

Reinhold Schweiger

Die Bedeutung von Sport in der Kirche

Die untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele

Der Mensch braucht Bewegung und Besinnung zum geistigen und körperlichen Wohl. Im Sport soll Besinnung und ethische Reflektion möglich sein und das Leben in der Kirche braucht Freude, Spiel und körperliche Bewegung. Nelson Mandela hat erkannt, dass Sport eine der wichtigsten Aktivitäten ist, die Menschen zusammenbringt. Die Kirche hat traditionell eine wichtige Rolle bei der spirituellen Entwicklung und Gemeinschaftsbildung gespielt. Der Sport in der evangelischen Jugend als altersübergreifende Sportarbeit zeigt, dass auch

körperliche Aktivitäten, insbesondere Sportangebote, eine entscheidende Rolle in der Kirchengemeinschaft einnehmen können und sollten.

Besinnung, ethische Reflexion, Freude, Spiel und Bewegung

Sportangebote in der Kirche bieten eine Vielzahl von Vorteilen, die über eine rein körperliche Ertüchtigung

hinausgehen. Sie fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden, stärken die zwischenmenschlichen Beziehungen und schaffen eine inklusive Umgebung, in der Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Hintergründe zusammenkommen können.

Die ej-sport der bayerischen Landeskirche

Der Sport in der Evangelischen Jugend in Bayern, ej-sport, gibt dieser Bedeutung in der bayerischen



Niemand wird ausgrenzt, egal aus welchen Gründen - im Sport gehören alle unweigerlich dazu. (Foto: ej-Sport)

Landeskirche Relevanz. Sie ist eine offene Sportarbeit unter Trägerschaft der Evangelischen Kirche in Bayern. Die Sportarbeit ist vielfältig und bunt und organisiert jährlich 150 Sportveranstaltungen und Events mit mehr als 12.000 Sportlerinnen und Sportlern. Sie engagieren sich für Fairness, Respekt, gegenseitige Achtung und Toleranz und setzen sich für ein buntes Miteinander von Menschen aus unterschiedlichsten Ländern und Kulturen ein. Keiner wird dort ausgegrenzt werden, weil er zu schwach oder zu langsam ist, eine Behinderung hat oder einfach nur „anders“ ist. Der Sport in der Kirche hat Vorbildcharakter und ist eine „ausgezeichnete Sportarbeit“.

Die Sportarbeit der Evang. Jugend in Bayern wurde ausgezeichnet:

- vom Bündnis für Demokratie und Toleranz für ihr beeindruckendes, nachahmenswertes und zivilgesellschaftliches Engagement gegen Extremismus und Gewalt
- von der Konferenz für Friedensarbeit im Raum der Evangelischen Kirche in Deutschland für das besondere Konzept vom Fußballfest „Bunt ist cool“
- vom Deutschen Fußballbund (DFB) beim Integrationspreis 2013 für das vorbildliche Engagement für die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund (Die Bewerbung zum Integrationspreis 2013 gehörte zu den besten zehn aus Deutschland.)

Sport in der Kirche: Ein starkes Stück Leben

Der Sport gehört zu denjenigen menschlichen Aktivitäten, die ihrer Natur nach zweckfrei und Teil der menschlichen Muße sein sollten. Er ist eine elementare Form, in der Menschen sich selbst als leibseelische Einheit erfahren und zugleich einander in Kooperation und Konkurrenz begegnen können. Damit dieses Zusammenspiel gelingt, muss der Sport auch

so gestaltet sein, dass er den Menschen wirklich zugutekommt.

Abbau von Stress, Verbesserung der Stimmung und Vitalität

Deshalb ist der Sport in der Kirche auch so wichtig. Sport ist eine wunderbare Methode, Kirche auf der Straße stattfinden zu lassen - Kirche muss sich in gesellschaftspolitischen Themen, wie beispielsweise Rechtsextremismus, einmischen. Dazu kann auch der Sport einen wichtigen Beitrag leisten. Sport trägt zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden bei und kann hervorragend Wort und Tat

miteinander verknüpfen. Wir wissen, dass gerade Jugendliche existenziell prägende Erfahrungen in Spiel und Sport machen können.

