

Sport und Spiritualität – ein spannungsreiches Verhältnis

Seit Hape Kerkelings *Ich bin dann mal weg* ist Pilgern ganz groß im Trend. Menschen, die zu Hause alles haben, machen sich zu Fuß auf den Weg: mit leichtem Gepäck, mit Blasen an den Füßen, allein oder zu zweit. Sie haben ein Ziel: Santiago di Compostela? Ja, schon. Aber eigentlich wollen sie nirgends anders hin als zu sich selbst. Und das erfahren und bezeichnen viele als spirituellen Weg. Sportliche Anstrengung – eine Form (kirchlicher) Spiritualität? **Maria Widl**

Beim Pilgern, früher sprach man von ‚Fußwallfahrt‘, liegt die Assoziation nahe, dass Sport und Spiritualität hier zusammenkommen. Wie sieht das bei anderem Sport aus? Sicher ist nicht jeder Sport mit spiritueller Erfahrung verbunden. Woran entscheidet sich das? An der Sportart? An der Zielsetzung? Am kulturellen oder kirchlichen Rahmen?

SPORT IST NICHT GLEICH SPORT

Sport ist nicht gleich Sport. Da sind zuerst die unterschiedlichen Zielsetzungen. Wer Ausgleichssport treibt, hat zuerst die Gesundheit im Blick. Ich will mich bewegen, wo ich sonst doch viel zu viel sitze. Ich will an die frische Luft, will die Lunge frei und den Blick weit bekommen. Ich will ein paar Kalorien verbrennen, danach schmeckt das Essen doppelt so gut und schlägt nicht so schnell an. Ich will meine steif werdenden Gelenke durchbewegen, spüren, dass meine Muskeln wieder mehr Spannung haben, dass ich wieder aufrechter stehe. Ich will Herz und Kreislauf in Schwung bringen, damit ich wacher bin und weniger Kaffee brauche, um Leistung zu

erbringen. Ich will zum Alltag und seinen Anforderungen und Problemen Distanz gewinnen, mir Abstand verschaffen, damit ich neu darauf zugehen kann. Hier beginnt die Sache potentiell spirituell zu werden, mehr den Geist als den Körper zu beachten, oder anders: im und durch den Körper dem Geist neue Flügel wachsen zu lassen. Das verschafft Freiräume, vielleicht auch Kreativität und Inspiration.

Beim Geselligkeitssport geht es um das Erlebnis von Gemeinschaft. Im Team kann viel erreicht werden, ich erfahre mich als Teil einer Mannschaft. Im edlen Wettstreit mit unseren Gegner:innen stimmen wir uns strategisch, aber immer mehr auch intuitiv miteinander ab. Wir ziehen am selben Strang, obwohl wir die Aufgabe auf verschiedene Rollen verteilen. Jede:r bringt ein, was er/sie an Stärken mitbringt. Der Ball, die Regeln, der/die Schiedsrichter:in, die Zuschauer:innen bilden mit uns gemeinsam ein geordnetes Ganzes, das dennoch immer

Maria Widl

Dr.in theol. habil., Prof.in für Pastoraltheologie, Religionspädagogik und Homiletik an der Universität Erfurt.

neu und überraschend ist. Wir kämpfen, aber fair; wir tun alles für den Sieg und können doch auch mit der Niederlage gut umgehen; und diese kommt bestimmt, wenn nicht heute, dann morgen. Der Jubel über den Sieg und das tröstende Schulterklopfen in der Niederlage liegen nah beieinander. Und danach beim Bier oder beim Eis sind wir alle gemeinsam, unser Team und die anderen, eine große, fröhliche und entspannte Gemeinschaft.

