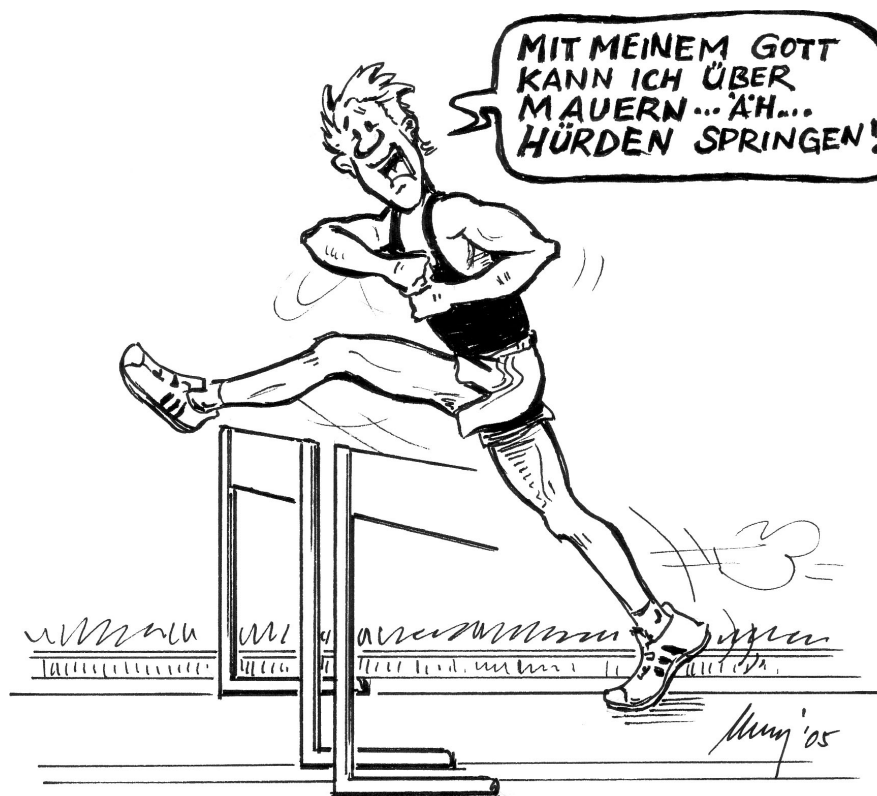


Missionarische Sportarbeit

- Eine Arbeitshilfe -



Udo Klemen, Rolf Müller, Harald Rakutt, u. a.

Herausgegeben vom CVJM-Gesamtverband e. V.

Karikaturen von Klaus Martin Janßen

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsbeschreibung 3

Teil I: Theoretische Grundlegung

**Anstatt eines Vorwortes:
Ein Brief an die Leitungsgremien 5**

Im Sport missionarisch handeln 8

Zielgruppen im Blick haben 17

Der Rahmen muss stimmen 24

Die Formenvielfalt soll genutzt werden 28

Methodische Hinweise für eine Andacht 31

Beispiele missionarischer Sportarbeit 37

Teil II: Praktische Umsetzung

Impulse für Andachten durch Spiele 47

Impulse für Andachten durch Begriffe 69

Leseandachten 77

Impulse für Andachten durch Zitate 87

Kleine Spiele 90

Autoren 100

Inhaltsbeschreibung

Teil I: Die theoretischen Grundlagen

Udo Klemen

Anstatt eines Vorwortes:

Ein Brief an die Leitungsgremien

In einem fiktiven Brief an die Verantwortungsträger wird in vier Problemkreisen auf die Verantwortung der Leitungsgremien in Bezug auf die Konzeption, die Entwicklung, die Gefahren und die Mitarbeiter/innen hingewiesen.

Rolf Müller

Im Sport missionarisch handeln

In diesem Beitrag wird deutlich gemacht, dass die Zukunft der Sportarbeit in christlichen Gruppen und Vereinen von der missionarischen Handlungskompetenz abhängt. Es wird erklärt, wie Mission zu verstehen ist und dass sie sich nicht auf die Andacht bzw. Verkündigung reduzieren lässt. Es wird zum missionarischen Handeln ermutigt, weil hinter allem der Herr steht, der seine Sache selbst in die Hand nimmt.

Es wird aber auch die Mehrfachqualifikation von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der missionarischen Sportarbeit angesprochen und wie diese erworben werden kann.

Prüfsteine für die missionarische Sportarbeit

sollen Hilfen für die Zielüberprüfung und Selbstevaluation sein.

Harald Rakutt

Zielgruppen im Blick haben

Wer eine Botschaft verständlich rüberbringen will, muss die Situation der Menschen im Blick haben, denen diese Botschaft gilt. Es wird in diesem Kapitel eingegangen auf die unterschiedlichen Lebenswelten der Jugendlichen und auf die unterschiedlichen Situationen in den verschiedenen Sportgruppen.

Udo Klemen

Der Rahmen muss stimmen

Missionarisches Handeln muss durch gute Rahmenbedingungen unterstützt werden. Dazu gehört die Begleitung durch den Vorstand, der ständige Austausch im Mitarbeiterkreis und die materielle Ausstattung mit Räumen und Geräten.

Prüfsteine für die Rahmenbedingungen

sollen helfen festzustellen, ob die Rahmenbedingungen eher unterstützend oder hinderlich für eine missionarische Sportarbeit sind.

Harald Rakutt

Formenvielfalt soll genutzt werden

Missionarisches Handeln erschöpft sich nicht in der Andacht über einen Bibeltext. Es werden Hinweise gegeben wie Zitate von Spitzensportlern, Gegenstände, Musikbeispiele, Spiele und Übungsformen als Ausgangspunkt für eine Andacht genutzt werden können.

Rolf Müller / Holger Noack

Methodische Hinweise für eine Andacht

Auch eine kurze Andacht soll klar strukturiert sein und **einen** Hauptgedanken haben. Wie das an Hand verschiedener Ausgangspunkte praktiziert werden kann, wird in diesem Kapitel beschrieben.

Eine Reihe von Fragen sollten helfen festzustellen, ob „man“ und die Botschaft auch ankommt oder aber Fehler im Auftreten und der Struktur einer Andacht zu entdecken sind.

Beispiele missionarischer Sportarbeit

Leiter von Sportgruppen des CVJM und Gemeinschaften erläutern ihr Konzept einer missionarischen Sportarbeit und geben ihre Erfahrungen wieder. Es wird berichtet von

- der CVJM Sportgemeinschaft Dillenburg
- dem CJB Ansbach
- dem CVJM Worpswede
- der Sportarbeit im CVJM Görlitz
- von Sportprojekten des CVJM Leipzig

Teil II: Die praktische Umsetzung

Im Teil II werden die unterschiedlichsten Anknüpfungspunkte für Andachten genannt und methodische Hinweise für die Umsetzung gegeben.

Harald Rakutt

Impulse durch ein Spiel

Viele Sportspiele eignen sich dazu anhand von Spielsituationen Fragen zu stellen oder Gedanken zu äußern, die zum Evangelium hinführen.

Impulse durch sportliche Begriffe

Was hat Müsli mit dem Heiligen Geist zu tun oder Sportverletzungen mit der frohen Botschaft?

Leseandachten

Verschiedene Autoren stellen Andachten für Sportgruppen vor, die vorgelesen oder mit eigenen Worten vorgetragen werden können.

Die Autoren sind: Norbert Held, Martin Brändl, Udo Klemen

Jürgen Koberschinski

Impulse durch Zitate

22 Zitate von Spitzensportlern sind der Einstieg in Andachten. Es werden die Namen der Sportler, deren Leistungen, das Zitat und ein Stichwort genannt.

Harald Rakutt

Kleine Spiele

die zu inhaltlichen Aussagen Anlass geben können.

Die Namen der Hauptautoren

werden zum Schluss noch genannt.

Udo Klemen

Anstatt eines Vorwortes

EIN BRIEF AN DIE LEITUNGSGREMIEN

Mittels eines fiktiven Briefes möchte ich an dieser Stelle die Verantwortungsträger im Verein ansprechen, auf das besondere Umfeld Sport hinweisen und für Probleme der Sportarbeit sensibilisieren.

Lieber ...

ich freue mich über die zunehmenden Aktivitäten in eurer Stadt. In deinem letzten Brief teiltest du mir mit, dass ihr unmittelbar vor der Gründung einer Sportgruppe im CVJM steht. Ganz sicher eröffnen sich durch diesen Arbeitszweig für euren Verein völlig neue Perspektiven. Mit der Sportarbeit erreicht ihr sicher Menschen, die sonst kaum Zugang zu euren Gruppen und Angeboten gefunden hätten.

Ich möchte an dieser Stelle aber auch auf Schwierigkeiten hinweisen, die unter Umständen mit solch einer offenen Form der Arbeit verbunden sind. Ihr solltet im Kreis der Mitarbeiter und eures Vorstandes einmal darüber nachdenken.

Problemkreis 1:

Habt ihr für eure Sportgruppe eine klare Konzeption?

Wenn man nicht genau weiß, wohin man geht, kann es passieren, dass man ganz woanders ankommt. An diesem simplen „Ursache - Wirkungsprinzip“ scheitern viele Sportgruppen. Gewiss, nach unserem Selbstverständnis ist die Sportarbeit Bestandteil der umfassenden Arbeit im CVJM. Somit steht auch der Sport unter dem Gesamtauftrag der CVJM-Arbeit, wie er in der Pariser Basis niedergelegt ist: ... das die CVJM ... das Reich ihres Meisters (Jesus Christus) unter den jungen Menschen ausbreiten.

Im Hinblick auf unsere Arbeit muss man hier leider anmerken, dass dies für einige Sportgruppen sicherlich mehr eine Zielformulierung als ein Lagebericht ist. Zwischen Anspruch und Wirklichkeit tut sich ein „garstiger breiter Graben“ auf. Es gibt Vereine, in denen sich die



Sportarbeit völlig verselbständigt hat. Bisweilen besteht der Verein faktisch nur noch aus der Sportabteilung, die sich aber von einem „normalen“ Sportverein durch nichts unterscheidet.

Es genügt nicht, dass von irgend welchen Leuten irgend wann einmal eine Konzeption festgeschrieben wurde. Wir müssen auch sehen, ob und wie wir sie mit Leben füllen können! - Ironie der Entwicklung: Im Sprachgebrauch der Landessportbünde sind wir ein Mitglied „mit besonderer Aufgabenstellung“.

Wie konnte sich der Verein so entwickeln. Warum sind gerade die Sportgruppen gefährdeter als andere Arbeitsbereiche? Damit sind wir bei einem weiteren Problemkreis:

Problembereich 2:

Habt ihr mögliche Entwicklungen im Auge?

Wir leben in einer Zeit, in der Sport als Freizeitbeschäftigung ständig an Bedeutung gewinnt. Davon werden auch im CVJM mögliche Sportgruppen profitieren. Während in anderen Bereichen unserer Arbeit die Zahlen stagnieren, wächst die Zahl der Sportler. Nicht selten sind es „Außenstehende“, die in unsere Sportgruppen kommen. Das bringt eine zunehmende Zahl von Gästen, ohne dass die Zahl der CVJM-Mitglieder entsprechend steigt.

Wir müssen diese Möglichkeit der „Überfremdung“ im Auge haben. Denn die Überfremdung kann zur Verselbständigung der Sportgruppe führen; sie entfernt sich innerlich und äußerlich vom CVJM und seinem Auftrag (vergl. Pariser Basis). Am Ende steht dann die völlig säkularisierte Sportgruppe ohne Bezug zur restlichen Arbeit, in der auch die Verkündigung keinen Platz mehr hat. Diese mögliche Überfremdung umschreibt sicher ein weiteres Problem der Gruppen.

Problembereich 3:

Seid ihr euch im Klaren, dass der Sport ein „Eigengefälle“ hat?

Hier zunächst eine ganz simple Feststellung: Sport ist in sich sinnvolles Tun. Nun wirst du fragen: Wo liegt das Problem? Während andere Gruppen um ihr Selbstverständnis ringen und mit zunehmendem Alter auch ihre Zielvorstellungen ändern müssen, hat die Sportgruppe diese „Sorge“ nicht. Wie viele gute Jungschargruppen sind später auseinander gebrochen, weil CVJM, Bibel und Christus gewissermaßen mit der kurzen Hose abgelegt wurden. Sportliche Betätigung stellt sich in allen Altersgruppen gleichermaßen attraktiv dar! - Ich habe dies an einigen Stellen beobachten können: Da gab es nicht wenige Mitglieder, die waren von der Pike an dabei: Jungschar, Jungenschaft, junger Erwachsenenkreis. Aber die einzige Gruppe, die sich noch regelmäßig besuchten, war die Jedermann-Sportgruppe im CVJM. Wenn der Sport in sich sinnvoll ist, bedeutet dies automatisch, dass ihm ein Eigengefälle innewohnt, das beachtet werden will. Den Leuten „genügt“ der Bezugspunkt Sportgruppe.

Problembereich 4:

Habt ihr die richtigen Mitarbeiter/innen?

Damit sind wir an einen ganz wichtigen Punkt unserer Vorüberlegungen angekommen. Der Mitarbeiter in der Sportgruppe muss gewissermaßen das Bindeglied zwischen Sportgruppe und „Restverein“ darstellen. Es reicht nicht aus, dass der/die Übungsleiter(in) in der Gruppe mitarbeiten, „weil sie gerne Sport machen“. Ein Gottesmann umschreibt einmal im Alten Testament die chaotischen Zustände seiner Zeit mit der Feststellung: „Werde du unser Fürst, du hast noch einen Mantel an!“ Wenn wir unsere Sportmitarbeiter nach ähnlichen Maßstäben aussuchen, dürfen wir uns nicht über mögliche Fehlentwicklungen beklagen. Hier müssen Mitarbeiter an die Front, die voll hinter den Zielen des CVJM stehen. Und zwar sportlich wie geistlich. Wenn kein geeigneter Mitarbeiter/in gefunden werden kann: Hände weg von der Sportarbeit! Diese vier von mir angesprochenen Problembereiche, die ein wenig auf das mögliche Umfeld der Sportarbeit abheben, beleuchten Faktoren, die immer wieder eine Rolle spielen, wenn es um abdriftende Sportgruppen geht. - Dies gilt gleichermaßen für den Freizeit- und Leistungssport. Es wäre sicher falsch, dem Leistungssport alle Probleme anzulasten, während der Freizeitsport gewissermaßen „makellos“ da steht.

Mit der Mitarbeiterfrage eng verzahnt ist auch das Zusammenspiel zwischen Vorstand und Sportmitarbeiter. Natürlich gilt dies auch für andere Bereiche unserer Arbeit, doch möchte ich an dieser Stelle nicht hinterm Berg halten, dass im Hinblick auf Sportgruppen bisweilen große Ahnungslosigkeit in den Vorständen herrscht. Da werden Vorstände erst wach, wenn die Mannschaften einen bezahlten Trainer wollen. Dann stellt sich auf einmal die Frage, ob der Jungscharleiter nicht mit dem gleichen Ansinnen kommen könnte - gleiches Recht für alle! Übersehen wird, dass solchen Fragen eine Entwicklung voraus geht, die der Vorstand schlicht verschlafen hat. Schließlich hat er die gesamte Konzeption des CVJM zu verantworten - auch die der Sportgruppen.

Wie alle Arbeitszweige kann auch die Sportarbeit nur im Einvernehmen und mit der Unterstützung des Vorstandes begonnen werden. Dies bedeutet aber auch, dass er den Sport als einen wichtigen Teil der Vereinsarbeit bejaht und unterstützt. Er hat eine ganz wichtige Kontrollfunktion.

Ich würde mir an manchen Stellen eine kritischere und konstruktivere Begleitung der Sportgruppen seitens der Vorstände wünschen. Das Scheitern der Sportarbeit beinhaltet stets auch ein Versagen auf Vorstandsebene. Dieser Zusammenhang muss gesehen werden.

Nun habe ich in diesem Brief einige Probleme angesprochen, die Sportgruppen im Rahmen einer CVJM-Arbeit mit sich bringen. Es kommt darauf an, dass wir wissen, wohin die Reise gehen könnte. Ansonsten bietet die Sportarbeit viele Möglichkeiten, an junge Menschen heranzukommen: missionarischer und diakonischer Art. Dies sollte man nie aus dem Auge verlieren.

Bei der Einrichtung eurer Sportgruppe wünsche ich euch viel Kraft, Phantasie und natürlich Gottes Segen.

IM SPORT MISSIONARISCH HANDELN

„Wer euch hört, der hört mich“

Die veränderten Bedingungen und das veränderte Verhalten Jugendlicher zwingt Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der christlichen Sportarbeit über Wege missionarischen Handelns unter veränderten Bedingungen nachzudenken. Diese Veränderungen betreffen das Sozial- und Freizeitverhalten Jugendlicher, aber auch die zunehmende Idealisierung eines sportlichen Lebensstils und der Bedeutung des Sports in unserer Gesellschaft. Das ist Gegenstand vieler Forschungsarbeiten, Symposien und Veröffentlichungen und ist für viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im CVJM-Sport leidvolle Erfahrung und Herausforderung. Es hat allerdings den Anschein, als ob viele dieser Herausforderung ausweichen, die Augen vor den Veränderungen schließen und nach dem Motto handeln „Was vor 15 Jahren gut war, kann heute nicht out sein“. Sie merken dabei nicht, dass sie sich in eine heile Scheinwelt flüchten, die mit der Wirklichkeit der Jugendlichen wenig zu tun hat.



CVJM-Sport als missionarische Sportarbeit Was heißt missionarisch?

Das Grundanliegen missionarischer Tätigkeit ist die Verbreitung einer Idee oder eines Produkts in einer so überzeugenden Weise, dass es andere von der Einzigartigkeit und Großartigkeit des Produkts oder die Idee überzeugt, und sie den dringenden Wunsch haben, das Angebotene zu erwerben. Mission ist schlicht und einfach Werbung. Wo Werbung diesen missionarischen Drive nicht hat, verfehlt sie die Wirkung. Vom Prinzip her unterscheidet sich die Werbung für den christlichen Glauben nicht von der Werbung für ein sportliches Programm oder ein Waschpulver. Es gibt allerdings einen gravierenden Unterschied. Von der Einzigartigkeit und der Großartigkeit eines Waschpulvers muss man nicht überzeugt sein um eine gute Werbekampagne zu starten. Werbung für den christlichen Glauben geht aber nur, wenn der Werbeträger selbst von der Einzigartigkeit und der Großartigkeit überzeugt ist. Christliche Mission setzt also Glaubensüberzeugung voraus. Das sind zwar Selbstverständlichkeiten aber es muss immer wieder betont werden.

Am missionarischen Handeln hängt die Zukunft des CVJM-Sports

Eine missionarische Sportarbeit aber sucht nach Mitteln und Möglichkeiten wie das Evangelium möglichst vielen sportinteressierten jungen Menschen nahe gebracht, wie es in jeder Situation glaubhaft vermittelt werden kann. Beobachtungen und Gespräche mit Übungsleiterinnen und Übungsleitern im CVJM zeigen eine große Hilflosigkeit und Unsicherheit, die dann vor Angst etwas falsch zu machen, ins Schweigen führt. Dabei ist es die Gretchenfrage. Im CVJM-Sport mit Christus leben oder nicht, ist die Frage nach Sein oder Nichtsein. Es ist nicht in das Belieben von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gestellt, missionarisch im CVJM-Sport zu leben und zu handeln oder nicht. Wer im CVJM-Sport mitarbeitet muss Stellung beziehen, weil der Sendungsauftrag die Grundlage für allen Dienst im CVJM ist „... und danach trachten wollen, das Reich ihres Meisters unter jungen Menschen auszubreiten“, so die Pariser Basis. Christen können sich aus missionarischer Tätigkeit nicht raushalten.

Ulrich Parzany schrieb dazu im Buch „Sportarbeit aus Glauben“ (Mitarbeitertexte 4, S. 19) folgendes:

„Christen sind entweder missionarisch, oder sie sind im Grunde keine richtigen Christen. Jesus hat gesagt: „Gleich wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch.“ (Joh. 20,21)



Gott ist in Jesus in die Welt gekommen. Er läuft den Menschen nach, die ihm weglafen. Er gibt sie nicht auf. Er liebt sie so sehr, dass er sich bis in den Kreuzestod ausliefert. Er hat alles getragen, was wir nicht tragen können. Er ist unseren Tod gestorben, damit wir aufatmen und leben. Seit dem Auferstehungstag bis zum letzten Tag der Geschichte, wenn Jesus wiederkommt, Gericht hält und den neuen Himmel und die neue Erde schafft, ist Jesus unterwegs, sucht und beruft Menschen zur Umkehr, damit sie nicht vor die Hunde gehen.

Kein Wunder, jeder, der sich auf Jesus einlässt, wird in den Sog der Liebe Gottes mithineingezogen. Sein Leben wird beteiligt an der Rettungsaktion Gottes. Wie kann ich etwas anderes wollen als das, was Gott vorrangig will? Und „Gott will, dass allen Menschen geholfen werde und sie zur Erkenntnis der Wahrheit kommen“. (1. Tim 2,4)

Mission heißt: Jesus schickt uns zu den Menschen. Wir sollen sie zu ihm einladen. Wir sollen ihnen helfen, dass sie in einen persönlichen Lebenskontakt und zu einer bleibenden Lebensgemeinschaft mit Jesus kommen.

Mission ist keine Propaganda für eine christliche Weltanschauung. Wir sind auch keiner Sache verpflichtet. Mission lebt davon, dass der Gesandte in einer persönlichen Beziehung zum Sendenden steht.

Jesus ist nicht nur der Absender, der uns wie einen Brief wegschickt. Er ist in jedem Augenblick ganz dicht dabei. Kein Schritt in der Sendung durch Jesus, in dem wir nicht in unmittelbarer Abhängigkeit zu ihm stehen könnten. Ob ein Mensch also missionarisch ist, hängt nicht zuerst von seinen äußerlichen Aktionen ab. Es entscheidet sich in seiner inneren Lebensbeziehung zu Jesus. „Herr, hier bin ich, sende mich!“

„Mission heißt: Menschen verlieren ihre Feigheit und machen den Mund auf, um andere auf Jesus hinzuweisen. Aus Liebe.

Aber nun muss klar sein: Unser Leben redet immer mit. Und wenn es eine andere Sprache redet als das, was wir verkünden? Das ist schlimm. Die Art und Weise, wie wir uns in einem Wettkampf verhalten, vermittelt dem Sportsfreund auch eine Botschaft. Wenn Unbeherrschtheit und rücksichtsloser Ehrgeiz unser Wettkampfverhalten bestimmen, werden wir kaum einladend und glaubwürdig von der in Jesus ausgestreckten Hand Gottes reden können. Es gilt im beruflichen Leben, im Familienleben, aber eben auch im Sport, dass alles, was wir sagen, eingebettet ist in die Art und Weise, wie wir leben.“

„Aber die Gesandten des Jesus Christus sind keine Hausierer. Sie müssen nicht auf mehr oder weniger geschickte Weise ihre eigenen Produkte unter die Leute bringen. Sie sind Gesandte, Botschafter.

Er hat die ganze Autorität seiner Regierung hinter sich - falls diese Regierung Autorität hat. Jesus hat seinen Leuten gesagt: „Wer euch hört, der hört mich; und wer euch verachtet, der verachtet mich; wer aber mich verachtet, der verachtet den, der mich gesandt hat. (Luk. 10,16)“

„Wenn wir also die rettende Nachricht von Jesus weitersagen, dann reden wir mit der ganzen Autorität des lebendigen Gottes. Wir vertreten nicht unsere eigene Meinung. Wir stehen auch nicht in eigener Sache.“

Über Formen und Wege muss neu nachgedacht werden. Das veränderte Sozialverhalten, der Mangel an Kenntnis über biblische Inhalte, das veränderte Freizeitinteresse und viele andere Aspekte erfordern eine neue Sprachfähigkeit und Sozialkompetenz von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auf der Grundlage christlicher Glaubensüberzeugung und missionarischen Wollens. Aber darum geht's heute. Das ist entscheidend für die Zukunft des CVJM-Sports. Das schafft die Klammer zu anderen Arbeitszweigen des CVJM und anderer christlicher Jugendarbeit. Sport wird es noch so lange geben, wie die Menschheit auf dieser Erde lebt. Wenn aber die missionarische Klammer verloren geht, weil missionarisches Handeln im CVJM-Sport keine Rolle mehr spielt, spielt auch der Sport im CVJM keine Rolle mehr. Das würde nicht nur den Verlust eines Arbeitszweiges des CVJM bedeuten. Das würde sportinteressierten Menschen den Zugang zum CVJM verwehren und der CVJM würde seinem Anspruch, dem ganzen Menschen dienen zu wollen nicht gerecht. Der Anspruch der Ganzheitlichkeit ginge verloren und damit ein Wesensmerkmal des CVJM.

