

## Spiritualität und Sport

„Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her.“ (Ignatius von Loyola)

Spirituelles Erleben ist nicht nur eine rein geistige Angelegenheit. Erlebnisqualitäten, die über die Sinne und somit den Körper vermittelt werden, sind von entscheidender Bedeutung. Diese in den Blick zu nehmen, im Innersten zu verspüren und zu verkosten, ermöglicht erst eine genaue Differenzierung dessen, was in mir gerade abläuft, wo ich gerade stehe in meinem Leben, was sich mir da ggf. auch zusagt aus der Sphäre des Unendlichen. Für diese Wirklichkeit hatte der Verfasser der „Exercitia Spiritualia“ (der „Geistlichen Übungen“) sowie Mitbegründer und Gestalter des Jesuitenordens, Ignatius von Loyola, einen ganz klaren Blick.



Wie auch anders? Unsere menschliche Entwicklung, unser Leben insgesamt ist vom ersten bis zum letzten Atemzug geprägt von der gegenseitigen Durchdringung und Abhängigkeit von Körper, Seele und Geist.

Sport ist ein weites Spielfeld, auf dem sich der Mensch in dieser Einheit erleben kann, natürlich oft erst reflexiv, wenn er zurückblickt erkennt, welche Rolle der Sport in seiner persönlichen Entwicklung gespielt hat, sei es hin zu mehr Selbstbewusstsein und Ichstärke, sei es, dass negative Erfahrungen ihm den Sport verleidet und jahrelang aus dem Bewusstsein gestrichen haben. Dass Sport nicht nur mit Gewinnen-wollen und Verlieren-müssen zu tun haben muss, erleben viele erst, wenn sie nach Krankheit zum Gesundheitssport geführt werden, um ihren Körper und ihre seelischen Befindlichkeiten wahrnehmen zu lernen.

Nun, man muss nicht erst krank werden, um die Wohltaten von körperlicher Bewegung erleben zu können. Die meisten kennen das Gefühl, nach dem Laufen oder Schwimmen erholter, nach einfacher Gymnastik entspannt zu sein, nach dem Kampf beim Fußball oder bei einem anderen Wettkampfsport durchschnaufen zu können, wie sich bei einer Bergtour die Sinne öffnen für die Schönheit der Umgebung und des Lebens überhaupt...



Warum ist das so?

Weil man einfach nur lebt, weil man einfach nur da ist! Das Spiel der körperlichen Bewegung wird zum Spiel des Lebens.

Vieles, was ich im Sport erlebe, was ich dabei denke, wie ich mich verhalte, lässt sich übersetzen auf mein Alltagsleben. Erleben im Sport wird zum Erleben meines Lebens. Probleme bzw. Herausforderungen meines Lebens werden plötzlich klarer, vielleicht ergeben sich sogar Lösungsansätze. Mein Verhalten im Zweikampf lässt evtl. Rückschlüsse darauf zu, unter welcher Anspannung ich momentan überhaupt bin. Meine Einsatzfreude oder Müdigkeit zeigen mir meine Alltagsbelastung unmittelbar auf... Der Sport wird zu einer Metapher meines Lebens.

In einer besonderen Weise trifft das für mich auf die Bergwelt zu. Sie lässt sich noch unmittelbarer auf Gegebenheiten des Lebens übersetzen: Das Gehen durch den Bergwald, der mir Geborgenheit vermittelt oder mich beengt – wie ist momentan meine Grundbefindlichkeit? –; der Anstieg über ein Geröllfeld, über das ich leichten Schrittes bergan marschiere oder mich mühsam hinaufquälen muss – melden sich da die Schutthalden meines Lebens? –; der Weg über ein Joch, ich komme aus dem einen Tal (woher?), sehe mein neues Ziel noch nicht, bestenfalls



die nächsten Schritte – stehen in meinem Leben Herausforderungen an, habe ich den inneren Antrieb weiterzugehen, die Hoffnung und das Vertrauen, das das schon was wird, ich gut ankommen werde? –; der Weg entlang an einem sich dahin mäandernden Flusses – welche Biegungen, Verbiegungen in meinem Leben kenne ich, was ist meine Quelle? –; Gipfelerlebnisse, aber ich muss wieder runter, kann's nicht festhalten ...

Meine Verbundenheit mit der mich umgebenden Welt kann mir deutlich werden. Sie kann in mir genau das ansprechen, mir bewusst machen, was in mir gerade vorgeht, was eventuell einer Wandlung bedarf.

Genau hingeschaut findet man in den Bergen gerade auch das Transzendierende. In der Vertikalen werden Vegetationsgrenzen und Klimazonen überschritten, transzendiert. Grenzen werden aufgebrochen. Ich kann mich wandeln. Und schließlich kann dieses Bild zugleich eine Metapher für die Transzendenz schlechthin sein und in mir die Sehnsucht danach anregen. Wer kennt nicht die Aussage vieler Menschen: „In den Bergen bin ich meinem Gott am nächsten.“?

Unsere Spiritualität sollte alle unsere Lebensbereiche durchdringen. Das Bewusstsein und Gespür dafür sollte wachsen und sich verfestigen, dass uns Gott in jedem

Augenblick, bei all unseren Lebensvollzügen trägt und hält, dass die Grenze zwischen dem Diesseits und Jenseits fließend ist und wir mit unserem letzten Atemzug des Loslassens die Schwelle in seine spürbare und erfüllende Gegenwart überschreiten – so zumindest unsere Hoffnung, dass dieses Loslassen gut gelingen möge!

Der Sport mit seinen Erfahrungen von persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten und damit Grenzüberschreitungen, aber auch von endgültigen Grenzen in der Niederlage oder wenn keine Leistungssteigerung mehr möglich ist, die Gebundenheit des Sportlers an den Atem, durch den ihm Lebensenergie zufließt und durch den er ihm Ausatmen immer wieder das Loslassen einübt, das direkte Wahrnehmen des eigenen Körpers, das Abschalten des Geistes, wenn die Bewegungen automatisiert erfolgen, das Eingebundensein in einem größeren Ganzen – das alles und noch vieles mehr kann den Sport zu einem außerordentlich geeigneten Hilfsmittel zur Einübung spirituellen Lebens machen.

Von dem Theologen Karl Rahner gibt es einen schönen Text zum „Gehen“ (bzw. Laufen als der grundlegenden sportlichen Bewegung), mit dem ich meine Gedanken abschließen möchte:

„Zu den alltäglichsten Dingen unseres Alltags gehört das Gehen.

Man denkt nur daran, wenn man nicht mehr gehen kann, sondern eingesperrt oder gelähmt ist. Dann empfindet man das Gehenkönnen plötzlich als Gnade und als Wunder.

Wir sind nicht Pflanzen, die an eine ganz bestimmte vorgegebene Umwelt gebunden sind, wir suchen selbst unsere Umwelt auf, wir verändern sie.

Wir wählen und - gehen.

Wir erleben uns im Wandeln als die sich selbst Wandelnden, als die Suchenden, die erst noch ankommen müssen.

Wir erfahren, dass wir die Wanderer zu einem Ziel, aber nicht die ins bloß Leere Schweifenden sein wollen.

Wir gehen, wir müssen suchen. Aber das Letzte und Eigentliche kommt uns entgegen, sucht uns, freilich nur, wenn wir gehen, wenn wir entgegengehen.“



#### **Bildnachweis:**

„Gruppe im Aufstieg“ aus Archiv Helmut Betz

Sonstige Bilder alle: Helmut Betz