

# Mittendrin



## Olympische Spiele Paralympics Sotschi 2014

Begleitheft der evangelischen und katholischen Kirche

## Geleitwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

ein großer Traum geht für Sie in Erfüllung: die Teilnahme an den Olympischen Winterspielen oder den Paralympics. Wir gratulieren Ihnen herzlich zu diesem Erfolg.

Durch konsequentes Training und Leistungswillen konnten Sie die Talente, die Gott Ihnen gegeben hat, großartig entfalten. Viele haben Sie auf Ihrem Weg begleitet und zu Ihrem bisherigen Erfolg beigetragen.

Wir freuen uns mit Ihnen über die Medaillen, die Sie erringen werden, und schauen zugleich mit großem Respekt auf die Sportlerinnen und Sportler, denen ein Platz auf dem Podest dieses Mal nicht vergönnt sein wird.

Olympische Spiele und Paralympics möchten ihrer Idee nach zu einer friedlichen Gesellschaft und zur Wahrung der Menschenwürde beitragen. Die Herabsetzung von Menschen aufgrund ihrer Herkunft, ihrer Religion, des Geschlechts oder aus anderen Gründen sind mit den Prinzipien des Sports nicht vereinbar. So lesen wir es in der Olympischen Charta. Wir wünschen Ihnen allen, dass Sie die grenzüberschreitende und verbindende Kraft des Sports auch bei diesen XXII. Olympischen Winterspielen und Paralympics in Sotschi erfahren werden.

Die evangelische und die katholische Kirche möchten Ihnen folgende Pfarrer als Seelsorger zur Seite stellen: Christian Bode, Dr. Thomas Nonte und Thomas Weber. Sie sind jederzeit für Sie da, bieten Gottesdienste und vertrauliche Gespräche an.

„Mittendrin“ im Trubel von Training und Wettkampf suchen Sie vielleicht nach Hilfen, um Ihr inneres Gleichgewicht zu finden. Dafür ist dieses

geistliche Trainingsbuch gedacht, das die Anforderungen eines Wettkampftages auf eigene Weise aufgreift.

Wir wünschen Ihnen Gesundheit an Leib und Seele und Gottes Segen für Ihre Wettkämpfe!



Dr. h.c. Nikolaus Schneider  
Vorsitzender des Rates der  
Evangelischen Kirche in Deutschland

*Nikolaus Schneider*



Evangelische Kirche  
in Deutschland



Erzbischof Dr. Robert Zollitsch  
Vorsitzender der  
Deutschen Bischofskonferenz

*Robert Zollitsch*



DEUTSCHE  
BISCHOFSKONFERENZ

# Inhalt

Geleitwort	2
Euer Team in Sotschi	5
Gebet – Gott sei Dank gibt es den Sport	6
<b>Konzentration: Vor dem Wettkampf</b>	
Gut geschlafen?	7
Atempause	7
Gegneranalyse	8
Teamgeist	9
Wie Du mir so ich Dir? – Soziales Verhalten	10
Biblische Ernährungs-Tipps	11
<b>Kraft und Klugheit: Bei der Startfreigabe</b>	
Gottvertrauen	12
Gib dein Bestes! – Coaching	13
Im Steilhang – Ski alpin	14
Kraft und Klugheit	15
Schnelligkeit und Ruhe – Biathlon	16
In der Spur bleiben	18
Gegenwind und Aufwind – Skispringen	19
<b>Aufrecht gehen: Wenn alles vorbei ist</b>	
Ich habe an Dich geglaubt	22
Sieg und Niederlage	23
Auf und ab	25
Cool down	26
„Doping – was nun?“	27
Neue Kraft für müde Knie	27
Glück	30
Segensgebet	31
Platz für meine Notizen	32
Impressum	35

## Euer Team in Sotschi



**Christian Bode**, 36 Jahre alt, verheiratet, zwei Kinder, Pastor der evangelischen St. Thomasgemeinde in Holzminden, Vorstandsmitglied im *Arbeitskreis Kirche und Sport der EKD*, über zehn Jahre tätig als Tischtennistrainer im *DBS*, im Trainerstab bei den Paralympics

in Peking 2008, Seelsorger in London 2012.

Hobbys: Langstreckenläufe, Fußball, Tischtennis.

**Kontakt:** Christian Bode • Kirchstraße 2a • 37603 Holzminden  
Tel.: 05531 7048209 • Mobil: 0177 4933356  
pastor.christian.bode@gmx.de • www.kirche-und-sport.de



**Dr. Thomas Nonte**, 52 Jahre alt, kath. Priester, Sportseelsorger der Dt. Bischofskonferenz und Vorsitzender des *Arbeitskreises Kirche und Sport*, Geistl. Bundesbeirat des *DJK-Sportverbandes*, vorher Gemeindepfarrer u. Notfallseelsorger sowie zuständig für Ethik und Ökumene im Bistum

Osnabrück, Feuerwehrmann in Wallenhorst, Lehrauftrag in Kassel u. Paderborn, zuletzt Gast an der Santa Clara University San Francisco. Begeisterter Bergsteiger u. Sporttaucher.