Das passt doch nicht in die heutige Zeit

Der Kern der christlichen Botschaft heißt: „Es gibt in keinem anderen Heil, es ist auch kein anderer Name den Menschen gegeben darin sie sollen selig werden.“ (Apg. 4, Vers 12).

Wer in der missionarischen Arbeit tätig ist, kann solch einen Satz nicht verschweigen. Wohlwissend das in der Gesellschaft eine Wertevielfalt vorherrscht und man in die Ecke des Fanatismus und Fundamentalismus gestellt wird, wenn man die Universalität und die Einzigartigkeit des christlichen Glaubens verkündet. Die Pluralisierung der Lebensauffassungen lässt keine allgemein verbindlichen Wahrheiten für das Leben mehr zu.

Prof. Dr. Ulrich Eibach, sagt: „(Es gibt) ... allenfalls subjektive Gewissheit. Jeder kann, soll und muss sich seine eigene Weltanschauung, seine Werteüberzeugungen und seine Religion gemäß seinen Bedürfnissen zusammenbasteln. Das mag dann für den Einzelnen überzeugend und gut sein, doch darf für sie kein überindividueller Geltungsanspruch erhoben werden“ oder an anderer Stelle „wer heute in sein will muss möglichst wertemäßig flexibel, anpassungsfähig und indifferent sein. Er darf keine in allen Lebensbereichen geltende Überzeugung vertreten.“

Was wird da Mitarbeitern zugemutet? Mit einem klaren Bekenntnis zum allgemein gültigen christlichen Glauben stellen sie sich ins gesellschaftliche Abseits. Wenn da nicht die Zusage wäre, dass Gottes Wort wie ein Hammer ist, der Felsen zerschmeißt, also auch die Mauer der Indifferenz durchbrechen und Menschen überzeugen kann.



Vieles ist enttäuschend - aber Saat geht auf

Sicherlich ist es entmutigend, wenn trotz aller Bemühungen junge Menschen nicht zuhören wollen. Verständlich, wenn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erleben müssen, dass die Worte des Evangeliums in den Wind gesprochen sind und sie deshalb entmutigt und enttäuscht keine Andachten mehr halten, keine Glaubensgespräche mehr führen und keine Einladungen mehr aussprechen und nur noch bemüht sind, wenigstens das Sportprogramm zur Zufriedenheit der Sportlerinnen und Sportler und fachlich gut zu gestalten. Einmal stellt sich dann natürlich die Frage nach den Formen und Methoden missionarischen Handelns. Zum anderen steht es Menschen nicht zu, über Sinn oder Sinnlosigkeit von Mission zu entscheiden. Das Gleichnis vom vierfachen Ackerfeld (Matth. 13, 1-8) macht es deutlich. Zu beurteilen, was fruchtbares oder unfruchtbares Land ist, steht dem Sämann nicht zu.

Zu beurteilen, bei welcher Zielgruppe die Saat des Evangeliums mehr oder weniger, gar nicht oder üppig aufgeht, ist nicht Sache des Verkündigers. Das Saatgut wird überallhin ausgestreut, in die Gottesdienste am Sonntag, in die Junge Erwachsenen Kreise, in die Hauskreise, im Sport.

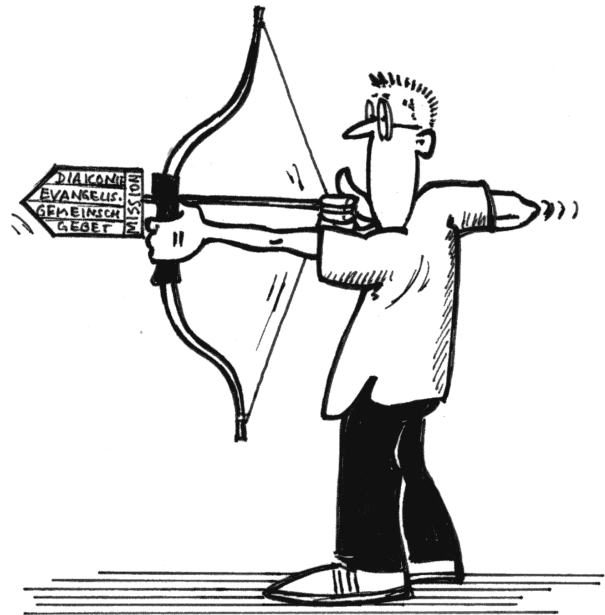
Die Erfahrung des Säckmanns im Gleichnis ist die alltägliche Erfahrung der Boten Jesu. Vieles geht auf, aber andere Kräfte lassen den Glauben nicht zur Entfaltung kommen. Wir können an manchen Stellen einige Vögel verscheuchen und Dornen ausreißen und durch unsere Gemeinschaft und das Gebet einen Schutzzaun errichten, aber eine Garantie, dass die Saat auch aufgeht und Frucht bringt, ist nicht gegeben. Aber da, wo die Saat aufgeht, wo Menschen zu glauben beginnen und im Glauben wachsen, da ist die Frucht so vielfältig, dass sie allen Einsatz und alle „vergebliche“ Mühe bei weitem übertrifft. Gott macht's möglich, dass das passiert.

Also scheue dich nicht, von dem zu reden, was du glaubst und lebe entsprechend. Hab' keine Angst davor, dass Sportlerinnen/Sportler dich deswegen als hoffnungslosen Trottler ansehen, oder dass sie wegbleiben könnten. Wenn Leben und Reden übereinstimmt, du authentisch lebst, wirst du ernst genommen. Und gib die Hoffnung nie auf, dass die Saat irgendwo und irgendwann aufgeht. Jesus selbst sorgt für den Fortgang seiner Sache.

Missionarische Tätigkeit nicht auf die Andacht beschränken

In der Sportstunde ist Verkündigung auch nur in Form einer kurzen Andacht möglich, bei Turnieren sicherlich auch mal als Gottesdienst. Gottesdienst aber wäre eine Ausnahme. Man sollte die Andacht wörtlich verstehen - als Andenken. Das ist wie beim Fußballspiel der Anstoß. Das Spiel geht erst danach los. Entscheidendes passiert beim Spiel. Das können dann auch andere Formen der Kommunikation und des Umgangs miteinander sein.

- Ein gutes Sportprogramm, das den Teilnehmern Freude vermittelt, präventiv wirkt, Gesundheit fördert und Integration aller Teilnehmer ermöglicht, ist ein wichtiger Dienst und der diakonische Aspekt missionarischer Arbeit.
- Ein Sport, der Gemeinschaft auch über die Sportstunde hinaus ermöglicht und vertrauensvolle Beziehungen schafft, leistet einen wichtigen Dienst, auf der Beziehungsebene missionarischer Sportarbeit.
- Im bisher Geschriebenen wird schon deutlich, dass die Verkündigung, das Reden von Jesus Christus, in vielfältiger Form geschehen kann und die Spitze missionarischer Sportarbeit ist.
- Das tragende Fundament ist das Gebet: in der Vorbereitung, für bestimmte Personen der Sportgruppe, das Gebet anderer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter während der Andacht und der Glaubensgespräche.

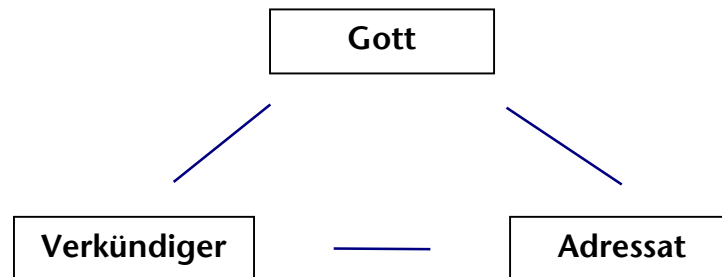


Missionarisches Handeln umfasst also mehr als die Andacht. Aber auch eine Andacht im Sport ist noch lange nicht das Kennzeichen missionarischer Sportarbeit. Sie kann ein Etikett auf einer leeren Schale sein, wenn sie gehalten wird, weil andere das wollen, weil es Tradition ist - sonst aber weiter nichts geschieht.

Die Grundlage allen missionarischen Handelns ist das Vertrauen:

- Das Vertrauen des „Missionars“ in die Kraft des Wortes Gottes.
- Das Vertrauen, das Sportlerinnen und Sportler den Übungsleitern aufgrund ihrer Authentizität entgegenbringen.

Eine Dreiecksbeziehung also



Mehrfachqualifikation gefragt

Berufung und Qualifikation für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sport

Wer hat nun die Qualifikation eine Sportgruppe zu leiten, einerseits den Anforderungen der Teilnehmer gerecht zu werden, andererseits aber auch die Ziele einer missionarischen Sportarbeit umzusetzen? Dazu gehört eine dreifache Qualifikation. Das hört sich anspruchsvoller an als es ist. Die dreifache Qualifikation umfasst

- die christlich missionarische Motivation
- die sportliche Qualifikation
- die soziale Kompetenz

Fehlentwicklungen

Wenn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eingesetzt werden, die in einem der Bereiche große Defizite aufweisen, führt das zu Fehlentwicklungen. Entweder

- findet keine Verkündigung mehr statt
- oder das Sportprogramm ist uninteressant, Teilnehmer bleiben aus, wandern ab
- oder die Beziehungen in der Gruppe untereinander und zum Übungsleiter stimmen nicht.

Die falsche Einschätzung der Bedeutung der Sportarbeit

Die Sportarbeit wird oft nur als geeignetes Mittel angesehen, Außenstehende für den CVJM zu gewinnen. Wenn fachspezifische Angebote ausschließlich dem Ziel dienen sollen, Menschen für Jesus zu gewinnen, dann erwartet man natürlich auch entsprechende „Erfolge“ und wenn diese nicht festzustellen sind, also niemand zum Glauben findet, dann wird die Existenzberechtigung dieses fachspezifischen Programms angezweifelt und entweder sich selbst überlassen oder aber aus dem Verein entlassen. Im Sportbereich ist das eine alltägliche leidvolle Erfahrung.



Die andere Fehleinschätzung betrifft die Bedeutung einer sinnvollen sportlichen Bewegung auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Regelmäßige sportliche Betätigung fördert das soziale Lernen, die Erlebnisfähigkeit, eine gesunde körperliche Entwicklung. Sie ist die Grundlage für eine ganzheitliche Bildung und hat Einfluss auf sämtliche Leistungen und Werte der Menschen, wie Intelligenz, Sprache, Denken, Sozial- und Selbstkompetenz. Das ist einhellige Meinung des überwiegenden Teiles der Anthropologen. Somit gehört sportliche Bewegung zum ganzheitlichen Bildungsauftrag des CVJM.

Sport, Spiel, Bewegung und Musik helfen jungen Menschen, sich selbst neu als Geschöpf Gottes mit Grenzen und Möglichkeiten zu entdecken, Freude und Freunde/Freundinnen neu zu erleben. Die Zubringerfunktion allein kann nicht die Berechtigung für fachspezifische Programme sein.

Berufung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die Sportarbeit

Die Leitungsgremien der CVJM haben eine besondere Verantwortung für die Berufung und den Einsatz von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in fachspezifischen Programmen. Speziell in Leistungssport orientierten Gruppen wird oft in erster Linie nach der Fachkompetenz gefragt und die Übungsleiterinnen und Übungsleiter entsprechend ausgewählt. Oft kommen diese auch von außerhalb des CVJM. Dabei spielt weithin die missionarische Motivation und die persönliche Glaubwürdigkeit in Glaubensfragen keine Rolle oder ist zweitrangig. Oft gibt es da die Auffassung, dass Verkündigung und Seelsorge in den Fachbereichen nicht nötig, nicht gewollt oder zu schwierig ist. Die Menschen können ja zu den anderen Programmen mit geistlichen Inhalten eingeladen werden. Die Ganzheitlichkeit im CVJM-Programm wird dann zwar gewahrt aber aufgeteilt. Man vergisst dabei, dass die Motivation derer, die zum Sport kommen, eben eine sportliche ist. Sie kommen nicht, weil der CVJM ein „frommer“ Verein ist. Von daher werden Einladungen zu anderen Programmen wirkungslos bleiben.

Im Sport sind an vielen Stellen die negativen Folgen einer solchen Konzeption erkennbar. Ohne geistliche Verantwortung in der Leitung entwickelt sich in der Gruppe zwangsläufig ein Eigenleben mit eigenen Zielsetzungen, die fachspezifisch orientiert sind. Wenn die geistliche Verantwortung nicht wahrgenommen wird, führt das zur Trennung.

Für den Einsatz von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Sport sollen als erstes die missionarische Motivation und die Authentizität in Glaubensfragen maßgebend sein. Die fachliche Qualifikation kann bei fachlichem Interesse erworben werden. Auch dafür haben die Leitungsgremien Sorge zu tragen, dass dies zeitlich und finanziell für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter möglich ist.

Die dreifache Qualifikation

Christlich-missionarische Motivation

Auch die Sportarbeit im CVJM steht unter dem Gesamtauftrag des CVJM, der durch den Missionsauftrag Jesu gegeben und in der Pariser Basis für den CVJM formuliert wurde. In der Sportarbeit sollen Menschen die frohe Botschaft von Jesus kennen lernen und zum Glauben eingeladen werden. Weil das so ist, müssen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in diesen Bereichen missionarisch motiviert sein. Sie sollen den unaufgebbaren Wunsch haben, den Menschen im Sport zu bezeugen, dass Jesus Christus die einzige Hoffnung für die Menschen und die ganze Welt ist.

Mission kann aber nicht auf die Verkündigung reduziert werden. Zum missionarischen Dienst im Sport gehört auch und unabdingbar eine gute Gemeinschaft (vgl. soziale Kompetenz), ein gutes Sportprogramm, das Spaß vermittelt, präventiv gegenüber Körperschädigungen und Krankheiten, die vom Bewegungsmangel herrühren wirkt (vgl. fachliche Kompetenz) und das Gebet, durch das der Dienst getragen und vor Gottes Angesicht gestellt wird (vgl. Kerngruppe).

Von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Sport sollte erwartet werden, dass sie als Christen erkennbar sind, Reden und Verhalten übereinstimmt, also authentisch leben.

Die sportfachliche Qualifikation

Die fachliche Qualifikation muss erworben und regelmäßig aufgefrischt werden. Einige CVJM Landesverbände bieten von den deutschen Sportorganisationen anerkannte Lizenzlehrgänge an. Spezialqualifikationen können bei vielen anderen Lehrgängen erworben werden. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sport sollten zumindest die Grundqualifikation als Übungsleiterin/Übungsleiter haben. Die fachliche Kompetenz beinhaltet sowohl die didaktischen Möglichkeiten, ein angemessenes und interessantes Programm zu gestalten als auch die Sozialkompetenz in der richtigen Weise mit den Teilnehmern der Gruppe und der Gruppe selbst umzugehen.

Das Sportprogramm soll folgende Funktionen erfüllen:

- Spaß machen, Freude vermitteln
- Herausforderungen stellen (Gewaltprävention)
- Gesundheitsfördernd sein, präventiv wirken
- Gemeinschaft bieten, die über die Sparteinheit hinaus hält
- Erfolgserlebnisse vermitteln
- offen sein für neu Hinzukommende

Übungsleiterinnen und Übungsleiter sind wichtige Vertraute von Kindern und Jugendlichen. Sie haben oft großen Einfluss auf deren weitere Entwicklung. Sie üben Vorbildfunktion aus. Deshalb ist Glaubwürdigkeit gefragt sowohl in Glaubensfragen als auch in Verhaltensweisen. Ein leidiges Problem ist hierbei der Umgang mit Alkohol und Nikotin. Wenn auf der einen Seite erwartet wird, dass der Sport (man muss hinzufügen der Glauben an Jesus Christus) stark gegen Versuchung von Drogenkonsum machen soll, darf eine Übungsleiterin, ein Übungsleiter nicht rauchen und muss den Alkoholkonsum reduzieren und auf die heimischen vier Wände beschränken.

Die soziale Kompetenz

Gemeint ist damit die Fähigkeit, sich auf andere einzustellen und die Situation der Gruppe und einzelner Teilnehmer einzuschätzen und entsprechend zu handeln. Die oben erwähnte Authentizität ist eine Voraussetzung. Dazu gehört Freundlichkeit, Offenheit, Geduld, Verständnis, Klarheit und Verlässlichkeit im Führungsstil. Ein verlässlicher Führungsstil spricht nicht gegen notwendiges situatives Handeln. Die Teilnehmer der Gruppe sollen motiviert und angeleitet werden, damit das gemeinsam formulierte Ziel erreicht wird. Das setzt den Prozess der Willensbildung voraus. Das ist die eigentliche Kunst erfolgreichen Führens, aus vielen verschiedenen Meinungen ein gemeinsames Ziel zu formen und Wege zu finden, es mit der Gruppe zu erreichen.

Eine sozialpädagogische Dauerkommunikation hilft da nicht weiter. Gerade ein einfühlsames Timing zur Beendigung des Prozesses der Willensbildung und die verbindliche Formulierung und Durchsetzung gemeinsamer Interessen, auch gegen die Befindlichkeit Einzelner, ist erforderlich. Die Führung einer Gruppe auf dem Weg zu einem gemeinsamen, akzeptierten Ziel gelingt nur in der Spannung zwischen der Durchsetzung richtig erkannter Aktionen und Rücksicht auf individuelle Befindlichkeiten.

Das wird besonders deutlich, wenn es um Verkündigung in der Sportgruppe geht und die Mehrzahl die vom Leiter und Team gesteckte Vorgabe nicht akzeptiert. Über sportliche Ziele kann man sich schnell verständigen. Diese sind ja teilweise durch die Programmveröffentlichung vorgegeben. Akzeptanz durch die Gruppe in dieser Spannung wird es dann geben, wenn die Autorität sich auf Kompetenz im sportlichen und geistlich-ethischen Bereich stützt.

Zu hohe Anforderungen? Es scheint nur so. Viele Männer, die Gott in den Dienst gestellt hat, waren nahe daran aufzugeben im Angesicht der unüberwindbaren Hindernisse und letztlich hat Gott sein Volk und seine Führer mit unscheinbaren, oft lächerlichen Mitteln zum Sieg geführt. Man denke nur an Moses vor dem roten Meer oder Josua vor dem Jordan und den mächtigen Mauern Jerichos. Keine Mauer ist so stark, kein Herz so hart, als dass es der Herr nicht weich machen könnte.

Die christliche Kerngruppe

In fachspezifischen Programmen kommt der Kerngruppe eine besondere Bedeutung zu. Die Leitung eines Sportprogramms oder eines Mannschaftstrainings darf keine Ein-Personen-Sache sein. Leiterinnen und Leiter brauchen die Unterstützung durch eine Kerngruppe, durch ein Team. Die Mitglieder des Teams sollten dieselben Voraussetzungen mitbringen wie die Leitung: Fachspezifisch interessiert, nicht unbedingt fachlich qualifiziert, aber missionarisch motiviert sein. Das Team sollte ein zahlenmäßiges Gewicht haben in einer Gruppe von Menschen, die vorrangig fachliches Interesse und fachliche Ambitionen haben. Die Assistenz des Teams ist in geistlichen Dingen mehr als im Fachlichen gefragt. Die Mitglieder sollten miteinander beten können.

Sport-Mitarbeiter sind keine Supermensen

- In der CVJM Sportarbeit soll das Evangelium weitergegeben werden, also sollen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter missionarisch motivieren.
- In der CVJM Sportarbeit sollen Menschen Freude an sportlicher Bewegung und Leistung erfahren, also sollen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sportfachlich qualifiziert sein.
- In der CVJM Sportarbeit sollen Menschen Gemeinschaft und Akzeptanz erfahren, also sollen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sozial kompetent sein.

Supermensen sind sie damit noch lange nicht, sollen sie auch nicht werden. Die werden nicht gebraucht, notwendig sind Menschen, die sich in den Dienst stellen.

- Missionarische Motivation ist die Voraussetzung
- Sportfachliche Qualifikation kann man zu Lehrgängen erwerben - Sportinteresse vorausgesetzt.
- Sozialkompetenz ist eine Frage der Grundeinstellung zu anderen und wird im Laufe der Tätigkeit in Leitungsfunktion erworben, wenn andere Menschen als von Gott geliebte Menschen gesehen werden.

Allen, die sich damit überfordert fühlen sei der Buchtitel „Gott schreibt auf krummen Linien gerade“ in Erinnerung gerufen. Der Herr selbst setzt unsere Schwächen und Stärken ein, sein „Reich zu bauen“.

PRÜFSTEINE FÜR DIE MISSIONARISCHE SPORTARBEIT

1. Verkündigung

Hat die Verkündigung des Evangeliums in der Sportarbeit Platz? Gibt es Möglichkeiten?
Wie oft werden die Möglichkeiten genutzt?

Ziel: regelmäßig

2. In welcher Form wird verkündigt?

Andacht sollte sein, aber Andacht allein genügt nicht.

Ziel: Andacht und Gespräche

3. In welcher Form werden die Andachten gehalten, Vorlesen, praktische Beispiele zeigen, eigene Gedanken, Situation der Gruppe aufgreifen ...?

Ziel: wenig Vorlesen, alles kommt mal vor. Abwechslung ist gut.

4. Wie viel Christen sind in der Gruppe?

Ziel: mehr als drei

5. Tauscht ihr Sport-Mitarbeiter euch untereinander über die missionarischen Möglichkeiten aus?

Ziel: öfter

6. Kannst du an den Mitarbeitertreffen des Vereins teilnehmen? Nimmst du teil?

Ziel: regelmäßig

7. Trefft ihr euch mit der Sportgruppe auch außerhalb der Sportstunde (außer zu Rundenspielen und Meisterschaften)?

Ziel: gelegentlich abends und 2-3 mal im Jahr zu gemeinsamen Wochenenden

8. Sprichst du mit dem Teilnehmer über die Inhalte der Sportarbeit und kommen ihre Wünsche zur Geltung?

Ziel: zweimal im Jahr zur Planung und Auswertung

9. Wie viel Teilnehmer sind auch in anderen Arbeitszweigen des CVJM zu finden?

Ziel: fast alle

Kinder- und Jugendalltag

Kinder und Jugendliche sind Hauptadressaten unserer CVJM Sportgruppen. Um dieser Zielgruppe in der missionarischen Sportarbeit gerecht zu werden, sollte sich ein Mitarbeiter mit den Besonderheiten und Verhaltensweisen dieser angesprochenen Altersgruppen beschäftigen. Nur so können verschiedene Reaktionen und die Ansprechbarkeit in Sportgruppen entsprechend ausgemacht werden. Da die gesellschaftliche Situation und auch die allgemeinen Entwicklungen im Sport viel mit den Verhaltensweisen von Kindern und Jugendlichen zu tun haben, helfen die folgenden Ausführungen sich zu vergegenwärtigen, welche Voraussetzungen die Teilnehmer mitbringen und unter welchen Bedingungen sie leben.

Veränderte Kindheit

„Noch nie hatten Kinder so viele Sachen zum Spielen, Noch nie waren Kinder allerdings gleichzeitig so arm an Möglichkeiten, sich ihrer Umwelt über die Sinne, ihren Körper selbstständig zu bemächtigen.“ (R. Zimmer, 1993) Vieles hängt mit Veränderungen der sozialen und ökologischen Umwelt zusammen. Beispielsweise beklagen viele Sportpädagogen den Rückgang der „Straßen-Spielkultur“ und die Verlagerung in die Wohnung also eine „Verhäuslichung des Kinderspiels“ (Zinnecker, 1979). Unsere sogenannte Multioptionsgesellschaft führt dazu, dass Kinder und Jugendliche in unserer Gesellschaft schon früh zu „Freizeitmanagern“ werden. Pädagogen sprechen von „Verinselung“ des Kinderalltags.



Kinder wie auch Jugendliche springen von einem Freizeitangebot zum anderen, gehen zum Schwimmen, dann ein Besuch bei einem Freund, später noch Musikschule etc. Zwischen diesen „Freizeitinseln“ ist kein Zusammenhang erkennbar. Kinder und Jugendliche erleben ihren Alltag zunehmend fremdbestimmt und als ein zerstückeltes Termingeschäft. Das bedeutet für die CVJM Sportarbeit, dass genügend Raum gegeben werden muss, um die fehlenden dauerhaften Sozialkontakte in der Sportstunde zu ermöglichen.

Kinder werden nur dann gerne kommen, wenn sie Freundschaften knüpfen können. Außerdem sollte das Programm nicht mit der linken Hand gemacht werden. Gute Vorbereitung schafft mir als Mitarbeiter Freiraum, um mich in der kurzen zur Verfügung stehenden Zeit ganz den Teilnehmenden zu widmen.

