“ (Jesaja 40,31)

Das Volk Israel hatte damals eine neue Kraft tatsächlich nötig. Verschleppt, weit weg von der Heimat im fremden Land Babylon musste es seine Existenz fristen. Eine unbeschreibliche Durststrecke, die sie in der Kriegsgefangenschaft durchmachen mussten. Sie sahen keine Hoffnung am Horizont. In dieser Situation hörten sie dieses Wort. Wie muss das geklungen haben? Vielleicht wie eine Stimme aus einer anderen Welt! Aber sie wurde Wirklichkeit. Das Volk durfte heimziehen ins Land Israel und erfahren: „Die aber, die dem Herrn vertrauen, schöpfen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie gehen und nicht müde werden.“

Durststrecken beim Laufen sind normal. Die Frage ist nur wie wir hindurch kommen. Kommen wir zufrieden am Ziel an, oder ärgern wir uns, weil der zweite Wind eben nicht gekommen ist. Ärgern wir uns, weil wir frühzeitig aufgegeben haben. Durststrecken sind normal, aber hängen wir ab- oder kommen wir durch?

Auch in unserem Leben sind Durststrecken normal. Da gibt es keinen, der nicht irgendwann einen Durchhänger hat. Wir werden keinen finden, bei dem alles glatt geht. Da gibt es Schwierigkeiten in der Familie. Probleme mit dem Chef oder bei der Arbeit. Trouble in der Schule. Wir kennen das. Oder es kommt härter: ich falle durch eine Prüfung oder bekomme einen Job nicht. Oder ich ecke mit jemand an und muss mich entschuldigen. Auch die Schuld in unserem Leben gehört zu diesen Durststrecken.

Nun ist es beim Laufen wichtig, dass man den richtigen Anschluss behält. Meistens ist es der Vordermann, der einen durch die Durststrecken hindurchzieht. So ist es auch in unserem Leben. Wir brauchen einen, der uns beisteht, wenn es eben nicht so läuft. Einen, der uns in den dunklen Tagen begleitet. Einen, der auf der Durststrecke am Weg steht und uns neue Kraft gibt. So wie der Mitläufer mit Wettkampffeld uns motiviert, die Durststrecke zu überwinden, so kommt Gott zu uns und macht uns das Angebot seiner Begleitung: „Die aber, die dem Herrn vertrauen, schöpfen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie gehen und nicht müde werden.“

Martin Brändl

Kompetenzerfahrung im Sport

Wenn man Läuferinnen oder Läufer danach fragt, was das Laufen so interessant macht, dann wird neben Wohlgefühl und Freude oft die Erfahrung von „Kompetenz“ genannt. „Ich fühle mich kompetent und stark, wenn ich bei jedem Wetter meine Laufschuhe anziehe und dem Regen oder der Dunkelheit zum Trotz durch die Felder laufe. Ich fühle mich kompetent und stark, wenn ich mich zum Laufen überwinden kann und mich nicht wie viele unserer Zeitgenossen vom Lustprinzip leiten lasse. Ich fühle mich kompetent und stark, wenn ich meine Lieblingsstrecke laufe und sie in neuer Bestzeit oder einer guten Zeit zurücklege, die zeigt, dass ich in Form bin.“

Kompetent sein, stark sein - das brauchen wir. Jeder von uns braucht das und will das. Jeder will anerkannt sein. Wir Menschen tragen es in uns, dass wir etwas sein wollen. Und das um so mehr in einer Zeit, die immer mehr auf Nummern umstellt. Einer Zeit, in der jeder ein kleines Rädchen im Getriebe ist. Einer Zeit, in der Kinder sagen können, sie seien ein Zufallsprodukt - von ihren Eltern nicht gewollt. In einer Zeit, in der viele arbeitslos sind und sich wertlos vorkommen.

Es ist eigenartig, auf der einen Seite eine breite Erfahrung der Ohnmacht und Bedeutungslosigkeit. Auf der anderen Seite das Ringen um Kompetenz und Stärke, Einfluss und Macht. Wir wollen unserem Leben Bedeutung verschaffen und finden uns doch oft zur Bedeutungslosigkeit verurteilt. Ein kleiner Mensch unter 6 Milliarden auf dieser Welt.

Der Beter des 139. Psalms hat die Erfahrung gemacht, dass er in aller Erfahrung der Bedeutungslosigkeit und Ohnmacht von Gott getragen ist, der immer um ihn ist: „Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege.“ Übertragen für uns: „Ob ich laufe oder ruhe, an der Strecke stehe oder im langen Feld der Läufer unterwegs bin - Gott will an meiner Seite gehen. Er will mit mir durch diesen Tag und alle Tage meines Lebens gehen.“

Ein atheistischer Wissenschaftler hat einmal behauptet, dass der Mensch wie ein Zigeuner am Rande des Universums lebt. Es gäbe keinen Gott, der ihn geschaffen habe und er hätte keine Zukunft, die von Bedeutung wäre. Der Mensch - ein Zigeuner am Rande des Universums? Diesem trostlosen Bild zum Trotz haben viele Menschen erfahren, dass es einen Gott gibt, der uns persönlich kennen lernen will. In Jesus sehen wir wie tief sich Gott auf unsere Welt eingelassen hat. Er hat Verfolgung und Spott getragen und ist sogar für uns gestorben. Aber er ist von den Toten auferstanden, damit auch wir erfahren dürfen, was Jürgen Werth singt: „Du bist gewollt, kein Kind des Zufalls, keine Laune, der Natur, ganz egal ob du dein Lebenslied in Moll singst oder Dur. Du bist ein Gedanke Gottes, ein genialer noch dazu. Du bist du.“

Jeder von uns ist von Gott gewollt. Egal ob es uns gerade schlecht geht oder gut, egal ob wir im Wettkampf aufgereggt sind oder die Sache eher cool angehen, egal ob wir vorne mit um die Platzierungen kämpfen, oder hinten um das Beste, was heute drin ist: Gott hat uns mit dieser Begabung und Fähigkeit gewollt, die uns geschenkt ist. Er hat uns das Leben geschenkt und will, dass wir dem unser Leben anvertrauen, dem wir es verdanken.

Lasst uns deshalb diesem Gott danken, für den wir keine Nummer sind, die irgendwann ohne Bedeutung verloren geht. Sondern für den wir ein kostbarer Mensch sind, den es so nur einmal auf der Welt gibt. Wer so in Verbindung mit dem Gott lebt, dessen Leben gewinnt Tag für Tag an Bedeutung.

Martin Brändl

Dabei sein, ist alles!

„Bei den Olympischen Spielen dabei sein, ist für einen Sportler doch das größte“, hört man immer wieder. „Dabei sein, ist alles!“ - Das ist bei uns im Volksmund als olympische Maxime bekannt. Und für viele unserer Sportlerinnen und Sportler gilt das auch. „Dabei sein, ist alles!“ Gemessen an den antiken Olympischen Spielen ist dies kein olympisches Motto. Dem kommt schon eher die Maxime nahe, die das Nationale Olympische Komitee herausgegeben hat: „Im Endkampf dabei sein, ist alles!“ Bei den Olympischen Spielen im Altertum war die Auslese sogar noch strenger: Nur der Sieg zählte. Alles andere - auch ein zweiter Platz! - war indiskutabel.

„Der Sieg ist alles!“ Das war die Devise bei den antiken Olympischen Spielen. Und nähern wir uns heute nicht immer mehr dieser Haltung an? Im Medaillenspiegel finden sich keine vierten Plätze. Athleten werden nur darauf angesprochen, warum es zu Bronze nicht mehr gelangt hat, statt man die herausragende Leistung, die sie erbracht haben, zu würdigen. Und was hört man nicht, wenn ein Favorit „nur“ die Silbermedaille holt? Wird er nicht zum „großen Verlierer“ gestempelt?

Und was heißt eigentlich Sieg und Niederlage? Für den Favoriten kann der 2. Platz eine Niederlage sein und für den Newcomer der 4. Platz ein Sieg. Ja, wer nur an den Sieg denkt, verkrampft leicht, macht taktische Fehler und verliert. Wer aber nicht nur den Sieg im Kopf hat, der kann frei und unverkrampft sein Bestes geben und wächst oft über sich hinaus.

Das Motto „Der Sieg ist alles!“ ist keine Erfolgsgarantie. Dies ist nicht nur im Sport so, sondern auch in unserem Leben. Oft werden einem die entscheidenden Dinge überraschend geschenkt, ohne dass man viel dazu tun kann. Freundschaft, Liebe, Vertrauen - kann man nicht erzwingen. Ein glückliches und sinnvolles Leben kann man sich nicht erarbeiten, man kann es sich nur schenken lassen. Ist das nicht auch unsere Erfahrung: Je verkrampfter man seinem Glück hinterherläuft, um so weniger findet man es. Ja, man kann es sogar verspielen, wenn man es erzwingen will.

Jesus sagte einmal: „Wer sein Leben retten will, der wird es verlieren; wer aber sein Leben um meinetwillen und um des Evangeliums willen verliert, wird es retten.“ (Mk 8,35) Sein Leben an Jesus verlieren heißt nichts anderes als ihm zu vertrauen. Wer sein Leben in seine Hände legt, der muss nicht mehr krampfhaft nach dem Glück seines Lebens suchen, sondern hat es gefunden. Von diesem Leben heißt es dann tatsächlich: „Dabei sein, ist alles!“

Martin Brändl

Wenn es nicht mehr so läuft

Es gibt sie im Sport und in unserem alltäglichen Leben: Zeiten der Stagnation oder des Rückschritts. Da hatten wir uns schon fast daran gewöhnt, dass es immer bergauf geht. Man erledigt Prüfungen, kommt beruflich vorwärts, eine Familie wächst heran - aber plötzlich geht es scheinbar nicht mehr weiter. Man erlebt Rückschläge, hat Schwierigkeiten im Beruf und in den Beziehungen in Familie und Freundeskreis tritt man auf der Stelle. Ähnlich kann es im Sport laufen. Man verbessert sich Jahr für Jahr und hat große Ziele. Hochmotiviert betritt man bei den ersten Wettkämpfen im Frühjahr die Tartanbahn, aber es lief nicht so wie man erwartet hatte. Und dann zieht es sich über das ganze Jahr hin: Man ist nicht gerade schlechter, aber es geht auch nicht mehr so aufwärts wie bisher. -Wie wird man mit solchen Zeiten der Stagnation fertig?