**Kontakt:** Dr. Thomas Nonte • Zum Stadtbad 31  
40764 Langenfeld (Rhld.) • Mobil: 0151 67003213  
nonte@dbk-sport.de • www.olympiapfarrer.de



**Thomas Weber**, 53 Jahre alt, verheiratet, zwei Kinder, seit 1993 evangelischer Gemeindepfarrer in Gevelsberg/Westfalen, Vorstandsmitglied im *Arbeitskreis Kirche und Sport der EKD*, seit 2003 Sportpfarrer bei den Sommeruniversiaden, den Weltspielen der Studierenden

sowie seit 2006 bei den Olympischen Spielen. Hobbys: Tennis, Skilaufen, Kino und Märklin-Modelleisenbahn.

**Kontakt:** Thomas Weber • Zum Berger See 120 • 58285 Gevelsberg  
Tel.: 02332 6908 • Mobil: 0157 74158449  
weber.blanchet@t-online.de • www.kirche-und-sport.de

## Gebet – Gott sei Dank gibt es den Sport

Guter Gott,  
es sind nicht immer nur die großen und tiefen Probleme des Lebens, die uns bewegen. In diesen Tagen denken viele von uns vor allem an die Wettkämpfe der Olympischen und Paralympischen Spiele in Sotschi. Wir genießen die Spannung beim Zuschauen, die Begeisterung beim Siegen, und wir sind gerührt von den Tränen und der Enttäuschung der Verlierer.

Hilf, dass die weltweite Übertragung der Wettkämpfe uns auch weltweit miteinander verbindet; dass die sportlichen Begegnungen dazu beitragen, Vorurteile zu überwinden und Verhärtungen im Verhältnis der Völker aufzulösen.

Verhindere, dass aus der Trauer über Niederlagen Aggression wächst. Gott, dir sei gedankt, dass uns aus so vielen Ereignissen Lebensfreude zuwächst. Dir sei heute noch einmal für den Sport gedankt.

(Gebet in Anlehnung an die Reformierte Liturgie,  
Wuppertal 1999, S. 270 f.)



## Konzentration: Vor dem Wettkampf

### Gut geschlafen?

Footing? Frühsport? Morgens kurz nach dem Aufstehen über die Tartanbahn laufen oder rollen, den Schlaf aus den müden Gliedern schütteln, den Kreislauf aktivieren, dem neuen Tag ins Gesicht sehen. Muss das wirklich sein? Hier scheiden sich die Geister.

Eine Alternative oder mindestens eine sinnvolle Ergänzung dazu kann ein Psalm sein, der am Morgen Geist und Seele in Schwung bringt!

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen.  
Woher kommt mir Hilfe?  
Meine Hilfe kommt vom Herrn,  
der Himmel und Erde gemacht hat.  
Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen,  
und der dich behütet, schläft nicht.  
Siehe, der Hüter Israels  
schläft und schlummert nicht.  
Der Herr behütet dich;  
der Herr ist dein Schatten  
über deiner rechten Hand,  
dass dich des Tages die Sonne nicht steche  
noch der Mond des Nachts.  
Der Herr behüte dich vor allem Übel,  
er behüte deine Seele.  
Der Herr behüte deinen Ausgang und Eingang  
von nun an bis in Ewigkeit!

(Psalm 121)

Christian Bode

### Atempause

Im Wintersport ist es selbstverständlich, dass das Material, beispielsweise Ski und Kufen, besonders intensiv gepflegt wird. Die richtige Präparierung scheint eine Wissenschaft für sich zu sein – sie kostet viel Zeit. Vieles machen die Sportlerinnen und Sportler selbst, anderes überlassen sie den Service-Leuten. Da kann man schon mal ungeduldig werden.

Doch ist das nicht auch eine Chance? Während die Technik-Crew zu Werke geht, kann ich in Ruhe Atem holen, innehalten, nachdenken, was jetzt bevorsteht. Ein Moment der Konzentration: Dafür bleibt im Alltag oft wenig Gelegenheit. Es geht meist darum, ständig in Aktion zu sein und nur kurze Pausen zu machen.

Als Pastor merke ich, wie schwierig es oft ist, mich für eine kleine Weile am Tag auf Gott und sein Wort zu konzentrieren und nicht gleichzeitig an die Aufgaben zu denken, die vor mir liegen, an all das, was sich noch auf dem Schreibtisch befindet und eigentlich erledigt werden müsste. Stille vor Gott wirkt auf den ersten Blick nicht wie ein „wertvoller“ Moment. Aber eine Atempause zum Hören, zum Schärfen der geistlichen Sinne und zur neuen Ausrichtung ist keine vertane Zeit, sondern hilft, auch die übrige Zeit besser und sinnvoller zu nutzen. „Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft“ (Psalm 62,2).

Thomas Weber

## Gegneranalyse

Wo liegen die Stärken der Konkurrenz – und vor allem, wo ihre Schwächen? Kann ich gegen sie gewinnen oder sind sie dieses Mal besser als ich? Jahrelang haben wir auf diesen Wettkampf hin trainiert. Und nun können wir unsere Kräfte, unsere Fähigkeiten und unser Talent vor aller Augen messen.

Deshalb analysiere ich sie genau. Und mich ebenso. Ich will mich nicht nur auf die Tagesform verlassen, sondern genau herausfinden, wie ich sie schlagen kann. Sie machen es garantiert ebenso. Und das macht sie auch wieder sympathisch. Wir sind im Wettstreit, aber nicht verfeindet.

Wir sprechen verschiedene Sprachen, aber wir haben ein Ziel: die Medaille. Und sie glänzt nur, wenn ich alle Möglichkeiten meines Könnens ausschöpfe und zugleich fair bleibe. Sie zu gewinnen, macht mich nur stolz, wenn ich die Konkurrenz achte und nicht





verachte. In diesem Sinn sind wir sogar Vertraute: im Geist des Sports, der Siegerinnen und Sieger ehrt und Verliererinnen und Verlierer wertschätzt. Mögen die Besseren gewinnen!