Viele Pädagogen und Soziologen beklagen den zunehmenden Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen. Einer Studie von Glogauer (1993) zu Folge schauen Kinder im Alter zwischen 6-8 Jahren zu 35% täglich und zu 43% fast jeden Tag fern und zwar meist mehrere Sendungen hintereinander (Glogauers Studie beziffert den Fernsehkonsum von Kindern auf bis zu 30 Stunden wöchentlich und mehr). Nicht beachtet ist dabei die Nutzung von Computer- und Videospiele. Dies hat einerseits zur Folge, dass sich Kinder und Jugendliche immer weniger bewegen. Ihre Sinne werden einseitig beansprucht. Das, was Kinder sehen und hören, können sie nicht fühlen, betasten, schmecken oder riechen. Mangelnde Verarbeitungsmöglichkeiten können so nach Meinung von Psychologen zunehmend zu Störungen in der Wahrnehmungsverarbeitung und zu Verhaltensauffälligkeiten führen. Die körperlichen Voraussetzungen, die Kinder und Jugendliche in die Sportgruppe mitbringen sind meist auch sehr dürftig. Dies führt zu einem erhöhten Verletzungsrisiko. Andererseits sind Kinder und Jugendliche mit so hohem Medienkonsum häufig unkonzentriert und wenig aufnahmefähig für geistige und geistliche Inhalte.

Weiterhin führen langes Sitzen (Schulalltag, Medienkonsum) und das Erleben von aktionsbetonten, nicht selten auch gewalttätigen Darstellungen zu ungehemmten, aggressiven Handlungen. Bewegung könnte ein kontrolliertes Ventil sein.

Dies ist besonders für den Anfang einer Sportstunde von Bedeutung. Weiterhin helfen erlebnisorientierte Angebote. Die ungünstigen Veränderungen im Kinderalltag können so durch neuere sportliche Trends hin zu einer Erlebnisorientierung positiv beeinflusst werden.

Die mangelnde Sozialkompetenz von Kindern wird vielfach auf ein Aufwachsen in Kleinfamilien mit keinen oder nur einem Geschwisterteil zurückgeführt. Da die Eltern oft beide berufstätig sind, wird oft von „Schlüsselkindern“ gesprochen, die morgens aus dem Haus gehen, einen Hausschlüssel haben und sich den Tag über allein überlassen sind. Projekte in Zusammenarbeit mit Schulen sind eine missionarische Notwendigkeit für solche Kinder (z.B. Hausaufgabenbetreuung und Basketball-AG).

Dass die veränderte Kindheit auch Auswirkungen auf die folgende „Jugendzeit“ hat, sei hier nur erwähnt.

Besonderheiten der Lebensphase „Jugend“

Betrachtet man die Zielgruppe der Jugendlichen im speziellen, so fällt auf, dass viele sich ins „Private“ zurück ziehen. Eine Folge der industriellen Moderne: Jugend ist dem gesellschaftlichen Individualisierungsprozess unterworfen. Somit müssen immer mehr Jugendliche diese Phase des Lebens allein bewältigen. Viele von ihnen müssen heute gleichzeitig Identität erlangen und soziale Probleme bewältigen (Bildungs- und Ausbildungskonkurrenz, Arbeitslosigkeit, Mithalten in der Gleichaltrigenkultur), bevor sie überhaupt innerlich fertig sind. Die Statuspassage Jugend als Übergang in eine gesellschaftlich kalkulierbare Zukunft ist nicht mehr selbstverständlich abgesichert. Für die Masse der normalen Jugendlichen wird es schwieriger z.B. gute Jobs zu finden. So breitet sich schnell eine „ist ja sowieso umsonst“ - Mentalität aus. Jugendliche sollen ihre eigene körperliche Entwicklung in und nach der Pubertät akzeptieren und mit ihrem Körper bewusst umgehen, um mit ihm in Zukunft haushalten zu können. Da dies immer schwieriger wird, suchen manche Auswege des Wohlbefindens und der Selbstwertsteigerung über frühes Risikoverhalten (z.B. gegen sich selbst gewandtes Sucht- und Gewaltverhalten). Gestörter Selbstwert und der Zwang, psychosoziale Energien für frühe Bewältigungsanforderungen aufbrauchen zu müssen, verhindern zunehmend die Orientierung an sozialer Gegenseitigkeit, was in der Jugendkultur zu einer Abwertung anderer führen kann (Gewalt gegen Schwächere). Jugend, früher als „gesellschaftlicher Hoffnungsträger“ betitelt, ist zu einer sozialen Risikogruppe geworden. Alarmierend daran ist, dass die psychosoziale Bedürftigkeit nicht nur auf benachteiligte Schichten oder Randgruppen begrenzt ist, sondern in die Mitte der Jugendpopulation hineinreicht. Die allgemeine Werteverunsicherung der Gesellschaft, die Auflösung sozialer Bindungen (familiär und außerfamiliär), die Sprachlosigkeit der Erwachsenen bezüglich ethischer und christlicher Werteorientierungen, trägt ihr Übriges dazu bei, dass auch die von der Jugend eingeforderten Orientierungshilfen ausbleiben.



Diese Beobachtungen zeigen deutlich, welche große Verantwortung jeder hat, der mit Kindern und Jugendlichen zu tun hat. Und da „sportliche Betätigung“ bei Kindern und Jugendlichen immer noch ganz oben auf der Beliebtheitskala steht, gewinnt die Sportarbeit bei der Vermittlung von Sozialkompetenz, Konfliktfähigkeit, Kritikfähigkeit, Erlernen von Durchhaltevermögen in alltäglichen Situationen, aber auch beim Schaffen einer positiven und freudebetonten Lebenseinstellung zunehmend an Bedeutung!

Sport in der modernen Gesellschaft

In unserer modernen Gesellschaft dominiert ein weites Sportverständnis. Die folgende Darstellung möchte dazu beitragen, das eigene Sportverständnis zu hinterfragen. Nur so können negative Begleiterscheinungen vermieden werden.

Das oben angesprochene „weite Sportverständnis“ hat zur Folge, dass der Sport ebenso wie die Gesellschaft keine Orientierungshilfe mehr für Jugendliche bieten kann. „Nicht mehr Sportarten, sondern Spiel- und Bewegungsformen, eingebunden in persönliche Lebensstile, sind bedeutsam.“ (Christian Wopp, 1995) Auch im Sport zeigt sich, dass der Rückzug ins Private (Cocooning) die Art der Aneignung von sportliche Bewegungsmustern und die Ausübung der Sportform bestimmt. „Learning by doing“, Versuch und Irrtum, sich gegenseitig etwas zeigen und probieren sind dominierende „Lernmethoden“ der Jugendlichen selbst. Die ältere Generation kann dabei vielfach nicht mehr behilflich sein. Die Jugendlichen betreiben ein Sampling als Alltagsstrategie, d.h. sie sammeln aus den unterschiedlichsten Alltagsbereichen „Erfahrungen“ und bauen diese ins Lebenskonzept ein. Gesucht werden vor allem Teilnahmemöglichkeiten ohne soziale Verpflichtungen und dies finden sie durch Anbindung an überschaubare kleine Gruppen (Cliques, peer groups) ohne formale Zwänge (Clanning). Institutionen werden vorrangig hinsichtlich der Zweckmäßigkeit bewertet und nur bei einer positiven Entscheidung genutzt. Dies gilt auch in zunehmendem Maße für unsere CVJM Sportgruppen. Hier könnte eine aktive Zusammenarbeit mit Jugendlichen, das Anbieten von Mitgestaltungsmöglichkeiten und Partizipation Veränderung schaffen, anstatt nur Angebote für Jugendliche zu machen, die sie bei „Lust und Laune“ nutzen können oder nicht.

Kinder und Jugendliche im sozialen Kontext

Kinder und Jugendliche aus sozialen Brennpunkten

Eigentlich habe ich wenig Chancen diese Gruppe gezielt zu erreichen und irgendwelche Verhaltensänderungen zu bewirken, zumindest wenn man den Psychologen bzw. Soziologen glaubt. „Bei kriminellen ‚Crash-Kids‘ nützen keine noch so gut gemeinten sozial- und erlebnispädagogischen Maßnahmen“, schreibt Kiphard. Dagegen sprechen aber einige Erfahrungen aus CVJM-Vereinen. Natürlich ist es schwierig, diesen durch „Perspektivlosigkeit und soziale Bindungsarmut“ gekennzeichneten Jugendlichen durch sportliche Begegnungen etwas zu bieten. Trotzdem tauchen sie in Verbindung mit Offener Arbeit wie Kindertreffs oder Jugend-Cafés in den CVJM Sportgruppen auf. Sie stellen hohe Anforderungen an die Mitarbeiter. Oft wollen sie nur „ihrer Lust an Bewegung“ nachkommen. Dazu sind „offene Sportgruppen“ eine willkommene Möglichkeit. Als Folge tragen sie ihre Probleme mit in diese Gruppen hinein. Körperliche Power ist meist die einzige Ausdrucksform, die ihrem schwachen Selbstwertgefühl eine gewisse Befriedigung verschafft. Das heißt unter anderem, dass Aggressivität in verstärktem Maße auftreten kann. Das bedeutet mitunter auch, dass ein Einfügen in „das Programm“ des Mitarbeiters verweigert wird, wenn es den eigenen Interessen gerade nicht entspricht. Sportprogramme werden immer häufiger undurchführbar. Training im Sinne von Leistungssteigerung und Gesundheitsförderung werden nicht angenommen. Trendsportarten, wie auch Streetsportarten, bieten dennoch gute Möglichkeiten, dem Bewegungsbedürfnis gerecht zu werden. Sie sind in der Jugendszene bekannt, werden in der Freizeit auf Straßen und Plätzen gespielt. Den Rest besorgen die Medien. Aufgrund des Bekanntheitsgrades können sie schnell und mit wenigen Worten ins Rollen gebracht werden. Action nonstop ist erwünscht, da diese Jugendlichen durch eine geringe Konzentrationsfähigkeit auffallen. Erlebnispädagogische Aktivitäten wie Kanu, Klettern, aber auch Aktionen in der Sporthalle, bieten Chancen dem latent vorhandenen Risikoverhalten vieler Kinder und Jugendlicher in einer kalkulierten Risikosituation gerecht zu werden. Wenn es gelingt, sie zu integrieren und ihnen das Gefühl zu vermitteln „Du bist willkommen, wir nehmen dich ernst“, ist schon viel gewonnen.

Neben den oben genannten Problemen bezüglich der inhaltlichen Programmgestaltung kommen vermehrt als Begleiterscheinungen Alkohol, Rauchen, z.T. auch Diebstahl und Kriminalität, sowie Drogen in die Sportgruppen hinein. Klare Regeln, die einfach, praktikabel und einsichtig sind, müssen hier konsequent angewendet werden und können Abhilfe schaffen.

Ein Mitarbeiter ist da mit Sicherheit überfordert. CVJM-Sportgruppen, die diese Probleme kennen und damit umzugehen gelernt haben, können Kindern und Jugendlichen sinnvolle Freizeitbeschäftigung in einer christlich geprägten Atmosphäre bieten. Wenigstens für wenige Stunden von der Straße weg sein, eine Anlaufstelle haben, sind erst ein Anfang. Bei Kindern von der Straße ist es auffallend, dass sogar neben den sportlichen Dingen gelebte Gemeinschaft bis hin zu „Verpflegungspausen“ große Bedeutung haben.

Dass fromme Sprüche allein nicht weiterhelfen, ist offensichtlich. Die Person des Mitarbeiters und seine persönliche Bindung an das Evangelium von Jesus Christus sind notwendige Voraussetzungen dafür, sich „das Recht zu erwerben, gehört zu werden“. Das ist ein langer und beschwerlicher Weg. Es ist ein Weg, der nur mit den Jugendlichen gegangen werden kann.

Ohne die Verbindung zu anderen Sparten der CVJM Arbeit ist keine Möglichkeit gegeben, eine gewisse Bindung an den Verein oder die Sportgruppe zu erreichen. Aus den verschiedenen Optionen, die sich dem jugendlichen Teilnehmer anderswo bieten, ist die CVJM Sportgruppe nur eine unter vielen. Günstig ist, wenn der Sportmitarbeiter in seiner Freizeit beispielsweise im Jugend-Café dabei ist. So kann eine Beziehung über den Sport hinaus aufgebaut werden. Da Verkündigung an der Lebenswelt der Jugendlichen anknüpfen muss, soll sie nicht über die Köpfe der Zielgruppe hinweggehen, sind solche Kontaktstellen unumgänglich. Persönliche Evangelisation durch Gespräche mit dem Einzelnen in Spielpausen, in denen deutlich wird, dass er persönlich gemeint ist, dass er als Persönlichkeit ernst genommen wird, sind hierzu eine gute Ergänzung.

Kinder und Jugendliche aus „geordneten“ Verhältnissen

Diese Gruppe macht den überwiegenden Teil der CVJM Sportgruppenteilnehmer aus. Sie lassen sich leichter hineinnehmen in sportliche Programme die der Mitarbeiter anbietet. Ein gewisses Gemeinschaftsgefühl ist schneller aufzubauen, ein Gruppengefühl aufgrund von Vorerfahrungen in familiärer Umgebung kann sich bilden. Einhalten von Regeln sind die meisten gewohnt oder sie können schnell durch entsprechende pädagogische Maßnahmen wie „Einsicht durch Erklärung erzeugen“ verständlich gemacht werden. Somit sind die Rahmenbedingungen günstig für traditionelle Sportarbeit mit Üben, Trainieren und Wettkämpfen. Sportarten wie Volleyball, Basketball, Fußball oder auch Kleine Spiele bis hin zu gesundheitsfördernden Maßnahmen wie Funktionsgymnastik sind möglich. Dennoch sind auch in dieser Gruppe Gemeinschaft, Spaß haben, Freunde treffen übergeordnete Motive, die zum Kommen anregen.



Weiterhin muss gefragt werden, ob eine gewisse christliche Sozialisation stattgefunden hat. Nicht automatisch ist eine (Wort-)Verkündigung möglich. Von Bedeutung ist, ob die Teilnehmer/innen aus einem christlichen Umfeld kommen und solche Formen gewohnt sind. Bei vielen kann über „Erlebte Verkündigung“ ein Zugang zur Botschaft von Jesus Christus ermöglicht werden. Jugendlichen, die aus christlichen Kreisen kommen, muss klar vor Augen geführt werden, dass Christsein im Leben verankert sein muss und nach draußen sichtbar sein soll. So ist nicht nur der Mitarbeiter der Missionar.

Vergessen werden darf nicht, dass Jugendliche dieser Zielgruppe auch die Angst um eine glückliche Zukunft, einen guten Job, etc. kennen. Deshalb sollte ihnen die Gruppe eine Möglichkeit bieten, diese und andere Probleme ansprechen zu können. Trotz vielversprechender besserer Voraussetzungen kann es auch in dieser Zielgruppe zu Problemen kommen. Besonders die Auflösung familiärer Strukturen und die damit fehlende Geborgenheit und Vorbildfunktion von Vater und/oder Mutter sind Auslöser dafür. Weitere Ursachen sind in Überbehütet sein und Verwöhnung zu suchen.

Neben diesen inhaltlichen Dingen sind aber gerade aus dieser Gruppe Mitarbeiter zu gewinnen. Auch wenn eine gewisse Zurückhaltung seitens der Teilnehmer bezüglich der Übernahme von Aufgaben besteht, sollte man sich nicht scheuen, kleinere überschaubare Aufgaben zu übertragen. Wer keine Aufgabe hat, kann schnell zur Aufgabe werden. Partizipation ist zwar kein Allheilmittel, aber trägt viel zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls bei.

Abschließende Fragen an den Mitarbeiter

Hier sind einige Fragen zusammengestellt, die Klarheit über die Gruppe und die eigenen Motive und die Arbeitsweise geben können.

- Aus welchem sozialen Umfeld kommen die Kinder und Jugendlichen?
- Kennen ich sie und ihre persönliche Lebensumstände?
- Was weiß ich über ihre Interessen?
- Schaffe ich es durch vielfältige sportliche Bewegungsangebote, Kindern und Jugendlichen zu helfen, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln?
- Kann durch meine Sportstunde eine positive Lebenseinstellung, Freude und Spaß am Leben gewonnen werden?
- Und wie steht es mit der Partizipation Jugendlicher in der Vereinsarbeit?
- Wie kann in unseren Vereinen ein Klima geschaffen werden, das speziell Jugendlichen die Möglichkeit gibt die psychosozialen Anforderungen abzuarbeiten und das es ihnen ermöglicht, ohne erhöhtes Risikoverhalten diese Lebensphase überstehen?

Kinder und Jugendliche in unterschiedlichen Sportgruppen

Breitensportgruppe

Im Breitensport (synonym auch Freizeitsport) treffen sich Personen, die „auf längerfristige Lern-, Konditions- und Körperformungsziele verzichten ... wollen und allein auf die Attraktivität der einzelnen Veranstaltung ... setzen“ (Kurz, 1993, 50). Damit zeigt sich ein Problem an, dass nämlich eine Freizeitsportgruppe oft unter erhöhter Fluktuation der Teilnehmer leidet, kontinuierliche Arbeit ist nicht unbedingt möglich. Es kommen Sportler zusammen, die „Spaß und Freude“ als Motiv angeben, weshalb sie Sport treiben. Entsprechend heterogen ist diese Gruppe bzgl. Geschlecht, Leistungsvermögen, z.T. auch Alter zusammengesetzt. Quereinsteiger dürfen nicht aufgrund des Auswahlkriteriums „Leistung, technische und konditionelle Anforderungen“ am Mitmachen gehindert werden. Leistungsfortschritt ist immer ein individuelles Merkmal. Man legt sich nicht unbedingt auf eine Sportart fest. Breitensport ist sportartübergreifend und orientiert sich stark an den Interessen der Teilnehmer. Im Kinder- und Jugendbereich bieten sich projektbezogene Sportangebote an, die beispielsweise in Kooperation mit Schulen oder Sozialeinrichtungen durchgeführt werden können (siehe oben).

Wir treffen hier aus den beschriebenen Zielgruppen die aus den mehr oder weniger „geordneten Verhältnissen“ an. Aber auch andere tauchen auf. Die Möglichkeiten missionarischen Handelns sind je nach Zusammensetzung der Gruppe gut durchführbar. Wenn die „angepassten“ Jugendlichen überwiegen, ist die Form der Andacht als Verkündigung problemlos anwendbar. Aber das „heilige Drittel“ an Christen unter den Teilnehmern sollte nicht fehlen. Es hat einen positiven Einfluss auf das Gruppenklima und macht vielfach Verkündigung erst möglich.

Leistungssportgruppe

Eine Gruppe von Sportlern, die den Wettkampfgedanken oben an stellt als Motiv für ihr Sporttreiben, wird unter diesem Begriff zusammengefasst. Wer hier mitmachen möchte, ordnet sich in der Regel den Zielen der Sportgruppe unter. Gerade hier kommen ältere Jugendliche bzw. auch junge Erwachsene auf ihre Kosten. Es wird ein systematischer Leistungsaufbau betrieben mit dem Ziel, eine Meisterschaft oder ein Klassenziel zu erreichen, eine persönliche Höchstleistung zu erlangen. Die Gruppe ist bezogen auf Leistung, technisch-konditionelle Voraussetzungen und Alter, auch Geschlecht meist sehr homogen zusammengesetzt. Einsteiger können nicht so ohne weiteres hinzukommen. Trotz des Leistungsmotivs darf nicht vergessen werden, dass auch diese Gruppe genügend Möglichkeiten für Gemeinschaft und Geselligkeit braucht.

Wichtig erscheint es, dass der Trainer nicht nur Sportfachmann ist und die Verkündigung auch von anderen übernommen wird. Der Trainer ist eine anerkannte Autorität, auf ihn hört die Mannschaft oder der Sportler. Diesen Vorteil darf man nicht für gering erachten. Aber trotzdem können auch Mannschaftsmitglieder den Verkündigungspart übernehmen. Da diese Sportler es gewohnt sind, konzentriert zuzuhören, ist darin für eine Andacht etwas Positives zu sehen. Missionarische Chancen bieten auch CVJM Turniere, -Meisterschaften, da hier ein geistlicher Impuls in Form einer Andacht, eines Sportlergottesdienstes obligatorisch dazu gehören. Nur, wahrgenommen werden müssen diese Programmteile schon. Und um geistliche Impulse und spezielle Fragen dieser Sportgruppe zu vertiefen, bietet sich die Gründung von „Sportlerhausbibelkreisen“ an.

Fun-Sportgruppe

„Die drei verbringen ganze Nachmittage am Korb, ohne nur einmal richtig nassgeschwitzt zu sein“, beschreibt Niehues (1995, 83) in seinem Buch drei Street-Basketballer, die lässig filigran dribbeln und in den niedrig gehängten Korb dunken. Was sind nun Fun-Sportarten? Sportarten, die nicht zwingend an ein gegenseitiges „Sich messen“ gekoppelt sind. „Sport ist heute nicht mehr „sich plagen“, sondern die wahnsinnige Schönheit des Körpergefühls.“ (Brigitte Melzer-Lena) Dazu gehört man, wenn das Outfit stimmt. Und beim Skateboarding beispielsweise wird die eigene Kreativität immer wichtiger: Man denkt sich eine Figur aus, oder Tricks, die man sich zeigt, die der andere nachahmt. Auch der Erlebnischarakter von Sport wird immer wichtiger. Sport muss vielschichtige Reize bieten. Das Überwinden von persönlichen Grenzen und Ängsten hat Hochkonjunktur (vgl. Extremsport). Noch ein letztes Kriterium: Fun-Sportarten können ganze Jugendkulturen um sich herum aufbauen. Zum Sport selbst kommen Musikstile, Modekleidung, Magazine, etc., aber z.T. auch ganz spezielle Sportarenen wie Halfpipes hinzu. Hier zeigt sich, dass Funsport meist im Freien stattfindet. Die Schwellenangst in eine Sporthalle ist so nicht gegeben. Allerdings muss man sich mit den Eigengesetzlichkeiten einer solchen Gruppe auseinander setzen, um Zugang zu finden. Es wird großen Wert auf Authentizität gelegt. Gut zu wissen für den Mitarbeiter, der sich in eine Funsport-Szene vorwagt. Er muss sich nicht anbiedern, sondern kann echt bleiben.



Chancen einer missionarischen Arbeit sind als sehr gering einzuschätzen, wenn es um die absolute Insider-Szene geht. Aber viele Funsportarten und Modesportarten halten Einzug in CVJM Sportgruppen - nicht zuletzt durch Ferienangebote (angepasste Jugendliche nehmen teil) oder ausgelöst durch den Arbeitszweig der Offenen Arbeit (Straßenkinder und Jugendliche tauchen auf) oder durch das Hobby des Mitarbeiters selbst. Es können so durch das Sportgerät, über Kleidungsstil, etc. Gespräche begonnen werden. So ist es nicht schwer, beispielsweise das Kugellager eines Inline-Skates, dem viel Augenmerk geschenkt und das gut gepflegt werden muss, eine Verbindung zum Glauben und Leben herzustellen. Allerdings bleibt bei „Offenen Sporttreffs“ immer das Problem einer hohen Fluktuation und einer fehlenden Anbindung an die bestehende Vereinsstruktur. Ohne Zusammenarbeit mit dem Arbeitszweig der Offenen Arbeit bzw. mit einem Streetworker ist kaum eine Beziehung zu Kindern und Jugendlichen aufzubauen, die über bloße Begleitung in der Freizeit hinaus reicht. Fehlende Akzeptanz einer Person von außen tun ihr Übriges (ausgenommen Funsport-Angebote für CVJM-Insider).

Sportkurse mit Schwerpunktthema

Ein weiteres Angebot des CVJM-Sports sei hier nur noch erwähnt. Diese zeitgemäße Form von Sportarbeit lehnt sich an das Modell der kommerziellen Sportanbieter an. Sportkurs heißt: für eine bestimmte Anzahl von Stunden besuchen die Interessierten einen Kurs unter einer bestimmten Thematik (z.B. Mutter-Kind-Turnen, Aerobic für Einsteiger, Rückengymnastik, Klettern für Einsteiger, etc.). Diese Kurse werden von den unterschiedlichsten Personen besucht. Die Teilnahme ist unabhängig von einer Mitgliedschaft möglich, da eine Kursgebühr erhoben wird. Es bietet sich die Chance, vor oder nach einer Kurseinheit beim gemütlichen Zusammensein Gespräche über Gott und die Welt zu führen. Gut ist auch hier, wenn möglichst viele aus den Reihen des CVJM mitmachen. So ist die Wahrscheinlichkeit größer, viele der Anwesenden zu erreichen. Als Einstieg bietet sich auch ein Vorstellen dessen, was CVJM überhaupt ist. Neben einer guten Öffentlichkeitswirksamkeit für den Verein, können hier auch konkrete inhaltliche und missionarische Aspekte an die „Gäste“ vermittelt werden. Teilnehmer sind hier meist Jugendliche und junge Erwachsene, aber auch spezielle Angebote für Kinder sind wichtig und sollten nicht nur anderen Anbietern überlassen werden.

