

6.10 Der Sinn des Sports für den Menschen

Ausdauer im Sport

Training lohnt sich

Die Teilnehmenden werden mit Stöcken ausgerüstet und mit folgendem Zitat aus dem Dokument auf die Einheit eingestimmt:

„Der Sportler muss sich einer hohen Disziplin unterwerfen und sich auf seine auszuführenden Übungen konzentrieren, wenn er lernen und die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben möchte.“ (siehe Kapitel 3.4 Opfer, Seite 40)

Bei der folgenden Übungseinheit legt der Leiter besonders Wert darauf, das Zitat immer wieder ins Spiel zu bringen und durch die methodisch, sinnvoll aufgebaute Übungsabfolge erfahrbar zu machen. Darüber hinaus streut er bei der Aktion immer wieder Sätze bzw. Wörter zum Bereich Ausdauer ein, die das Erlebte in Bezug zum Dokument setzen.

Ausdauer im Sport

Darüber hinaus haben in der „Wegwerfkultur“, auf die Papst Franziskus häufig hinweist, langfristige Verpflichtungen auf uns eine eher abschreckende Wirkung. Der Sport lehrt uns jedoch, dass es sich lohnt, sich langfristigen Herausforderungen zu stellen. Es lohnt sich, zu trainieren und sich ständig zu bemühen, besser zu werden, denn höchste Güter können nur erreicht werden, wenn die Menschen nach ihnen streben, ohne allen Ungewissheiten und Herausforderungen aus dem Weg zu gehen. Darüber hinaus trägt es dazu bei, wenn man Schwierigkeiten wie Verletzungen überwindet und der Versuchung widersteht, zu betrügen, den eigenen Charakter durch Ausdauer und Selbstbeherrschung zu stärken.

Das Motto des Internationalen Olympischen Komitees, „citius, altius, fortius“ (schneller, höher, stärker) [31], erinnert an dieses Ideal der Ausdauer. In gewisser Hinsicht ähnelt das christliche Leben eher einem Marathon als einem Kurzstreckenlauf, bei dem es viele, zum Teil nur sehr schwer zu schaffende Etappen gibt (Textpassagen aus Kapitel 3.2. Freiheit, Regeln, Kreativität, Zusammenarbeit).

Menschen, die Sport treiben, wissen, was es heißt, Opfer zu bringen. Unabhängig von dem Leistungsniveau oder der Sportart, ob im Team oder als Einzelkämpfer, der Sportler muss sich einer hohen Disziplin unterwerfen und sich auf seine auszuführenden Übungen konzentrieren, wenn er lernen und die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben möchte. Um dies zu erreichen, bedarf es oft eines kontinuierlichen und strukturierten Trainingsprogramms. Dies geschieht am besten, wenn der Sportler akzeptiert, Teil eines Projekts zu sein, das ein gewisses Maß an Härte, Opferbereitschaft und Demut verlangt.

Lernen und Leistungssteigerung im Sport bringen auch stets die Erfahrung von Niederlage und Frustration und Herausforderungen mit sich. Die Erfahrung, im Sport Opfer zu bringen, kann den Athleten helfen, ihren Charakter auf besondere Weise zu formen. So entwickeln sie die Tugenden von Mut und Demut, Ausdauer und Stärke. Die gemeinschaftliche Erfahrung, im Sport Opfer zu bringen, kann auch den Gläubigen helfen, ihre Berufung als

Kinder Gottes tiefer zu verstehen. Ein Leben im Gebet zu führen, regelmäßig die Sakramente zu empfangen und sich für das Gemeinwohl einzusetzen ist häufig von Hindernissen und Schwierigkeiten begleitet. Wir können diesen Herausforderungen mit Beharrlichkeit und Selbstdisziplin als eine von Gott gegebene Gnade begegnen.

Nach Papst Johannes Paul II. stehen „eine strenge Disziplin und Selbstbeherrschung, Umsicht, Opferbereitschaft und Hingabe“ [39] für spirituelle, körperliche und psychologische Eigenschaften vieler Sportler. Die sowohl mentalen als auch körperlichen Belastungen und Herausforderungen des Sports können dazu beitragen, den Geist und das Selbstwertgefühl zu stärken. Ein Aspekt des anthropologischen Wertes des Sports und des Opfers ist für die katholische Kirche im Alltag der Sportler verwurzelt: Sie sind sich bewusst, dass Opfer und Leiden eine verwandelnde Kraft haben (Textpassagen aus Kapitel 3.4 Opfer).

Am Ende der Einheit gibt es ein kurzes Gruppengespräch zu den gemachten Erfahrungen und den hergestellten Bezügen. Abgeschlossen wird die Einheit, indem die Teilnehmenden mit folgendem Zitat entlassen werden: „In gewisser Hinsicht ähnelt das christliche Leben eher einem Marathon als einem Kurzstreckenlauf, bei dem es viele, zum Teil nur sehr schwer zu schaffende Etappen gibt.“ (siehe Kapitel 3.2, Freiheit, Regeln, Kreativität und Zusammenarbeit, Seite 37) Das Eingangs- und das Endzitat können kopiert und den Teilnehmenden mit auf den Weg gegeben werden.

*Erarbeitet und gestaltet von Anne Frenk und Michael Gosebrink, DJK-Sportverband
Diözesanverband Freiburg*

Druckvorlage für Eingangs- und Endzitat Thema Ausdauer

Der Sportler muss sich einer hohen Disziplin unterwerfen und sich auf seine auszuführenden Übungen konzentrieren, wenn er lernen und die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben möchte.

In gewisser Hinsicht ähnelt das christliche Leben eher einem Marathon als einem Kurzstreckenlauf, bei dem es viele, zum Teil nur sehr schwer zu schaffende Etappen gibt.

Der Sportler muss sich einer hohen Disziplin unterwerfen und sich auf seine auszuführenden Übungen konzentrieren, wenn er lernen und die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben möchte.

In gewisser Hinsicht ähnelt das christliche Leben eher einem Marathon als einem Kurzstreckenlauf, bei dem es viele, zum Teil nur sehr schwer zu schaffende Etappen gibt.

Der Sportler muss sich einer hohen Disziplin unterwerfen und sich auf seine auszuführenden Übungen konzentrieren, wenn er lernen und die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben möchte.

In gewisser Hinsicht ähnelt das christliche Leben eher einem Marathon als einem Kurzstreckenlauf, bei dem es viele, zum Teil nur sehr schwer zu schaffende Etappen gibt.

Der Sportler muss sich einer hohen Disziplin unterwerfen und sich auf seine auszuführenden Übungen konzentrieren, wenn er lernen und die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben möchte.

In gewisser Hinsicht ähnelt das christliche Leben eher einem Marathon als einem Kurzstreckenlauf, bei dem es viele, zum Teil nur sehr schwer zu schaffende Etappen gibt.

Der Sportler muss sich einer hohen Disziplin unterwerfen und sich auf seine auszuführenden Übungen konzentrieren, wenn er lernen und die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben möchte.

In gewisser Hinsicht ähnelt das christliche Leben eher einem Marathon als einem Kurzstreckenlauf, bei dem es viele, zum Teil nur sehr schwer zu schaffende Etappen gibt.