Der Prophet Jeremia hat viel Stagnation und harten Widerstand gegenüber seiner Botschaft erfahren. In dieser Situation hat ihn Gott getröstet und zu ihm gesagt: „Wer auf mich vertraut, der ist wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist und der seine Wurzeln zum Bach hin streckt. Er sorgt sich nicht, wenn ein dürres Jahr kommt, sondern bringt ohne Aufhören Früchte.“

Solch eine Kraftquelle müsste man haben! Eine Kraftquelle, die einem auch durch die düren Jahre, durch Zeiten der Stagnation und der Rückschläge hindurch Kraft und neue Motivation gibt. Es müsste eine Kraftquelle sein, die uns nicht oberflächlich für heute und morgen kurzfristig mit Erfolg und Sonnenschein verwöhnt, sondern die tiefer reicht. Es müsste eine Kraftquelle sein, aus der ich im Alltag schöpfen kann, gerade dann, wenn ich es brauche: im mühsamen Training, das zur Zeit einfach nicht läuft, im Alltagstrott des Berufes, der einen verschleißt und in den persönlichen Beziehungen, die sich oft so schwierig gestalten.

Der lebendige Gott, der uns geschaffen hat und liebt, der ist eine Kraftquelle, die uns durch unser ganzes Leben hindurch Zuversicht und Freude geben will. Seine Anerkennung und Liebe hat tiefe Wurzeln und reicht hinab bis in die tiefste Verzweiflung, ja sie hat am Kreuz sogar dem Tod standgehalten. Wer in ihm verwurzelt ist, der gewinnt Kraft und Orientierung, um Zeiten der Dürre zu überwinden. „Wer auf ihn vertraut, der ist wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist und der seine Wurzeln zum Bach hin streckt. Er sorgt sich nicht, wenn ein dürres Jahr kommt, sondern bringt ohne Aufhören Früchte.“ (Jeremia 17,7f)

Wer auf Gott vertraut, der hat Kontakt zu einer Kraftquelle, die auch dann noch fließt, wenn die Lebensquellen, die wir immer wieder anzapfen, kein Wasser mehr geben: wenn die Freunde mich nicht mehr akzeptieren, weil es sportlich oder beruflich gerade nicht so läuft; wenn Trainer und Gegner mich nicht mehr ernst nehmen, weil ich zur Zeit überhaupt nicht motiviert bin oder wenn ich mich selbst nicht leiden kann, weil ich eigene Grenzen und Schwächen überdeutlich entdecke.

Der Kontakt zu dieser tiefen Kraftquelle unseres Lebens, schenkt uns eine Gelassenheit, die frei von fremden Erfolgszwang und eigenen Erwartungen das Beste geben kann. Gelegentlich kann solch eine Gelassenheit aus der Beziehung zu Gott uns auch sportlich neue Horizonte öffnen.

Der Deutsche Marathonmeister von 1993, Kurt Stenzel, erzählt von einer solchen Gelassenheit, die er aus dem Glauben gewonnen hat: Nach der verpatzte Olympiaqualifikation 1988 wollte er schon die Laufschuhe an den Nagel hängen. Doch er besann sich auf diese tiefe Kraftquelle Gottes und orientierte sich weniger an den eigenen oder fremden Erwartungen, sondern mehr an seiner Beziehung zu Jesus Christus. Die daraus erwachsende Gelassenheit gab ihm neue Motivation, im Sport sein Bestes zu geben - und dies genügte in den kommenden Jahren immerhin für einige nationale Titel und gute Platzierungen bei der WM 93 (12.) und der EM 94 (15.).

Der Glaube an Jesus Christus hat ganz konkrete Auswirkungen bis in unseren sportlichen, beruflichen und privaten Alltag hinein. Er schenkt uns einen Frieden, der unsere Unzufriedenheit in Dankbarkeit verwandeln kann. Er schenkt uns Anerkennung und Liebe und erfüllt die unerfüllten Wünsche unseres Lebens so, wie es gut für uns ist. Und er gibt uns eine tiefe Freude, die unser Herz auch in Jahren der Dürre und Zeiten der Stagnation erfüllt und uns hindurch hilft.

Martin Brändl

Gipfelerfahrung

Ob Langläufer länger und gesünder leben als andere Menschen, darüber kann man ganz sicher streiten. Pro und Kontra haben längst die Ebene von „Glaubenskriegen“ erreicht und ich will mich an dieser Stelle zu dem Thema auch nicht weiter auslassen.

Dass Läufer indes hin und wieder mehr sehen als andere, das habe ich kürzlich selbst erfahren: Da ich in der Regel bei längeren auswärtigen Diensten mein Laufzeug dabei habe, nutzte ich die vielfältigen Laufmöglichkeiten, die ein engagierter Läufer auch immer findet: Von einem herrlichen Aussichtspunkt aus überblickte ich das ganze Tal. Bei schönem Wetter im Herbst ein wunderbarer Anblick! Oben stand auch eine zur Rast einladende, kleine Hütte. Weil es wirklich so schön war, konnte ich der „Versuchung“ einer Pause nicht widerstehen. Doch holt einen die Wirklichkeit ja auch in solchen Augenblicken schnell wieder ein: Die Hütte war voller Sprüche und Schmierereien. Einer hatte im Überschwang der Gefühle „Heidi“ bedacht: **Du gibst indem Du bist, wie schön, dass es dich gibt.**

Normalerweise finde ich derartige Formen der Meinungsäußerung ätzend. Aber, dachte ich, im Zeitalter der Graffitis gewöhnt man sich an manches und ich habe schon dümmere Sprüche lesen müssen. Solange es nicht die eigene Hauswand ist...- Auf jeden Fall, so habe ich verstanden, hat da einer ganz oben gestanden mit dem herrlichen Blick ins Tal und ist halt ins meditieren gekommen, musste seine Prosa für Heidi ganz einfach los werden....**Wie schön, dass es dich gibt** und ich möchte fortfahren, wie schön, dass unsere Seele noch zu solchen Überflügen aufsteigen kann.! Das ist sicher keine schlechte menschliche Eigenschaft!

Aber trotzdem kam mir die Frage in den Sinn, ob so ein „Aufstieg“ wirklich schon die ultimative Gipfelerfahrung beinhaltet, für die sich fast alle Mühe lohnt! Kommt es in unserem Leben darauf an, dass wir neben den vielen Alltagsituationen diese erhebenden Augenblicke kennen?

Paulus schreibt im Römerbrief: *So halten wir nun dafür, dass der Mensch gerecht werde ohne des Gesetzes Werke, allein durch den Glauben.*

Ich denke Paulus möchte hier deutlich machen, dass wir uns über unsere eigene Person oft Täuschungen hingeben, weil wir meinen, **wir** könnten uns durch eigenes Tun **über den Alltag erheben, könnten uns selber gerecht machen.**

Unser Bibelwort sagt: Der Glaube macht gerecht, er setzt uns in den Stand des gerechtfertigt sein. Aus uns werden rechtschaffene Menschen.

Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes „fromm“ meint genau diese Lebenshaltung. **Wir stehen rechtschaffen vor Gott.** Der große Dichter Matthias Claudius hat „fromm“ und „fröhlich“ einmal in eine sehr fruchtbare Wechselbeziehung gebracht als er dichtete: ..lass uns einfältig werden und vor dir hier auf Erden wie Kinder fromm und fröhlich sein.

Fromm weil der Glaube uns vor Gott gerecht macht. Fortan dürfen wir unseren Lebensweg aufrecht gehen. **Fröhlich**, weil wir uns über viele Dinge des Lebens freuen dürfen. Wir sind reich beschenkt und Gott ist nicht kleinlich...- Natürlich dürfen wir uns auch über Heidi freuen!

Weil wir heute vielfach gar nicht mehr wissen, vor wem wir rechtschaffen sein sollen, verlieren wir auch unsere Fröhlichkeit. **Ein fröhlicher Wechsel ist angesagt.** Lassen wir uns von Gott gerecht machen!

Udo Klemen

Alles o. k. ?

Nichts ist überholter als eine Zeitung von gestern, aber manchmal kann es sehr interessant sein, in alten Nachrichten herumzustoßern.

Diesem Motto getreu hatte ich vor einiger Zeit einmal alte Zeitungen aus dem Jahr 1985 in unserem CVJM Camp Michelstadt gelesen. Mein Lohn war eine Sportseite, deren Leitartikel ich mit sehr gemischten Gefühlen las: **Nur die Pest, Sintflut und Erdbeben können Liverpool noch aufhalten.** - Es war eine Vorschau auf das Europapokal Endspiel Juventus Turin gegen FC Liverpool im Brüsseler Heyselstadion. Der Sportreporter konnte ja schwerlich ahnen, dass die von ihm zitierten Plagen ein paar Tage später gewissermaßen gleichzeitig über die Zuschauer hereinbrechen würden. Wie ein entfesselter Mob aus Liverpool während des Spieles quasi zum Spaß 38 Leute totsclug.

Ein paar Monate später machte das Fernsehen in England den Versuch, durch Recherchen vor Ort die sozialen Hintergründe die zu dieser Katastrophe führten, aufzuzeigen. An irgendeiner Mauer konnte man bei einem Kameraschwenk lesen: **Liverpool - Juventus 38: 0.** Da muss wohl einer mit den 38 Opfern sehr zufrieden gewesen sein.!

Die schlimme Geschichte macht deutlich, wie nah doch das Neandertal sein kann. Moralisch sind wir über Kain und Abel kaum hinaus gekommen. Wenn die richtige Mischung aus Dummheit und persönlicher Perspektivlosigkeit zusammen kommt, wiederholt sich die Geschichte leider auf fatale Weise: Längst totgeglaubte Gespenster feiern Auferstehung und die „kulturellen Sicherungen“ knallen alle durch.

Ein Karnevalsschlager singt: Wir sind alle kleine Sünderlein. Der Apostel Paulus sagt: „Wir sind allzumal Sünder und mangeln des Ruhmes, den wir bei Gott haben sollten.“ - Wer hat wohl recht?, so möchte ich vor dem Hintergrund dieser Geschichte fragen, und gleichzeitig hinzufügen: *Wir sind eben nicht in Ordnung!*

Aber genau das wollen wir nur sehr ungern hören. Wir sollten uns in Sachen Sünde nicht auf unsere normalen sieben Sinne oder auf den „gesunden“ Menschenverstand verlassen. Der führt uns nämlich in die falsche Richtung.

Ich bin im Ruhrgebiet „auf der Kohle“ groß geworden. In meiner Verwandtschaft gab es viele Bergleute. Die hatten vor einer Sache einen unheimlichen Horror: vor Kohlenmonoxid! Das ist ein ganz gefährliches Gas, das tief unten im Berg entsteht. Man sieht und riecht es nicht, aber es ist absolut tödlich. Nichts warnt vor der schrecklichen Gefahr.