DER RAHMEN MUSS STIMMEN



Die Sportarbeit ist Bestandteil der ganzheitlichen Arbeit des CVJM. Wie andere Sparten unserer Arbeit verlangt sie eine verantwortliche Begleitung durch den Vorstand. Wir müssen uns vor Augen halten, dass sich das Erlebnisfeld „Sport“ in der Regel außerhalb des Vereinshauses ereignet. Dieser Sachverhalt trägt sicher nicht automatisch zur Integration der Sportgruppe bei. Aus diesem Grund muss die Sportgruppe **intensiv** durch Mitarbeiter und Vereinsvorstand begleitet werden.

- Mir begegnen Gruppen, die kaum wissen, dass der CVJM Träger der Sportstunde ist!

- Manche Vorstände werden erst „wach“, wenn die Sportabteilung einen bezahlten Trainer fordert. (Wobei der

Name „Sportabteilung“ schon fast das Problem ahnen lässt!)

Es gehört zu den Rahmenbedingungen einer missionarischen Sportarbeit, dass sich der Vorstand regelmäßig mit seiner Sportgruppe beschäftigt. Die Sportler werden gehört und können von ihrer Arbeit berichten. Dabei sollte gar nicht erst der Verdacht aufkommen, hier würde aus Misstrauen besonders genau hingesehen! Über Selbstverständlichkeiten redet man nicht. Der Vorstand trägt hier die gleiche Verantwortung wie für die Jungschar- oder TEN SING Gruppen, also wird er die Arbeit entsprechend begleiten.

Gleiches gilt auch für die Sportmitarbeiter, die **regelmäßig** am Mitarbeiterkreis des Vereines teilnehmen. Die geistliche Zurüstung, die Gemeinschaft mit den anderen Geschwistern, das richtige Verhältnis von Sammlung und Sendung, gibt die Kraft für Arbeit „vor Ort“. Wenn die Mitte stimmt, kann ich nach Außen weite Kreise ziehen. Ohne diese Vernetzung gibt es keine missionarische Sportarbeit, vielleicht aber CVJM-Mannschaften von beachtlichem sportlichem Niveau! Das kann aber etwas völlig anderes sein. Darum müssen wir uns fragen: Was wollen wir erreichen, und wohin soll die Reise gehen?

Diese Frage muss **am Anfang** einer Sportarbeit stehen, „mittendrin“ gestellt, ist sie im CVJM manchmal ihr Ende!

Darum ist das Rahmenthema eigentlich ein Anfangsthema. Ohne gute Mitarbeiterbegleitung wären manche Sportgruppen in einem CVJM besser nie gegründet worden.

- Haben meine Leute eine sportliche und geistliche Motivation?
- Ist die Anbindung an den Verein gegeben
- Sind die Übungsleiter **Mitglieder** im CVJM, oder machen sie nur ihren Job als Fachfrau/Fachmann?
- Können die Leute in Form von Mitarbeiterkreis und Fortbildung begleitet werden?

Über derartige menschliche und geistliche Ressourcen sollte ein Verein mit angehender Sportarbeit schon verfügen, damit das Ziel „missionarische Sportarbeit“ auch erreicht wird.

Bisweilen schießt man bei der Zeitplanung echte Eigentore. Da findet die Bibelstunde parallel zur Sportstunde statt. Die Sportler bekommen aber ihre Hallenzeiten von der Sportverwaltung der Stadt zugewiesen. Hier muss der Verein die Interessen der Sportlerinnen und Sportler berücksichtigen und mögliche Zielkonflikte schon im Vorfeld (in diesem Fall durch eine entsprechende Zeitplanung) aus dem Wege räumen. Ideal wäre z. B. ein „Sporttag“ auf dem sämtliche Sportgruppen des Vereines ihre Veranstaltungen legen. An diesem Tag gibt es keine weiteren Vereinsangebote.

Viele Sportlerinnen und Sportler wollen nach der Sportstunde noch gesellig beisammen sein. Warum ist dies oft nur in der obligatorischen Kneipe möglich? Wie gastfrei und attraktiv sind unsere Vereinshäuser und Räume hinsichtlich dieses offensichtlich vorhandenen Bedürfnisses? Wir können fast sicher sein: Die Leute wären da, würde unser Angebot stimmen!

In diesem Beitrag wurde bereits deutlich, dass der Sport besondere Räume braucht. Der alpine Skifahrer benötigt Berge, der nordische Langläufer Schnee und eine geeignete Umgebung. Nicht jede Sportart braucht die Sporthalle. Lauffreize können auch vom Ortsrand aus loslegen, Tischtennisplatten stehen in Jugendtreffs und Vereinshäusern usw. - Aber jeder Sport hat materielle, bzw. räumliche Voraussetzungen. Dies muss in der Planung bedacht werden. Die Sportgruppen benötigen eine ihrem Sport gemäße Ausstattung: Bälle, Schläger, technische Geräte usw.

Für einen **regelmäßigen** Spielbetrieb bleibt die Sporthalle Voraussetzung! Kann ich im Sommer noch draußen Volleyball spielen (und dies auch nicht bei jedem Wetter), ändern sich die Verhältnisse schon mit Beginn der dunklen Jahreszeit. Die Halle wird unentbehrlich.

Inzwischen besteht in vielen Mitgliedsverbänden des CVJM-Gesamtverbandes für die Vereine die Möglichkeiten, den jeweiligen Landessportbünden beizutreten. Damit ist man automatisch Mitglied in den jeweiligen Stadt- oder Kreissportbünden, die bei der Vergabe von Hallen an die Vereine eine maßgebliche Rolle spielen. Einmal im Jahr werden hier die Hallenzeiten an die Vereine vergeben. Hier müssen unsere Vertreter dabei sein! Die Sportverwaltung der Städte und Kreise hat bei der Vergabe eine klare Prioritätenliste und die lautet:

1. Schulen
2. Sportvereine
3. Sonstige

Wer unter „Sonstige“ abgehandelt wird, bekommt entweder unmögliche Belegungszeiten oder wird bei der Vergabe erst gar nicht berücksichtigt. Es gibt aber auch Vereine, die sind in ihrer Region ein so starker Faktor in der Jugendarbeit, dass sie von ihrer Geschichte und Tradition her bei der Verteilung dabei sind.

Aus gegebenem Anlass möchte ich hier noch kurz auf den Sport in Fachverbänden der Landessportbünde eingehen. Dieser ist in materieller und ideeller Hinsicht wesentlich kostenintensiver als die oben erwähnte Mitgliedschaft über die einzelnen Mitgliedsverbände des Gesamtverbandes (gemeint ist hier die Mitgliedschaft z.B. über den CVJM-Westbund u.a.). Wer an den Fachverbandsrunden teilnimmt, muss häufig Schiedsrichter stellen, eine sportliche Kinderarbeit nachweisen, bei Nichtantreten von Rundenspielen Strafe zahlen. Es fallen Fahrtkosten zu den einzelnen Spielen an, die üblicherweise der Verein bezahlt, die Fachzeitschrift des Verbandes gehört zur Pflichtabnahme u.a.m.. Allein diese Aufzählung macht deutlich, dass dieser Schritt gut überlegt werden will. Eigentlich kommt dies nur für große Vereine oder regionale Sportgemeinschaften von mehreren CVJM in Frage. Sonst könnte es uns wie in dem neutestamentlichen Gleichnis ergehen: Ein Mann baute einen Turm und bei halber Höhe ist ihm das Geld ausgegangen.

Bisher habe ich im wesentlichen die Rahmenbedingungen beschrieben, wie sie sich **vom Verein her** darstellen: In materieller, organisatorischer oder personeller Hinsicht.

Der Themenkreis „Rahmenbedingungen“ hat jedoch noch eine **Innendimension**, vom Übungsleiter/in und Sportmitarbeiter/in her gesehen.

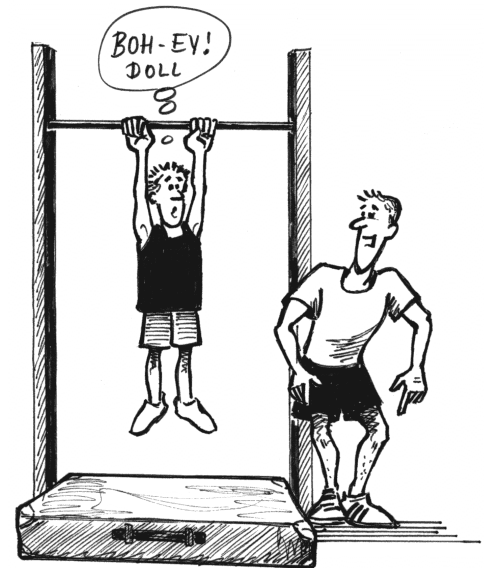
Nichts ist unveränderlich, vieles kann von uns gestaltet und verbessert werden.

Wie sieht es mit der Gastlichkeit in unseren Gruppen aus. Sind **Neue** willkommen oder Fremdkörper? Welche Rolle spielt die Leistungsfähigkeit von Menschen in der jeweiligen Sportgruppe? Manche sind in Freizeitgruppen besser aufgehoben als in der Handballmannschaft oder in dem ambitionierten Volleyballteam! Da gibt es seit Jahren eine „Monokultur“ die einen fairen aber harten Fußball spielt (was durchaus sinnvoll sein kann). Klar, dass dort kaum eine Frau auftaucht. Der letzten, die sich traute, hat „Mann“ die Brille vom Kopf geschossen.

Die Übungsleiter (nicht nur der Vereinsvorstand) müssen konzeptionell überlegen, **was sie wollen**. Das kann selbstverständlich nur unter Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten gehen. Aber bestimmte Dinge schließen einander einfach aus. Diese Feststellung ist in keiner Weise wertend gemeint. Nur: Wir setzen einen Rahmen, der auf unsere Verhältnisse bezogen stimmig sein muss.

Mit einem ständig wechselnden Publikum aus einer offenen Arbeit kann ich unter Umständen keinen regelmäßigen Trainingsbetrieb aufnehmen. Andere Gruppen brauchen im Rahmen ihrer Möglichkeiten eine Herausforderung und somit auch ein gewisses Training, ohne dass sie gleich groß Leistungssport betreiben wollen. Hier müssen unsere Mitarbeiter/innen einfach einen Blick für das Notwendige entwickeln und Perspektiven haben. Wenn ich allerdings nicht weiß wo ich hin will, darf ich mich nicht wundern, wenn ich an der falschen Stelle ankomme!

Nicht zuletzt sollte unser Sport auch Qualität und Niveau haben. Selbst der Freizeitsport hat Ziele, ist kein Feld-, Wald- und Wiesensport. Kennzeichnet unseren Sportbetrieb, „dass jeder machen kann was er will“? Die Sportstunde beginnt, wenn der Übungsleiter/in anwesend ist, nicht früher. Die notwendige Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit muss von den Mitarbeitern erwartet werden können.



Und als ich mal so richtig durchhing,
traf ich jemanden, der mir zeigte,
wie ich wieder Boden unter die Füße kriegte...

Sport ist nicht immer ungefährlich. Im Zweikampf setze ich mich einem erhöhten Risiko aus. Dem kann gewiss nicht durch „kreatives“ Chaos begegnet werden. Was hier ironisch an klingt, sollte nicht unterschätzt werden. Der Sport verlangt nach klaren Strukturen, nach Ordnung.

Sie sind kein Selbstprinzip, sondern um der Sache willen erforderlich. Die Jungschararbeit kennt den guten alten Dreiklang von Singen – Spielen - Erzählen. Das könnte in der Sportstunde Hinführung, - Hauptteil, - Schluss heißen. Dahinter verbergen sich motorische oder pädagogische Ziele, die man am besten in einer entsprechenden Übungsleiterausbildung erlernt. (Vergleich auch das Kapitel „fachliche Kompetenz“)

Und nicht zuletzt: **In der Halle wird Sport getrieben**. Zum Thema Sportandachten kann an anderer Stelle weiter gelesen werden. Nur so viel sollte klar sein: Andacht kommt von „Andenken“. In der unmittelbaren Wortverkündigung sollten 5-7 Minuten ausreichen. Damit sind ja noch lange nicht alle missionarischen Möglichkeiten erschöpft. Aber die Halle selbst gibt nicht mehr her.

Es ist hoffentlich deutlich geworden, dass es so etwas wie „Rahmenbedingungen“ für eine missionarische Sportarbeit gibt. Diese können gut oder schlecht sein. Aber sie können gestaltet werden und man sollte sie kennen. Wenn der Rahmen stimmt, muss das Bild nicht gut sein. Aber es kann weiter gemalt werden.

PRÜFSTEINE FÜR DIE RAHMENBEDINGUNGEN

1. Wie oft steht die Sportarbeit auf der Tagesordnung des Vorstandes?

Ziel: Jedes Mal

2. Haben die Sportmitarbeiterinnen und Sportmitarbeiter Gelegenheit zur Teilnahme am Treffen des Mitarbeiterkreises?
- Nehmen alle die Gelegenheit regelmäßig wahr?
- Nimmt nur die Sportwartin/der Sportwart die Gelegenheit wahr?

Ziel: JA - Antwort auf zweiten Spiegelstrich

3. Bekommen oder beziehen die Übungsleiter Fachzeitschriften für ihr Tätigkeitsgebiet?

Ziel: Für eine qualifizierte Sportarbeit ist das erforderlich.

4. Gibt es klare Zielvorstellungen in der Sportarbeit (sportliche, pädagogische, geistliche)?

Ziel: Sie sollten formuliert sein und Jahr für Jahr überprüft werden.

5. Ist das Sportprogramm sinnvoll strukturell aufgebaut oder lässt man die Leute einfach drauflos spielen?

Ziel: Organisation der Einheit durch Aufwärmen, üben und spielen

6. Ist die Übungsleiterin/der Übungsleiter ein Vorbild in Bezug auf
- Persönlichkeit
- verständnisvollem Umgang mit anderen
- gesundem Lebensstil
- Zuverlässigkeit in Bezug auf Versprechungen und Aufgabenübernahme?

Ziel: Versteht sich von selbst - JA auf alle Fragen

7. Ist die Sportgruppe offen für Neue, oder ist sie eine geschlossene Mannschaft, in der nur entsprechende Leistungsträger willkommen sind?

Ziel: Unabhängig von der Sportart ist jede und jeder willkommen und wird auch so behandelt.

FORMENVIELFALT SOLL GENUTZT WERDEN

Hier werden Beispiele erläutert, die für die Verkündigung im Sport geeignet sind. Dabei sind viele Kombinationen dieser Formen denkbar. Alle Formen haben eins gemeinsam: Sie sind ohne Vorbereitung und Gebet nicht durchführbar!

Einige Formen zur Verkündigung im Sport:

Leseandacht, geschlossene Form, reine Wortverkündigung

Zu einem bestimmten Thema wird etwas vorgelesen. Dabei sitzen die Teilnehmer beieinander und hören zu. Beispiele finden sich in Andachtsbüchern, auf Kalenderblättern, Erläuterungen zur Bibellese, o. ä. Sie erfordert Konzentration und Ruhe vom Zuhörer. Dem Mitarbeiter kommt die Aufgabe zu, die Teilnehmer zum aktiven Zuhören zu motivieren. Dies ist eine schwierige Aufgabe. Anwendung sollte diese Form der Andacht nur in Sportgruppen finden, die „zuhören“ gewohnt sind (vgl. Kapitel 3). Eine spannende und hintergründige Geschichte kann trotzdem fesseln - besonders Kinder. Schwachpunkte dieser Form können neben der „Nichtbeteiligung der Teilnehmer“ auch die sprachliche Form des Textes, der vorgelesen wird und der fehlende Blickkontakt während des Vorlesens sein. Reaktionen der Teilnehmer bleiben dem Mitarbeiter verborgen. Zwischenfragen kommen meist zu kurz, Gespräche nach der Sportstunde sind schwierig, da meist ein Anknüpfungspunkt fehlt.

Persönliches Zeugnis, Zeugnisse von Spitzensportlern

Hier erzählt der Sportmitarbeiter etwas ganz Persönliches aus seinem Glaubensleben. Beispielsweise greift er die Tatsache auf, wie er selbst Christ geworden ist. Alltägliche Glaubenserfahrungen haben hier ihren Platz. Die sprachliche Form in Ich-Form gehalten, fordert schnell zum Zuhören heraus. Hier kann etwas vom praktischen Christsein weiter vermittelt werden. Ehrlichkeit kann Herzen öffnen. Dabei sollten nicht nur „Glaubenserfolge“ im Vordergrund stehen. Gerade Schwierigkeiten bieten Anlass dafür, den Teilnehmer zum Nachdenken über sein eigenes Leben zu bringen. Diese Form ist gut geeignet in Gruppen, die christlich geprägt sind. Aber auch Jugendliche von draußen können erfahren, was es heißt „Christ zu sein“. Persönliche Aussagen können zu persönlichen Anfragen und Rückfragen von Jugendlichen führen. Hier kommt es darauf an, dass Glaube und Leben des Mitarbeiters übereinstimmen.

Natürlich sind auch Zeugnisse von Spitzensportlern eine gute Hilfe, den Glauben als eine Lebenshaltung und seine den Sportalltag durchdringende Wirklichkeit weiterzugeben. Gerade die Zeugnisse von Spitzensportlern, die als „Stars, Idole oder Vorbilder“ ihre Wirkung auf Jugendliche haben, überzeugen durch Authentizität - oder lassen Widersprüche bezüglich Leben und Glauben zur Sprache kommen. Aber es sollte darauf geachtet werden, dass die Spitzensportler etwas mit der sportlichen Realität der Jugendlichen zu tun haben und nicht völlig abgehoben in eine Traumwelt führen. Das ist Aufgabe des Mitarbeiters.

Alltagsgegenstände nutzen

Anschaulichkeit unterstützt die Verkündigung in besonderer Weise. Das kann beispielsweise in Funsport-Gruppen wichtig sein, wenn es darum geht, Jugendlichen von „draußen“ christliche Werte und die Botschaft von Jesus Christus zu verdeutlichen. Die Jugendlichen da abholen, wo sie zu Hause sind, in ihre Gedankenwelt und Interessenwelt vordringen ist eine gute Möglichkeit. Aber auch einer christlich-geprägten Zuhörerschaft können so Glaubensaussagen neu und alltagsnah vermittelt werden und vermeintlich „bekannte Inhalte“ unter neuen Aspekten bedacht werden. Zum Nachdenken anregen ist ein wichtiges Ziel eines Andachtsimpulses, besonders bei Jugendlichen aus christlicher Tradition.

Aussagen, Sprüche aus dem Alltag

Die Aussagen und Sprüche dienen als Einstieg in eine Andacht oder der lebensnahen Verdeutlichung einer Aussage. Sie können in Zeitungen, Zeitschriften, Werbespots o.ä. gefunden werden. In Verbindung mit einer biblischen Aussage kann daraus eine Andacht gebastelt werden. Methodisch sind mehrere Möglichkeiten denkbar (geschlossene Form, Frage-Antwort-Gespräch, ...). Solche Andachten sind realitätsnah und können an eigenen Erfahrungen und Beobachtungen der Jugendlichen anknüpfen. Schwierig ist, dass nicht jeder der Meinung des Mitarbeiters folgen muss. Es kann zu einer Andacht mit offenem Ende kommen. Offene Fragen sollten im Nachgang aufgearbeitet werden.

Musikbeispiele aus den aktuellen Charts

Musik gehört wie der Sport zur Lebenswelt von Jugendlichen dazu. Gerade hier werden Trends und Werte vermittelt, die oft den christlichen Werten widersprechen. Dazu sollte Stellung genommen werden und diesen biblischen Aussagen gegenübergestellt werden.

Neben diesem negativen Einfluss von Texten aus der aktuellen Musik sollten aber positive Beispiele nicht vergessen werden. Auch diese Beispiele sind geeignet, um bei Jugendlichen den Blick für die Aktualität biblischer Aussagen zu verdeutlichen. Es darf die Alltagswelt der Jugendlichen nicht nur problematisiert und verteufelt werden. „Schwarz-weiß Malerei“ ist fehl am Platz. Pädagogisch wertvoller und im Sinne einer Glaubensvermittlung ist eine Herausstellung positiver Beispiele. Alles andere ist kontraproduktiv und führt schnell zu einer (berechtigten) Ablehnung. Bei der Anwendung dieser methodischen Form für die Andacht sollte beachtet werden, dass der Musiktitel nicht zu lang ist (eventuell nur eine kurze Sequenz vorspielen). Außerdem sind vielen die Texte geläufig. Sonst kommt die Anknüpfung an ein biblisches Beispiel zu kurz. Bei fremdsprachigen Titeln sollte eine Übersetzung gegeben werden.

Bemerkung: Aufgrund der Schnellebigkeit von Musiktiteln in den aktuellen Charts werden keine Titel vorgeschlagen!

Vermitteln und Verdeutlichen christlicher Werte durch Spielformen und Sportbeispiele

Das Erlebnis geht in Form eines Spiels, einer Übung voraus. Anknüpfungspunkte sind eigene Erfahrungen der Teilnehmer während des Spieles, die in der Andacht, meist als Dialog angelegt, aufgegriffen werden. Sie werden ins alltägliche Leben übertragen. Die biblische Aussage wird als Pointe zum Schluss genannt. Hier liegt eine offene Andachtsform vor, die den Teilnehmer mit hinein nimmt ins Geschehen der Verkündigung. Er bleibt nicht nur Konsument, sondern kann aufgrund der gemachten Erfahrungen ursächliche Zusammenhänge seines Verhaltens im Spiel mit Glaubensaussagen des Mitarbeiters nachvollziehen. Diese Form ist beispielsweise gut geeignet in Sportgruppen mit Jugendlichen aus sozialen Brennpunkten. Sie erfordert aber gute Beobachtungsgabe beim Mitarbeiter und Redegewandtheit.

Bewegte Verkündigung

Während die Teilnehmer etwas tun, wird vom Mitarbeiter direkt etwas dazu gesprochen (oder vom Band eingespielt). Dieses Sprechen unterstreicht das, was die Teilnehmer gerade ausführen. Deshalb muss beides gut aufeinander abgestimmt sein (Bewegungsgeschwindigkeit und Sprechtempo). Eine ähnliche Form ist das „Bewegen“ eines Satzes aus der Bibel, aus einem Gedicht o.ä. während der sportlichen Betätigung. Meditative Andachten sind hier zu finden. Hinterher darf ein Austausch nicht fehlen. Diese Andachtsform bedarf einiger Vorerfahrungen der Teilnehmer und ist deshalb nur für „fortgeschrittene“ Jugendliche geeignet, die bereit sind, selbständig über ein Thema nachzudenken.

Nach- und Weiterarbeit

Im folgenden werden Praxisbeispiele beschrieben, die von verschiedenen Vereinen und in den unterschiedlichsten Zielgruppen erprobt wurden. Es sind Anregungen und Impulse dafür, wie eine missionarische Weiterarbeit aussehen kann. Dabei soll deutlich werden, dass sich Mission im Sport nicht nur auf die (Wort-)Verkündigung beschränken darf. Glauben vertiefen und Leben mit den Jugendlichen teilen, also diakonische und soziale Aspekte mit einbeziehen, ist mehr tun als nur Verkündigungsarbeit leisten.

Zur Lösung der missionarischen Aufgaben im Sport wird sich die Aussage von Clemens von Alexandrien als richtig erweisen:

„Was tust du, um einen Menschen für Christus zu gewinnen?
Ich lasse ihn ein Jahr in meinem Hause wohnen...“

METHODISCHE HINWEISE FÜR EINE ANDACHT

Gebrauche gewöhnliche Worte und sage ungewöhnliche Dinge

Auch wenn im vorangegangenen Artikel die vielfältigen Formen der Verkündigung beschrieben und zum Gebrauch dazu ermuntert wurde, ist und bleibt die Andacht doch ein wesentlicher Bestandteil der missionarischen Sportarbeit. Eine Andacht sollte nicht nur gut vorbereitet sein, sondern auch dem Wesen einer Andacht entsprechen, unabhängig davon ob sie sich an Bibelversen, Liedversen, Zitaten oder Begriffen orientiert.