Wo der Wettkampf nicht primär als Spiel, sondern als Leistungssport betrieben wird, ändern sich die Vorzeichen. Jetzt heißt es hart trainieren, an die eigenen Grenzen gehen und oft darüber hinaus, mit Schmerzen und Verletzungen umgehen, sich selbst alles abfordern. Nur die Allerbesten kommen ganz nach oben; wo die eigene Leistung, das optimale, von Trainer:innen mit wissenschaftlichen Methoden gesteuerte Training und die außerordentliche Bewegungsbegabung zusammenkommen. Wer nicht schon in sehr jungen Jahren beginnt, wird nicht viel erreichen. Wenn die Eltern, die Familie nicht voll dahinterstehen und ihre ganze Freizeit in die Begleitung zum Training und in die die Wochenenden füllenden Fahrten zu den Wettkämpfen investieren und dazu viel Geld in Ausrüstung, Trainer:in und Lehrgänge stecken, bleibt der Erfolg aus. Aber selbst wenn, ist er nicht garantiert. Wie oft oder lang die Kinder und Jugendlichen der treibende Motor aller Anstrengungen sind und ab wann die Eltern ihre Ansprüche und Ambitionen über die Kinder verwirklichen, bleibt meist im Schatten. Auf eine:n Seriensieger:in, die/der groß rauskommt, kommen Heere an Verlierer:innen, die ihre Kindheit und ihre körperliche Gesundheit auf dem Altar des möglichen Ruhms geopfert haben. Und eine hypertrophe Sport-, Unterhaltungs-, und Werbeindustrie

verdient daran. Dass die emotional-körperliche Nähe zwischen Trainer:in und jugendlicher/m Sportler:in auch nicht selten zu sexuellem Machtmissbrauch führt, ist erst in letzter Zeit öffentlich zum Thema geworden. Der Leistungssport erfordert das, was in der traditionellen Gläubigkeit ‚Ganzhingabe‘ hieß: Daneben kann und darf es nichts anderes geben, mein ganzes Ich muss ich in die Waagschale werfen. Der Preis ist sehr hoch; aber nur so kann ich zum/r Sieger:in werden.

Dieser volle, ungeteilte Einsatz von Körper, Geist und Seele steht auch im Mittelpunkt des Extrem- und Risikosports. Mit Rennwagen, Motorrad oder auf Ski Höchstgeschwindigkeiten erreichen, die keinen Fehler verzeihen, von Klippen springen, ungesichert steilste Felswände erklimmen oder sich in wassertosende Schluchten stürzen – immer größere Gefahren verschaffen den gesuchten Adrenalinkick, immer neue Abenteuer wollen bestanden, Rekorde gebrochen werden. Weicher sind jene Outdoor-Sportarten, wo die möglichste Sicherheit gewährleistet ist, aber dennoch das Abenteuer, das Naturerlebnis und die starke körperlich-seelische Anforderung im Mittelpunkt stehen. Ich will mich immer neu beweisen und mich an Anforderungen bewähren, kann aber zurückstecken, wenn ich klug abwägend feststelle, dass das Wagnis bei den heutigen Wetterbedingungen oder der aktuellen Leistungsfähigkeit von mir und der Gruppe einfach zu groß wäre. Da schwingt viel Respekt, ja Ehrfurcht vor den Naturgewalten mit, die Erfahrung wie klein und ausgesetzt der Mensch ihnen gegenüber ist, wie sehr es ein Geschenk des Tages und des Augenblicks ist, sich ihnen aussetzen zu dürfen.

Schließlich sind da noch die fernöstlichen Sport- und Bewegungsformen zu nennen, von

Yoga und Qigong, Tai Chi und Zazen, über Schwertkampf und Bogenschießen bis zu Judo und Karate. Zum Teil handelt es sich um moderne Wettkampfsportarten, zum Teil um sehr traditionelle Übungswege, bei denen mehr oder weniger ein zen-buddhistischer oder hinduistischer Geist mitschwingt. Hier ist der spirituelle Hintergrund explizit gesucht oder wird im Laufe der Zeit entdeckt, wenn die sportlichen Ambitionen altersbedingt zurücktreten. Das körperliche Training ist ganzheitlich, im Vordergrund steht nicht das muskuläre Training, sondern die Stärkung der Körpermitte, die Atmung und die innere Gelassenheit, oft bis zur angestrebten Leere. Nicht selten entdecken Übende, die keinen kirchlich-christlichen Bezug haben, über diese Wege ihre Fähigkeit zu und ihr Interesse an Spiritualität und entscheiden sich vielleicht sogar Buddhist:in oder Hindu zu werden. Zugleich sind die Übungswege aber auch offen für eine explizit christliche Spiritualität. Nicht zuletzt die ignatianische Tradition hat den Zen für die eigene Meditationspraxis und Gebetshaltung entdeckt, kultiviert und verbreitet.