So ist das im Grunde mit dem Zeug, das die Bibel Sünde nennt. Immer weniger können etwas mit diesem Begriff anfangen. Für viele ist es bestenfalls eine Umschreibung für den Sachverhalt, dass die Christen einen knickrigen Gott haben, der den Menschen keinen Spaß gönnt. Darum nehmen sie Sünde auch nicht ernst. Aber „die Sünde“ (das Wort kommt aus dem Mittelhochdeutschen „Sund“ und meint einen Meeresarm *der Festland und Insel* trennt) vergiftet unser Leben, zerstört das Verhältnis zu Gott und zu unseren Mitmenschen. Wir gehen daran zu Grunde!

Darum ist es nötig, dass Gott uns zeigt was Sünde ist, damit wir begreifen, wie nötig wir die **Vergebung** der Sünde haben. Ein abgestumpftes Gewissen lässt uns vielleicht ruhig schlafen. Aber es ist die Ahnungslosigkeit des Schläfers vor dem Kohlenmonoxid. Er befindet sich in tödlicher Gefahr und sollte sich von **Christus** aus seinem Todesschlaf erwecken lassen!

Udo Klemen

Auszeit tut not.

Du holst mich wieder herauf aus den Tiefen der Erde. Du machst mich sehr groß und tröstest mich wieder. (Psalm 71,20-21)

Irgendwie kam mir das Schema dieser Verse vertraut vor: Heraufholen, groß machen, trösten.

Wenn der Basketball- oder Volleyballtrainer seine Mannschaft zur Auszeit zusammenruft, befindet sie sich sicher nicht auf der Siegesstraße. Dann will er entweder den Rhythmus der gegnerischen Mannschaft stören, taktische Anweisungen geben oder Mut zusprechen. Auf den Punkt gebracht: Es gibt Probleme im Team.

Eine Auszeit zum rechten Augenblick hat schon mache(n) Sportler/Sportlerin über das persönliche Tief hinweggeholfen und das Spiel wieder offen gestaltet. Der Trainer gibt Hinweise, zeigt Schwachpunkte auf, weist Mannschafts- und Einzelaufgaben zu.

Plötzlich war die Motivation, ein wichtiger Größe im Sport, wieder da, und damit auch der Glaube an den eigenen Sieg.

Wer unten liegt, braucht Auszeiten. Im Sport und auch im Leben.

Auf dem Spielfeld stellt sich im Blick auf das Endergebnis ja manche Auszeit als vergeblich heraus.

Der Psalmbeter hat offensichtlich mit seinem Coach andere, allerbeste Erfahrungen gemacht: **Du** holst mich wieder herauf... **Du** machst mich sehr groß.

Auf jeden Fall wurde er nicht abgebürstet sondern aufgerichtet. Nun kann er gestärkt auf's Feld laufen und weiter machen.

Wenn wir uns doch nur solche Auszeiten gönnen würden! ...Durch Stillsein und hoffen würdet ihr stark sein. Diesen Rat gibt Jesaja seinem Volk, das auf Bedrohungen von außen mit Hektik und Betriebsamkeit - mit "rumrödeln" reagiert (Jes. 30,15).

Wäre das nicht auch ein gutes Rezept für das Spiel in der Sporthalle oder für das viel wichtigere auf dem Spielfeld des Lebens? Ein Stück angewandte Trainingslehre die ja bekanntlich nur dann einen Sinn hat, wenn sie sich im rauen Sportalltag bewährt.

Aber wir müssen uns die Auszeit nehmen.

Auf unser Psalmwort übertragen bedeutet dies: Wir müssen Gott an uns handeln lassen. Der Psalmist hat ja **Erfahrungen** mit Gott gemacht. Er hat offenbar Tiefen im Leben kennen gelernt. Und er kann berichten wie er seine Krisen bewältigt hat: Im Hören auf Gottes Trost und Zuspruch.

Bei ihm blieb das keine Theorie. Er hat seine Erfahrungen mit ins Leben genommen. Seine hohen Erwartungen sind nicht enttäuscht worden.

Mit einem Liedvers, der früher viel gesungen wurde, möchte ich schließen

"Keiner wird zuschanden, welcher Gottes harret, sollt ich sein der Erste, der zuschanden wart?
Nein, das ist unmöglich, du getreuer Hort; eher fällt der Himmel, eh mich täuscht dein Wort.
Amen

Udo Klemen

Elia macht nicht mehr mit!

Und der Engel des Herrn kam zum zweiten wieder (zu Elia) rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Denn du hast noch einen weiten Weg vor dir. 1 Könige 18, 7

Da hat sich ein Mensch müde gelaufen. Allerdings nicht in einem sportlichen Wettbewerb. Nein es ging nicht um Medaillen, es ging um sein Leben!

Der Prophet Elia hatte sich den Zorn der Königin zugezogen. Und ihre letzten Worte enthielten eine deutliche Warnung: Ich gebe dir 24 Stunden Vorsprung, dann lasse ich dich suchen und töten! Immerhin hat sie ihm ja durch Boten eine Warnung zukommen lassen. Trotzdem, nun war es das alte Spiel von Jäger und Gejagtem, von Katze und Maus.

Man braucht nicht viel Fantasie, um sich ein klein wenig in den Gejagten hinein zu versetzen. Der machte die Fliege. Sofort und so schnell er konnte. Er verließ die bewohnte Gegend und floh in die Wüste. Da ging es zunächst einmal nur um räumliche Distanz. Auf keinen Fall dort sein, wo die Häscher suchten. Das wäre das Ende.

Manche Zeitgenossen sehen in solchen Ausnahmesituationen menschlicher Existenz noch die Chance eines Neuanfanges. - Die Wüste als Ort der Meditation und der Erneuerung. Wie viele Menschen haben in der Einsamkeit nicht endlich ihr Selbst gefunden?

Mit einer derartigen Aussteigerromantik im Hinterkopf kommt man in unserem Text nicht weit.

Es ging bei Elia nicht nur um „Fersengeld“. Schnelle Handlungsweise, Flucht und Überleben, das ist nur ein Teil unserer Geschichte. Das reichte gerade mal für den Fortgang der Handlung. Für unseren Vers, ja für die ganze Erzählung in 1. Könige 18 gilt: Überleben ist nicht Leben! Dem Elia drückte der Schuh noch an ganz anderen Stellen.

Es waren nicht nur die Beine des Flüchtlings, die nicht mehr wollten. Nein, der Prophet war auch im Kopf müde geworden. Seine Seele wollte nicht mehr. Und darum konnte die räumliche Entfernung, konnte die Flucht keine Heilung bringen.

Elia musste mit tiefen Depressionen kämpfen. Bevor der Engel zu ihm kam sagte er in einem verzweifelten Gebet: Es ist genug Herr, so nimm meine Seele, lass mich sterben...(Vers 4). Identitätskrise, Amtsmüdigkeit, Todessehnsucht, - wie immer man das nennen möchte. Auf jeden Fall ging es um Verzweiflung, Einsamkeit und ungewissen Ängsten in allen Schattierungen.

Elia kam mit seinem Auftrag nicht mehr zu recht. Sein ganzes Weltbild ist durcheinander geraten. Obwohl er Gott auf seiner Seite wissen durfte, hatte er für sich keine Perspektiven mehr. Kann es für einen Menschen des Glaubens eine größere Form der Verzweiflung geben?

Doch welchen Weg hat Gott noch für den Angeknacksten. Wird er ihn aus dem Verkehr ziehen, aufs Altenteil schicken oder wie sollte es weitergehen?

Da ist zunächst einmal der Engel des Herrn, also ein Bote Gottes. Der besucht den verzweifelten Mann. Er bringt geröstetes Brot und Wasser. Nicht spektakuläre Herrlichkeit. Da war nicht die Menge der himmlischen Heerscharen, kein Einbruch der oberen Welt, keine Offenbarung des Unsichtbaren. Der Bote brachte, was zum Leben notwendig war. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Bei der zweiten Begegnung gibt es noch die Aufforderung: Steh auf und iss, den du hast noch einen weiten Weg vor dir.

Du bist noch nicht am Ziel. Da ist noch eine Wegstrecke zu überwinden. Gott ist noch nicht mit dir fertig. Du bist nicht vergessen. Gott hat noch etwas mit dir vor. Mag der Weg dorthin auch weit sein. Gott möchte, dass du ihn gehst. Und darum wird es auch kein Weg ohne Gott sein. Seine Augen begleiten dich. Du gehst auch die Wege der Verzweiflung nicht allein. Auf diesem Weg bekommst du von Gott alles, was du zum Leben brauchst.

Und so kann „das zum Leben notwendige“ in der Wüste zum Zeichen der Hoffnung werden. Auch wir dürfen wissen: Gott gibt, was wir zum Leben brauchen. In den Wüsten unseres Lebens lässt er uns nicht allein. Wir sollten aber nicht auf große und spektakuläre Ereignisse warten. Es könnte sein, dass wir dann in unserer Ignoranz den Boten, der uns das Notwendige schon lange gebracht hat, nicht erkennen.

Und wir sollten dankbar das nehmen, was Gott uns zum Leben schenkt. Es wird auf jeden Fall genug sein. Selbst dann, wenn der Weg noch weit ist. Aber du darfst nicht sitzen bleiben. Steh auf und geh. Gott wird dich begleiten.

Lange Zeit später kam Jesus der sagte: Ich bin gekommen, dass sie das Leben und volles Genüge haben sollen. Johannes 10, 11

Das ist zwar eine andere Geschichte, ich weiß. - Aber sie verdeutlicht, dass Gott mit seinem Volk und mit allen „Eliassen“ der Geschichte weiter unterwegs ist. Mit seinen Kindern ist Gott unterwegs, auch in den Wüstenzeitenzeiten unseres Lebens.

Udo Klemen

Mit Gott unterwegs

Der Herr sprach zu Abraham: Ziehe fort aus deinem Land und aus deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde. Ich will dich segnen und deinen Namen groß machen, und du sollst ein Segen sein. Da zog Abraham fort.

1. Mose 12,1-2

Hand aufs Herz: Wer von uns hätte sich mit einer derart vagen Beschreibung auf den Weg gemacht?

“In ein Land, das ich dir zeigen werden”. – Das ist schließlich eine Zielbeschreibung. An diesem Ort sollte Abraham einmal seine Zelte aufbauen und etliche Familien ernähren. - Was er verlässt, ist auch klar: Sein Vaterhaus. Das bedeutet Identität und Heimat.

Wohin die Reise geht kann er auf Grund der Wegbeschreibung aus 1. Mose 12 nicht wissen. Selbst die allergnügigsten Nomaden brauchen Wasser und Land für ihre Herden! Dort wo Abraham lebte, war beides rar. Der Rest war Wüste. Wie daraus Segens entstehen sollte, war völlig bei nüchterner Betrachtungsweise kaum zu erkennen.