Thomas Nonte

## Teamgeist

Jetzt heißt es, alle Kräfte zu bündeln. Jede und jeder im Team ist anders, jede und jeder hat seine eigene Gabe, den Spirit zu stärken zum Nutzen aller:

Einer hat durch schwierige Erfahrungen in der Karriere gelernt, weise zu werden und in existenziellen Herausforderungen eine kluge Entscheidung zu treffen.

Die andere kann gute Ratschläge geben, was heute konkret helfen kann, um die Technik in einem entscheidenden Punkt noch einmal zu verbessern.

Ein Nächster hat ein tiefes Grundvertrauen, das auch die anderen beruhigen kann.

Manche hat die Gabe zu heilen und kann durch ein Wort die Enttäuschung von gestern lindern.

Ein anderer kann wirklich Wunder wirken durch seinen Zuspruch: „Du schaffst es!“, so dass das eigene Limit noch einmal überschritten wird.

(frei nach der Bibel: 1. Korintherbrief 12,4-10)

Thomas Nonte

## Wie Du mir so ich Dir? – Soziales Verhalten

Ganz alltägliche Erfahrungen:

Wenn der andere aus einer Laune heraus handelt, ist er eklig ...

Wenn ich es tue, dann sind es meine Nerven.

Wenn der andere bei seiner Meinung bleibt, ist er eigensinnig ...

Wenn ich es tue, so ist das Standhaftigkeit.

Wenn der andere meine Freunde nicht mag, hat er Vorurteile ...

Wenn ich seine Freunde nicht leiden kann, so beweise ich Menschenkenntnis.

Wenn der andere versucht, mir entgegenzukommen, will er sich einschmeicheln ...

Wenn ich es tue, so bin ich taktvoll.

Wenn der andere Zeit braucht, etwas zu tun, ist er tödlich langsam ...

Wenn ich aber noch länger brauche, bin ich bedachtsam.

Wenn der andere sich an Kleinigkeiten klammert, ist er verschroben ...

Wenn ich es tue, bin ich gewissenhaft.

Zeigt sich der andere verschwiegen, ist er stur oder verstockt ...

Bin ich es, so zeige ich Zurückhaltung.

Siegfried Groth

## Biblische Ernährungs-Tipps

Essen macht Spaß! Es müssen ja nicht gleich Heuschrecken und Grillen sein. Die finden sich im 3. Buch Mose auf dem Speiseplan.

Jesus bietet Sportlern ein anderes „Menü“ an:

Brot und Wein –

Jesus teilt mit seinen Jüngern Brot und Wein. Er hat einen schweren Weg vor sich. Miteinander Brot und Wein zu teilen stärkt bis heute die christliche Gemeinschaft in der Erinnerung an Jesus. Für skeptische Sportlerinnen und Sportler: Wein in Maßen und Sport fördern und kräftigen die Gesundheit!

Brot und Fisch –

Jesus bewahrt seine Anhängerinnen und Anhänger in der Wüste vor dem Tod. Er teilt Fisch und Brot und siehe, es ist genug für alle da. Wer Leistungssport betreibt, für den ist Fisch unverzichtbarer Bestandteil des Ernährungsplanes!

Gemeinsam mit Freunden –

nicht das Was, sondern das Wie entscheidet. Früher haben sich die Menschen mehr Zeit zum Essen genommen. Fastfood aus der Pappe – nein, danke! Das wäre wohl bei Jesus nicht auf den Tisch gekommen. Er verstand es, durch Essen mit den unterschiedlichsten Menschen in Kontakt zu kommen. Mit wem bist Du heute zum Essen verabredet?

Guten Appetit!

„Aller Augen warten auf Dich, o Herr; du gibst uns Speise zur rechten Zeit. Du öffnest Deine Hand und erfüllst alles, was lebt, mit Segen. Amen.“

(nach Psalm 145,15)

Christian Bode

# Kraft und Klugheit: Bei der Startfreigabe

## Gottvertrauen

Gott, ich danke dir für die Ruhe der Nacht und das Licht des Morgens, bevor mich der Tag zuschüttet mit allen Ereignissen, geplant oder ungeplant.

Ein neuer Tag hat begonnen. Mein Wettkampftag. Heute bin ich gefordert. Auf diesen Tag habe ich mich lange vorbereitet.

Herr, lass diesen Tag zu einem guten Tag für mich werden. Gib mir Kraft und Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Steh mir und allen bei, die mit mir diesen Wettkampf bestreiten, damit es ein guter und fairer Wettkampf wird.

Amen.

Thomas Weber





## Gib dein Bestes! – Coaching

„Gib dein Bestes!“ – Motivierende Worte, die große Bitte, der Wunsch eines jeden Trainers an seinen Schützling kurz vor dem Wettkampf. Jahre-langes Training, gemeinsam durch Siege und Niederlagen, Training nach Plan mit Stoppuhr in der Hand, Stunde um Stunde. Jetzt kommt es darauf an. Wenn es endlich losgeht, dann ist der Trainer fast ohnmächtig, sein Einfluss sehr begrenzt. Das ist schwer zu ertragen ...