SPORT KANN SPIRITUALITÄT FÖRDERN

Spiritualität ist ein weiter, offener und ziemlich unbestimmter Begriff. Im Kontext sportlicher Betätigung in modernen Gesellschaften

Spiritualität ist ein weiter, offener und ziemlich unbestimmter Begriff. Im Kontext sportlicher Betätigung in modernen Gesellschaften weist er auf wesentliche Aspekte des Menschseins hin, die im Alltäglichen verdeckt, verschüttet oder als unproduktiv angesehen sind.

weist er auf wesentliche Aspekte des Menschseins hin, die im Alltäglichen verdeckt, verschüttet oder als unproduktiv angesehen sind. Zentrale Aspekte sind:

Zu sich selbst finden: Der Alltag fragt bestimmte Kompetenzen ab und fordert Leistungen ein. In freizeitlicher körperlicher Bewegung, beim Spazierengehen mit dem Hund, beim Wandern mit Freund:innen, beim Pilgern mit dem/der Partner:in, beim Radfahren und Bergsteigen fließen das Erlebnis der Natur um mich und uns und die Erfahrung, dass ich selbst Natur bin,

lebendig bin, Kraft habe, den Atem und den Herzschlag spüren kann, ineinander. Ich bin am Ende des Tages wohligh müde, spüre aber keine Alltagslast und kann gut schlafen, vielleicht mit einem Lächeln im Gesicht. Ich bin ganz bei mir und zugleich ganz mit den anderen und mit der Natur.

Den Kopf frei kriegen: Der Alltag verlangt den meisten sehr vieles ab. Tausend Dinge sind im Kopf, viele Aufgaben laufen parallel, jeweils ganz verschiedene Menschen sind involviert, vielerlei ist zu beachten, zu berücksichtigen, darf nicht vergessen werden. Selbst bei guter Organisation, die bei weitem nicht immer gelingt, ist das fordernd. Bei sportlicher Bewegung nehme ich eine Auszeit davon: beim kurzen Fuß- oder Radweg zwischen zwei Terminen, beim Abendspaziergang, bei der Wochenendtour oder im Aktivurlaub. Ich gewinne Abstand

zum Alltag, finde zum mir eigenen Rhythmus von Atmung und Herzschlag, entspanne die verkrampten Muskeln und den verkrampten Geist. So manches Verknottete klärt sich, ich entdecke Alternativen zu verfahrenen Wegen. Ich werde mir wieder bewusst, was ich will und was nicht, meine Werte und Prioritäten treten wieder klarer ins Bewusstsein.

Sich mit anderen verbinden: Gemeinsam unterwegs sein verbindet. Schwierige Gespräche können ganz anders geführt werden, wenn man sich nicht gegenüber sitzt, sondern nebeneinanderher gehend den Schritt angleicht, in dieselbe Richtung schaut und dasselbe Ziel erreicht. Beim Wandern und Radfahren, beim Bergsteigen und Tourengehen, kann man wunderbar miteinander reden und – was oft noch wichtiger ist – miteinander schweigen. Es braucht viel Vertrauen, um miteinander schweigen zu können. In der gemeinsamen Bewegung wächst es wie von selbst. Das wird nochmals deutlicher beim Partner:innensport, wo die Übung nur gelingen kann, wenn ich mich ganz auf die/den andere:n einlasse. Gerade im paarweisen Wettkampfsport ist das Gefühl für den/die Gegner:innen und meine Fähigkeit, mich ganz auf ihn/sie einzulassen und zugleich ganz bei mir zu bleiben, der zentrale Schlüssel zum Erfolg. Dabei entsteht oft große körperliche Nähe, ohne dass daraus Ansprüche erwachsen, die über den Sport hinausgehen. Emotionen sind zugleich geweckt und gezähmt.