Holger Noack beschreibt nachstehend die wesentlichen Merkmale einer Andacht. An den am Ende aufgeführten Fragen kann geprüft werden, ob man auf dem richtigen Wege ist. (d. Red.)

Wie Andachten interessanter werden ...

Eine Andacht muss kurz und packend sein, und vor allem: persönlich. Langatmigkeit ist ihr natürlicher Feind: Viele Worte, die, mit immer neuen Gedanken beladen, übereinander purzeln; kunstvoll verdrehte Sätze, die den Hörer zunehmend matt und ungeduldig werden lassen; angestaubte Bilder und Vergleiche ohne Überraschung, ohne Erstaunen; ein plätschern-der Tonfall, ohne Akzente und Pausen, ohne Betonung, nie lauter, nie leiser. Worte, Sätze und Gedanken, hinter denen sich der Redner versteckt: Steife Hauptworte, wo lebendige Verben Bewegung in die Gedanken brächten; die Vorherrschaft des unverbindlichen „man“ oder des verschleiern- den Passivs; „könnte, müsste, würde“ zuhauf; und vor allem die beliebten Weichspüler der deutschen Sprache „irgendwie“ oder „eigentlich“. Ergebnis: „Eigentlich müsste man das Evangelium interessanter verkündigen lassen.“

Persönlich reden

Bevor ich mit meiner Andacht etwas herausstellen kann, muss ich mich selbst herausstellen: Ich stehe vor den anderen, das ist die Ausgangssituation. Man kann eine Andacht natürlich auch im Sitzen halten, das hängt vor allem davon ab, wie viele Hörer ich habe. Beim Sport steht die Übungsleiterin, der Übungsleiter sowieso, also bleibt man besser stehen. Ich werde nicht nur besser gesehen, ich habe auch mehr Möglichkeiten mich zu bewegen, den Körper „mitreden“ zu lassen. Eine Andacht zu halten heißt, einen Standpunkt zu beziehen. Persönlich für das einzustehen, was ich sage. Nicht nur eine Sache abzuliefern, ein Päckchen Information, sondern eine Beziehung einzugehen, eine Brücke der Kommunikation zwischen mir und den Hörern zu bauen.

Bevor ein Wort gefallen ist, habe ich schon etwas gesagt: durch meine Körperhaltung, mein Auftreten. Auch durch den Zeitpunkt, an dem ich die Andacht halte: Eine Andacht zu Beginn setzt Vorzeichen, sie bestimmt die Atmosphäre, betont Leitgedanken oder Erwartungen, nennt die Verheißungen, die für uns jetzt gelten. Die Andacht in der Mitte unterbricht, macht eine Pause, schafft Abstand vom sonstigen Geschehen und lässt aufhorchen. Die Andacht am Schluss fasst zusammen, bündelt die Gedanken und weist über die gemeinsame Zeit hinaus. Die Andacht als Vorzeichen, Pausenzeichen und Wegzeichen. Die Wahl des Zeitpunktes bestimmt den Charakter der Andacht und ist abhängig von der räumlichen und Gruppensituation.

Begrenzt reden



Andachten sind keine zu kurz geratenen Predigten. Keine Predigt unter Zeitnot. Vielmehr ist ihre Begrenztheit ihre Stärke: Gerade weil ich nicht alles sagen kann, muss ich mich beschränken. Ich muss mir vorher darüber klar werden, was ich sagen will, warum und wie. So konzentriere ich mich auf die **eine** Aussage, die **eine** Geschichte, das **eine** Bild.

Anderes, das mir auch noch eingefallen ist, stelle ich zurück. Das ist manchmal schmerzlich, weil das Wortspiel treffend war, die Anekdote lustig. Aber wenn ich nachdenke, spüre ich, dass mich dieser neue Gedanke ablenkt. Ich erlaube mir keine Nebenthemen - so wird das Thema dieser Andacht um so deutlicher.

Indem ich mich auf diesen einen Bibelvers oder den einen Kerngedanken konzentriere, helfe ich zugleich meinen Hörern, sich ebenfalls zu konzentrieren. Ich nehme sie in meiner Andacht an die Hand, führe sie einen kurzen und überschaubaren Weg und bringe sie ans Ziel. Je konzentrierter ich dabei bin, desto leichter mache ich es meinen Hörern, mir zu folgen und um so weniger Hörer werde ich unterwegs verlieren. Wir kommen gemeinsam an, wenn mir selbst der Weg klar ist und ich ihn geradlinig mit ihnen gehe.

Das ist die wichtigste Voraussetzung einer Andacht: die **Ein-Regel**. **Ein** Text, **ein** Vers, **eine** Aussage, **eine** Geschichte, **ein** Bild, **ein** Ziel. Weniger ist mehr; Konzentration ist Kraft; Beschränkung ist Stärke.

Absichtlich reden

Was will ich mit meiner Andacht erreichen? Die Absicht, die ich mit einer Andacht verbinde, ist nicht zu verwechseln mit ihrem Thema. Was will ich sagen? (Thema) Wozu will ich es sagen? (Absicht). Was will ich bei meinen Hörern bewirken? Sollen sie informiert werden - oder irritiert? Ermuntert - oder ermahnt? Getröstet - oder aufgeschreckt? Sollen sie eine neue Perspektive bekommen? Angeregt werden, etwas Neues, Ungewöhnliches zu denken? Zu wagen? Zu hoffen? Zu tun? Jedes Thema kann unterschiedlich entfaltet werden, je nachdem, welche Absicht, welches Ziel ich mit dieser Andacht verbinde.

Ich muss mir darüber klar werden, was ich mit dieser Andacht erreichen will. Was sich bei meinen Hörern verändern soll. So habe ich die Möglichkeit, gezielter zu reden und vor allem zu erkennen, ob ich mein Ziel erreicht habe oder ob meine Worte wirkungslos geblieben sind. Je klarer ich mir über das Ziel meiner Andacht bin, um so deutlicher kann ich reden - und habe außerdem die Möglichkeit, mir beim nächsten Mal ein anderes Ziel zu setzen. Dann will ich meine Hörer bewusst ermuntern oder trösten, wo ich sie sonst eher ermahne. Ich will sie nicht nur unverbindlich informieren, sondern sie gezielt herausfordern. Ich will mit ihnen Schritte in eine neue Richtung gehen und will nicht nur immer wieder den Status quo bestätigen. Wenn ich weiß, was ich erreichen will, werden meine Andachten vielfältiger und interessanter.

Sinnlich reden

Andachten leben von dem, was wir wahrnehmen. Deshalb ist eine Andacht niemals abstrakt, sondern konkret. Den Hörern wird etwas „vor Augen gestellt“, sie sollen „aufhorchen“ können, es geht ihnen „unter die Haut“, was ich sage, bringt sie „auf den Geschmack“, es ist „dufte“, was sie hören. Gute Andachten sprechen die Sinne an: sehen, hören, schmecken, riechen, fühlen, erleben (z. B. bei Spielen, d. Red.). Nicht alle auf einmal, aber so viel wie möglich. Mit unseren Worten können wir in den Hörern Sinneserfahrungen auslösen: Wir können so erzählen, dass sie die Ereignisse innerlich sehen, die Beteiligten hören können. Wir können ihnen helfen mitzufühlen, körperlich, wie seelisch. Sie sollen spüren können, wenn etwas auf der Zunge liegt, das zwar unausgesprochen ist, aber sich nicht einfach fassen lässt. Unsere Sinne sind die Türen zur Wirklichkeit - es ist wichtig, dass wir in unseren Andachten diese Türen öffnen. Abstrakte oder blasse Begriffe schlagen dagegen die Türen der Aufmerksamkeit und des Verständnisses zu. Sie treten meistens in zwei Grundformen auf: als Hauptworte mit den Endungen -heit, -keit, -ung (Entschiedenheit, statt sich entscheiden; Vertraulichkeit, statt vertrauen; Erforderung statt erfordern), oder als schläfrig machende Hilfsverben wie „machen“, „tun“, „sein“, „haben“ (Erfahrungen machen, statt erfahren usw.). Den unterschiedlichen Sinnen, mit denen wir die Welt erfahren, entspricht die vorher genannte Vielzahl von Andachtsformen.

Auch wenn wir letztlich auf das Wort nicht verzichten können, können wir darauf achten, dass sich dieses Wort nicht in die starre und scheinbar sichere Welt der Abstraktion verliert. Je frischer und sinnlicher die Worte, desto größer die Aufmerksamkeit der Hörer.

Vertrauensvoll reden

Eine Andacht kann viele Ziele haben. Trotz aller Unterschiede im einzelnen, allen Andachten gemeinsam ist der Wunsch, dass Menschen Gott (wieder) vertrauen. Der Glaube, das Vertrauen in den lebendigen Gott, ist der Horizont aller Andachten. Das beginnt damit, dass ich, als Redner, darauf vertraue, dass Gott durch meine Worte Menschen zum Glauben führt. Hoffen kann ich es. Erwarten. Und ich muss auch alles daran setzen, dass ich diese Einladung zum Glauben so verständlich und bemerkenswert ausspreche wie es geht. An der Form soll es nicht liegen, dass Menschen nichts aus der Andacht mitnehmen. Nicht an den blassen Worten, den gedehnten Sätzen, den abschweifenden Gedanken. Hier kann ich sorgfältig arbeiten. Meine Aufgabe ist es, meinen Hörern das Verständnis zu ermöglichen - das Einverständnis in das Gehörte, der Glaube, ist allein Gottes Tun. Hier hat mein Reden eine Grenze. Gut so. Wenn ich mich gut vorbereitet und wenn ich alles gesagt habe, was ich sagen wollte, kann ich getrost aufhören und Gott vertrauen, dass er meine Worte gebraucht. Das entlastet mich.

Jede Andacht ist begrenzt: durch die Zeit, das Thema, die Absicht, meine Person, die Unterscheidung zwischen Verständnis und Einverständnis. Aber innerhalb dieser Grenzen - und vielleicht sogar durch diese Grenzen - gibt es genügend Raum, etwas zu sagen und zu gestalten. Wir müssen diesen Freiraum nur nutzen.

PRÜFSTEINE FÜR ANDACHTEN

- 1. Was stört euch an Andachten besonders?**
Welche der unter der ersten Überschrift angesprochenen Unarten fallen euch auf?
Warum sind sie ärgerlich?
- 2. Wann haltet ihr die Andacht - zu Beginn, in der Mitte, am Schluss?**
Warum zu diesem Zeitpunkt?
Beobachtet eure Körperhaltung - stellt ihr etwas dar, oder zieht ihr euch zurück?
Passen Körperhaltung und Thema zusammen?
Bezieht ihr, inhaltlich wie körperlich einen „Standpunkt“, an dem sich die Hörer orientieren können?
- 3. Könnt ihr in einem Satz sagen, was das Thema eurer Andacht ist?**
Welche Gedanken und Einfälle habt ihr bei der Vorbereitung dieser Andacht weggelassen, auch wenn es euch schwer fiel?
Ist der Gedankengang geradlinig und übersichtlich?
Ohne Seitenblicke und Abweichungen?
Ohne Anmerkungen und Abschweifungen?
- 4. Was will ich mit meinen Andachten erreichen?**
Was sind meine häufigsten Ziele?
Was kommt immer wieder vor? Wo tue ich mich schwer?
Was habe ich eher vernachlässigt?
Was könnte ich bei der nächsten Andacht einmal versuchen?
Woran lag es, dass meine Worte nicht angekommen sind?
Habe ich nicht deutlich genug formuliert?
Passte meine Geschichte nicht zu meiner Absicht?
Habe ich um den heißen Brei herumgeredet?
Habe ich zu schnell zu viel verlangt?
- 5. Achtet darauf, ob ihr viele Tätigkeitsworte gebraucht oder lieber Hauptworte.**
Sind eure Worte eher blass und unbeweglich oder bewegen sie sich und bringen Farbe in euer Reden?
Handeln, verändern, gestalten, bewirken sie etwas?
- 6. Was erwarte ich von meinen Andachten? Von dieser Andacht?**
Habe ich mich sorgfältig vorbereitet?
Habe ich alles getan, damit die Hörer verstehen können, worum es geht?
Was erwarte ich von Gott?

Rolf Müller

KURZFASSUNG DER METHODISCHEN HINWEISE FÜR EINE ANDACHT:

Eine Andacht

- ▼ soll **kurz** sein! Nicht länger als 10 Minuten, eher kürzer. Wie kurz, das hängt ab vom verwendeten Anknüpfungspunkt (Beispiel, Spiel, Geschichte) und von der Fähigkeit der Teilnehmer zuzuhören (Kinder, Jugendliche, Erwachsene).
- ▼ soll **einen Gedanken** enthalten, ein Beispiel, eine Geschichte, einen Anknüpfungspunkt haben, also nicht den ganzen Heilsplan entfalten.
- ▼ soll **klar strukturiert** sein. Das erleichtert das Zuhören (s. u.).
- ▼ Es sollen die **eigenen Worte** und Gedanken der Redenden sein.



Eine kurze Andacht braucht nicht weniger Zeit zur Vorbereitung als eine längere, eher umgekehrt.

Eine selbst formulierte Andacht ist einer Leseandacht immer vorzuziehen. Man kann sich aber die Texte einer Leseandacht zu eigenen machen, in dem man sie in eigene Worte formt. Die Hörer müssen spüren, dass die Worte die eigene Überzeugung widerspiegeln.

Entscheidet man sich einen vorformulierten Text vorzutragen, sollte man diesen wenigstens zweimal laut gelesen haben, damit man beim Lesen nicht mit den Augen am Blatt klebt und die Stimme den Worten entsprechend modulieren kann.

Die Aufmerksamkeit erreicht man am ehesten, wenn ein Widerspruch herausgearbeitet wird: Ein Widerspruch zu allgemeinen Lebenserfahrungen und Wahrnehmungen, zum Bibelwort, Liedvers, Zitat oder Ereignis. Das ist der Aufreißer und sollte nicht länger als 1/3 der gesamten Zeit für die Andacht in Anspruch nehmen. Auf den Widerspruch folgt der Zuspruch: die Antwort des Evangeliums auf und in die geschilderte Situation. Der Widerspruch muss nicht aufgelöst werden. Hier ist Platz für die frohe Botschaft, die auch ermutigt Widersprüche zu ertragen. Es folgt der Anspruch, der Aufruf Konsequenzen aus dem Gehörten zu ziehen.

Die Struktur einer Andacht lässt sich an den drei genannten Begriffen verdeutlichen:

Widerspruch --- Zuspruch --- Anspruch

Sinnvoll ist, den einen Hauptgedanken in Form einer Schlagzeile zu formulieren und mehrmals zu erwähnen. Bei einem Bibeltext erfordert es ein ziemliches Stück Arbeit, den Kerngedanken, den Skopus, herauszuarbeiten. Aber es ist wichtig, erst einmal zu fragen:

1. Was sagt der Text an sich? Den Text verstehen, ohne direkt an die Zuhörer zu denken.

Es folgt die zweite Frage:

2. Was sagt der Text für mich? Wo bin ich betroffen. Die Botschaft wird eigenes Gut.

Dann erst ist zu fragen:

3. Was sagt der Text für dich (also für andere)? Das kann dasselbe sein wie für mich, muss aber nicht. Man muss dabei von sich wegsehen und die Situation der Hörer vor Augen haben um die „Übersetzungsarbeit“ leisten zu können.

Das alles betrifft die klassische Andacht. Auch wenn viele Beispiele für Andachten und andere Verkündigungsformen in dieser Arbeitshilfe geschrieben sind, das Wesen einer Andacht bleibt: kurz, klar strukturiert, ein Gedanke, eigene Worte.

Eine Andacht ist immer nur ein Anstoß. Bei der Andacht sollten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Zuhörer beobachten. An deren Körperverhalten kann man ablesen wie sie auf das Gesagte reagieren. Das sollte dann Anknüpfungspunkt für weitere Gespräche sein.

BEISPIELE MISSIONARISCHER SPORTARBEIT IN CVJM SPORTGRUPPEN

Hans und Klaus Kneifel

CVJM Sportgemeinschaft Dillenburg

Die CVJM-SG Dillenburg ist ein kleiner Verein, der neben der ehrenamtlichen Arbeit der Übungsleiter vor allem auf die Unterstützung fast aller Eltern zählen kann. „Stars“ findet man keine, sondern eine Gruppe, die Spaß an Bewegung und gemeinsamen Miteinander hat. Neben vielen Trainingsstrecken im weitreichenden und profilierten Waldgelände steht den meist noch jungen Sportlern seit 1994 eine Tartanbahn mit sechs Rundbahnen zur Verfügung. Das Wintertraining findet zweimal wöchentlich in Turnhallen statt. Neben einer ausgewogenen Mischung im Training legen die Übungsleiter ebenfalls Akzente auf die Vermittlung christlicher Werte.

Eröffnet wird das gemeinsame Training von Schülern und Jugendlichen durch Andacht und Gebet. Bibelverse, Gleichnisse aber auch kurze Geschichten von typischen Alltagssituationen begleiten die Zuhörer als Orientierungshilfe über die Trainingsarbeit hinaus.

Die Gruppe trifft sich (neben festen Trainingszeiten) nach Absprache, Alter und Talent unter der Woche auch auf weiteren Anlagen. Ob jung oder alt, vielseitige Trainingsangebote schaffen für jeden Abwechslung, sorgen für Motivation und meistens für zufriedenstellende Wettkampfergebnisse.

Talentsuche

Fanden zunächst ausschließlich Schülerinnen und Schüler der Schelder-Waldschule in Oberscheld bzw. der Scheldetal-Schule in Niederscheld den Weg zur CVJM-Gruppe, gesellten sich später, bedingt auch durch die Erfolge, weitere Talente aus dem nahen Umkreis hinzu.

Heute kommen gelegentlich auch typische Quereinsteiger aus anderen Sportarten erst im Jugendalter dazu und schaffen den erfolgreichen Abschluss.

Anfangs wurden zumeist Platzierungen auf Kreisebene gefeiert. Doch es dauerte nicht lange, bis sich auch auf Bezirks- und Hessenebene Erfolge einstellten. Akribisch wird die Vereinsstatistik geführt, in der sich bis heute Hessenmeister wiederfinden, wie z.B. Hans Kneifel, Benjamin Hetzler, Nicole Sattler, Uwe Preude, Philip Kraft, Meik Seelhof, Dennis Dietrich, Ruben Welsch, Carsten Kreft und Stefan Steinbrenner. Hinzu kommen weitere 125 (!) Nennungen der Plätze zwei bis acht auf dieser Ebene.

Die erste Teilnahme an Deutschen Jugendmeisterschaften sorgte 1994 für einen überraschenden Erfolg der drei SG-Athleten: Benjamin Hetzler gewann das 2000m-Hindernissen-Rennen in Ulm. Begleitet von Kugelstoßer André Blicher und Hindernisläufer Ruben Welsch wiederholte Benjamin seinen Meisterschaftserfolg 1995 diesmal über 1500 m vor Nils Schumann. Wenig später gaben Benjamin und Ruben ihr Debüt in der U 18-Nationalmannschaft gegen die Konkurrenz aus Frankreich und Weißrussland über die 2000-Meter-Hinderniss-Distanz.

Erfurt 1996 brachte DM-Titel Nummer vier für Benjamin Hetzler, der diesmal von drei teilnehmenden Mannschaftskameraden begleitet wurde (Vereinsrekord). Als Formtest für die Juniorenweltmeisterschaften in Sydney gedacht, siegte Benjamin bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften in Lübeck über 1500 m wenige Tage später.

Der anschließende Wettkampf „down under“ in Australien bewies, dass er auch auf internationaler Ebene erfolgreich mitlaufen kann.

Ein tolles Saisonziel erreichte Ben in eindrucksvoller kämpferischer Weise mit einer Medaille in Ljubljana bei den Junioren-Europameisterschaften und einer glücklichen und verdienten Vizemeisterschaft über 1500 Meter.



Mit Lars Brandenburger kam frischer Wind in den Verein. Zwei Deutsche Vizemeisterschaften (Berglauf und 50km-Straßenlauf der Junioren) sind das Ergebnis seiner zielgerichteten Trainingsarbeit.

Viele Meisterschaften und gute Platzierungen auch auf den unteren Ebenen führten zur Anerkennung der SG, die der Hessische Verband mit der Auszeichnung „Bester Nachwuchsverein des Jahres 1996“ würdigte.

In einem Brief an die Herausgeber schreiben die Leiter der CVJM SG Dillenburg Hans und Klaus Kneifel:

„Unsere Denkweise bezüglich des Leistungsbegriffes hat sich in den letzten Jahren gewandelt. Heute stehen wir dem unbedingten „Gewinnen-Wollen“ und der Überbetonung des Siegers bzw. des Siegens eher skeptisch gegenüber. Wir versuchen daher, sowohl im Schul- als auch im Vereinssport, aus diesem Grunde auch die Wettbewerbs- und Konkurrenzsituationen deutlich zu reduzieren bzw. ihnen einen anderen Stellenwert beizumessen, damit die Freude an der persönlichen Leistung eines jeden Teilnehmers nicht verloren geht.

Dazu zwei Beispiele:

- Früher lautete der Auftrag: „Wer läuft als erster über die Ziellinie?“ Heute sagen wir ganz bewusst: „Lauft so schnell ihr könnt zum Ziel!“ Worin liegt der Unterschied?

Die erste Frage konnte nur einer positiv beantworten und zwar der Sieger. Schon der Zweite fühlte sich nicht mehr angesprochen. Was hat der Letzte des Laufes empfunden? Wenn es im Zieleinlauf knapp wurde, konnte sogar hin und wieder Streit darüber beobachtet werden, wer denn nun gewonnen hatte. Heute können alle behaupten, ganz schnell gelaufen zu sein und dies tun sie auch, wenn sie sich Mühe beim Laufen gegeben haben. Auch derjenige, der als letzter in Ziel kam.

- Eine leichtathletische Regel bei Meisterschaften besagt, dass nach dem Vorkampf die acht Besten weitermachen dürfen. Dazu eine wahre Begebenheit.

Bei den Schüler-D Meisterschaften, die in Dillenburg ausgetragen wurden, ging der Kampfrichter nach dem Vorkampf zu den Kindern und teilte einigen mit, dass sie nun nicht mehr weiterspringen dürften. Dies konnten sie trotz guter Erklärung gar nicht verstehen. Aber eines hatten sie doch schnell gelernt: Uns braucht man nun nicht mehr. So verlieren schon die Jüngsten den Spaß an der Sache und der Verband beklagt sich später über die schwindenden Teilnehmerzahlen. Mit Hilfe neuer Organisationsstrukturen will er hier zum Positiven verändern. Ob diese Maßnahme das Problem löst?

Wie wohltuend aber ist es zu lesen, wie Jesus über die Bewertung von Leistungen denkt. Auf die Frage der Jünger, wer der erste unter ihnen sei, erwidert er: „Die ersten werden die letzten sein, und die letzten werden die ersten sein.“ Nichts mehr und nichts weniger! So schön es ist, bei den Gewinnern zu stehen und an sie die „DLV-Bestennadeln“ zu verteilen, so wertvoll ist es, den Blick auf den Letzten nicht zu verlieren, und ihm trotz „schwacher“ Leistung den Rücken zu stärken. Gerade darum bemühen wir uns im täglichen Training.“

Achim Gerber

Christlicher Jugendbund (CJB) Ansbach

Erst ein Blick auf die Geschichte des CJB Ansbach zum besseren Verständnis des Anliegens.

1956-70:

Eichenkreuz-Sportarbeit hat in Ansbach eine längere Tradition, seit 1956. Innerhalb der Landeskirchlichen Gemeinschaft, die in Ansbach sehr eng mit den verschiedenen evangelisch-lutherischen Kirchengemeinden verwoben ist, fanden sich sportbegeisterte Jugendliche.

Sie wollten „ihre sportliche Begabung in den Dienst Jesu stellen“, wie sie es in dem typischen pietistischen Jargon ausdrückten.

Handball, Schwimmen und Leichtathletik gehörten neben Bibelarbeiten, Freizeiten und Jugendlagern selbstverständlich zum Programm: eine Gruppe, die so andere junge Menschen anzog. Missionarisch in dem Sinne, dass sie durch ihre gelebte Gemeinschaft für andere attraktiv war, und so andere nicht nur in die Trainingsstunden lockte.