„Gib dein Bestes!“ Das sagt Jesus, der sein Leben für uns Menschen gegeben hat. Da braucht es Mut, überhaupt zu beginnen. Beharrlichkeit, um sich der Herausforderung zu stellen. Für Gott und

den Glauben sein Bestes zu geben, das ist nicht selbstverständlich. Gott ist geduldig, Jesus ein fürsorglicher Coach, stets besorgt um seine Schützlinge. So wie ein guter Trainer: Er lässt niemanden hängen, der den Lauf mit ihm begonnen hat!

„Komme, was da will, ich laufe!“ (2. Samuel 18,23)

Christian Bode

## Im Steilhang – Ski alpin

Hochkonzentriert stehen die alpinen Rennläuferinnen und Rennläufer im Servicebereich vor dem Starthaus und gehen in Gedanken noch einmal die Torkombinationen durch, die sie erwarten. Sie prägen sich die Geländeübergänge ein, die Tücken des Hanges. Gleich geht's los. Die Tore sind gesteckt, die Piste ist präpariert, das Ziel vorgegeben. Der Countdown läuft. 3-2-1-Start!

Manchmal wünsche ich mir, dass für mein Leben der Kurs auch so klar ausgeflaggt wäre. Doch oft weiß ich nicht, wie ich mich zu entscheiden habe, welchen Weg ich gehen soll. Leider gibt es bei unserem Lebenslauf auch nur einen Durchgang, nicht zwei wie beim Slalom und Riesenslalom, wo man Fahrfehler aus dem ersten Lauf korrigieren und im zweiten noch weit nach vorne fahren kann.

Manchmal wirkt auch beim Lauf des Lebens die Steilheit des Geländes, das vor mir liegt, abschreckend und Furcht einflößend. Es gibt Buckel und Unebenheiten. Ich habe Erschütterungen zu erleiden, ja sogar Stürze. Wie werde ich damit fertig? Habe ich ein Ziel vor Augen, für das es sich zu leben lohnt?

Andererseits ist es schön, den Fahrtwind zu spüren und die Geschwindigkeit zu beherrschen, die Natur zu beachten und zu erleben, was es heißt, mit einfachen Mitteln schwierige Passagen am Berg zu bewältigen.



So wird mir das Skilaufen zu einem Sinnbild für mein Leben. Der Vers 5 aus Psalm 37 hat mir darum schon immer viel bedeutet. Dort heißt es: „Befiehl dem Herrn deinen Weg und vertraue auf ihn, so wird er handeln.“ Das bedeutet nicht, dass alles im Leben glatt abläuft. Das tut es nicht. Dieser Psalm sagt mir, dass Gott immer Teil meines Lebens ist und für mich sorgt. Darauf kann ich vertrauen. Die Unberechenbarkeit des Lebens bleibt zwar immer noch bestehen, doch die wachen Augen Gottes schützen mein Leben. Gott ist nicht berechenbar, aber ich kann mit ihm rechnen.

Thomas Weber

### **Kraft und Klugheit**

Wie alle Sportler, so sind auch die Skiläufer bestrebt, ihre körperlichen Kräfte durch Wendigkeit und Geschicklichkeit zu steigern ... Die erworbene Technik ermöglicht eine seelische Stärke, die über Muskelkräfte hinausgeht ...

Der Wettkämpfer lebt völlig enthaltsam, seine Ernährungsweise wird kontrolliert, um Fehlschläge

zu vermeiden, die der Unvollkommenheit der körperlichen Verfassung zuzuschreiben sind. Hier befinden wir uns ganz nahe an der Kardinaltugend des Maßhaltens, die eine richtig verstandene und dauernde Askese ist, um stets den geistigen Werten den Vorrang zu geben.

Was die Klugheit des Sportlers betrifft, so besteht sie aus Unterscheidungsvermögen, Berechnung und Gesamterfahrung, die ihn unaufhörlich zwingen, sich gut vorzubereiten und gut auszurüsten. Die Kardinaltugend der Klugheit bei den Christen ist noch wertvoller. Sie ist es, die sie dazu anspornt, erkennen zu können, was für Gott und für die Menschenbrüder das Beste ist.

Papst Johannes Paul II., selbst begeisterter Skifahrer  
(in: L'Osservatore Romano, 13. Jg. 1983, Nr. 3, S. 5)

## Schnelligkeit und Ruhe – Biathlon

Biathlon umfasst den Skilanglauf über Strecken von 7,5 bis 20 Kilometern und das Schießen, wobei je nach Disziplin Fehler durch Zusatzrunden, Strafminuten oder Nachladeverpflichtungen bestraft werden. Die Schwierigkeit, beide Aufgaben,





nämlich schnelles Laufen und fehlerloses Schießen miteinander zu verbinden, macht die Spannung aus.

Die äußeren Bedingungen, wie beispielsweise Windstärke oder Schneefall, sind genauso wichtig. Wie lange muss ich mir Zeit lassen, um einigermaßen ruhig mit dem Schießen zu beginnen? Laufen, abwägen, ruhig werden und sich konzentrieren gehören unabdingbar zusammen und bestimmen den Wettbewerb der Biathleten und Biathletinnen.

Es nützt nichts, schnell am Schießplatz zu sein, wenn ich dann mit einem Puls von 150 Schlägen pro Minute drei von fünf Schüssen vorbeidonnerere. Das hole ich kaum wieder herein!