Die meisten Zeitgenossen wollen genauer wissen, wo die Reise hingeht. “Ich muss jetzt Steuererklärungen machen” - diese Antwort gab Olympiasieger und Sportler des Jahres Nils Schuhmann, als er kürzlich nach Veränderungen in seinem Leben gefragt wurde. Aufbrüche, Veränderungen alles gut und schön. Aber die Rahmenbedingungen müssen schon durchschaubar sein. Sonst kann sich ein Aufbruch als Flop erweisen!

Nein, Abraham hätte sich einen anderen Berater aussuchen müssen. Einen mit Managerqualitäten. Noch besser wäre ein Sponsor. Sponsoring bedeutet nehmen und geben. Gleichberechtigt. Ein Gespräch auf Augenhöhe.

Über all diese Überlegungen setzt sich unser Text souverän hinweg.

Abraham folgt dem Ruf Gottes ohne Krankenschein und Sozialversicherung. Er hat einiges riskiert. Seine Entscheidung zeugt von Mut und Glauben. Er hat sich selbst riskiert.

Doch hat er auch etwas gefunden. Was Gott ihm bietet, wird in unserem Wort mit Segen umschrieben. Er empfängt Segen und er soll für andere zum Segen werden. Ja, die Bibel macht sogar deutlich: Der Aufbruch hat ihn nicht arm gemacht. Im Gegenteil, er hat sich gelohnt. Am Ende seines Lebens steht er zwar nicht wie Krösus da, dem bekanntlich unter der Hand alles zu Gold wurde, aber er ist gewiss nicht arm gestorben!

Als er am Hain Mamre von Gottes Boten besucht wurde, konnte er diese angemessen bewirten. Die Erzählung in 1. Mose 18 setzt eine solide wirtschaftliche Basis voraus.

Aber Segen ist gewiss noch mehr. Es geht eben nicht nur um Bares. Das kann oft genug Unfrieden und Streit schaffen. Den hat es im Leben Abrahams auch gegeben. Sein Vetter Lot hat im Streit um die besten Weidegründe immer seinen Vorteil im Auge gehabt. Aber schließlich landete er in der Katastrophenstadt Gomorrha. Seinen Reichtum in Form von Besitz und Häusern musste er zurücklassen. Alles ging in Feuer und Rauch unter! Abraham hat sich riskiert. Später heißt es “Abraham glaubte dem Herrn, und das rechnete er ihm zur Gerechtigkeit”.

Wie sieht das in unserem Leben aus? Stehen wir auf oder bleiben wir sitzen, wenn Gott uns ruft? Richten wir unsere Lebenswege nach Gottes Wort aus oder lassen wir uns einreden, Gott wäre ein knausriger Sponsor? Dadurch lässt sich ja mancher vom Glauben abhalten! Dieses Gift sitzt tief in uns drin: Das Gefühl, Gott würde uns die Fülle des Lebens vorenthalten. Vom Aufbruch oder Sitzen bleiben hängt aber nach dem Zeugnis der Bibel alles ab. Sinn und Unsinn unseres Lebens!

Gott will, das hat er in der Schrift immer wieder bezeugt, das unser Leben heil wird. Das es gelingt. Das ist der Plan Gottes für unser Leben: Gesegnet werden und ein Segen sein.

Seine Absichten sind klar. Sinnlosigkeit kommt in diesem Entwurf nicht vor. Der Lebensweg eines Christen steht immer unter dieser Verheißung Gottes: Wenn du Altes verlässt, wirst du Neues finden!

Aber wir müssen aufbrechen wie Abraham
Klemen

Udo

Der Sieger ist David

Der Sport lebt manchmal von unerwarteten Siegen oder Niederlagen. Vor einigen Wochen verlor Bayern München gegen die Vorortmannschaft aus Unterhachingen 1 : 0. Ich muss gestehen, dass ich diese Nachricht mit einer gewissen Genugtuung zur Kenntnis genommen habe!

Ich habe eigentlich keine Antipathien gegen die Bayern. – Wer letztlich deutscher Fußballmeister wird, interessiert mich nur am Rande. Aber irgendwie kam mir die Geschichte bekannt vor. Da siegt jemand, der eigentlich für die Niederlage vorbestimmt war, der Kleine besiegt den Großen. Da gibt es doch eine Geschichte in der Bibel...:

.... so überwand David den Philister Goliath mit Schleuder und Stein und traf und tötete ihn.

1. Samuel 17, 50

Es war ein ungleicher Kampf. David war klein von Gestalt, braun gebrannt und schön, so erzählt die Bibel. Aber er sollte in einem Zweikampf bestehen und der fand nun mal nicht in Hollywood statt! Da waren andere Qualitäten gefragt. Die alten Haudegen im Heer des israelischen Königs wollten sich diesem Zweikampf nicht stellen. Wahrscheinlich dachten sie: Lieber feige als doof. Mut ist nur Mangel an Fantasie. Wenn ich keine Chance habe, trete ich gar nicht erst an. Im Krieg sterben viele Helden im besten Alter. Vorsicht ist oft besser als der späte Dank des Vaterlandes.

Allein die Rüstung Goliaths hatte Übergröße. Das einer wie David den Kampf gegen ihn aufnahm, empfand er als Beleidigung. Für den Schönling David hatte er nur Spott übrig. Die Siegeskarten waren eindeutig verteilt. David jedenfalls verfügte über keine Trumpfkarte.

Aber er hatte eine andere Empfehlung.

David aber sprach zu dem Philister: Du kommst mit Schwert; Lanze und Spieß, ich aber komme im Namen des Herrn Zebaoth (das bedeutet immerhin „Herr der Heerschaaren“), des Gottes des Heeres Israels, den du verhöhnt hast. Heute wird dich der Herr in meine Hand geben. (1. Sam. 17, 45)

Mit anderen Worten: David wusste Gott auf seiner Seite. Und was in diesem Zusammenhang noch wichtiger war: Er rechnete mit dem Eingreifen Gottes. Selbst in dieser für ihn sehr bedrohlichen Situation. Es ging immerhin um sein Leben. David war nicht blöd. Als späterer König hat er stets genau überlegt und die verschiedenen Möglichkeiten sorgfältig abgewogen.

Die Geschichte von David und Goliath ist eindeutig. Uns soll klar gemacht werden, dass der Glaube immer noch andere Möglichkeiten hat. Wir können nur das Offensichtliche sehen. Aber wer glaubt, sieht tiefer. Gott kann durch sein Eingreifen die Verhältnisse buchstäblich auf den Kopf stellen. Er braucht keine Goliaths, um zum Ziel zu kommen. Im Gegenteil. Anscheinend glauben die Goliaths der Geschichte, ganz gut ohne Gott klar zu kommen. In ihrem „Erfolgsrezept“ stört Gott nur. Darum meinen sie, mit Gott ihren Spott treiben zu müssen. „Anderen hat er geholfen, sich selbst kann er nicht helfen. Steig herunter vom Kreuz, dann wollen wir dir Glauben schenken.“ Das ist zwar eine andere Geschichte, aber die Mechanismen des Unglaubens sind die Gleichen geblieben.

Goliath hatte ein Problem. Seine Niederlage hatte nichts mit seiner Stärke zu tun. Auch nicht mit seinen anderen Qualitäten. Die waren eindeutig. Sein Problem bestand darin, dass er Gott nicht mehr in seiner Rechnung hatte.

Er war so von seiner Kraft und seinen Möglichkeiten überzeugt, dass er in dem kleinen David nur noch den absoluten Verlierer sah. Ja, er war völlig zugenagelt. - So kann es gehen, wenn wir ohne Gott unsere Lebensrechnung aufmachen. Am Schluss können wir nur noch in unserem Brei herumrühren. Und daran ersticken!

Die Erzählung von David und Goliath entlässt uns aber nicht nur mit der Zusage: „Vertraue Gott und seinen Möglichkeiten. Rechne mit Gott, auch wenn die Wirklichkeit eine andere Sprache spricht.

Indirekt wird uns auch eine Frage gestellt. Die sollten wir hören. Wir werden nach den Goliathen unseres Lebens gefragt. Die sind gewiss in wirkmächtiger Weise in unseren Köpfen

vorhanden! Ich muss sie mir gar nicht erst einreden, sie sind da! Sie heißen Examensarbeit oder Aids, schwindende Mitgliederzahlen, Lebensangst oder Einsamkeit. Sie lähmen uns und lassen uns an Gott und seinen Möglichkeiten zweifeln.

Ihre Gegenwart ist das Allergewisseste auf Erden. Sie warten an allen Ecken unserer Lebensfahrt auf uns und sie haben Zeit! Ihre Botschaft ist immer die Gleiche: Hilf dir selber, dann hilft dir Gott... Gott, das ist nur ein anderes Wort für Selbsthilfe.

Wie sagte einst der amerikanische Sänger Frank Sinatra: Ich bin für alles, das über das Dunkel einer Nacht hinweghilft, ob es nun ein Gebet oder eine Flasche Whisky ist.

Aber David brauchte Gott. Keinen Schnaps. Nur Gott konnte ihm helfen. Darum steht die Geschichte in der Bibel. Wir sollen auf Gott vertrauen und mit seinen Möglichkeiten rechnen. Gerade dann, wenn es gegen Goliath geht. Amen

Udo Klemen

Tennisspieler Hewitt

Gott hat den, der von keiner Sünde wusste, für uns zur Sünde gemacht, damit wir in ihm die Gerechtigkeit würden, die vor Gott gilt. (2.Kor. 5,21)

Gott in eigener Sache

Hewitt hat den Ball im Aus gesehen! Der Sieger der diesjährigen US-Open protestierte gegen die Entscheidung des Linienrichters beim Schiedsrichter mit dem rassistischen Hinweis auf die Hautfarbe der Beteiligten. Beide waren schwarz.

Darum musste seiner Meinung nach Betrug im Spiel sein: „Schauen sie sich die Hautfarbe ihres Linienrichters an, dann kennen sie ihre Entscheidung!“

So ist das manchmal im Sport. Es ging um viel Geld. Genauer gesagt um 1,5 Millionen Dollar. Da bleibt Anstand und Fairness schon einmal auf der Strecke. Leider ist er am Ende auch noch mit dem Sieg belohnt worden.

Wie dem auch sei: Hinter dieser Grundhaltung steckt ganz offensichtlich ein ganz eigenes Verständnis von Recht und Gerechtigkeit. Wer nicht für mich ist, der ist gegen mich! Gerechtigkeit ist nur ein anderes Wort für Eigennutz. Und von der jeweiligen Interessenlage her wird dann Gerechtigkeit interpretiert.