Sinn und Ziel finden, weil ich loslassen und mich beschenken lassen kann: Unsere Zeit und wir leiden darunter, viele Ziele erreichen und Erfolge einfahren zu sollen. Und allzu oft

gelingt das mehr schlecht als recht, mehr halb als ganz, mehr vorgeblich als real. Im Sport kann ich mir nicht so leicht etwas vormachen; ich spüre sehr deutlich, was ich gegenwärtig erreichen kann und was nicht. Zugleich erlebe ich inmitten höchster Anstrengung eine Entspannung, weil in mir etwas loslässt, was zuvor ängstlich oder eisern festgehalten war. Der Gipfelsieg, der Wettkampfsieg oder die letzte Meile, die ich trotz Erschöpfung geschafft habe, werden zum Geschenk, das ich nicht machen kann, aber erleben darf. So kommt eine Transzendenz, eine Jenseitigkeit, das oder der ganz andere unvermittelt, wenngleich vielleicht sehnlich erwartet, bei mir an. Ich bin überwältigt, kann nur staunen, strahlen oder weinen und Danke sagen.

Über sich selbst hinauswachsen: Die meiste Zeit des Lebens sind wir Menschen ‚ganz normal‘ – und das ist gut so. Zugleich haben wir es in uns, das Außergewöhnliche zu suchen. Wir finden es im Fest, im Exzess, in der Ekstase. Wir brauchen Nahrung, aber können auch fasten – und das macht Sinn. Wir wollen leben und überleben; und wenn es sein muss, können wir uns trotzdem opfern. Wir kennen und erfahren tagtäglich unsere Grenzen und erleben beglückend – gerade auch im Sport –, dass wir auch fähig sind, über uns hinauszuwachsen. Manchmal verschiebt das auch unsere alltäglichen Grenzen, macht deutlich, dass wir uns mehr zutrauen dürfen, stärkt unser Selbstvertrauen und unsere Leistungsbereitschaft. Oft bleiben das aber auch singuläre Erfahrungen, Glücksmomente, die nicht reproduzierbar sind, von denen wir aber noch lange, oft ein Leben lang zehren.

Es gibt viele gute Gründe, an Gott als Herr des und unseres Lebens zu glauben, aber keine Beweise, dass es Sinn macht. Es gibt aber auch keine logischen Gründe, warum es keinen Sinn macht.

SPIRITUALITÄT UND GLÄUBIGKEIT SIND NICHT DAS GLEICHE

Was hier bedacht wurde, sind spirituelle Erfahrungen, die jedem Menschen offenstehen. Und die jeder Mensch in seinem Leben mehr oder weniger häufig macht – bevorzugt auch im Sport. Religionen kultivieren solche Erfahrungen, ordnen sie einer Tradition zu und geben ihnen eine rituelle Rahmung und eine gläubige Deutung. Daraus können mehrere Missverständnisse entstehen:

(1) Wenn Menschen Spiritualität suchen oder für sie offen sind, dann wollen sie eigentlich gläubig sein. Es fehlt bloß an geeigneten kirchlichen Angeboten oder der Stil der Kirche ist für sie ungeeignet oder die Kirche ist schuld, dass die Menschen nicht zu ihr finden oder sich von ihr abwenden. Ich halte das für eine Fehldeutung. Spiritualität wie oben beschrieben gehört untrennbar zum Menschsein – Gläubigkeit nicht. Gläubigkeit impliziert den Wunsch oder die Anerkennung, Gott begegnen zu wollen oder zu können. Oder zumindest, dass Gott real ist und wir in irgendeiner Weise auf ihn verwiesen sind. Das ist zentraler Inhalt jedes Glaubens; aber unter Bedingungen von Säkularität ist Glaube keine kulturelle Normalität mehr. Menschen müssen