Dieser Wettbewerb kann uns auch eine Anleitung für unser Handeln außerhalb des Sports geben: Ich stehe mitten im Getümmel des Alltags, manchmal mit einem Puls von 100 Schlägen pro Minute. Es begegnet mir ein Mensch, den ich als schwierig empfinde. Wie lange muss ich mir Zeit lassen, um normal mit ihm reden zu können, ohne es zu bereuen? Wie bekomme ich Abstand und lasse mich nicht provozieren? Muss ich erst eine Nacht darüber schlafen?

Eigentlich bin ich so richtig in Fahrt und möchte sofort reagieren. Diese Schnellschüsse gehen aber meist daneben. Gerade im Alltag ist es so wichtig, ruhig zu werden, sich zu besinnen. Einfach einen Moment innehalten und sich fragen: „Wie kann ich mit meinem Temperament umgehen und wie bewältige ich die Situation konstruktiv?“

Der Biathlonsport zeigt uns, wie wir mit der Doppelbelastung, schnell und konzentriert sein zu müssen, umgehen können. Die Siegerinnen und Sieger haben beides in Einklang gebracht. Lassen Sie uns aus der Zauberformel des Biathlons lernen. Es lohnt sich bestimmt!

nach Heinz Summerer

## In der Spur bleiben

In vielen Sportarten braucht es genaue Abläufe, etwa beim Skispringen. Nach dem Abdrücken vom Ablaufbalken gilt es, Geschwindigkeit aufzunehmen, um vom Schanzentisch möglichst genau und kraftvoll abzuspringen.

Die Anlaufspur ist dabei vorgegeben (in Sotschi soll es die modernste der Welt sein). Niemand käme auf die Idee zu meinen: Ich suche mir eine eigene Spur und verlasse einfach mal die präparierte.

Ebenso verhält es sich beim Bobsport. In der Anlaufzone einer Bahn ist eigens eine ca. 15 Meter lange Spur zum Anschieben in das Eis gefräst.



Eine gute Startzeit hat große Bedeutung für das Gelingen einer Fahrt. Ist der Start freigegeben, kommt es darauf an, mit hoher Schnellkraft die Trägheit des schweren Sportgeräts zu überwinden.

In seiner Spur zu bleiben, so ähnlich hatte Jesus vor 2000 Jahren seine Anhänger ermuntert. „Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis“ (Johannesevangelium 8,12). Oft höre ich gerade von jungen Menschen: „Was bringt mir denn der christliche Glaube? Natürlich haben wir Fragen an unser Leben, an unsere Welt. Wir sind auf der Suche, aber die Antworten, die die Kirchen anbieten, bleiben uns fremd.“

„Gott nötig haben, ist des Menschen höchste Vollkommenheit. Man braucht sich nicht zu schämen, dass man Gott braucht“, hat der dänische Theologe und Religionsphilosoph Sören Kierkegaard einmal geschrieben.

Jesu Spuren zu folgen, bedeutet: Ich tappe nicht mehr im Dunkeln, sondern Licht fällt auf meinen Lebensweg. Die Worte der Bibel helfen uns, klar zu sehen, zu durchschauen, was wirklich zählt im Leben und was nicht. In der Spur Jesu zu bleiben, eine solche Haltung zeigt Gefahrenstellen auf und kann vor Irrwegen schützen. Wir finden in der Nachfolge einen Orientierungsrahmen für Entscheidungen, die die Würde des Menschen bewahren und die Schöpfung schützen.

Thomas Weber

## Gegenwind und Aufwind – Skispringen

Gegenwind ist etwas Unangenehmes. Er bläst uns mitten ins Gesicht, hindert uns am Vorwärtsgang und in seiner Extremform sogar am aufrechten Gehen. Jede Sportlerin und jeder Sportler, sei es beim Lauf oder in anderen Disziplinen, verflucht den Gegenwind und freut sich über Rückenwind.

Verständlich, dass der Gegenwind gerne auch für die Widrigkeiten und Schwierigkeiten des Lebens als Vergleich herangezogen wird. Wenn uns etwas schwerfällt und einfach nicht gelingen will, dann haben wir Gegenwind. „Da blies mir der Wind ganz schön ins Gesicht“, sagen wir, wenn wir in einem Gespräch den eigenen Standpunkt nur sehr schwer vermitteln konnten.

Gegenwind zu haben, das ist alles andere als beneidenswert. Somit ist es nicht verwunderlich, dass uns der Wind und insbesondere der Gegenwind als Bild der Gefahr und der Herausforderung auch in der Bibel begegnet. Da ist der See, der durch einen Sturm aufgewühlt wurde, so dass er seine ganze Gefahr offenbart. Die Jünger kämpfen oft umsonst gegen die Wellen und Wogen an, und der Evangelist Matthäus verwendet ein Bild für ihre Not: „Denn sie hatten Gegenwind“ (Matthäusevangelium 14,24).

Aber es sind ja nicht nur die äußeren Umstände, bei denen uns der Gegenwind plagt. Gegenwind steht auch für die inneren Unsicherheiten, für das, was uns oft bis ins Innerste quält. Auch hier gibt es oftmals ganz energischen Gegenwind.



In der Zeit des Erfolges haben wir Rückenwind. So, wie wir uns das auch wünschen. Aber was passiert, wenn uns der Wind ins Gesicht bläst?

Es gibt eine Wintersportart, bei der der Gegenwind allerdings eine ganz entscheidende Rolle für den Erfolg spielt. Es ist das Skispringen. Die Skispringer und -springerinnen wissen ein Lied davon zu singen, dass die physikalischen Gesetze des Lebensalltags hier scheinbar nicht mehr greifen, sondern geradezu umgekehrt wirken. Rückenwind beim Skispringen bedeutet keine rekordverdächtigen Weiten. Aber der Gegenwind, der zum Aufwind wird, den braucht man für die entscheidenden Meter.