Der Apostel Paulus muss schon vor 2000 Jahren diese oder ähnliche Haltungen gekannt haben. Denn er setzt eine Gerechtigkeit dagegen, die vor Gott gilt.

Und offenbar unterscheidet sich diese Gerechtigkeit von dem, was wir darunter verstehen:

Gott hat den, der von keiner Sünde wusste, für uns zur Sünde gemacht.

Ein nicht ganz einfaches Wort. Auf jeden Fall hat es nicht den Charakter des unmittelbar Einleuchtenden! Was ist damit gemeint und von wem ist die Rede?

Nun, Gott redet in eigener Sache. Von Jesus wird gesprochen. Gottes Gerechtigkeit hat einen ganz konkreten Namen!

Zwei Dinge macht Paulus hier deutlich:

- Gott will Gerechtigkeit

Unrecht bleibt ihm nicht verborgen. Hier wird nichts unter den Teppich gekehrt. Aber diese Rechtsprechung geschieht nicht durch ein Augenzwinkern Gottes. - Gott ist keine Frohnatur, die sich mit lockerer Leichtigkeit und Unbedarftheit selbst gerecht spricht: So schlecht sind wir doch nicht. Immerhin sind wir mit kleinen Abstrichen zur Gerechtigkeit fähig. Der liebe Gott kann doch mit uns zufrieden sein. Und dann kommt sogar noch das Eingeständnis der eigenen Schuld: Wir sind alle kleine Sünderlein. Mit so viel Einsicht müsste Gott doch zu bänftigen sein!

Aber wir sind nicht im Karneval. Eine derartige Verharmlosung von Schuld hat nichts mit Gottes Gerechtigkeit zu tun.

Darum, und das ist der zweite Gedanke, - hat er Jesus zur Sünde gemacht

Sünde ist immer das, was uns von Gott trennt. Hier gibt es kein „groß“ oder „klein“. Als Sünder können wir niemals vor Gott bestehen.

Aber durch Christus sind wir gerechtfertigt! Nun sind wir qualitativ in einen anderen Stand versetzt. Nicht durch eigene Leistung oder Verdienst, sondern weil er gehandelt hat, sind wir gerechtfertigt. Die Reformatoren haben in diesem Zusammenhang von einem fröhlichen Wechsel gesprochen. Das ist auch das erklärte Ziel Gottes mit unserem Leben: Er möchte, dass wir heil werden.

Udo Klemen

Trainieren - nur für den Augenblick?

Ich dachte, ich arbeitete vergeblich und verzehrte meine Kraft umsonst und unnütz, wiewohl mein Recht bei dem Herrn und mein Lohn bei Gott ist. (Jesaja 49,4)

Zu diesem Wort aus dem Jesajabuch habe ich ein ganz besonderes Verhältnis. Einer unserer theologischen Lehrer hat mir dieses Wort mit auf den Lebensweg gegeben. "Streichen sie es sich dick an. Sie werden in ihrem Leben oft das Gefühl haben, ihre Arbeit sei vergeblich und für die Katz!" In Gedanken und in der Praxis habe ich mir dieses Wort zur bleibenden Erinnerung markiert!

Dieser seelsorgerliche Rat stand mir wieder vor Augen, als ich diesen Text las. Persönliche Beziehungen auch zum Buch der Bücher sollte man nicht ausblenden, darum dieser kleine Rückblick.

Hier redet ein Mensch der weiß, dass der Augenblick nicht alles ist.

Gerade im Sport vergessen wir dies schnell. Das liegt an unserer Prägung. Wir werden, ob wir das wahrhaben wollen oder nicht, von unserem Tun beeinflusst.

Und im Sport zählt nur der Augenblick. Niemand kann von dem Leben, was gestern war. Es ist zwar schon einige Jahre her, aber ich war einmal der Inhaber des Westbundrekordes über 800 Meter. Das waren knapp unter zwei Minuten, eine Zeit über die ihr heute vielleicht lächelt, aber immerhin! Damals wurde auch schon im Siegerland Leichtathletik betrieben.

Heute kann ich mir gar nichts mehr dafür kaufen. Wenn ich mich inzwischen zu einem kettenrauchenden Fettwanst entwickelt hätte, wäre meine augenblickliche Leistungsfähigkeit dadurch begrenzt. Und nur das zählt.

Wir trainieren für den Augenblick. Wenn ihr in der nächsten Saison eure Leistung nicht wenigstens halten könnt, seht ihr ganz schön alt aus. Auf Dauer, da bin ich mir sicher, ginge eure Motivation flöten.

„Zum Augenblick möchte ich sagen, verweile doch du bist so schön“. Dieser Satz stammt aus Goethes Faust. - Im Sport hat er seine Kult- und Fangemeinde. Wenigstens in dem Augenblick, wo man auf dem Treppchen ganz oben steht!

Ganz anders unser Wort aus dem Jesajabuch. Es sagt: Was ich tue, hat noch eine andere Dimension. Ich muss mich auch noch vor einer anderen Instanz verantworten. Eigentlich viel seelsorgerlicher: Ein anderer macht mein Tun sinnvoll. Und der schaut genauer hin!

Hast du das, was du getan hast, in Treue getan?

Du brauchst noch nicht einmal erfolgreich zu sein. Die Treue ist für Gott wichtiger! Das wird uns in einer Welt gesagt, in der manchmal nur noch der erste Platz zählt.

Habt ihr euch neulich das Interview mit M. Schuhmacher angeschaut? Er ist doch immerhin in der Formel 1 Zweiter geworden. Und auch das nur, weil der andere wahrscheinlich das bessere Auto gefahren hat. Er könnte mit sich und seiner Leistung mehr als zufrieden sein. Ist er aber nicht - und seine Fangemeinde flaggt auch Halbmast. Wahrscheinlich würde Ferrari ihm aufs Dach steigen, wenn er mit dem zweiten Platz zufrieden wäre.

Gott sieht das anders. Und vor allem: Er rechtfertigt uns: Junge, nimm den Dampf aus dem Kessel. Nicht umsonst, nicht unnütz, nicht vergeblich - auch nicht der letzte Platz

Mein Lohn ist bei Gott und das genügt. Wir sollten das nicht vergessen. Man könnte es auch anders sagen: Wenn wir nur für den Augenblick leben - und das tun viele Sportler - dann gibt es eigentlich keinen Grund mehr dafür, dass wir unseren Sport noch im CVJM betreiben.

Trainieren auch für den Augenblick, - ja. Und das wollen wir in Treue tun. So gut wir können. Aber wir vergessen nicht, dass ein anderer Lohn viel entscheidender ist. Den, den wir bei Gott haben. Dieser Lohn macht uns immer zu Siegern!

Udo Klemen

9: 1 verloren?

Vorbemerkung

Von der Fußball-Weltmeisterschaft in Frankreich im letzten Jahr habe ich nicht all zuviel mitbekommen. Ich war mit meiner Familie zum Kanufahren in Südschweden. Als ich dann hörte, dass unsere Nationalmannschaft 0:3 gegen Kroatien verloren hat, fragte ich ganz spontan: 0:3 gegen wen? Und dann: Au Mann, was musste sich die Nation da im Krötenschlucken üben.

Es hat ja dann bei der Heimkehr unserer Spieler einigen Ärger gegeben. Wie immer hatte der Sieg viele Väter, die Niederlage aber hatte nur der Bundestrainer zu verantworten. Bisweilen vergessen wir, dass es sich, Weltmeisterschaft hin oder her, nur um ein Spiel handelte.

Das Neue Testament berichtet, wie Jesus einmal 9:1 verloren hat mit dem Unterschied, dass es sich nicht um ein Spiel, sondern um Menschen handelte.

Hier Lukas 17, 11-19 lesen

Auf den ersten Blick hat Jesus bei diesem „Wettlauf der Dankbarkeit“ wirklich eine empfindliche Niederlage erlitten. -Zehn Menschen sind von einer schlimmen Krankheit befreit worden.

Nun muss man wissen, dass der Aussatz damals nicht nur eine Hautkrankheit war. Der Aussätzige war ein von Gott gestrafter Mensch. Er wurde aus der menschlichen Gemeinschaft ausgeschlossen. Nur an ganz bestimmten Plätzen außerhalb der Ortschaften durften die Kranken sich aufhalten. Man brachte ihnen hin und wieder etwas zu essen. Wenn sich ein Ahnungsloser nahte, mussten sie rufen „Aussatz, Aussatz!“ In den seltenen Fällen einer Heilung musste zuerst ein Priester die Reinigung aussprechen, erst dann galten sie wieder als gesund.

Die Geheilten hatten mehr als zehn Gründe, Jesus dankbar zu sein. Er hatte ihnen den Weg zurück in die menschliche Gemeinschaft eröffnet. Dafür hätten sie wenigstens „danke“ sagen können.

Wenn wir zählen, hat Jesus das Spiel verloren. Und bitte, wenn es gerecht zugehen soll, kommen wir nicht ohne zählen aus.

Im Sport kann nur gewinnen, wer die meisten Punkte hat. Und auch wenn es für die Verlierer Trostpreise geben sollte: Sieg ist Sieg und Niederlage ist Niederlage. Das ist die Logik des Sportes. Es mag schwer verkraftbar sein, aber es ist wenigstens gerecht.

Natürlich weiß ich, dass diese „sportliche Sicht“ dem Text nicht gerecht wird. Wie wir schon hörten, geht es um Menschen. Und da macht unser Wort deutlich, dass Jesus „Gott sei dank“ anders denkt, als wir dies tun!

Es geht in der Erzählung von den zehn Aussätzigen eigentlich nur am Rande um die Undankbarkeit der neun, die nicht zurück gekommen sind. Gott denkt nicht in Zahlen. Er lässt sich nicht durch augenscheinliche Misserfolge beeindrucken. Am Schluss ist nur noch von dem einen die Rede, der den Weg zurück zu Jesus gefunden hat. Ausgerechnet einer, der nicht zum auserwählten Volk Gottes gehörte, ein Samariter. Also ein Mensch bei dem nicht damit zu rechnen war, dass er Gott die Ehre geben würde.

Und nun sollten wir genau in den Text hinein hören. Was sagt Jesus zu diesem Samariter? Warum sagt er nicht: „Nett das du gekommen bist. Du bist eben doch aus einem anderen Holz geschnitzt als diese wankenden Gestalten, die sich noch nicht einmal ein „danke schön“ abringen konnten?“ Nein er sagt: „Stehe auf, gehe hin, dein Glaube hat dir geholfen.“

Wieso hat der Glaube geholfen?