sich explizit dafür entscheiden. Und es gibt nichts, weder sozial noch logisch, was sie dazu zwingt. Es gibt viele gute Gründe, an Gott als Herr des und unseres Lebens zu glauben, aber keine Beweise, dass es Sinn macht. Es gibt aber auch keine logischen Gründe, warum es keinen Sinn macht. Es ist eine Lebensentscheidung, ob ich mit Gott als Teil meines Lebens rechnen will oder nicht. Und sie hat Konsequenzen für meine Lebenserfahrungen und meine Lebensgestaltung mit, durch, vielleicht auch neben der Kirche. Es ist Teil des christlichen Glaubens, dass Gott der Herr des Lebens, der gesamten Schöpfung und jedes Menschen ist – egal ob gläubig oder nicht. Daraus folgt aber keinerlei Anspruch kirchlicher Pastoral oder evangelisierender Bestrebungen auf die Eigenentscheidung der Menschen.

(2) Ein weiteres Missverständnis wäre: Spiritualität ist die bessere oder die zeitgemäßere Form von Gläubigkeit. Hier geht man von der Vorstellung aus, dass Spiritualität etwas ganz Persönliches ist, während Gläubigkeit eine Bevormundung durch die Kirche bedeutet. Wer so denkt, hat sicher keine guten Erfahrungen mit kirchlicher Verkündigung und Seelsorge gemacht. Oft steht dahinter eine Volkskirchlichkeit oder Gemeindepastoral, die keine persönlichen Anstöße zur eigenen Gottesbeziehung enthält, die existenziell als wenig bedeutsam erfahren wird, die keine authentisch gläubigen Personen vor Augen hat. Romano Guardini, der große Inspirator der kirchlichen Erneuerungsbewegungen der 1. Hälfte des 20. Jahrhunderts, die ihre Erfüllung im Konzil fanden, sagte: „Es ist typisch für unsere Zeit: Die Kirche erwacht in den Seelen.“ Was er schon damals erkannte: Wer in der modernen Welt gläubig sein will, muss darin seine Seele berührt und entfaltet sehen. Karl Rahner, der

große Jesuit und Konzilstheologe brachte es ganz ähnlich auf den Punkt: „Der Christ des 21. Jahrhunderts wird ein Mystiker sein – oder er wird nicht sein.“ Mit „Mystiker“ ist im gläubigen Sinn das angesprochen, was in einem allgemeineren menschlichen Sinn Spiritualität meint: Die Erfahrung, dass im Leben ein Geheimnis steckt. Der gläubige Mensch wird in ihm Gott erahnen.

(3) Schließlich gibt es das Missverständnis, dass Spiritualität eine Art Ersatzreligion sei und damit ein Hindernis für die eigentliche, wahre Religion. Das mag in Teilen etwas Wahres an sich haben, denkt man etwa an den Fansport im Fußball, der seine Götter am Rasen und seine alkoholschwangeren Liturgien in den Stadien hat. Sport hingegen, den Menschen selbst betreiben, kann sie öffnen für wahre Gläubigkeit; kann eine Art Unterbrechung kultureller Selbstverständlichkeiten

bewirken, die der Gläubigkeit entgegenstehen; kann uns Menschen zu unserem wahren Selbst führen und damit zum Gott unseres Lebens, der uns so geschaffen hat und so liebt, wie wir sind und alles großmütig annimmt, was uns so an Bequemlichkeiten und Fehlern unterläuft; und der beharrlich um uns und unsere Zuwendung wirbt wie ein Liebender, der es nicht lassen kann.

Nicht nur in Bezug auf Spiritualität, sondern auch in Bezug auf Sport tut Unterscheidung not. Sport kann ein Stück Himmel auf Erden sein oder ein Vorgeschmack auf die Hölle. Er tut uns und anderen um uns gut, wenn er uns sammelt statt zerstreut, uns frei macht statt besessen, uns öffnet für die Freundlichkeit der Menschen und die Schönheit der Natur. Von solchem Sport kann jede:r, jung oder alt, sportbegeistert oder weniger bewegungslustig, immer nur profitieren.