Gesundheitsförderung

Sportangebote in der Kirche bieten den Gemeindemitgliedern die Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen und ihre Gesundheit zu verbessern. Regelmäßige Bewegung fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden und die mentale Gesundheit. Durch Sport können Stress abgebaut, die Stimmung verbessert und die körperliche Vitalität gesteigert werden. Die Kirche kann durch die Bereitstellung von Sportangeboten einen Raum schaffen, in dem Menschen ihre kör-



Bergexertition sind eine ganz besondere Erfahrung. (Foto: ej-sport)

perliche Gesundheit pflegen können, während sie gleichzeitig ihren Glauben leben. Also viele Argumente für den Sport in der Kirche.

Die Facetten von Sport in der Kirche

Stärkung der Gemeinschaft:

Sportangebote in der Kirche fördern die Gemeinschaftsbildung und stärken die zwischenmenschlichen Beziehungen innerhalb der Kirchengemeinde und des Dekanats. Durch gemeinsame sportliche Aktivitäten entstehen neue Kontakte und Freundschaften, da Menschen mit ähnlichen Interessen und Zielen zusammenkommen. Der Sport kann Barrieren überwinden und Menschen unterschiedlicher Altersgrup-

pen, Hintergründe und Fähigkeiten zusammenbringen. Dies stärkt den Zusammenhalt innerhalb der Gemeinschaft und fördert ein Gefühl der Zugehörigkeit.

Inklusion und Integration:

Sportangebote in der Kirche schaffen eine inklusive Umgebung, in der Menschen aller Fähigkeiten und Fitnesslevel willkommen sind. Jede:r, unabhängig von Alter, Geschlecht oder körperlichen Fähigkeiten, kann an den sportlichen Aktivitäten von je-sport teilnehmen und sich engagieren. Dies fördert ein Gefühl der Gleichberechtigung und Wertschätzung für jeden Einzelnen. Sportangebote können dazu beitragen, Barrieren abzubauen und Menschen miteinander zu verbinden, die sonst

möglicherweise wenig Berührungspunkte hätten.

Spirituelles Wachstum:

Sportangebote in der Kirche bieten nicht nur körperliche, sondern auch spirituelle Vorteile. Der Sport kann als Metapher für das Leben dienen und wichtige spirituelle Lektionen vermitteln, wie Teamarbeit, Durchhaltevermögen, Respekt, Fairplay und die Überwindung von Herausforderungen. Durch die Verbindung von Sport und Glauben können Menschen ihre spirituelle Reise vertiefen und wichtige Werte in ihr tägliches Leben integrieren. Sport und Glaube gehen Hand in Hand und können gemeinsam einen positiven Einfluss auf das Leben der Menschen haben.



Besinnung und Bewegung

Gerade das Zusammenspiel von Besinnung und Bewegung ist ein hervorragendes Medium für spirituelle Erfahrungen. Glauben hat auch eine körperliche Dimension und wurde lange auf eine rein seelisch-kognitive reduziert. Zur Körperfeindlichkeit der Kirche gibt es viele Artikel. Unser Körper ist mehr als eine vergängliche Hülle: ein sinnliches Organ, das einen „neuen“ Zugang der Erfahrung ermöglicht: attraktiv, niederschwellig, personal. Deshalb ist die Einheit von Körper, Geist und Seele so wichtig. Ignatius von Loyola definiert den Begriff von Spiritualität sehr gut:

„Der Mensch ist geschaffen, ist geschaffen dazu hin, Gott, unseren Herrn zu loben, ihm Ehrfurcht zu erweisen und zu dienen... Die anderen Dinge auf der Oberfläche der Erde sind zum Menschen hin geschaffen, und zwar, damit sie ihm bei der Verfolgung des Ziels helfen, zu dem hin er geschaffen ist...“

Der Mensch soll also sein ganzes Leben, seine Entscheidungen, seine Kurskorrekturen und so weiter unter dem Aspekt betrachten: Was hat Gott mit mir vor? Das setzt voraus, dass ich mein Leben unter dem Gesichtspunkt betrachte und lebe, als ob es diesen Gott für mich gäbe. Das macht also spirituelles Leben, ein Leben aus dem Geist Gottes aus: dass es alle meine Lebensvollzüge miteinschließt, dass ich versuche, Gott in allen Dingen zu suchen und zu finden.