Vielleicht brauchen wir aber auch im Leben manchmal etwas Gegenwind, um uns den Fragen des Lebens und seinen Herausforderungen neu zu stellen, brauchen den Gegenwind, der zum tragenden Aufwind werden kann und uns vor falscher Selbstsicherheit und bequemem Alltagstrott bewahrt. Gegenwind kann einen wichtigen Impuls geben, das Leben neu zu überdenken und auszurichten, Herausforderungen anzunehmen und vielleicht mit ganz neuer Erkenntnis den Weg weiterzugehen.

Hans-Gerd Schütt

# Aufrecht gehen: Wenn alles vorbei ist

## Ich habe an Dich geglaubt

Er war schon länger im Sport dabei, aber Erfolge hatten sich noch nicht eingestellt. Er trainierte hart und zäh, aber irgendwie wollte es mit den vorderen Plätzen nicht klappen. Irgendwann platzte der Knoten. Mit einer großartigen Leistung errang er endlich den lang ersehnten Sieg. Nach Überqueren der Ziellinie sprang sein Trainer auf und reckte die geballte Faust in die Luft. Dann umarmte er seinen Schützling und rief laut aus: „Ich habe immer an dich geglaubt!“ Da war einer schon halb abgeschrieben, vielleicht schon selbst der Verzweiflung nahe, aber jemand hat an ihn geglaubt, weil dieser wusste, was in ihm steckt.

Nicht wenige Sportlerinnen und Sportler berichten davon, dass sie nach Niederlagen und nicht zufriedenstellenden Leistungen beginnen, an sich selbst zu zweifeln. Wenn diese Negativerlebnisse andauern, haben viele den Eindruck: „Ich bin nicht gut, ich zähle kaum, ich bin nicht viel wert!“ Es ist nicht nur der eigene Anspruch, der niederdrückt, sondern auch die Erwartungen der Medien, der Sponsoren, Woche für Woche gute Ergebnisse produzieren zu müssen.



Vor einiger Zeit meldete die Deutsche Sporthilfe einen alarmierenden Befund im deutschen Spitzensport. In einer anonymen Erhebung unter mehr als eintausend deutschen Spitzenathleten und -athletinnen gab fast ein Drittel aller Befragten psychische Erkrankungen wie Depressionen, Burn-out oder Essstörungen an.

Wie gut ist es darum, wenn man im Leben Menschen an seiner Seite hat, die einem zu verstehen geben: „Ich wusste immer, dass Du etwas Besonderes bist.“ Der Psalmbeter im Alten Testament geht noch einen Schritt weiter: „Schon bevor ich im Mutterleib heranwuchs, hast Du, Gott, mich bereits gekannt. Ich bin Dein geliebtes Geschöpf!“ (nach Psalm 139,13+14).

Diese biblischen Worte machen deutlich: Du bist wichtig für Gott. Du bist und bleibst geliebt von Gott, mehr als Du ahnst und unabhängig von Deiner Leistung, Deinem Können und dem, was andere über Dich denken. Gottes Zuneigung zu uns Menschen rechnet nicht in Bestzeiten, Glanzleistungen oder Podestplätzen.

Thomas Weber

## **Sieg und Niederlage**

Nur einer kann gewinnen! Endlich nach all den Anstrengungen, Rückschlägen, nach all dem Verzicht und den vielen Trainingsjahren will ich auf dem Siegerpodest stehen.

Ist das ein gutes Denken und Streben? Gott, der Du mich erschaffen hast mit meinen Talenten, meinem Willen und mit der Freiheit, selbst zu entscheiden, was ich möchte und was mein Lebensziel ist: Ist es Dein Wille, dass ich ganz oben stehe und den Jubel genieße?

Ich kann in der Bibel lesen, dass Du den Wettkampf liebst. Du vergleichst das Streben nach Deiner Zuneigung sogar mit dem Lauf um den Siegespreis.

Wenn ich dann die Goldmedaille in den Händen halte, dann möchte ich Dir danken, dass Du mir all das ermöglichst, was ich mir erträumt habe.

Und hilf mir, mit Respekt die anderen Sportler und Sportlerinnen zu betrachten, die auch viel trainiert und alles gegeben haben. Auch sie sind von Dir in dieses besondere Leben berufen worden. Wir gehören zu Deiner großen Gemeinschaft.

Und wenn ich nun verliere? Was für eine herbe Enttäuschung für mich, für meine Trainer, meine Freundinnen und Freunde! Alles umsonst – so schwirrt es mir durch den Kopf und macht mir das Herz schwer. Was macht noch Sinn?

Ich erinnere mich an ein Gebet im Alten Testament: „Und muss ich auch durchs finstere Tal – ich fürchte kein Unheil! Du, Herr, bist ja bei mir; du schützt mich und du führst mich, das macht mir Mut!“ (Psalm 23, 4).

Darauf möchte ich mich verlassen: dass es Dich gibt, dass Dein Respekt vor mir immer bleibt und Du auch in einer solchen Krise Rat weißt. Und dass es Menschen gibt, die auch ohne den Glanz des Erfolges mit mir das Leben teilen.

Segne, Herr, den Sieg und segne die Niederlage!