1970-1985, 1985-1992:



Ab 1970 wurde der Handballsport vom Volleyball abgelöst. Das Konzept blieb: eine intakte Jugendgruppe bietet als einen Programmpunkt Sport an. Die meisten Jugendlichen und jungen Erwachsenen der Sportgruppe waren in verschiedenen Gruppen der LKG und ihres Jugendverbandes des CJB (Christlicher Jugendbund in Bayern), darum wurde auch selten eine Andacht gehalten. **Ab 1985** hat sich die Zusammensetzung der Sportgruppe verändert, angezogen durch das gute Niveau der neuen CJB-Volleyball-Generation (meistens die Kinder der „Gründer“) kamen sportbegeisterte Jugendliche, die kaum kirchlich sozialisiert waren. Schwächere „echte“ CJBler verlieren den sportlichen Anschluss. Dadurch kam es zu heftigen internen Streitigkeiten über das Konzept der Sportarbeit: „EK-Volleyball ist nur was für echte CJBler, andere haben dort nichts verloren!“

Solche und andere Argumente waren zu hören. Diese kleine Gruppe konnte sich nicht durchsetzen, als Ergebnis jedoch wollten wir verstärkt mit lebensnahen Andachten unseren vom christlichen Glauben distanzierenden Mitspielern und -spielerinnen unseren Glauben nahe bringen.

Einige ließen sich ansprechen, kamen in die verschiedenen Jugendgruppen, bei anderen spüre ich „erst“ heute, was diese Erfahrung von Sport und christlicher Glaube für sie gebracht haben.

1992 - 2007:

Nach etwa 7-8 Jahren änderte sich die Zusammensetzung erneut: Kaum ein neuer CJBler zeigt Interesse an der Sportgruppe, einerseits weil das Niveau zu gut ist, andererseits, weil kein sportliches Interesse vorhanden ist. So blieben die „alten“ CJBler als Kern. Viele von ihnen wohnten nun nicht mehr in Ansbach. Das Studium oder ihr Beruf führte sie in andere Städte und zu andere kirchliche Gruppen, doch am Wochenende gingen sie wie immer ins CJB-Volleyball. Dazu kamen als neue, nun interessanterweise kirchlich engagierte Jugendliche anderer Jugendgruppen aus Stadt und Land. Diese Jugendlichen waren z. T. oft die tragenden Säulen ihrer EK-Sportarbeit und wollten bei uns dazu lernen oder einfach besser spielen. (Das heißt natürlich nicht, dass keine „Distanzierteren“ mehr bei uns sind/waren.)

So spürte ich auch an mir selber, dass die Themen der Andachten nicht mehr so sehr missionarisch geprägt waren, sondern seelsorgerlich-begleitend und gemeinschaftsfördernd wurden. Und noch eines ist auffällig: während früher immer nur einer sich verantwortlich für Andacht und Sportbetrieb zeigte, erklärt sich mal dieser, mal jene bereit, die 3 Stunden am Samstagnachmittag zu gestalten. Das Verständnis von der Art, wie wir auf unseren Glauben aufmerksam machen, der sich bei vielen von der altherkömmlichen pietistischen Prägung unterscheidet (auf keinen Fall distanziert!!!), hat sich deutlicher aufs Spielfeld überlagert:

Fair, weil wir Christinnen und Christen sind. Freundlich, weil uns die Liebe Gottes berührt hat. Nach Streit auf die Mitspieler und Schiedsrichter zugehend, weil wir wissen, was Vergebung heißt und wir uns bei einem „Entschuldigung“ „nicht einen Zacken aus der Krone ausbrechen“. Wir erreichen hier mehr, als durch die beste Andacht, die wir vorher halten. Viele unserer 17- bis 30-jährigen geben unserer Gruppe nach außen ein selbstbewusstes Auftreten, mündige Christinnen und Christen, die mit Niveau Volleyball spielen, eine bewusst kirchliche Gruppe, weil wir wissen, wem wir unsere sportliche Begabung verdanken.

Werner Sommer

Die INLINE-SKATER vom CVJM Worpswede



Jungen und Mädchen zwischen 15 und 18 Jahren treffen sich zum Inline-Skaten, zum Klönen und zu missionarischen Skater-Freizeiten mit dem CVJM-Jugendleiter

Die Situation

Unsere Inline-Skater wohnen in Worpswede, einem Ort am Rande einer großen Niederung mit Feuchtwiesen, Heidelandschaften und einem Torfgebiet, das zu Unrecht den Namen „Teufelsmoor“ trägt.

Seit etwa 1900 hat Worpswede immer wieder Künstler in seinen Bann gezogen, die sich hier niederließen um sich inmitten von Land und Leuten inspirieren zu lassen.

Wir nennen unseren Ort auch gerne ein Welt-Dorf, weil besonders sonntags so viele „Seh-Leute“ (Touristen aus aller Welt) hierher kommen. Der Ort selbst hat etwa 7000 Einwohner, wenn man die Außendörfer dazurechnet.

In einem dieser Außendörfer treiben die Inline-Skater ihr Wesen! Sie haben zwar keine eigene „Halfpipe“ und auch keine „Fun box“ aber jede Menge Straßen, Fahrradwege und einen Teerhof an der Schule. Dort gibt es eine selbstgebaute Rampe und eine „King-Rail“ aus verzinkten Wasserrohren mit Stahlfußplatten. Zwischen Bank, Krankengymnastikbetrieb, Bäckerei und Apotheke finden sie Betonaufkantungen, Treppenstufen und Gehwegplatten zum Üben. Nach den Aktionen sitzen die Skater wie viele ihrer Altersgenossen in einem Schuppen auf Sofas am Kanonenofen zum Klönen und Cola-Trinken zusammen. Da ist eine bunte Gesellschaft aus Haupt-, Real-, Berufsschülern und Gymnasiasten beieinander.

Seit einigen Jahren wohnen jugoslawische Familien aus dem Kosovo und Kurden aus der Türkei als Flüchtlinge und Asylbewerber in unserem Dorf. Ihre Kinder kommen ganz selbstverständlich zu den Kindergottesdiensten und Jungscharstunden, die der CVJM und die Kindermission in der Schule und in Privathäusern abhalten. Der CVJM arbeitet mit der kirchlichen „Flüchtlingshilfe“ zusammen. So entsteht eine Vertrauensgrundlage für die ausländischen Familien.

Als aber ein Junge einer muslimischen Familie bei einem Unfall mit seinem Fahrrad von einem Fahrzeug überrollt wird und stirbt, gerät die Vertrauensgrundlage jäh ins Wanken und es entsteht eine bedrohliche Situation. Dennoch übt ein Vetter des verunglückten Jungen völlig integriert mit den einheimischen Inline-Skatern weiter. Er hat gute Erinnerungen an seine Jungscharzeit. Er will seinen neuen Freunden etwas Gutes tun und führt den inzwischen etwas ergrauten CVJM-Referenten in die Skater-Gruppe ein. Damit beginnt die CVJM-Inline-Skating Geschichte, die sonst kaum möglich gewesen wäre. So ging das also mit unseren gemeinsamen Fahrten los!

Die Herausforderung und das Ziel

Als CVJM-Sekretär habe ich gelernt, die Mädchen und Jungen mit ihrem Denken und Wollen ernst zu nehmen. Es gilt herauszufinden, wie sie auf ihre Umwelt und das Evangelium reagieren. Die Gelegenheiten dazu bieten sich bei gemeinsamen Fahrten, beim Schwimmen, in Diskussionsrunden im Clubraum, am Lagerfeuer, nach einer Sportstunde. Und zur gegebenen Zeit sollen die jungen Leute mit der Botschaft der Bibel, mit Jesus Christus, bekannt gemacht werden, maßgeschneidert und jugendgemäß verständlich.

Bei uns begann das so: Nach einem Grillabend am Lagerfeuer fragte ein Junge den Leiter: „Wie stellst du dir eigentlich die Zukunft vor?“ Der Angesprochene kramte erzählend zunächst alles hervor, was ihm an bedrohlichen und hoffnungsvollen Visionsvorstellungen so einfiel. Wahrscheinlich durch die Wirkung des Heiligen Geistes war dann auch etwas von der Wiederkunft Jesu Christi dabei.

Dann sagte er sich: „Nimm mal die Bibel zur Hand! In der Offenbarung, steht doch etwas darüber:“ Und dann kam es ganz dicke und deutlich: „ER wird alle Tränen trocknen und der Tod wird keine Macht mehr haben ... Siehe, alles werde ich jetzt neu schaffen. ...Wer durchhält bis zum Sieg, wird dies alles besitzen. ICH werde sein GOTT, und er wird mein Sohn sein. Furchtbar aber wird es denen ergehen, die mich feige verleugnen und von mir abgefallen sind. ... Das ist der zweite Tod, der für immer von Gott trennt.“ (Offb. 21, 4, 5, 7 u. 8)

Das klingt allerdings viel härter, aber auch einladender, als ein CVJM-Sekretär das je zu sagen gewagt hätte. Nun waren die jungen Leute an der Reihe, sich mit dem Gehörten auseinanderzusetzen und darauf zu reagieren. Sie haben vereinbart, zu Hause im „Clubraum“ regelmäßig über solche Themen zu sprechen.

Auf lange Sicht wäre auch eine Gemeinde für sie notwendig, z. B. eine Kirche, in die sie gerne gehen, mit Liturgien und Worten, die sie verstehen und schön finden können. Sie bräuchten eine Feier mit Liedern, die sie mögen und Ansprachen und Anspiele, die junge Leute abholen.

Wenn wir eine entsprechende, offene und bibelorientierte Kirchengemeinde am Ort finden, wollen wir mit ihr gerne zusammenarbeiten.

Die Aktionen und das Programm

In der wärmeren Jahreszeit, von etwa Mitte April bis Mitte Oktober, lädt der CVJM-Referent mit kleinen Handzetteln einmal im Monat zu Wochenendfreizeiten nach „Leehütten“ bei Wohnste ein. Die örtliche Freie Evangelische Gemeinde betreibt dort ein uriges Lager.

Bis zum nächsten Dorf ist es etwa einen Kilometer weit. Die Asphaltstraße und die wenigen Treppen im Ort sind ein „mageres“ Skatergelände. Am Abend dann das übliche „romantische“ Lagerleben: Lagerfeuer, Würstchenbraten, Geschichten, Philosophisches über Gott und die Welt, Videos über Skater-Akrobatik oder missionarische Jugendfilme.

Eine Fahrt nach Hamburg ist immer ein Highlight der Freizeit. Die Thomes-i-Punkt-Halle ist ein Sportparadies für die Skater und für den fotobegeisterten Leiter: eine Halfpipe von 4,5m Höhe, eine Mini-Rampe dazu, traumhaft schöne Poolanlagen, eine Ecke mit „Funbox“ und „King-Rails“ dazu eine Außenanlage mit Türmen, Rampen und anderen Rails. Alles, was das Skaterherz begehrt! Nach drei Stunden „Training“ sind die meisten fix und fertig und fallen müde in ihren VW-Bus zurück.

Der missionarische Ansatz

Das Ziel, das wir verfolgen, ist schon oben beschrieben worden. Hier sollen noch ein paar zusammenfassende Sätze folgen:

Als junge CVJM-Mitarbeiter haben wir gelernt: „Wer einen Jungen für Jesus Christus fischen will, der muss sein Herz an die Angel hängen.“ Das scheint auch für unsere Inline-Skater heute zu gelten: Neugierig sein, hören, sehen, was die jungen Leute am Ort beschäftigt, was sie für ihr Leben wünschen und wollen, was sie über die Tagesereignisse denken. Soweit es möglich ist, das Leben mit ihnen teilen: Nöte, Sport und Spaß ... Aber dann auch mit viel Weisheit die gute Botschaft von Jesus Christus und von der Liebe des himmlischen Vaters weitergeben.

Wo werden die jungen Leute dann eine angemessene geistliche Heimat finden? In unserer Kirche? Wie sicher ist so eine zarte Gemeinschaft dort auf die Dauer? Wer kann dort alles mitbestimmen und wer die Weichen stellen? Sicherlich ist eine kleine Gruppe, so eine Art Hauskreis vorerst notwendig, wo sie die Bibel kennen lernen und geistliche Gaben entdecken. Die so „Beschenkten“ müssten dann geschult werden - aber wir sind noch ziemlich am Anfang! Und es gibt noch viele, viele junge Leute in unserem Ort, denen wir was „zu bieten“ haben.

Traditionelle Sportgruppenarbeit im CVJM Görlitz

Im CVJM Görlitz hat die Sportarbeit schon eine gute Tradition. Bereits vor der Wende wurde sie begonnen und kontinuierlich aufgebaut. Das folgende Interview wurde von Harald Rakutt mit Roland Starke, dem damaligen Vorsitzenden des Arbeitskreises Eichenkreuzsport im CVJM Landesverband Schlesische Oberlausitz geführt.

HR:

Roland, euer Anliegen im CVJM Görlitz ist es, als Christen den Sport mit der Botschaft von Jesus Christus zu durchdringen. Wie macht ihr das?

RS:

Als Christ sehe ich in der Form der Andacht eine gute Möglichkeit, junge Menschen mit der Botschaft der Bibel bekannt zu machen. Dabei ist es mir wichtig, grundlegende Aussagen so zu verpacken, dass sie den Zuhörern verständlich sind, ihre eigene Lebenssituation ansprechen und sie herausgefordert werden, selbst über Gottes Wort nachzudenken. Ich möchte Anstöße geben.

HR:

Nun weiß ich, dass nicht nur „Insider“ in eure Sportgruppen kommen. Wie nehmen sie diese Anstöße wahr?

RS:

Natürlich haben manche nicht gerade eine positive Einstellung zum „christlichen Glauben“ und sitzen teilnahmslos einfach dabei. Aber sie sind da und können Fragen stellen oder ich kann sie ansprechen, wenn mir ihre Reaktion auf das Gesagte dazu Anlass bieten.

HR:

Die Leute kommen aber zum Sporttreiben. Wie kann man denn diesen Interessenskonflikt - einerseits das Anliegen über Gott ins Gespräch zu kommen und andererseits viel in Bewegung zu sein - lösen?

RS:

Dazu nutzen wir - ich bin nicht allein in der Sportgruppe der Mitarbeiter - die Spielpausen. Daneben informiere ich über weitere Angebote des CVJM, lade ein zu Bibelstunden und Gottesdiensten - wenn es gewünscht wird, hole ich auch Leute ab! Aber auch nach der Sportstunde bieten sich genügend Gelegenheiten, mit den Teilnehmern ins Gespräch zu kommen. Aber ich muss es wollen. Wir treffen uns beispielsweise oft in einer Pizzeria. Daneben gehört zum Sport auch die Begegnungsmöglichkeit bei Turnieren oder Sportlerfreizeiten - unsere jährliche Volleyball-Rüstzeit ist wichtiger Bestandteil unserer Sportarbeit. Hier haben wir Christen die Möglichkeit, länger mit den Sportlern zusammen zu sein und gemeinsam das Leben teilen und über den Glauben zu sprechen.

HR:

Hast du als langjähriger Mitarbeiter noch andere Erfahrungen gemacht, die außerhalb des Sports liegen und das missionarische Anliegen ergänzen und unterstützen?

RS:

Ich führe eine Teilnehmerliste mit den Adressen und Geburtsdaten der Teilnehmer. Dann kann ich sie an ihrem Geburtstag besuchen und ihnen so zeigen, dass ich sie als Person ernst nehme und sie es mir wert sind, auch im Alltag zu begleiten. Viele sind sehr erstaunt - und noch mehr die Eltern. Manche Gespräche mit den Eltern gerade von kirchenfernen Leuten sind da sehr überraschend positiv verlaufen. Manche Schwierigkeiten, die ich mit Jugendlichen in der Sportgruppe hatte, konnten so außerhalb der Sportstunde aufgearbeitet werden.

HR:

Bleibt mir zu wünschen, dass du und deine Sportmitarbeiter weiterhin gute und mutmachende Erfahrungen in der missionarische Sportarbeit machen könnt. Danke für das Gespräch.

Tobias Hupfer

Ein Beispiel zur Nacharbeit bei Sportprojekten im CVJM Leipzig

Tobias Hupfer, CVJM-Sekretär im CVJM Leipzig, beschreibt im folgenden, wie im Rahmen der Offenen Arbeit ein Sportprojekt entstanden ist und wie viele Kinder und Jugendliche aus dem Stadtteil Leipzig-Schönefeld durch kontinuierliche Begleitung zu Dauerteilnehmern wurden und sich auf verschiedene Angebote einließen, die über mehrere Tage bzw. Wochen dauerten. (Anmerkung von Harald Rakutt)

Seit vier Jahren führt der CVJM Leipzig verschiedene Fußballprojekte durch. Diese entstanden meistens als Angebot für Kinder und Jugendliche aus der Offenen Arbeit (Jugendcafé). Dabei haben wir versucht, nicht nur einmalige Projekte zu veranstalten, sondern immer zu schauen, welche Angebote es danach geben könnte.

1. Beispiel:

Bei den Fußballcamps in den Sommerferien für Jungs im Alter von 9-13 Jahren versuchten wir zum einen ihnen ein Angebot in Form einer normalen Jungschar (Gespräche über biblische Themen und Erleben von Zusammenleben nach bestimmten Regeln und mit festen Zeiten, was viele von zu Hause nicht mehr kennen) zu bieten. Dabei spielte die Mitarbeiterüberschneidung eine wichtige Rolle. So war immer eine Bezugsperson aus der OT mit beteiligt bei dem „Jungschar-Fußballcamp“. Mitarbeiter aus dem Jungscharbereich und OT Mitarbeiter nutzten so ihre jeweilig unterschiedlichen Kompetenzen in der Kinder- und Jugendarbeit. In sportlicher Hinsicht versuchten wir über bestimmte Freizeitturniere den Zusammenhalt der im Sommer gebildeten Mannschaften zu bewahren. Da es sehr schwierig war, entstand die Idee ein halbes Jahr jede Woche miteinander zu trainieren. Das hinter dem CVJM Jugendhaus erschlossene Sportgelände bietet dafür gute Voraussetzungen. Dieses Projekt führten wir bereits zum zweiten Mal mit Erfolg durch.

2. Beispiel:

Teilnehmer des ersten Fußballprojekts haben die Möglichkeit, sich bei dem darauffolgenden Fußballprojekt als Mitarbeiter/Helfer auszuprobieren. Dies haben bisher zwei Jugendliche in Anspruch genommen. So versuchen wir über die Arbeit mit den 9-13-Jährigen bis zum 20-Jährigen eine Struktur aufzubauen, bei der Jugendliche sich auf eine Gruppe einlassen, ihre Gaben austesten können und lernen Verantwortung zu übernehmen.

3. Beispiel:

Höhepunkte von unserem Fußballprojekt sind natürlich die Turniere. Dort ist es uns in der Nacharbeit wichtig geworden, dass Auswertungen stattfinden. Das betrifft sowohl den Fachbereich Fußball (z.B.: wo hatten die Einzelnen ihre Schwächen und Stärken beim Fußballspiel?) aber auch die pädagogische Auswertung (z.B.: wie war unser Miteinander - warum klappte das eine und das andere nicht?). Dabei benutzen wir zwei Methoden:

1. Einzelgespräche mit den Spielern
2. Spielerische Aufarbeitung durch selbstentworfene Presstexte (mit Einzelbewertung der Spieler)

Bei beiden Methoden geht es immer darum, dass positiv formuliert wird. Ob es sich um gute oder schlechte Leistungen handelte, der Ansatz soll immer für den Jugendlichen sprechen.



Harald Rakutt

IMPULSE DURCH EIN SPIEL, EINE ÜBUNG ODER EINE ÜBUNGSFORM

TIPS ZUM GEBRAUCH:

(zu Risiken und Nebenwirkungen lesen sie bitte die Bibel)

Es lohnt sich, bei der Durchführung der Spiele zur Andacht genau zu beobachten, was die Spieler tun, welche Situationen von ihnen bewältigt werden, wie sie das Spiel erleben und sich verbal äußern. Denn in diesen „erlebten Andachten“ kommt es darauf an, die tatsächlichen Situationen des vorangegangenen Spiels den Spielern noch einmal bewusst zu machen. Die Stichpunkte unter „Gedanken“ können je nach Gruppe ganz anders aussehen.

Deshalb ist es auch wichtig, verschiedene Bibelstellen zu haben, die dazu helfen, die jeweilige Aussage zu untermauern.

Mit einem kurzen Gedankenaustausch zum Spiel habe ich in allen Altersgruppen gute Erfahrungen gemacht. Aus den vielen Äußerungen muss dann ein Gedanke vertieft werden.

Aber nicht vergessen: Schon bei der Planung können mögliche Ergebnisse von mir im Voraus angedacht werden, wenn ich mir die Gruppenzusammensetzung, ihre Motivation zum Sporttreiben und ihre Vorerfahrungen mit der Botschaft von Jesus vor Augen halte.

Ebenso müssen altersspezifische Worte gewählt werden. Das heißt auch, dass ich mir selbst über christliches Vokabular gründliche Gedanken mache und versuche, diese Fachbegriffe zu übersetzen.

So eine offene Form der Andacht bedarf einer guten gedanklichen Ausarbeitung. Auch das Gespräch und das Beten mit einem Partner darf nicht fehlen.



Die folgenden Andachtsanstöße durch ein Spiel hat, wenn nicht anders vermerkt, Harald Rakutt ausgearbeitet.

IMPULSE FÜR ANDACHTEN DURCH SPIELE

... nur fliegen ist schöner...

Das Spiel: "Adler"

Der "Adler" liegt mit ausgestreckten Armen auf dem Bauch und sechs Adlerträger (auf jeder Seite drei) tragen den Adler (an Schultergelenken und Beinen) durch den Raum. Nach erfolgreichem Flug wird der Adler wieder sanft auf den Boden gelegt.



Übungseffekt:

Kraft, Körperspannung und Förderung des Verantwortungsbewusstseins, der Sozialkompetenz

Variation:

Intensiver wird das Erlebnis für den Adler mit verbundenen Augen oder durch eine Landschaft aus verschiedenen Sportgeräten zum Drübersteigen

Altersgruppe:

Jugendliche ab 14 Jahre, da die zu erbringende Kraftleistung hoch ist!

Material:

Eventuell Augenbinden/Tücher; Sportgeräte als Hindernisse

Gedanken:

"Luft hat keine Balken und Träume sind wie Schall und Rauch/wie Schäume" - aber fliegen kann er doch, der Adler. Aber mein Traum vom Freisein, wie steht's damit? Zu oft belehrt mich das Leben eines besseren. Und dann leg ich ihn schnell weg und vergesse, dass es einen "Traum vom Fliegen" und von Freiheit gibt. Einen Schritt weiter gehen, als es die gewohnte, sichtbare Welt mir vorspiegelt, das heißt "träumen". Bei dem Spiel "Adler" habe ich erfahren, dass es Freiheit geben muss, dass es noch etwas gibt, was über schlechte Erfahrungen und Alpträume meines Lebens hinausgeht. Aber auch das wurde mir deutlich: Ich selbst muss etwas einbringen - im Spiel ist es Körperspannung, und Vertrauen zu meinen Mitspielern, dass sie mich nicht "abstürzen" lassen. Der Traum von Freiheit wird nur Wirklichkeit, wenn ich mir meiner Verantwortung für andere bewusst bin und andererseits mich auf das Wagnis des Vertrauens einlasse.

Bibelstelle:

Jesaja 40,31 Aber die auf Gott vertrauen, gewinnen neue Kraft: sie heben die Schwingen empor wie die Adler, sie laufen mit viel Ausdauer und gehen ohne müde zu werden.

Aussagen:

Nur wenn ich selbst etwas einbringe von meinem Traum, kann ein Stück davon erlebbar werden - für mich und andere.

Meine Freiheit hängt eng damit zusammen, was ich anderen gebe.

Viele Begegnungen mit Menschen, die an Jesus Christus glauben, gaben mir das erhebende Gefühl, dass es so etwas gibt wie ... mit Flügeln wie Adler ... losleben zu dürfen und zu können - auch heute noch.

... den Graben überwinden...

Das Spiel: "Schlucht überwinden"

Zwei Kästen stehen ca. 1,50 m auseinander. Zwischen ihnen liegt eine Weichbodenmatte zur Sicherung. Die gesamte Gruppe soll versuchen, von einem Kasten zum anderen zu gelangen, ohne dabei die Weichbodenmatte zu berühren. Erst wenn alle Teilnehmer auf dem anderen Kasten angekommen sind, ist die Aufgabe gelöst und die Schlucht überwunden.



Übungseffekt:

Kraft, Körperspannung, Geschicklichkeit, sowie Gruppenbewusstsein und Verantwortung für andere zu übernehmen

Variation:

Die Aufgabe wird schwieriger, wenn der Abstand der Kästen auf 2 m vergrößert wird. Oder die Aufgabenstellung wird offen gestaltet: Welche größtmögliche Entfernung der Kästen ist möglich?