Ist dem Mann nicht schon entscheidend geholfen worden? Er wurde doch eine furchtbare Krankheit los. Jesus hat ihm doch einen neuen Zugang zur Gemeinschaft ermöglicht. Er hatte doch alles, wonach ihm wohl Jahre verlangt hat. Heißt es nicht „Hauptsache gesund“. Ist die Gesundheit nicht das höchste Gut der Menschen?

Gott sieht das offenbar anders.

In den Augen Jesu hat die entscheidende Heilung erst am Schluss der Geschichte statt gefunden. Weil der Mensch den Glauben aufbrachte. So ist unsere Erzählung keine Geschichte von der Undankbarkeit der neun, sondern eine vom Glauben des Einen!

Es ist keine Verliererstory, sondern eine Siegeregeschichte. Uns soll gesagt werden: der Eine, der zurück gekommen ist, der hat gewonnen. Die anderen sind zwar gesund geworden, aber sie haben verloren.

Das ist die Logik Gottes. So denkt er. Nicht in Zahlen. Nicht am Erfolg orientiert. Gott schaut ganz genau hin. Er sieht unser Herz an.

Das möchte ich euch sagen: Vergesst nicht, dass Gott andere Maßstäbe hat. Er fragt nach eurem Glauben. Und da ist immer Sieger, wer Gott die Ehre gibt!

Ich wünsche uns Offenheit und genaues Hinsehen für Gottes Logik.

Udo Klemen

Ist der Beste auch der Größte?

Einer der besten Boxer aller Zeiten hat von sich auf dem Gipfel des Ruhmes angekommen, einmal gesagt: Ich bin der Größte! Es war Muhammed Ali, früher Cassius Clay. Heute ist er ein menschliches Wrack, seine durch das Boxen erworbenen Millionen reichen gerade noch für eine bescheidene Existenz.

In einer Sport-Karikatur werden ähnliche Erfahrungen ausgedrückt. Sie handelt vom sportlichen Erfolg. Sieger, an ihren umgehängten Kränzen zu erkennen, erheben sich über die anderen, die dicht gedrängte Menschenmasse und lassen sich feiern. In Siegerpose werfen sie jubelnd die Arme nach oben: Geschafft! Zwei andere Sieger haben den Zenit ihres sportlichen Erfolges bereits überschritten und sind in den Strudel des Abstieges hineingerissen.

Und schließlich finden wir einen Sieger, der abgehoben hat zum Flug in die vermeintliche Unsterblichkeit, die Flugbahn aber lässt bereits ihr Ende erkennen. Es geht nicht nach oben, es geht abwärts!

Das Bild spiegelt trefflich die Seelen der Fans oder das Auf und Ab der Stars in Presse, Funk und Fernsehen wieder. Der sportliche Ruhm ist eine kurzlebige Sache. Gestern war Henry Maske der Liebling der Massen, heute ist er immerhin noch der Liebling seiner Frau. Die Fans vergessen schnell. Wohl dem Sportler, der sich Gedanken über die Zeit nach seiner Karriere macht.

In Matthäus 20,16 heißt es: Die Ersten werden die Letzten sein und die Letzten die Ersten. Dieses Wort macht deutlich, dass Gott glücklicherweise anders „rechnet“ als Menschen dies tun. Das Meer des Erfolges bringt in ständigen Wellenbewegungen neue Größen hervor und lässt sie nicht selten dann genauso schnell wieder verschwinden. Im Spitzensport kann nur bestehen, wer die beste Leistung bringt.

Unser Bibelwort stellt diese Rangordnung auf den Kopf. Es gibt Erste, die Letzte sind, und Letzte, die Erste sein werden. Dies nicht, weil Gott mit einem Würfel beschließt, wie er Gunst und Missgunst verteilt, sondern weil der Mensch vor Gott nicht nach seiner Leistung beurteilt wird!

Unser Bibelwort stammt aus dem Gleichnis von den Arbeitern im Weinberg. Christus hat dies Gleichnis erzählt, weil Jünger sich um die besten Plätze zu seiner Rechten und Linken gestritten haben. Die Jünger wollten eine Ordnung nach „Rang und Verdienst“. Jesus dagegen machte klar: Nicht die Leistung rechtfertigt den Menschen, sondern Gottes freie Gnade. Wenn es um die Rechtfertigung des Menschen geht, fragt Gott nicht nach unserer Leistung, sondern nach unserem Glauben. Der Mensch wird nicht durch das bestimmt, was er nach außen hin ist oder wozu er von der Gesellschaft gemacht wird. Gerade im Sport können wir ja immer wieder feststellen, dass bisweilen die Schere zwischen sportlicher und menschlicher Leistung beträchtlich sein kann.

Es ist gut zu wissen, dass Gott nach anderen Maßstäben handelt. Es gibt eine andere Bibelstelle, in der Jesus sich auf der ihm eigenen Weise mit „klein“ und „groß“ auseinandersetzt. Nach Johannes dem Täufer befragt, antwortet er: „Wahrlich ich sage Euch. Unter allen, die vom Weibe geboren sind, ist keiner aufgestanden, der größer sei als Johannes der Täufer; der aber der kleinste ist im Himmelreich, ist größer als er.“
(Matthäus 11,11)

Udo Klemen

Beten und Sport treiben

Wie kommt ihr eigentlich mit euren täglichen Anforderungen klar? Arbeit – Familie – Schule
- Engagement hier und dort ...

Ein kleiner Blick in die Geschichte und da hinter die Klostermauern.

Sie arbeiteten auf dem Feld, machten Land urbar.

Sie überlieferten Bücher für die Nachwelt, indem sie diese Bücher abschrieben.

Sie brauten Bier u.v.a.m. – sie arbeiteten hart!

... aber wenn die Glocke rief, dann ließen sie alles liegen und stehen und gingen zum Gebet.

Beten und Arbeiten, das war und ist heute noch das Lebensprinzip der Benediktinermönche! So soll sich ein bekannter Chirurg in sein Zimmer zurückgezogen und gebetet haben, wenn ihm seine Arbeit am anstrengsten war. So einen Arzt wünsche ich mir, wenn eine Operation ansteht.

Edwin Moses, der legendäre 400 m Hürdenläufer, betete vor jedem 400 m Lauf.

Beten und Sport treiben!

Gott danken im Augenblick des Triumphes. Die brasilianischen Fußballspieler kamen unmittelbar nach dem Gewinn der Weltmeisterschaft zusammen und lobten Gott.

Beten und Sport treiben!

Das tun wir hoffentlich auch in unseren CVJM-Sportgruppen. Wie verhalten sich bei uns Anspruch und Wirklichkeit? „Das finde ich gut!“, sagte der Trainer der Karate-Abteilung des Turnvereins. Andere Menschen werden aufmerksam, wenn wir das mit Selbstverständlichkeit im CVJM leben.

Beten und Arbeiten!

Beten und Sport treiben!

Damit kann man leben!

Ihr sollt das Leben in Fülle haben, sagt Jesus Christus.

Lothar Püschel

Was würde Jesus tun? - WWJD – What would Jesus do?

Kennt ihr eigentlich Menschen, die auf alles eine Antwort haben?

Man sagt im Volksmund Lehrer wüssten auf alles eine Antwort! Spätestens seit sich das Wissen der Menschheit immer schneller verdoppelt, ist das wohl ein Märchen von gestern.

Fragt aber mal einen Versicherungsvertreter!

Der hat für jede Lebensfrage sofort eine Antwort bzw. eine Versicherung.

Aber die Fragen, die einen jeden von uns tagtäglich bedrücken, die kann auch ein Versicherungsvertreter nicht beantworten.

Was ist, wenn mir mein Lebenspartner weggelaufen ist?

Was ist, wenn mich mein Freund hat sitzen lassen?

Was ist, wenn ein guter Bekannter nicht mehr von seinem Urlaub wiederkehrt, weil ihn das Erdbeben in der Türkei ereilt hat, oder in der letzten Linienmaschine gesessen hat, die abgestürzt ist?

Fragen! Antworten?

Was ist, wenn mich ein Obdachloser in der Fußgängerpassage nach Geld anspricht?

Was ist, wenn ich eine gute Arbeitsstelle angeboten bekomme, die mich meine Familie die ganze Woche nicht mehr sehen lässt?

Was ist, wenn an meiner Arbeitsstelle oder in der Schule ein Mitarbeiter bzw. Mitschüler von den anderen immer fertig gemacht wird?

Was ist...was ist...was ist??? Setzt eure Fragen dazu!

Man sagt immer Christen hätten alles im Griff! Stimmt das? Das stimmt sicherlich nicht und wäre auch überheblich. Aber Christen haben den „Schlüssel“ zur nächsten Antwort!

Die Antwort lautet: WWJD - Was würde Jesus tun? What would Jesus do? Was will Jesus, dass ich tue in meiner speziellen Situation?

Die Bibel erzählt von Menschen, die zu Jesus gehen und ihn fragen, was sie tun sollen. Tust du das noch? Die Bibel spricht von Wundern, die geschehen, wenn Menschen nach Gottes Willen fragen.

Im Johannes Evangelium heißt es: „Wer an mich glaubt, wie die Schrift sagt, von dessen Leib werden Ströme lebendigen Wassers fließen.“ Eine wahnsinnige Zusage, die wir uns nicht entgehen lassen sollten.

Lothar Püschel

Dabei sein ist alles

In wenigen Tagen stehen die Olympischen Spiele in Sydney auf dem (Fernseh-)Programm. Sie werden, das steht jetzt schon fest, wieder einmal Spiele der Superlative werden. Alles wird nicht nur schneller, höher und weiter werden, sondern es wird noch mehr Wettbewerbe geben (300), es werden noch mehr deutsche Teilnehmer/innen an den Start gehen und die Medien werden noch mehr Geld und Sendezeit investieren. Wir werden zu jeder Tages- und Nachtzeit live in Sydney dabei sein können und der sportinteressierte Zuschauer muss sich seine Fernsehzeit gut einteilen. – Am Bildschirm dabei sein ist alles.

Vor einigen Tagen lief in einer Fernsehsendung ein Bericht über eine junge Sportlerin, die die Chance hatte für die Deutsche Auswahl nominiert zu werden, aber bisher ganz knapp an der Qualifikationsnorm gescheitert war. Live wurde der Moment gezeigt, in dem sie den entscheidenden Anruf der Entscheidungskommission bekam. Ihr Traum von Sydney zerplatzte vor laufenden Kameras wie eine Seifenblase. Im Team der Deutschen Mannschaft zu sein, sich mit Sportlerinnen aus anderen Nationen messen, eine Weltreise nach Australien, die besondere Atmosphäre der Spiele – sie wäre sicher gerne dabei gewesen, das merkte man ihr deutlich an. – Dabei sein wäre toll gewesen.