Thomas Nonte





## Auf und ab

Unser Leben ist ein ständiges Auf und Ab, voller Siege und Niederlagen. Es gibt Phasen, in denen ich die ganze Welt umarmen könnte, und wiederum Zeiten der Niedergeschlagenheit, in denen ich mich am liebsten verkriechen möchte.

Um das Leben ganz zu spüren, braucht man wohl solche Veränderungen und Kontraste, Zeiten des Glücks und Zeiten der Traurigkeit. Diesen Gedanken finde ich tröstlich.

Im Bild der Bergwelt gesprochen: Ein Leben ohne Täler gibt es nicht. Und das ist auch gut so. Denn wer nie ganz unten war, schaut vom Gipfel gleichgültig ins Tal und weiß gar nicht zu schätzen, oben auf dem Berg zu stehen.

Thomas Weber

## Cool down

Dädalus ist beim König Minos von Kreta in Ungnade gefallen. Mit seinem Sohn Ikarus gelingt ihm die Flucht, und zwar auf folgende Weise: Er fertigt für seinen Sohn und für sich riesige Flügel aus Federn an, die er mit Bienenwachs zusammenklebt. Sie steigen in die Luft und entkommen aus Kreta.

So wunderbar ist für sie das Erleben des Fliegens, dass Ikarus trotz der Warnung des Vaters immer höher fliegt und so der Sonne zu nahe kommt. Da schmilzt in den Flügeln des Ikarus das Wachs in der Sonnenhitze, und er stürzt ins Meer und ertrinkt.

Der Mensch im Höhenflug: immer mehr, immer höher, immer schneller, immer erfindungsreicher – alles machen, was man machen kann. Und dahinter lauert – so ahnen wir heute – der Sturz. Wer nach den Sternen greift, fällt auf einmal aus allen Wolken.

Franz Kamphaus

(aus: Gottes Ja – unsere Freiheit. Bischof Franz Kamphaus an die Gemeinden des Bistums. Hirtenwort und Anregungen zur Verkündigung und Glaubensgespräch in der Österlichen Bußzeit, 1987, S. 18, Nr. 10)



## „Doping – was nun?“

*Wenn alle über mich urteilen, an wen kann ich mich wenden? Der evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer schrieb in größter Bedrängnis dieses Glaubenszeugnis:*

Ich glaube, dass Gott aus allem, auch aus dem Bösesten, Gutes entstehen lassen kann und will. Dafür braucht er Menschen, die sich alle Dinge zum Besten dienen lassen.

Ich glaube, dass Gott uns in jeder Notlage soviel Widerstandskraft geben will, wie wir brauchen. Aber er gibt sie nicht im Voraus, damit wir uns nicht auf uns selbst, sondern allein auf ihn verlassen. In solchem Glauben müsste alle Angst vor der Zukunft überwunden sein.

Ich glaube, dass auch unsere Fehler und Irrtümer nicht vergeblich sind, und dass es Gott nicht schwerer ist, mit ihnen fertig zu werden, als mit unseren vermeintlichen Guttaten.

Ich glaube, dass Gott kein zeitloses Fatum ist, sondern, dass er auf aufrichtige Gebete und verantwortliche Taten wartet und antwortet.

Dietrich Bonhoeffer (aus: Widerstand und Ergebung, Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft, hg. von Eberhard Bethge, Gütersloher Verlagshaus Gerd Mohn, 1983)  
Interpretation Thomas Nonte

## Neue Kraft für müde Knie

Das menschliche Knie ist ein sensibles Körperteil. Es macht uns beweglich und gibt uns zugleich Halt. Eine geniale Konstruktion – gehalten von vielen Bändern und unterstützt von zahlreichen Muskeln. Es schlägt aber auch oft Alarm.

Viele Sportlerinnen und Sportler können ein Lied davon singen. Eine Verletzung am Knie hat fast

immer ziemlich üble Folgen: Schmerzen, Spritzen und OPs. Sie bedeutet oft eine Trainings- und Wettkampfpause von mehreren Monaten, wenn nicht gar das Ende aller Träume. Wie viele Karrieren sind im Sport schon beendet worden, weil die Knie nicht mehr mitspielten?

Die Rede vom Knie kennen wir in unserem Sprachgebrauch aber auch noch aus einem anderen Zusammenhang. Es gibt Situationen, die uns manchmal weiche Knie bescheren. Ich spüre, wie die Körperspannung nachlässt und damit auch die Muskelspannung rund um das Knie. Wenn heftige Emotionen – verliebt sein, Angst, Überraschungen – unseren Körper überfluten: Dann spüren wir das vielleicht besonders im Knie, dort, wo Halt und Beweglichkeit zusammenkommen.

Wenn beispielsweise etwas Großes, Schwieriges auf mich zukommt, frage ich mich: Wie werde ich die Herausforderung bestehen? Es reicht schon, wenn ich mir in meiner Vorstellung ausmale, wie es sein könnte. Dann merke ich, dass mir mulmig wird und die Knie anfangen zu schlottern. Plötzlich ist der Halt weg, ungewollt, aber spürbar.





Die Bibel spricht im Neuen Testament auch von Knieproblemen. Sicherlich hatte der Schreiber des Hebräerbriefes noch nicht das Geschehen im Hochleistungssport vor Augen, als er das Knie als Bild aufgriff. Vielmehr hatte er seine Gemeinde im Blick. Er spürte Müdigkeit, Unentschlossenheit. Er merkte, wie ängstlich die Christen geworden waren, wie sie sich im Glauben nichts mehr zu trauten und auch Jesus immer weniger Vertrauen schenkten. Sie packten nicht mehr an. Müde Hände, weiche Knie – im Alltag wie im Glauben.