Altersgruppe: mit Kindern ab 10 Jahren kann diese Aufgabe schon gelingen

Material:

Zwei Kästen, Weichbodenmatte; **Sicherheitshinweis:** Kästen müssen gegen Umfallen gesichert werden (beispielsweise durch Aufbau vor einer Wand)

Gedanken:

Zwischenmenschlich klaffen oft auch tiefe Gräben, die es zu überwinden gilt. Du fühlst dich ungerecht behandelt und wendest dich enttäuscht ab. Keinen willst du mehr an dich heran lassen. Du bist von Unmut oder sogar Hass und Bitterkeit erfüllt, weil du meinst, keiner nimmt dich ernst, keiner hört auf das, was du an Vorschlägen bringst. Und immer nur die gleichen Leute haben das Sagen. Sie werden gehört und bringen ihre Ideen immer durch. Es ist nicht leicht, "Menschenbrücken" zu bauen, Beziehungen (Brücken zu Menschen) zu knüpfen, die auftretende, schwierige Situationen überstehen und intakt bleiben. Da sind von jedem Menschen, der an diesen "Brücken" mitbaut, voller Einsatz gefordert, aber auch Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme. Auch Jesus stritt mit den "Denkern und Machern seiner Zeit", aber er wusch auch anderen die Füße! In dieser Spannung leben auch wir, wenn wir "Brücken zu Menschen" bauen. Bin ich bereit, selbst Teil dieser Brücke zu sein, alles daran zu setzen, dass die Brücke tragfähig wird?

Bibelstellen:

Röm. 12,9 In herzlicher Liebe sollt ihr miteinander verbunden sein, und gegenseitige Achtung soll euer Zusammenleben bestimmen.

Eph. 4,2 Seid freundlich und geduldig, gebt andere nicht so schnell auf und dient einander in selbstloser Liebe.

Kol. 3, 12 + 14 Weil ihr von Gott auserwählt und seine geliebten Kinder seid, sollt ihr euch untereinander herzlich lieben in Barmherzigkeit, Güte, Demut, Nachsicht und Geduld. Das Wichtigste ist die Liebe. Wenn ihr sie habt, wird euch nichts fehlen.

Aussage:

Letztendlich sind es nicht die gleichen Meinungen und Ansichten, die eine Beziehung stark machen, die ein Team zum Team werden lassen, sondern inwieweit miteinander um die richtigen Lösungen gestritten und gerungen werden kann. Nur so wird der "Sieg" zu einem "Mannschaftsergebnis".

... sich riskieren...

Das Spiel: "Völkerball mit Baggern"

Hier ist eine Variation des Völkerballspiels mit folgender Regeländerung gemeint: Der Ball (Volleyball/Softball) darf von den Feldspielern nicht mehr gefangen werden, sondern muss zur Verhinderung eines Treffers im Bagger gespielt werden. Natürlich kann wie beim einfachen Völkerball auch einem Abwurfversuch von außen ausgewichen werden. Wird ein Ball nach geglücktem Bagger im Spielfeld von einem Mitspieler gefangen, bekommt die Mannschaft einen Bonuspunkt.

Übungseffekt:

Anwendung der zuvor erlernten Baggertechnik, Fang- und Wurfgeschicklichkeit, sowie Wahrnehmungs- und Entscheidungstraining

Variation:

Wird ein Ball nach geglücktem Bagger im Spielfeld von einem Mitspieler gefangen, darf ein vorher abgeworfener Spieler wieder ins Feld zurück.

Altersgruppe:

mit Kindern und Jugendlichen, die bereits die volleyballerischen Grundtechniken erlernt haben

Material:

Volleyball oder Softvolleyball

Gedanken:

Sich riskieren, damit die Mannschaft insgesamt davon einen Nutzen hat, nämlich Zusatzpunkte zu erreichen, Mitspieler wieder ins Spiel zu bringen, ist keine einfache Aufgabe. Jeder muss damit rechnen, dass er dabei selbst "aus dem Rennen genommen" wird. Dennoch ist es eine Möglichkeit, dem Trend der Zeit entgegen zu wirken. Es ist unzeitgemäß, sich für andere zu riskieren. Wir leben in einer Welt, in der jeder egoistisch dem "Gott Individualismus - Mein, Mir, Mich, Haben" dient. Wer da ausschert und neue Wege beschreitet, läuft Gefahr, dass er als Idealist und Phantast belächelt wird. Vielleicht zieht er im Leben sogar den Kürzeren, weil er die steile Karriereleiter langsamer oder gar nicht hochklettern kann. Kann ich den Kreislauf des "immer mehr haben wollen - egal auf wessen Kosten" durchbrechen? Wiegen die Erfahrungen und Freuden am Glück eines anderen meine eigenen, vielleicht negativ empfundenen, Erlebnisse auf? Was könnte mich trotzdem dazu veranlassen?

Bibelstellen:

- Joh. 15, 12+13 Und so lautet mein Gebot: Ihr sollt einander so lieben, wie ich euch geliebt habe. Die größte Liebe beweist jemand, der sein Leben für die Freunde gibt.
- Röm. 12, 15 Wenn andere fröhlich sind, dann freut euch mit ihnen. Weint aber auch mit den Trauernden.
- Joh. 3, 16 Denn so sehr hat Gott die Menschen und alles was lebt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn für sie hergab. Jeder, der an ihn glaubt, wird nicht verloren gehen, sondern das ewige Leben haben.

Aussage:

Auch wenn es als Nachteil erscheint, sich für andere zu riskieren, steht Gottes Verheißung darüber. Die erfahrene Liebe Gottes, begründet in Jesu Sterben und Auferstehen, die dadurch erfahrbare Vergebung und Freiheit mit Blick zum "DU", lässt mich nicht los. Ich kann sie nur "selbstlos" weitergeben. So wird die Freude des anderen auch mir zur Freude.

... Glück gehabt...

Das Spiel: "Fangen mit Freiwürfeln"

Die Fänger haben die Aufgabe, alle Läufer in den Spielbankeneinzuschließen, so dass kein Läufer mehr im Spielfeld ist (durch Abschlagen mit der Hand, durch Abtupfen mit einem Softball). Gefangene Läufer begeben sich zu einer Spielbank und würfeln einmal mit einem Schaumstoffwürfel. Wer bei seinem Versuch die Befreiungszahl (z.B. 1 und 6) würfelt, ist wieder frei. Misslingt dies, muss er auf den nächsten gefangenen Läufer warten. Würfelt er die Befreiungszahl, sind alle wieder im Spiel.



Variation:

Würfeln von Bewegungsaufgaben: Dabei bedeutet jede Zahl eine bestimmte Bewegungsaufgabe und die Wiederholungszahl, eventuell mit 2 multiplizieren, die vom gefangenen Läufer erledigt werden muss (z.B. 1 = 1x Sprintlauf; 6 = 6x Seilspringen; etc.). Danach darf er wieder mitmachen. Die Aufgaben und Wiederholungszahlen auf ein Plakat malen!

Altersgruppe: alle Altersgruppen, wenn entsprechende Variationen genutzt werden

Übungszweck:

Aufwärmen, Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten in spielerischer Form.

Material:

2-4 Schaumstoffwürfel, entsprechende Anzahl von Langbänken in den Spielfeldecken

Gedanken:

„Die Würfel sind gefallen“, so sagen wir. Und damit ist ausgedrückt, dass nichts mehr zu ändern ist in dieser Situation. „Glück gehabt“ hat der, der noch mal mit einem blauen Auge davon gekommen ist - und das zufällig ohne eigenen Verdienst. Im Spiel entschied der Würfel, ob ich erlöst und wieder ins Spielgeschehen eingreifen und einbezogen werden konnte. Gott oder Glück? Gemachtes oder Geschenktes? Zufall oder Fügung? Danach zu fragen kann müßig sein! „Gott nötig haben, ist des Menschen höchste Vollkommenheit. Man braucht sich nicht schämen, dass man Gott braucht“ (Sören Kierkegaard). Die Unberechenbarkeit des Lebens bleibt zwar immer noch bestehen, aber kein blindes Schicksal, sondern die wachen Augen Gottes schützen mein Leben. Und wenn etwas schief gelaufen ist, ich an anderen schuldig wurde, ist es nicht dem Zufall überlassen, ob ich wieder am Leben, an der Beziehung Freude und Anteil haben kann. Jesus Christus ist die Verheißung Gottes - „die Würfel sind gefallen“!

Bibelstelle:

Joh. 3, 16 Also hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingebornen Sohn gab,
Röm. 8, 31 ff Ist Gott für uns, wer mag wider uns sein?.....
1. Kor. 10, 13 Gott ist treu, der euch nicht versuchen lässt über eure Kraft.

Aussage:

Gott ist nicht berechenbar, aber ich kann mit ihm rechnen, weil er sich festgelegt hat, weil er gehalten hat, was er verheißten hat - Jesus, sein eingeborener Sohn kam in die Welt und hat mich erlöst. „Es bleibt also nichts als die Entscheidung, ob wir dem Wort der Bibel trauen wollen wie keinem anderen Wort im Leben und im Sterben. Und ich glaube, wir werden erst dann recht froh und ruhig werden können, wenn wir diese Entscheidung getroffen haben“ (D. Bonhoeffer)

... wie ein Kartenhaus ...

Das Spiel: "Der Bananenkistenturm"

In diesem Spiel geht es darum, so viele Bananenkisten wie möglich übereinander zu stapeln, ohne dass der „Turm“ umfällt. Dazu müssen die Kistenhälften vorab zusammengesetzt werden.

Wenn der Turm die Reichweite der Spieler übersteigt, müssen sie mit einem „Baugerüst“ weiterarbeiten (Menschenpyramide, Turngeräte wie Kasten, Hocker, Bock). Um an die „Bauteile“ für den Turm heranzukommen, muss in Staffellaufform eine bestimmte Strecke (Hindernissparcours) von einem Spieler zurückgelegt werden.

Variation:

Bananenkisten können ersetzt werden durch Holzklötze, Jenga-Bausteine, Kartenspiele, leere Dosen, etc. Interessant wird das Spiel, wenn der Turm auf einem „wackligen oder verkleinerten“ Unterbau gebaut werden soll (z.B.: Plastikflasche, Weichbodenmatte, etc.)

Altersgruppe: alle Altersgruppen (...und nicht nur im Freizeitsport)

Übungszweck: Aufwärmen, Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten (Geschicklichkeit) in spielerischer Form, Kommunikation.

Material: ca. 20 Bananenkisten, viele Holzklötzchen, ... (siehe oben)

Gedanken:

Eigentlich stimmte alles: gemeinsame Strategie entwickelt, beste Lösung wurde angestrebt, der Turm sollte der höchste von allen werden. Trotzdem war die Aufgabe schwierig, da das Fundament nicht hielt, was es versprach. Man wollte zu schnell Erfolge sehen, zu schnell ans Ziel kommen, handelte leichtsinnig, erste Unstimmigkeiten traten auf. Es zeigte sich: gute Vorsätze allein reichen nicht, beste Strategien bringen nicht immer ans Ziel. Der Turm stürzte ein wie ein Kartenhaus. Trotz guter Planung läuft manches schief im Leben. Konflikte werden nicht bewältigt (eher unter den Teppich gekehrt), Aufgaben werden zu einer schweren Last, Lebensfreude und Lebenslust verwandeln sich in Lebensfrust, oft kommt Zukunftsangst dazu. Waren meine Vorstellungen und Erwartungen zu hoch und unrealistisch? Trägt das Motto „Erfolg - jetzt und hier“ auch in Niederlagen durch? Trägt der Grund, auf dem ich meine Lebensplanung vornehme, auf dem ich mein Lebenshaus baue?

Bibelstellen:

Mt. 7, 24 ff Wer meine Worte hört und danach handelt, der ist klug!
Joh. 8, 68 Zu wem sollen wir denn gehen? Nur deine Worte bringen ewiges Leben!
1. Kor. 3, 11 Einen anderen Grund kann niemand legen als den, der gelegt ist, welcher ist Jesus Christus.

Aussagen:

Die Bibel berichtet von Jesus, dass seiner Meinung nach das Tun seiner Worte aus Glauben an IHN, Gottes eingeborener Sohn, tragfähigstes Fundament ist. Da Gott der Schöpfer des Lebens ist, kann ich den Aussagen von Jesus trauen, weil Gott will, dass mein Leben zu einem guten Ganzen wird. Zielbewusst leben heißt: Wegweisung beachten, Kurs halten, den Kommandos folgen, die mich sicher zum Ziel bringen. Die Maßstäbe für mein Leben müssen aus der Wahrheit (Joh. 14,6) kommen.

... Schritt für Schritt...

Das Spiel: „Puzzle-Staffel“

Staffelspiel in Form einer Wendestaffel. Bei einer zentralen Wendemarke (Kreidekreis, Matte, Reifen, o.ä.) werden Puzzleteile abgelegt: pro Mannschaft ein Puzzle, am besten mit dem gleichen Motiv; die Puzzleteile werden auf der Unterseite mit Punkten (z.B. grün) markiert, je Mannschaft eine andere Farbe; mit Bildseite nach oben die Teile aller Puzzle vermischen. Die Läufer einer Mannschaft laufen nacheinander zur Wendemarke, nehmen ein Puzzleteil auf und bringen dieses zur wartenden Mannschaft. Erst jetzt kontrollieren sie, ob der Farbpunkt auf der Rückseite des Teils mit der „Mannschaftsfarbe“ übereinstimmt. Ist dies der Fall, darf die Mannschaft das Teil behalten und ein nächstes holen. Wenn nicht, bringt es der nächste Läufer zurück und holt ein neues. Welche Mannschaft hat zuerst ihr Puzzleteil zusammengelegt?

Übungseffekt:

anaerobe Ausdauer, spielerisches Training, Selbsteinschätzung, Rücksichtnahme an der Wendemarke, Einsatz und Teamgeist

Variante:

Lauf über einen Hindernisparcours

Material: 2-4 gleiche Puzzle; jedes Teil eines Puzzles mit einem Farbpunkt kennzeichnen; Wendemarke

Gedanken:

Schritt für Schritt wird aus den Einzelteilen ein Ganzes. Und am Ende kann man sich über das gemeinsam zusammengelegte Bild freuen. „Geschafft, der Einsatz hat sich gelohnt“ sind Aussagen der Mitspieler. Gemeinsam haben wir uns abgemüht. Jeder gab sein Bestes, jeder sollte durchhalten können. Wer nicht mehr konnte, durfte mal eine Runde ausruhen und Teile zusammenlegen. Auch wenn das Puzzle nicht ganz fertig wurde, konnte man erahnen, wie das Bild aussehen könnte. Außerdem gab es keine Möglichkeit, den vorgegebenen Weg abzukürzen. Wer ans Ziel kommen wollte, musste die Strecke zurücklegen. Ausdauer und Durchhalten waren nötig. Und wenn ein Teil zurückgebracht werden musste, musste sogar noch der Frust überwunden werden. Ein „alles sofort fertig sehen und haben wollen“ war nicht drin.

Bibelstellen:

Joh. 20, 29 Selig sind die nicht sehen und dennoch glauben!

1. Kor. 13, 9ff Denn unser Wissen ist Stückwerk, ... Wir sehen jetzt wie durch einen Spiegel ein dunkles Bild; dann aber von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich nur stückweise, dann aber werde ich erkennen, wie ich erkannt bin!

Hebr. 12,1b+2a Lasst uns laufen mit Geduld in dem Kampf, der uns bestimmt ist, und aufsehen auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens.

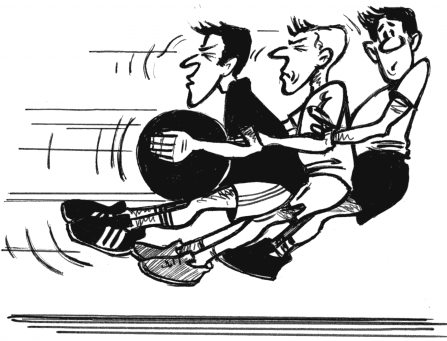
Aussagen:

Mein (Glaubens-)Leben ist diesem Staffellauf vergleichbar. Ich möchte wohl gerne alles sofort durchschauen und überblicken - aber das geht nicht. Trotz meines Glaubens ist vieles was ich tue bruchstückhaft und unvollkommen. Da braucht es schon mal einen guten Freund, der über Frust hinweghilft. Und aus etwas Distanz sieht manches anders aus. Nur: Stehvermögen, Vertrauen und Geduld ist nötig. Das ist aber dem „Zeitgeist fast food, coolness, oder just for fun“ entgegen.

... allein gehst du ein...

Das Spiel: „Schutzschild-Ball“

Der Spielgedanke ist dem Völkerballspiel entliehen, wobei die Spieler nur in einem Feld verteilt sind, die Werfer (Anzahl je nach Wurfgewandtheit 4-6) sich ums Feld verteilen. Durch geschicktes Zuspielen eines Balles (Softball) sollen die Außenspieler versuchen einen Feldspieler abzuwerfen. Jeder Feldspieler hat als „Schutzschild“ einen Medizinball, mit dem er Treffer verhindern kann. Wird er trotzdem getroffen, muss er seinen „Schutzschild“ abgeben und kann sich nun nur noch hinter einem Mitspieler „verstecken“ (sich an seinen Schultern festhalten). Wird ein Spieler getroffen, der sich hinter einem anderen „versteckt“ hatte, muss das „Schutzschild“ trotzdem abgegeben werden. Das Spiel endet, wenn sich alle hinter nur noch einem Spieler mit Schutzschild verstecken können.



Übungseffekt:

spielerisches Training der Wurfgewandtheit und -kraft, Sozialkompetenz (sich für andere einsetzen und auf andere Rücksicht nehmen), Teamgeist

Material:

Jeder Feldspieler einen Medizinball (oder einen anderen Gegenstand der sich als Schutzschild eignet), 2-3 (Soft-)Bälle für die Werfer

Gedanken:

„Selbst ist der Mann/die Frau, wenn er/sie kann.“ Für viele ist Unabhängigkeit zu einem wichtigen Lebensziel geworden. Nur nicht binden, nur nicht festlegen - und wenn doch, dann aber bitte für eine überschaubare Zeit. Keiner ist gerne von anderen abhängig. Viel einfacher ist es doch, alleine für sich Entscheidungen treffen zu können. Das zeigen auch die Erfahrungen im Spiel.

Aber auch das ist geschehen: Wenn einer alleine nicht mehr weiter konnte (Spielregel), durfte er sich an einen anderen „anhängen“. Dieser übernahm bestimmte Aufgaben. Trotzdem musste auch der „Schutzsuchende“ sich in diese Zweckgemeinschaft voll mit einsetzen. Freunde sind sehr wertvoll. Mit ihnen kann ich bestimmte Lebenssituationen meistern.

Am Ende blieb allerdings nur ein Schutzschild übrig - das eine Schutzschild ist für mich Jesus Christus. „Wenn nur noch dieses eine vorhanden ist, ist das Spiel nicht verloren. Es kann ein neues Spiel beginnen“.

Bibelstellen:

- Ps. 91, 4 Er wird dich mit seinen Fittichen decken, und Zuflucht wirst du haben unter seinen Flügeln. Seine Wahrheit ist Schirm und Schild.
- Joh. 16, 33 Das habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.
- Jes. 43, 1 Fürchte Dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!
- Spr. 30, 5 Alle Worte Gottes sind rein; er ist ein Schild denen, die auf ihn trauen. (vgl. Spr. 29, 25)

Aussage:

Gott ist Schutzschild ohne Vergleichsmöglichkeit. Wenn alle anderen Schutzschilde ihren „Geist aufgeben“ (Ideologien, Philosophien, ...), hinter denen ich so gerne Schutz suche, bleibt dieses eine der Liebe und Gerechtigkeit bestehen! Es trägt den Namen Jesus Christus!

... immer auf der Flucht...

Das Spiel: „Freizone“

Fangspiel mit einer Freizone (beispielsweise ein Drittel eines Volleyballfeldes). Ein Fänger versucht einen Mitspieler abzuschlagen, wobei eine gelungene Aktion zum Aufgabenwechsel führt. Ein Spieler in Bedrängnis, oder wenn er eine Pause benötigt, kann sich retten, indem er sich in die Freizone legt.

Diese muss er aber sofort wieder verlassen, wenn der jeweilige Fänger zu einem vorher bestimmten Punkt des Spielfeldes läuft und diesen berührt (z.B. eine Linie, ein Hütchen außerhalb der Spielfeldfläche, o.ä.). Ein Spieler darf erst wieder in die Freizone, wenn er ebenso einen bestimmten Punkt im Spielfeld berührt hat.

Übungseffekt:

Aufwärmen am Beginn einer Sportstunde, Laufgeschicklichkeit, räumliche Wahrnehmung.

Variante:

Spieler darf erst wieder in die Freizone, wenn er eine bestimmte Aufgabe erfüllt hat

Material:

Keines erforderlich; eventuell Spielfeldmarkierungen

Gedanken:

Ausruhen, Freisein von belastenden Aufgaben, ohne Alltagsdruck den Tag verbringen - wer wünscht sich das nicht? Und immer wieder die störenden Ansprüche anderer Menschen in nächster Umgebung (die Beispiele den Adressaten anpassen: Familie, Vereinsverpflichtungen, Gruppenmitglieder, Clique, etc.). „...die Freiheit nehm' ich mir ...“ heißt ein Werbespot im Fernsehen. Aber so wie im Spiel ständig der schlaue Fänger mich zwang, die Freizone zu verlassen, so gibt es auch im Leben keine dauerhafte Ruhe. Ausspannen, Entspannen - Schlagworte, die in unserer Gesellschaft große Bedeutung haben. Doch werden oft nur Scheinlösungen von kurzer Dauer angeboten. Viele Suchbewegungen von uns Menschen haben ihre Ursache in nicht erfüllten Wünschen, zu hohen Ansprüchen oder in fehlender Anerkennung. Hier ist die Frage nach den Wertmaßstäben gestellt: Was macht mich wertvoll? Meine eigene Leistung? Was andere von mir halten?

Bibelstellen:

Mk. 6, 31 Jesus sagte: Gehet ihr alleine an eine einsame Stätte und ruhet ein wenig!

Ps. 55, 19 Gott schafft mir Ruhe! (vgl. auch Vers 7)

Hebr. 4, 10+11 Denn wer zu Gottes Ruhe gekommen ist, der ruht auch von seinen Werken.

Aussagen:

Unsere Unruhe in uns, aber auch die durch andere Menschen verursachte, will uns Gott nehmen. Ruhe und Entspannung aus Gottes Hand ist wirkliche Ruhe, die uns Menschen nützt. Weil er den Wert von mir nicht in Leistungen, Erfolgen, etc. sieht, sondern im „Du bist geliebt von mir“.

... „Rette sich wer kann“ ...

Das Spiel: „Die Rettungsinsel“

2-4 Fänger verfolgen beliebig viele andere Spieler. Gespielt wird wie beim Kettenfang, d.h. die abgeschlagenen Spieler reihen sich durch Handfassung zu einer Kette zusammen, wobei nur die Außenglieder abschlagen dürfen. Außerhalb der Spielfläche sind mehrere Rettungsinseln verteilt (Kleinkästen, Kreidekreise, Reifen, ...). Hat eine Fängergruppe die Zahl 4 erreicht, rufen alle 4 Spieler gemeinsam ganz laut „Rette sich wer kann“. Alle Spieler, auch die Fänger (angefangenen Fängerketten), versuchen nun eine Insel zu erreichen - pro Insel nur eine ganz bestimmte Anzahl (darauf achten, dass es schwierig ist, alle auf einer der Inseln zu versammeln). So wird aus dem Spiel eine Gemeinschaftsaufgabe und die Spieler müssen sich gegenseitig helfen, um auf die Insel zu kommen bzw. nicht wieder „herunter zu fallen“. Diejenigen Spieler, die keinen Platz erobern konnten, werden neue Fänger.

Übungseffekt:

Aufwärmen und Kreislauftraining, Sozialkompetenz erlernen, Rücksicht nehmen, gemeinsam taktisch Fangen

Material:

Rettungsinseln (Kreidekreise, Kleinkästen, o.ä.)

Gedanken:

„Rette sich wer kann“ ist in unserer Gesellschaft vorherrschende Lebensphilosophie. Niemand will zu kurz kommen. Jeder möchte das beste Stück vom Kuchen haben. Jeder möchte das Beste aus seinem Leben machen.

Im Spiel werden die Gruppen durch den Ruf „Rette sich wer kann“ zu Einzelkämpfern aufgelöst. Jeder ist plötzlich auf sich alleine gestellt und muss eine Rettungsinsel suchen.

Erst da, wo ich in Gefahr stehe mich nicht allein auf der erreichten „Lebens-Insel“ halten zu können, suche ich Haltemöglichkeiten bei den anderen (Gleichgesinnten?), was ja legitim und „Notwendig“ ist. Aber dabei kann es passieren, dass der eine oder andere von der Rettungsinsel gestoßen wird, weil ich rücksichtslos und zu hastig war. Andere wieder werden regelrecht auf die Insel hinaufgezogen und gerettet. So bin ich mal der, der anderen das Leben schwer machen kann, ein anderes Mal der, der anderen hilft! Egal was ich tue, es hat immer Folgen für mich und meine Umgebung.



