

6.9 Der Sinn des Sports für den Menschen

Ganzheitlichkeit

Einheit von Körper, Seele und Geist

Im sportlichen Training verfolgen wir oft isolierte Ziele, wie z.B. die Verbesserung der Technik, der Ausdauer, der Beweglichkeit oder auch Elemente der taktischen Schulung. Dieser Bewegungsimpuls möchte die Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele herausstellen. Neben der motorischen, kognitiven oder sozialen Lernebene sollen hier auch Umwelt- und Umfeldeinflüsse thematisiert werden. Als Beispiel wurde eine Einstimmungsphase einer Einheit zum Thema „Walking to heaven“ gewählt, also Nordic Walking.

Beispiel einer Einstimmungsphase: Walking to heaven

Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabe, sich fünf Minuten lang auf dem Rasenplatz mit Nordic Walkingstöcken einzulaufen und dabei auf die vermittelte Technik zu achten.

Nach diesem Warm up wird aus dem vatikanischen Dokument der Absatz 3 „Der Sinn des Sports für den Menschen“ und hier der erste Unterpunkt: „Körper, Seele und Geist“ thematisiert. Jeder Teilnehmende erhält eine Zitatkarte von drei ausgeteilten der Nummern 27, 28 und 29.

„Die Kirche schätzt alles, was konstruktiv zur harmonischen und ganzheitlichen Entwicklung von Mensch, Seele und Körper beiträgt. Deshalb ermutigt sie alles, was dazu dienen soll, den menschlichen Körper zu formen, zu entwickeln und zu stärken, damit dieser besser dazu beitragen kann, persönliche Reife zu erlangen“ [27]. Johannes Paul II., Ansprache an das Nationale Olympische Komitee Italiens, 21. Dezember 1979.

„Sport ist eine Form der Gymnastik von Körper und Geist“. [28]. Johannes Paul II., An die Vorsitzenden und die Sportler der Fußballmannschaft AC Mailand, 12. Mai 1979.

„In der Tat stellt der Sport nicht nur die reichen physischen Möglichkeiten des Menschen heraus, sondern auch seine intellektuellen und spirituellen Fähigkeiten. Es geht beim Sport nicht nur um rein körperliche Kraft und die Leistungsfähigkeit der Muskeln, sondern es muss auch seine Seele und sein ganzes Wesen zum Ausdruck kommen.“ [29]. Johannes Paul II., Ansprache an die Teilnehmer des „Internationalen Sporttreffens“ anlässlich der Heiligjahrfeier der Sportler, 28. Oktober 2000.

Impulsfrage zu den Zitaten:

- Was sagt mir das Zitat?
- Spricht das Zitat mich an?
- Was verbinde ich mit dem Zitat?

Nach etwa fünf Minuten des freien Bewegens auf der Rasenfläche werden die Teilnehmenden zusammengerufen. Ein kurzer Input zum Autor der drei Zitate Papst Johannes Paul II. folgt. Seine besondere Sportaffinität wird herausgestellt. Anschließend finden sich immer drei Teilnehmende mit unterschiedlichen Zitaten zusammen. Der Auftrag ist, sich gegenseitig die Zitate und die eigenen Gedanken vorzustellen und gemeinsam das Thema der Verbindung von Körper, Seele und Geist zu diskutieren.

Nach ca. 10 Minuten trifft sich die gesamte Gruppe zum Austausch der Gedanken. Dabei wird der Sinn des Sports für den Menschen und sein Leben diskutiert. Die Rolle des Sports und die Verbindung von Körper und Seele als Einheit im christlichen Verständnis, und die hieraus folgenden Konsequenzen, rücken in den Mittelpunkt des Austauschs. Anschließend wird in der Bewegung diese Einheit erfahren.

Die Teilnehmenden werden eingeladen sich barfuß auf der Rasenfläche zu bewegen und dabei verschiedene Gangmuster auszuprobieren (auf dem Vorderfuß, Innenfuß, Außenfuß, Absatz, mit dem Spann über den Boden ziehen, mit gespreizten Zehen.)

Ebenso erfolgt der Hinweis, sich achtsam zu bewegen und die Umwelt auf sich wirken zu lassen.

Aus dem einseitigen Blick der Technikausführung im Nordic Walking soll eine Gesamtdimension entstehen, die die Einheit unterschiedlicher Wahrnehmungsbereiche anspricht. So wird sich auf der Stelle durch Lockerungen, Schüttelungen und Vibrationen mobilisiert. Anschließend in der Ruhe den Vogelstimmen gelauscht oder bei der anschließenden Dehn- und Kräftigungsübungen der Wind gespürt.

Durch die Wahrnehmung unterschiedlicher auf uns wirkende Faktoren, soll ein verbesserter Zugang zu uns selbst geschaffen werden, damit Körper, Seele und Geist uns in der Einheit wohlfühlen lassen.

Nach etwa 20-30 Minuten der bewussten Wahrnehmung von Bewegung und Umwelt, werden die Zitate von Johannes Paul II. abschließend nochmals ausgeführt und wirken gelassen.

Papst Johannes Paul II. und der Sport

Hintergründiges zu Papst Johannes Paul II. (bürgerlich Karol Józef Wojtyła; * 18. Mai 1920 in Wadowice, Polen; † 2. April 2005 in der Vatikanstadt). Er war vom 16. Oktober 1978 bis zu seinem Tod 26 Jahre und 5 Monate lang Papst der römisch-katholischen Kirche. Ein längeres Pontifikat ist nur für Pius IX. belegt. Johannes Paul II. war der erste Slawe auf dem Papstthron. Ihm wird eine maßgebliche Rolle bei der Beendigung des Sozialismus in seinem Heimatland Polen zugeschrieben. Am 1. Mai 2011 sprach ihn Benedikt XVI. in Rom selig. Am 27. April 2014 wurde Johannes Paul II. von Papst Franziskus heiliggesprochen. Sein Gedenktag ist der 22. Oktober, der Tag seiner Inthronisation im Jahre 1978.

In seiner Kindheit war Wojtyła sehr sportlich und spielte oft Fußball als Torwart. Er war ein Fan des polnischen Clubs KS Cracovia (Sportklub Krakau). In seinen prägenden Jahren wurde er durch zahlreiche Kontakte mit der jüdischen Gemeinde in Wadowice beeinflusst. Oft wurden Fußballspiele in der Schule zwischen einer jüdischen und einer katholischen Mannschaft organisiert. Karol Wojtyła spielte oft freiwillig als Torwart bei der jüdischen Mannschaft, wenn diese nicht genug Spieler hatte. Zudem war er in außerordentlich guter körperlicher Verfassung. Im Gegensatz zu anderen Päpsten vor ihm trieb er Sport, er schwamm und lief regelmäßig Ski. Der Papst soll mehr als hundertmal heimlich den Vatikan verlassen haben, um Ski zu laufen.