Auch wenn das Motto „Dabei sein ist alles“ für viele Sportlerinnen und Sportler noch Gültigkeit hat, so gilt es für die Medien und die Sportverbände schon lange nicht mehr. Im Oktober 1999 forderte der Vizepräsident des Deutschen Sportbundes Ulrich Feldhoff, dass ein dritter Platz in der Medaillenwertung für das deutsche Team Pflicht sei. Und wenn man sich die Qualifikationsnormen ansieht wird klar: Wer keine Chance auf einen Platz im Finale hat, braucht seinen Koffer gar nicht erst zu packen. Nicht dabei sein ist alles – Medaillen und Rekorde sind alles.

Dabei sein ist wirklich alles! Dieses Motto gilt für den Glauben an Jesus Christus. Im Philipperbrief (4,3) und in der Offenbarung (3,5) ist die Rede vom Buch des Lebens, in dem unsere Namen festgeschrieben sind. Für diese Namensliste gelten ganz andere Regeln als für die Qualifikationslisten der Olympischen Spiele:

1. Das Buch des Lebens ist keine Bestenliste. Es ist die Liste derer, die daran glauben, dass Gott unser Schöpfer ist und uns Menschen so sehr liebt, dass er durch seinen Sohn Jesus Christus selbst Mensch geworden ist. Und das mit allen Konsequenzen, bis in den Tod hinein. Für die Eintragung in das Buch des Lebens müssen wir uns nicht mühen, keine Rekorde erringen, keine Gegner mit mehr oder weniger fairen Mitteln besiegen. Wir müssen nur die Liebe Gottes für uns akzeptieren.

2. Wir können bei Gott nur gewinnen. Bei Gott gibt es keine Verlierer. Jeder bekommt seine Goldmedaille und kann zusammen mit allen anderen jubeln und sich freuen. Der Siegerpreis für alle ist ein von Gott behütetes Leben und die Gewissheit, dass der Tod nicht das Ende ist. Das ist ein Preis der länger hält als der Ruhm jeder Goldmedaille und die Millionen aus den Werbeverträgen.

3. Wir sind keine Zuschauer. Die Wettbewerbe in Sydney können wir bequem vom Bildschirm aus verfolgen. Bei der Eintragung in das Buch des Lebens gibt es keine Zuschauerrolle. Jeder ist beteiligt, ob er/sie will oder nicht. Es geht im wahrsten Sinne des Wortes um unser Leben und das ist wichtiger als die superlativsten Olympischen Spiele der Neuzeit. Dabei sein ist wirklich alles, wenn es um dein Leben geht. Lass dich eintragen ins Buch des Lebens.

Volker Kamin

Nehmen sie mich...?

Immer wieder das gleiche Spiel: Die Mannschaften werden gewählt. Zuerst die besten Spieler. Man kennt sie ja. Sie können wirklich gut spielen und haben keine Probleme ein Team zu finden.

Dann das Mittelfeld: Meine Hoffnung steigt. Ich habe mir beim letzten Spiel echt Mühe gegeben. Ein Tor habe ich natürlich nicht erzielt, aber ich war oft am Ball, auch wenn die besseren wie immer das Spiel bestimmen haben.

Nein, wieder nichts. Die Mannschaftsführer wenden sich schon ab, überlassen das Wählen den anderen. Nun ist es ja auch egal, es sind nur noch die Schlechten übrig. Es wird nicht mehr ausgewählt, nur noch die letzten vier Spieler auf die Teams aufgeteilt. Es ist wirklich völlig egal, wo ich mitspiele. Man nimmt mich in Kauf. Ich werde nicht gewählt, sondern zugeteilt.

Solche oder ähnliche Gedanken könnten vielen Kindern und Jugendlichen durch den Kopf gehen, wenn der Trainer mal wieder die Mannschaft durch „Wählen“ zusammenstellen lässt. Die Schlechten bleiben übrig und werden zugeteilt, nicht mal mehr ausgewählt. Die Jahreslosung zeigt uns, dass Gott andere Wege geht.

„Der Herr aber sieht das Herz an.“

Sicher hat Gott bei der Auswahl Davids eine weitreichendere Entscheidung getroffen als bei der Zusammenstellung einer Fußballmannschaft in der Sportstunde. Auch wird Gott aus einem Nicht-Fußballer sicher keinen Fußballstar machen. Er lehrt uns aber seine Auswahlmethoden und die werden zwar nicht immer ein Team zum Sieg führen, aber sie werden immer ein Gewinn für den Einzelnen sein.

Zum Gewinn für den Einzelnen sollte unser Sportarbeit auf jeden Fall sein. Daher ist es nicht nur wichtig das „Wählen“ in den Methoden-Papierkorb zu verbannen, sondern im Sport deutlich zu machen, dass Gott uns nach seinen Maßstäben erwählt hat, seine Kinder zu sein. Das gilt für Sportliche und Unsportliche, für Anfänger und Profis, für Sieger und Verlierer.

Vorschläge zur Umsetzung

Anspiel

Sportgruppe spielt das „Wählen“. Einer liest die o.a. Gedanken dabei vor.

Anschließend Andacht: „Gott hat uns nach seinen Maßstäben erwählt“

Mannschaften für das abschließende Spiel wählen lassen, jedoch nachdem die ersten Spieler ausgewählt wurden abbrechen. Text (s.o.) evtl. aus der Gruppe der Nicht-Gewählten heraus vorlesen. Andacht wie 1.

Die Teilnehmer bekommen die Aufgabe ein Team zusammenzustellen (max. Größe: ½ Gruppe) . Z.B.: Die besten Fußballer, Volleyballer, TT-Spieler, etc.

Fragen an die Gruppe:

Welche Kriterien habt ihr berücksichtigt bei eurer Auswahl?

Hätte Gott die gleiche Auswahl getroffen?

Welche Kriterien hat Gott, wenn er uns für Aufgaben auswählt?

Andacht wie 1.

Anmerkung: Bitte darauf achten, dass es bei den Vorschlägen nicht zu genau den Situationen kommt, die wir vermeiden möchten.

Volker Kamin

Wer küsst die Verlierer?

Ich kann mich noch gut erinnern, wie sie davongeschlichen sind, die deutschen Schwimmerinnen in Sydney. Die erwarteten Medaillen waren ausgeblieben, Erklärungen und Schuldige wurden gesucht und teilweise auch gefunden: Die Trainer, die Vorbereitung, die Umstände im Olympischen Dorf und natürlich auch der hohe Erwartungsdruck der (deutschen) Öffentlichkeit.

Was auf den Mienen der Sportlerinnen und wahrscheinlich auch in ihren Herzen zurückblieb, war eine tiefe Enttäuschung, das Gefühl versagt zu haben und auch eine große Einsamkeit. Die strahlenden Siegertypen standen auf einmal am Pranger, man zeigte mit dem Finger auf sie.

Was für ein Bild der (nicht nur deutschen) Sportlerinnen und Sportler wird da weitergegeben?

Wenn du erfolgreich sein willst, musst du Leistung bringen (eventuell auch mit Doping), aber wenn du dann nicht Sieger wirst, bist du unten durch. Ein vierter Platz zählt nichts mehr. Die Vorbilder von gestern werden als Dopingsünder entlarvt oder zum Versager gestempelt und man fragt sich, ob und wie man Jugendliche angesichts dieser Entwicklungen überhaupt noch für den Leistungssport motivieren kann.

Wo blieben in Sydney der doch eigentlich im Sport natürliche Umgang mit Niederlagen, das Mitfreuen mit der Leistung des Siegers? Eine getröstete, von ihren Mannschaftskameradinnen getragene Franziska von Almsick blieb uns vorenthalten.

„Als er aber noch fern war, sah ihn sein Vater und fühlte Erbarmen, lief hin, fiel ihm um den Hals und küsste ihn.“ (Lukas 15,20)

Jesus hält den Pharisäern in diesem Gleichnis vom verlorenen Sohn einen Spiegel vor. Sie werfen ihm vor, dass er sich mit Sündern an einen Tisch setzt. Er kontert und fragt sie mit diesem Gleichnis: Warum freut ihr euch nicht mit mir, dass Menschen zu mir, zu Gott, zu einem neuen Leben finden?

Wichtiger als der Sieg ist der Umgang mit der Niederlage. Jesus kümmert sich um die, die am Boden sind und keine Perspektive mehr haben. Sie sind seine erste Adresse in den Evangelien. Er geht auf sie zu, wie der Vater des verlorenen Sohnes. Er führt sie aus der Niederlage heraus und nimmt uns Zuschauer gleichzeitig mit, indem er uns dazu auffordert, sich mit ihm zu freuen.

Wie gehen wir in unseren Vereinen und Gruppen mit den Niederlagen um? Für mich ist dies eine der entscheidenden Fragen in denen wir uns von einem „normalen“ Sportverein unterscheiden könnten. Wer küsst im CVJM die Verlierer?

Volker Kamin

Gott ist treu!

Bei den letzten Fußballübertragungen, die ich mir im Fernsehen angesehen habe, ist mir aufgefallen, dass sich bei den Fußballern allerlei eigenartige Rituale der Freude nach einem Tor entwickelt haben.

Samba an der Eckfahne, Hechtbagger mit langsamen Ausgleiten, Lauf zur Fankurve oder zum Trainer mit hochgerecktem Armen, Salto vorwärts oder – momentan sehr in Mode – das über den Kopf stülpen des Trikots, meist um dem Publikum zu zeigen, dass man das Tor für eine bestimmte Person geschossen hat oder jemandem widmen möchte.

Eine ganz besondere Botschaft hat im Frühjahr 2001 der Spieler Adhemar des VfB Stuttgart gezeigt:

Direkt unter dem Adidas-Schriftzug steht in fetten Buchstaben: Gott ist treu!

Ein Profi-Kicker macht Werbung für Gott?

Man könnte sich fragen: Warum in aller Welt macht der das?

Einer der alles hat: Vertrag, Erfolg, Geld, Zuschauer, Trainer, Masseur, Ärzte. Wozu macht der Werbung für Gott? Wozu braucht der denn noch Gott?

Offensichtlich verlässt sich dieser Fußballer darauf dass Gott ihm treu ist. Vielleicht hat er gemerkt, dass es im Fußball, wie im Leben, wichtig ist, dass man sich auf etwas verlassen kann.

Im Fußball, wie in allen anderen Sportarten, gibt es Regeln, die erst einen Wettkampf, einen Vergleich, ein Spiel möglich machen.