„Darum stärkt die müden Hände und die wankenden Knie und macht sichere Schritte mit euren Füßen“ (Hebräerbrief 12,12-13a), fordert der Verfasser auf. Lasst euch nicht von eurer Angst beherrschen, sondern tretet fest auf. Tretet vor. Zeigt euch als Christen. Habt Christus vor Augen. Denkt an Jesus Christus, wie er vor die Menschen getreten ist. Lasst euch nicht von eurer Angst beherrschen, die euch weiche Knie macht, sondern von eurem Vertrauen zu Gott und zu Jesus, der euch die Knie stärkt und euch aufrecht gehen lässt.

Thomas Weber

## Glück

„Wenn man nur glücklich sein wollte, so wäre das bald geschafft. Aber man will glücklicher sein als die anderen, und das ist fast immer deswegen schwierig, weil wir die anderen für glücklicher halten als sie sind!“

Charles Louis de Secondat

## Segensgebet

Verschwende nicht zu viele Gedanken an die Vergangenheit, denn du wirst den Rest deines Lebens in der Zukunft verbringen!

So segne dich und behüte dich der HERR, dein Gott, der dich ins Leben rief und will, dass du glücklich bist.

Er stütze dich mit seiner mächtigen Hand.

Er schütze dein Leben und bewahre deine Hoffnung.

Er lasse sein Angesicht leuchten über dir, dass du auch zum Segen für Andere wirst.

Amen.

Thomas Weber



**Platz für meine Notizen**



## Notizen



## Impressum

### Herausgeber

Sekretariat der  
Deutschen Bischofskonferenz  
Kaiserstr. 161 • 53113 Bonn  
www.dbk.de  
und  
Kirchenamt der  
Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD)  
Herrenhäuser Str. 12 • 30419 Hannover  
www.ekd.de

Die Bibeltexte sind folgenden Ausgaben entnommen:  
Einheitsübersetzung, Lutherbibel,  
Elberfelder Bibel, Gute Nachricht Bibel

### Layout

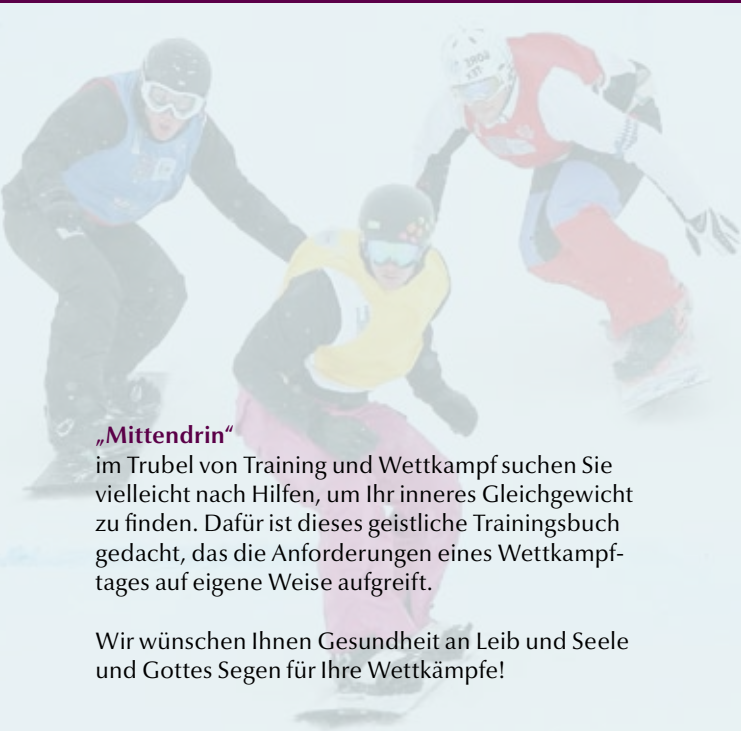
CI-IT Consulting & Design, Wiebelsheim  
www.ci-it.de

### Bildquellennachweis

Titel: Archiv adh  
S. 6: privat  
S. 9: Archiv adh  
S. 12: privat  
S. 13: Archiv DBS-Akademie, Fotograf Ralf Kuckuck  
S. 15: Archiv DBS-Akademie, Fotograf Ralf Kuckuck  
S. 16: Archiv DBS, Fotograf Ruben Elstner  
S. 18: Bilddatenbank LSB NRW, Fotografin Andrea Bowinkelmann  
S. 20: Archiv adh  
S. 22: privat  
S. 25: privat  
S. 26: Archiv adh  
S. 28: Archiv adh  
S. 29: Archiv DBS, Fotograf Ruben Elstner  
S. 31: privat

### Auflage

1.200



### „Mittendrin“

im Trubel von Training und Wettkampf suchen Sie vielleicht nach Hilfen, um Ihr inneres Gleichgewicht zu finden. Dafür ist dieses geistliche Trainingsbuch gedacht, das die Anforderungen eines Wettkampftages auf eigene Weise aufgreift.

Wir wünschen Ihnen Gesundheit an Leib und Seele und Gottes Segen für Ihre Wettkämpfe!

Für die Sportlerinnen und Sportler

**WIR FÜR  
DEUTSCHLAND** ©DOSB  
[www.deutsche-olympiamannschaft.de](http://www.deutsche-olympiamannschaft.de)



DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany



KIRCHE  
IM SPORT