Wie das verstanden werden kann, hat der Theologe Karl Rahner in einem Text mit dem Titel „Gehen“ zum Ausdruck gebracht. Man kann dabei „Gehen“ durch den Begriff „Unterwegssein“ ersetzen.

Der Mensch ist ständig auf dem Weg. Zum Menschen gehört es wesentlich auf einem Lebensweg zu sein, aktiv zu sein, zu suchen, um seinen Lebenssinn zu finden. Persönlich gesetzte Ziele können sich auf diesem Weg verändern oder sie werden erreicht und müssen doch wieder überschritten

werden. So ist der Mensch in einem ständigen Prozess des Sich-Wandelns.

Beispiel Bergexerzitionen

„Viele Wege führen zu Gott, einer geht über die Berge.“

Wer einen Blick auf das Programm der Bergexerzitionen wirft, dem wird schnell klar: Das ist zuerst einmal eine körperliche Herausforderung. Eine gute Kondition bei bis zu acht Stunden Gehzeit auch bei leichten Touren, Schwindel- und Trittsicherheit sind die Voraussetzungen, um dabei zu sein. Das Gebirge ist ein wunderbarer Ort und eignet sich in besonderer Weise, sich mit existenziellen und spirituellen Fragen auseinander zu setzen. Das Gehen und Steigen wird bereits als integraler Teil der Exerzitionen erfahrbar. Das Gebirge ist auch ein Ort und eine Spur, der Frage nach Gott zu folgen. Es kann uns an Fragen erinnern, die uns jetzt oder schon lange begleiten. Und es kann uns einweisen in Erfahrungen der Stille, Einsamkeit, Weite und Tiefe, Erfahrungen, die jeden ernst-

Unterwegs auf dem eigenen Lebensweg im Sich-Wandeln

haften spirituellen Weg begleiten. Bei unseren gegenwärtigen Bergexerzitionen sind wir sieben Tage unterwegs. Die Tage sind bestimmt durch das tägliche Gehen und Steigen - Zeiten des Alleinseins und Schweigens wechseln mit Zeiten des Gesprächs und der Begegnung. Es begleiten uns Texte, die von der menschlichen Gottessuche erzählen - im Gebirge und an anderen entlegenen Orten. Die spirituellen Impulse sind thematisch an die Wegstrecke und an die Befindlichkeiten der Gruppe angepasst und erleichtern die Assoziation der gerade erlebbaren körperlichen Herausforderung mit denen des eigenen Ichs. Die Stille der Berge genießen, sich zu entschleunigen, dabei aber trotz-

dem körperlich an seine Grenzen kommen zu können und ein tieferes Erfahren durch den Glauben zu wagen, sind Elemente dieser Form der Gottessuche, die dem Menschen heute guttut. Die aktuellen Bergexerzitionen führen uns über den Alta Badia Höhenweg. Die Route ermöglicht es, dass einmalige Hochtal von Alta Badia, eingerahmt von einigen der schönsten Berggipfeln der Dolomiten, greifbar nah kennen zu lernen.

Sport als Mittel, um Glauben konkret in die Praxis umzusetzen

Jeder Mensch in der Kirche, ob Theologe oder nicht, müsste sehr klar erkennen, was für eine unglaubliche Kraft und Stärke in Sport, Spiel, Besinnung und Bewegung liegt. Die Angebote des Sports in der Kirche haben eine große Vielfalt und thematische Tiefe. Themen wie Inklusion und Integration, Spiritualität, Besinnung und Bewegung, und unsere klare Haltung zu Rassismus, Diskriminierung und Ausgrenzung werden im und durch den Sport bearbeitet. Dazu tragen auch Großveranstaltungen, wie „Bunt ist cool“ und „sportissimo“, bei, die diese Bandbreite zusammenbringen. Insgesamt ist festzuhalten, dass Sport in der Kirche ein Mittel ist, um den Glauben in die Praxis umzusetzen und Menschen in verschiedenen Lebensbereichen zu unterstützen. Es ist ein Weg, um Körper, Geist und Gemeinschaft in Einklang zu bringen und den Menschen dabei zu helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten. Die Wichtigkeit von Sportangeboten in der Kirche liegt auch darin, dass sie den Menschen helfen, ein gesundes, erfülltes und spirituell gestärktes Leben zu führen. ■

Reinhold Schweiger ist Sportreferent im Amt für Evangelische Jugendarbeit der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche in Bayern.