Was wäre, wenn man sich nicht darauf verlassen könnte, dass der Schiri ein Foul des Gegners bestraft? Oder dass der Ball nicht mit der Hand gespielt werden darf? Oder dass derjenige gewonnen hat, der die meisten Tore nach 90 Minuten geschossen hat? Selbst als Freizeitkicker auf einer Wiese legt man fest, wo der Ball im Aus ist, wie lange man spielt und wie groß das Tor ist.

Ohne Regeln macht das Spielen keinen Sinn und ein Wettkampf oder Turnier schon gar nicht. Man muss sich auf etwas verlassen können.

Auch im Leben muss man sich auf etwas verlassen können. Es gibt Menschen, die sagen: „Ich verlasse mich auf niemanden, ich verlasse mich nur auf mich selbst!“

Jeder Mensch muss sich auf Vieles verlassen:

darauf, dass wenn die Ampel für mich Grün zeigt, die Anderen stehen bleiben

darauf, dass der Architekt, der mein Haus gebaut hat, nicht schlampig gearbeitet hat

darauf, dass mein Arzt meine Krankheit richtig behandelt

darauf, dass mein Arbeitgeber mir meinen Lohn richtig ausrechnet

dass die Polizei, die Feuerwehr mir hilft, wenn ich sie anrufe

Worauf verlassen wir uns im Leben wirklich?

Vielleicht hat der Spieler Adhemar entdeckt, dass er sich nicht auf seine Gesundheit, sein Geld, seinen Ruhm verlassen kann. Vielleicht hat er entdeckt, dass alle Versicherungen der Welt, kein Fels in der Brandung sein können, wenn es wirklich hart auf hart kommt im Leben.

Volker Kamin

Impulse für Andachten durch Zitate

Aussagen zum Glauben von Spitzensportlern, Spitzensportlerinnen und Trainern eignen sich gut als Aufhänger für Andachten, machen sie doch den Stellenwert einer christlichen Glaubensüberzeugung gegenüber einem beruflichen Lebensinhalt deutlich, der mit einem hohen Risiko den vollen Einsatz an Zeit und körperlichen und geistigen Kräften erfordert. Auch in Einzelgesprächen über den Glauben sind diese Zitate oft eine große Hilfe, wenn sie zur richtigen Zeit angewandt werden und zum Thema des Gespräches passen. Deshalb ist jedem Zitat ein Stichwort zugeordnet.

Pirmin Zurbriggen

Stichwort: Gebet

*Olympiasieger, mehrfacher Weltmeister
und Gesamtweltcup Sieger im Skirennsport*

„Ich bete nicht, um zu gewinnen, sondern damit ich gesundheitlich bewahrt werde und innerlich von Gott abhängig bleibe. Das Gebet ist für mich so natürlich wie das täglich Atmen.“

Bum-Kun Cha

Stichwort: Vergänglichkeit

Fußballprofi bei SV Bayer 04 Leverkusen

„Meine Karriere als Fußballspieler wird zu Ende gehen, aber mein Glaube an Jesus Christus bleibt bestehen.“

Heike Marklein

Stichwort: Freude über Entscheidung

Weltmeisterin 1986 im Kunstradfahren

„Ich bin froh, dass ich mich für ein Leben mit Jesus entschieden habe.“

Bernhard Langer

Stichwort: Glaube

Golf-Professional. 1985

*Gewinner des Golf-Masters in den USA,
Nummer drei der Weltrangliste*

„Meiner Meinung nach ist der Glaube das Wichtigste im Leben. ... Wenn ich nicht daran glaube, dass es nach dem Leben weitergeht, was ist dann das Ganze hier auf der Erde? Dann habe ich ja nur die ganze Zeit Angst vor dem Sterben.“

Michael Schumacher

Stichwort: Halt im Leben

Formel 1 Rennfahrer

„Der Glaube ist für mich so etwas wie die Richtschnur in meinem Leben. Er gibt mir Halt. Wenn ich bete, dann muss ich dazu nicht die Hände falten. Ich bete leise vor mich hin, ich denke also im Gebet.“

Carl Lewis

Stichwort: Danken

Neunfacher Sieger bei 4 Olympischen Spielen

„Alles, was ich tue, tue ich zum Ruhm Jesu Christi. Ich habe Freude am Wettkampf und besonders am Sieg. Aber mein Dank gehört Gott.“

Jesse Owens

Stichwort: Kraftquelle

Vierfacher Olympiasieger in Sprint und Weitsprung, Vorbild von Carl Lewis

„Tag für Tag spürte ich Gottes unsichtbare Hand auf meiner Schulter. Tag für Tag gab er mir Kraft für meine Wettkämpfe. Ihm habe ich all meine Erfolge zu verdanken. Aber dieser Glaube allein genügt nicht. Gott erwartet auch von mir, dass ich trainiere und bis zum Letzten kämpfe.“

Udo Bölts

Stichwort: Bibel

Radprofi Team Telekom

„Die Bibel ist ein nicht leicht zu erstehendes Buch, aus dem man aber sehr, sehr viel lernen kann, wenn man will.“

Ottmar Hitzfeld

Stichwort: Nachfolge

Trainer von Borussia Dortmund

„Jesus hat für mich eine wichtige Vorbildfunktion. Er ist den gradlinigen Weg gegangen und hat nie versucht, auf krummen Wegen sein Ziel zu erreichen. Offenheit und Gerechtigkeit zeichneten ihn aus. So möchte ich auch leben.“

Edwin Moses

Stichwort: Zu Gott kommen

Zweifacher Olympiasieger und Weltmeister im 400 Meter Hürdenlauf, „Bester Athlet des Jahrhunderts“

„Meine Eltern haben mich gelehrt und mir vorgelebt, dass Gott sich wie ein Vater um seine Kinder kümmert. Die Tür zu Gott ist offen, aber der Mensch muss anklopfen. Dann macht Gott auf. Das ist wunderbar.“

Heiko Herrlich

Stichwort: Gottes Wort

Fußballprofi bei Borussia Dortmund

„Jeder Vers in der Bibel ist wichtig. Weil die ganze Bibel Gottes gesprochenes Wort an uns ist. Ich lese und denke gerne über die Stellen nach, die von Frieden reden. Frieden zwischen Gott und Mensch, aber auch von Mensch zu Mensch.“

Dirk Heinen

Stichwort: Liebe

Torhüter bei Bayer 04 Leverkusen

„Seit ich Jesus Christus kennen gelernt habe, möchte ich auch anderen von Gottes Liebe erzählen, weil ich mit ihm den wichtigsten Ball meines Lebens gefangen habe.“

Evander Holyfield

Stichwort: Zeugnis

Box-Schwergewichts Weltmeister

„Ich bin der festen Überzeugung, dass mich Gott unter anderem deshalb so erfolgreich sein lässt, damit ich eine große Plattform als Botschafter Christi habe. Er ist ein Gott der Perspektiven.“

Dan O'Brian

Stichwort: Kraft

Olympiasieger 1996 im Zehnkampf

„Ich glaube an Gott. Er hat mich durch alles durchgetragen. Ich bin soviel stärker mit Gott als ohne ihn.“

Jonathan Edwards

Stichwort: Wegweisung

Weltrekordhalter und Weltmeister im Dreisprung 1995

„Die Bibel ist Gottes bevorzugter Weg, zu mir zu sprechen. Sie gibt mir wirklich Wegweisung. Wenn ich nach einer Antwort suche oder eine schwerwiegende Entscheidung zu treffen habe, bete ich, aber ich muss auch Gottes Wort kennen. Es ist die Grundlage.“

Michael Davis

Stichwort: Kraftquelle

mehrfach Footballer des Jahres, Cologne Crocodiles (American Football) und Schalke 04 (Basketball)

„Die Bibel ist ein Teil meines Sportgepäcks und meines Lebens. Warum? Ohne Gottes Wort (die Bibel) habe ich keine Richtschnur für mein Leben. Die Bibel lehrt mich die Grundsätze des Lebens und gibt mir Kraft und Ermutigung, Sport zu treiben.“

Kriss Akabusi

Stichwort: Einsichten

Weltmeister und Europameister über 400 m Hürden

„Ich lese die Bibel jeden Tag. Sie zeigt mir, was Gott über mich als einzelnen und über die gesamte Menschheit denkt. Ich entdecke darin, was Gott über sich selbst sagt. Ich liebe es, die Bibel zu lesen, und ich versuche, die Aussagen der Bibel auf mein Leben anzuwenden.“

Michael Chang

Stichwort: Kraft

Tennisprofi, French Open 1989

„Es ist schwierig, wenn keiner da ist, mit dem man reden kann oder der einen versteht. Aber Gott ist immer bei mir und gibt mir Kraft und macht mich in ihm stark.“

Jerine Fleurke

Stichwort: persönliche Beziehung

Holländische Volleyball-Nationalspielerin, Europameisterin und beste Blockerin des Jahres 1995

„Das Eigenartige ist, dass ich christlich erzogen wurde, aber keine Beziehung zu Gott hatte! Allmählich begann ich zu begreifen, dass Jesus für mich am Kreuz gestorben, aber auch aus dem Grab auferstanden ist. Ich ließ ihn in mein Leben, indem ich einfach sagte: Jesus, bitte komm in ein Leben.“

Esther Weber-Kranz

Stichwort: starker Glaube

Rollstuhlfechten, Paralympicsiegerin 1992, Europameisterin Einzel und Mannschaft 1997 im Degenfechten

„Ich habe mich mit 13 bewusst für ein Leben mit Jesus Christus entschieden. Als ich mit 15 den Unfall hatte, änderte das an meiner Einstellung zum Christsein nichts. Ich dachte. Das ist jetzt mein Weg. Jetzt sitze ich eben im Rollstuhl.“

Brita Baldus

Stichwort: gehalten sein

Kunstspringen, Bronze Olympische Spiele 1992, Bronze WM 1991, Gold EM 83, 91, 93

„Ein Leitspruch für mein Leben steht in Psalm 31, 15: 'Ich aber, Herr, hoffe auf dich und spreche: Du bist mein Gott.' Was wäre ich, wenn ich nicht mehr hoffen könnte? Ich hoffe auf Gott und verlasse mich auf ihn, jeden Tag aufs neue. Gott lässt mich nicht allein und schon gar nicht ins kalte Wasser fallen.“

Mary Joe Fernandez

Stichwort: wachsen im Glauben

Tennisprofi, Finale Australian Open 1990 und 1992, Gold im Doppel bei den Olympischen Spielen 1992 und 1996

„Bei allem, was ich tue, soll Jesus der Mittelpunkt meines Lebens sein. Ich bin abhängig von Gott, der mir Kraft und Mut gibt. Durch Probleme und Kummer wirst du reifer. Das sind genau die Herausforderungen, die dich letztendlich zum Ziel bringen.“

Jürgen Koberschinski, SrS pro Sportler