Bibelstellen:

- Mt. 7, 12 Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Menschen tun sollen, ...!
Gal. 5, 14 Denn das ganze Gesetz ist in dem einen Wort erfüllt, in dem „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“.
Mt. 6, 27 Wer ist unter euch, der seines Lebens Länge eine Spanne zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt?.

Aussagen:

Jesus Christus will mich zu dem Bewusstsein befreien, dass meine eigenen Rettungsversuche scheitern können. Somit brauche ich keine Rettungsinsel als Einzelkämpfer suchen. Mit anderen unterwegs zur Rettungsinsel, das ist gut so! Und mich dann von denen, die schon drauf sind auf der Rettungsinsel, hinaufziehen lassen (von denen, die Jesus schon länger kennen). Das bedeutet aber: „Wider den Zeitgeist leben bzw. anfangen zu leben“

... Überlebenschancen ...

Das Spiel: „Rettungsball-Fang“

Fangspiel, bei dem Verfolgte durch Zuwerfen eines Balles vor einem Abschlagen gerettet werden können: Wer in Ballbesitz ist, kann nicht gefangen/abgeschlagen werden. Fänger und Gefangener tauschen ihre Rollen. Jeder Spieler zählt, wie viele Rettungsversuche gelungen sind.

Übungseffekt:

Aufwärmen und Kreislauftraining, Sozialkompetenz erlernen, Rücksicht nehmen und anderen helfen

Spielvariationen:

Gefangener und Fänger tauschen nicht ihre Rollen, sondern der Gefangene bleibt erstarrt stehen und kann durch Berühren mit dem Ball wieder ins Spiel gebracht werden (Zeitvorgabe für den Fänger).

Mit dem Fuß den Rettungsball zuspielen. Spieler, die abgeschlagen wurden, bleiben mit gegrätschten Beinen stehen und können wieder ins Spiel gebracht werden, indem ihnen der Ball durch die Beine gespielt wird.

Material:

Je nach Spielerzahl 2-4 Rettungsbälle (Softball, o.ä.)

Gedanken:

Freiheit, frei sein, ohne von etwas oder jemandem gejagt zu werden. Viele bieten mir heutzutage ihre Hilfe an (was ja nicht unbedingt schlecht sein muss). „Kommen Sie zu uns, wir machen den Weg frei“ und andere verführerische Angebote werden gemacht. Unsere geheimsten Wünsche und Träume gehen in Erfüllung, wenn.... Natürlich ist „Erfüllung im Leben“ ein anstrengenswertes Ziel. Offen sind Fragen wie: Woher hole ich mir Hilfe? Wem vertraue ich mich an? Wem traue ich zu, dass er mir bei meiner Suche nach Glück am besten helfen kann? Bin ich bereit, auch mal zu warten, zu verzichten, mich einzusetzen, Verantwortung zu übernehmen? Oder behalte ich den „Rettungsball“ lieber selbst in der Hand?

Außerdem: Bevorzuge ich bestimmte Spieler?

Bibelstellen:

Apg. 4, 12 Petrus bekennt: In keinem andern ist das Heil, ist auch kein anderer Name unter dem Himmel gegeben, darin wir sollen selig werden!

Gal. 6, 10 Lasst uns Gutes tun an jedermann.

Joh. 6, 36 Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei.

Aussagen:

Jesus Christus will mich befreien. Ich will mich ihm anvertrauen. Er ist der „Professor für Lebensfragen und Lebensglück“. Und wer anderen von ihm weitersagt, der wirft ihnen „Lebensbälle“ zu!

... „gemeinsam sind wir was“ ...

Das Spiel: „Der Jurtenkreis“

Eine Jurte ist eine geniale Zeltkonstruktion der mongolischen Nomaden. Und so sieht unser Jurtenkreis aus: eine gerade Zahl von Spielern bilden einen Innenstirnkreis (alle schauen nach innen). Fast Schulter an Schulter stehend fassen sich alle an den Händen. Nun wird abgezählt „innen“, „außen“, „innen“, „außen“, ... Auf ein Kommando lehnen sich die Spieler nach „innen“ bzw. nach „außen“. Darauf achten, dass der Körper angespannt ist und die Füße fest am Boden stehen bleiben! Versucht, eine stabile Lage zu bekommen, indem jeder den Nachbarn festen Halt gibt. Wenn die „Konstruktion“ stabil genug ist, kann der Versuch unternommen werden, zurück in die Ausgangslage zu gelangen und die Lage „innen-außen“ zu wechseln, ohne dabei die Handfassung zu lösen.

Übungseffekt:

Gemeinschaft erleben, sehr ruhiges Spiel zur Konzentrationsförderung und Körpererfahrung

Material:

keines erforderlich!

Gedanken:

Es macht mir ernste Sorgen, dass in unserer Gesellschaft echte Gemeinschaft kaum noch erlebt werden kann. Wir sind nur noch Dienstleistungs- oder Zweckgemeinschaft nach dem Motto „Hilf Du mir, dann helfe ich auch dir“ oder „Was bekomme ich, wenn...“. Das sind kindliche Sandkastenbeziehungen/-freundschaften. Wir vereinsamen zunehmend und fühlen uns selbst in der Masse allein.

Dabei ist doch jeder ein Original und hat ein besonderes Maß an charakteristischen Anlagen und Gaben bekommen, die er in den Dienst einer Gemeinschaft stellen könnte. Teilen will gelernt sein und ist anstrengend. Es geht ganz praktisch darum, meine mir zur Verfügung stehende Kraft so dosiert einzusetzen, das andere dadurch einen festen Stand haben können. Der schwächere muss gestützt werden, der stärkere sollte behutsam sein. Nur so ist eine stabile und für alle gewinnbringende Gemeinschaft möglich!

Bibelstellen:

Joh. 13, 15 Ein Beispiel habe ich euch gegeben, dass ihr tut, wie ich euch getan habe.
(vgl. 1. Petr. 2,21 ff)

1. Petr. 4, 10 Dient einander, ein jeder mit der Gabe, die er empfangen hat,

Mt. 7, 12 Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Menschen tun sollen,!

Gal. 5, 14 Denn das ganze Gesetz ist in dem einen Wort erfüllt, in dem „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“.

Aussage:

Den anderen in seinem Anderssein ernst nehmen, ihm zuhören, mit anpacken, sich nicht nur bedienen lassen, dabei aber dienen ohne aufdringlich zu sein, ... aus Liebe zum Nächsten, das ist heute von immer größerer Bedeutung.

... „ich will raus“ ...

Das Spiel: „Einmauern“

Die Spielergruppe verfolgt einen einzelnen und versucht ihn mit ihren Körpern „einzumauern“. Der in die Enge getriebene kann sich befreien, indem er den Namen eines anderen Spielers ruft. Dann wird dieser zum neuen Gejagten.

Wichtig: das Spielfeld sollte klein gehalten werden da so die Laufgeschwindigkeiten niedriger sind und die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Übungseffekt:

Aufwärmen und Kreislauftraining; Kennenlernen der Mitspieler; Kraftdosierung, Rücksichtnahme lernen: der Grundsatz „tu keinem weh“ soll eingehalten werden

Material:

keines erforderlich!

Gedanken:

Wieder in die Enge getrieben. Eine scheinbar ausweglose Situation bereitet mir Kopfzerbrechen. Ein Mensch macht mir Sorge, weil er mit seinem Leben nichts (mehr) anzufangen weiß und nicht (mehr) zurechtkommt. Ein anderer macht mir Angst, weil ich den Ansprüchen, die er an mich stellt, nicht entsprechen kann oder will. Alltägliche Anforderungen in Beruf, Schule oder Familie überfordern mich. Ich habe keine Zukunftsperspektive, Arbeitslosigkeit ist mein Los. Eigene Krankheit oder die eines Freundes bedrücken mich, „schlagen mir auf den Magen“. Wie komme ich da heraus? Wie kann ich Befreiung erfahren, selbst wenn die Umstände nicht von heute auf morgen veränderbar sind?

Im Spiel genügte es, den Namen eines anderen auszurufen - und schon war alles ganz anders für mich.

Bibelstellen:

- | | |
|---------------|--|
| Ps. 18, 20a | David hat erfahren: ER führt mich hinaus ins Weite! |
| 2. Petr. 5, 7 | Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch. |
| Mt. 7, 7-11 | Bittet, so wird euch gegeben, ... (Von der Gebetserhörung). |
| Apg. 4, 12 | Petrus bekennt: In keinem andern ist das Heil, ist auch kein anderer Name unter dem Himmel gegeben, darin wir sollen selig werden! |
| Lk. 5, 17-26 | „Gut wenn man Freunde hat, die mit einem zu Jesus gehen können - das (ER) löst die Lähmungen und befreit zu neuen Aufgaben.“ (der Verfasser) |

Aussagen:

Ein Mensch, der in seiner Bedrängung und in seinen Alltagsorgen den Namen Jesu ausruft, der kann wie David Befreiung erfahren, auch wenn die Gefahren noch nicht beseitigt sind.

... alles im Lot...

Die Übung: „Gleichgewichtsübungen“

Partnerübung: ein Partner steht mit geschlossenen Augen und mit Körperspannung da. Der andere tippt ihn vorsichtig mit einem Finger an. Da eine Sinneswahrnehmung ausgeschaltet ist (das Sehen), kann das leichte Antippen das Gleichgewicht so sehr stören, dass der Partner umzufallen droht.



Material:

Keines erforderlich.

Gedanken:

So schnell kann mich nichts aus dem Gleichgewicht bringen. Und wenn doch? Da sind kleine Unwegsamkeiten im täglichen Einerlei. Nein, die gehören dazu. Trotzdem gibt es sie, die Momente, in denen einem „das Herz in die Hose rutscht“. Dinge, die mir als planbar und sicher erschienen, werden durch Ereignisse von außen verändert und stören den gewohnten Lebensrhythmus. (So wie der kleine Fingertipp genügt, um den stärksten aus dem Gleichgewicht zu bringen). Was aber wenn? Ich möchte nicht blind sein für die Realität. Eine heile Welt möchte ich nicht träumen. Zuviel gibt es, was nicht stimmt in dieser Welt. Bei mir möchte ich anfangen. Zwar gelassen, wenn ich Dinge nicht ändern kann, aber wachsam und mutig, um die Dinge anzugehen, die ich verändern kann!

Bibelstellen:

- Matth. 26, 41 Wachtet und betet, dass ihr nicht in Anfechtung fallt! Der Geist ist willig; aber das Fleisch ist schwach. (Jesus Christus)
1. Kor. 10, 12 Wer meint, er stehe, mag zusehen, dass er nicht falle!
1. Kor. 16, 13 Wachtet, stehet im Glauben; seid mutig und seid stark!
- Ps. 118, 13 Man stößt mich, dass ich fallen soll.
- Ps. 145,14 Der Herr hält alle, die da fallen.

Aussagen:

Viele Aussagen der Bibel zeigen, dass auch Menschen, die in ihrem Leben fest mit Gott gerechnet haben, aus dem Gleichgewicht kommen; immer wieder sind Worte an Christen gerichtet, die zur Wachsamkeit aufrufen. Für mich ein Grund mehr, mich in solchen Situationen an Gott zu wenden. Noch besser aber: immer und zu jeder Zeit!

... erst der "Anstoß" bringt's...

Das Spiel: "Park-Fußball"

Kleinfeldfußball auf zwei Tore. Zwei Teams (je 3-4 Spieler) spielen gegeneinander Fußball nach festgelegten Regeln. Ein oder auch zwei Teams sitzen auf der "Parkbank". Die Mannschaft, die ein Tor erzielt hat, geht auf die Bank, das Team, welches am längsten draußen war, kommt auf das Spielfeld. Während dieser Spielunterbrechung wechselt das Team auf dem Spielfeld die Spielfeldseite und hat Anstoß. Die Wartezeiten werden auf maximal drei bis fünf Minuten begrenzt. Ist nach dieser Zeit kein Tor erzielt worden, wechselt die Mannschaft auf die "Parkbank", die am längsten drin war, die am längsten draußen war, rein.

Variation:

Andere Sportart wie beispielsweise Handball oder Basketball als Spiel wählen; denkbar auch im Volleyball oder Indica bei kurzen Spielsequenzen mit 5-10 Punkten und Tie-Break.

Übungseffekt:

Spaß am Spiel, als Nebeneffekt wird die Ballgeschicklichkeit mit dem Fuß und die physische Leistungsfähigkeit verbessert

Altersgruppe:

alle Altersstufen

Material:

Fußball oder anderer Hohlball, zwei "Tore" (je nach Feldgröße Kastenteil, hochkant gestellte Turnmatten oder Kegel/Hütchen)

Gedanken:

Durch einen "Anstoß" beginnt ein Spiel, beginnt der Spaß, kommt Leben in die Bude. Ohne Anstoß kommt nichts ins Rollen - noch nicht einmal der Ball. Jede Spielunterbrechung braucht einen neuen Anfang, einen Start in Form des Anstoßes. Ein Spieler begeht ein Foul und erregt Anstoß. Viele schreien auf, das Spiel ist unterbrochen, man muss sich einigen oder dem Schiri die Entscheidung überlassen. Aber dann kann's von Neuem losgehen. Eine Mannschaft kassiert ein Tor. Jubel bei den einen, Erregung und Schuldzuweisungen oder auch nur stilles "Kopf hängen lassen" (Resignation) bei den anderen. Es hilft alles nichts. Ein neuer Start durch Anstoß kann neue Spielfreude aufkommen lassen. Eine neue Chance, ein neuer Anfang kann gemacht werden. "Anstoß" haben, geben oder sein ist mehrdeutig, beinhaltet negative und positive Züge. Ich möchte durch meinen Lebensstil die positiven Züge erkennbar werden lassen.

Bibelstellen:

Röm. 3, 23+24 Denn es ist hier kein Unterschied: Sie sind allesamt Sünder und ermangeln des Ruhmes,, und werden ohne Verdienst gerecht, ... (vgl. Röm 2, 4)

Joh. 13, 15 Ein Beispiel habe ich euch gegeben, damit ihr tut, wie ich euch getan habe.

1. Kor. 10, 23 Alles ist erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist erlaubt, aber nicht alles baut auf!

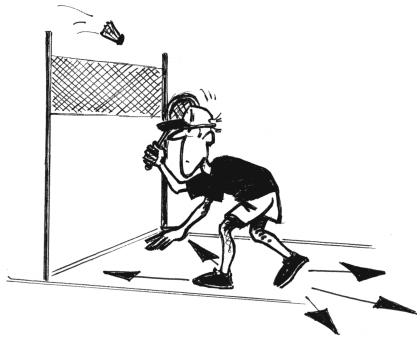
Aussage:

Egal wie ich lebe, ich errege Anstoß, ich beeinflusse Menschen in meiner Umgebung.

Gottes Anstoß ist Jesus Christus. Deshalb soll meine Lebensgestaltung ein Anstoß sein, zu zeigen, wer Jesus Christus ist. Er ist die Chance zu wahrer Lebensfreude.

... zurück zur Mitte...

Das Beispiel Badminton: Der „Zentrale Bereich“



Badmintonspieler kennen ihn, den sogenannten „Zentralen Bereich“ im Einzelspiel. Dieser liegt in der Mitte des Einzelspielfeldes. Von diesem Bereich aus sind alle Ecken und Seitenlinien des Spielfeldes gleich gut zu erreichen.

Von wenigen Ausnahmen abgesehen (z.B. Netzdrops) sollte man versuchen, nach jedem Schlag den zentralen Bereich möglichst schnell wieder zu erreichen.

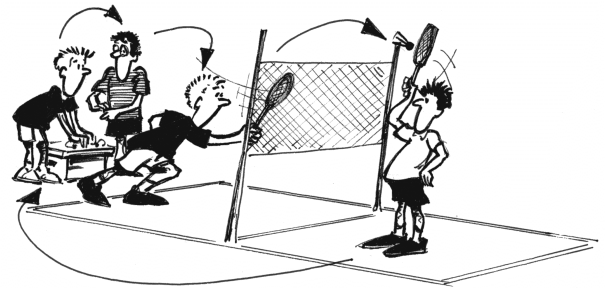
Je nach Spielsituation sollte ein Spieler seine Position („Ballwartungshaltung“) in diesem zentralen Bereich etwas verändern.

Spielform:

Ballmaschine - Hinterfeld: A ist „Ballmaschine“ und spielt zu - darf jeden Feldbereich von D anspielen.

B reicht Bälle an, C bringt sie zum Kasten, D retourniert jedes Zuspiel in die hintere Vorhandecke (markierter Bereich).

Nach x Sek. oder nach etwa 20-25 Zuspielen erfolgt Wechsel.



Variante: einen anderen Spielfeldbereich für D markieren

Material: 5-10 Federbälle, ein Kleinkasten

Gedanken:

Eine recht anstrengende Sache ist diese taktische Übungsform. Sie kann nicht oft genug trainiert werden. Sie muss der Spieler „automatisch“ ausführen, damit die nächsten Aktionen gelingen. Nur so behält er den Überblick, kann Neues wagen, kommt nicht so leicht in Bedrängnis. Dem Gegenspieler wird ein Ausspielen erschwert und die Chance zum Punkte machen erschwert.

Diese Übung ist ein Beispiel für ein Leben mit Jesus Christus - der „Zentrale Bereich“ im Leben eines Christen: Eigentlich soll genau das immer wieder geschehen, dass ich zur Mitte hin zurückkehre, mir neue Impulse aus dem Wort Gottes hole für die alltäglichen Anforderungen. Wie kann Leben gelingen? Jesus hat es gesagt und gezeigt. Trotz bester Vorbereitung kommt es zwar immer noch zu Fehlern - aber die Chance, dass Leben gelingt, steigt, je mehr ich diesem Jesus vertraue. Beim Üben ist es gut, wenn mich andere unterstützen oder mir hilfreiche Tipps geben! Das kann da geschehen, wo Christen ihren Glauben bezeugen.

Bibelstellen:

Joh. 3, 36 Wer an den Sohn glaubt, der hat das ewige Leben (... das jetzt und hier beginnen kann)

Joh. 6, 35 Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt,!

1. Kor. 10, 12 Wer meint, er stehe, mag zusehen, dass er nicht falle!

Ap. 2, 42 Sie blieben aber beständig in der Lehre der Apostel, in der Gemeinschaft...

Aussage:

Such im Leben immer wieder **die** Mitte - nicht **Deine** Mitte. Der Glaube an Jesus Christus ist der Weg zum Leben. Er ist der Weg zu einem Leben, das Spaß macht und anderen Hilfe sein kann.

... VIP ...

Das Beispiel: „der wichtigste Spieler im Volleyball?“

Der Zuspieler im Volleyball (Steller) hat wichtige Aufgaben zu erfüllen: Er bringt die Mitspieler ins Spiel. Er verteilt die Spielbälle, achtet auf variantenreiches Spiel., etc. Durch einfache Übungen bis hin zu Komplexübungen kann diese Qualität eines Spielers trainiert werden.

Übungseffekt:

Schulung der Spielfähigkeit eines Spielers mit Schwerpunkt „Zuspieler“, technische und taktische Elemente werden erlernt bzw. vertieft.

Material:

Volleybälle, Netz oder Baustellenband

Gedanken:

Ein Zuspieler verteilt die Spielbälle und damit die Chancen für die Mitspieler einen Treffer zu landen. Solche Zuspiele und die daraus möglichen Angriffe können spielentscheidend sein. Sind nicht auch Christen solche Zuspieler von Lebensbällen? Wer Jesus ins Spiel bringt, gibt anderen die Chance zu einem „sinnerfüllten“ Leben und die Möglichkeit, Antworten auf die alltäglichen Lebens-, Glaubens- und Gewissensfragen zu finden. Dabei ist nicht jeder offen für die biblische Antwort. Genau wie ein Angreifer nicht immer gleich die Vorgabe seines Zuspielers umsetzen kann. Wir brauchen Geduld, müssen uns aufeinander einspielen. Im Leben gibt es genügend Berührungspunkte zu überwinden, bis sich jemand auf die Diskussion „Jesus“ einlässt.

Bibelstellen:

Mk. 10, 17-22 Stichworte: Auf der Suche nach Leben; Aufgaben, die das Leben stellt, richtig angehen; Gott fordert mich heraus.

Hebr. 12, 12-14 Darum richtet wieder auf die lässigen Knie und tut gewissen Tritte....

Mal. 2, 6-7 Er wandelte vor mir friedsam und aufrichtig und hielt viele von Sünden zurück.... dass man aus seinem Munde Weisung suchte; denn er ist ein Bote des Herrn Zebaoth.

Aussagen:

Menschen, denen ich begegne, die auf der Suche sind nach Leben, denen will ich sagen: Jesus hat dich lieb. Seine Gebote und Lebensregeln sind solche Lebensbälle, Chancen, wie sie der Zuspieler verteilt. Ich möchte Jesus ins Spiel bringen, weil durch und mit ihm Leben gelingt!

Er ist die VIP! Und ein Christ ist auch so eine VIP!

... gut gezielt ist halb getroffen...

Die Übung: „Zielaufschlag im Volleyball“

Mannschaften mit hintereinander stehenden Spielern versuchen nacheinander von einer bestimmten Markierung aus einen Volleyball in ein Zielfeld (Matte, Reifen, o.ä.) zu spielen. Jeder Spieler holt seinen eigenen Ball zurück. Zur Erhöhung der Übungsintensität empfiehlt es sich pro Gruppe mehrere Volleybälle zu benutzen. Außerdem sollten die Aufschläge über das Netz oder über eine andere Höhenmarkierung geschlagen werden (z.B. Baustellenband). Welche Mannschaft trifft von 30 Aufschlägen die meisten regelgerecht in das Zielfeld?

Übungseffekt:

Üben der Grundgeste „Aufschlag“, je nach Übungsintention auch Schlagkraft.

Variante:

Aufschläge unter Zeitdruck ausführen lassen (als Staffel, pro Mannschaft ein Ball, der aufschlagende Spieler holt seinen Ball und bringt ihn den nächsten Spieler).

Bemerkung:

Die vorgeschlagenen Übungen können auf andere Sportarten übertragen werden (z.B. Badminton, Basketball, Fußball, etc).

Material:

Volleybälle, Netz oder Baustellenband

Gedanken:

Ohne Übung klappt die Zielaufgabe nicht. Konzentration und „Ausdauer“ gehören dazu, ich kann nicht gleichzeitig andere Dinge nebenher tun. Auch im Leben gibt es Situationen, bei denen ein Ziel ganz bewusst ins Auge gefasst werden muss, um es zu erreichen. Und trotzdem gibt es keine absolute Sicherheit, ob ich es erreiche. Aber ausprobieren ist ein erster Schritt zum Ziel. Es kommt auf das Tun des Wesentlichen an. Da kann es sein, dass ich mich korrigieren lasse und Konsequenzen ziehen muss. Selbst dazwischen geschaltete Übungen helfen mir. Mancher Umweg über solche Übungen führt besser zum Ziel. Und wenn's nicht gleich so gut klappt, kann ein tröstendes Wort Wunder wirken.

Bibelstellen:

Phil. 3, 13-14 Ich vergesse, was dahinten ist, und strecke mich nach dem, was da vorne ist, und jage nach dem vorgesteckten Ziel,

Hebr. 12, 12-14 Darum richtet wieder auf die lässigen Knie und tut gewissen Tritte....

2. Tim. 2,5 Und wenn jemand auch kämpft, wird er doch nicht gekrönt, er kämpfe denn recht.

2. Tim. 3, 16-17 Denn alle Schrift, von Gott eingegeben, ist nütze zur Lehre, zur Aufdeckung der Schuld, zur Besserung, zur Erziehung in der Gerechtigkeit, dass ein Mensch sei vollkommen zu allem guten Werk geschickt.

Ps. 55, 23 Wirf deine Anliegen auf den Herrn.

Aussage:

Zielbewusstes Leben erfordert Anstrengung und Ausdauer. Und ein Leben in Gottes Gegenwart soll sich durch sein Wort korrigieren lassen. Tägliches Üben ist erforderlich.

... Volleyball mit Sichtbehinderung...

Das Spiel:

Zwei Mannschaften mit je 5-8 Spielern spielen gegeneinander Volleyball. Dabei werden über das Netz Decken, Handtüchern, o.ä. gehängt, damit die Sicht zum Gegner nicht mehr möglich ist. Erlaubt sind alle Spieltechniken, außer Schmettern, wegen der Verletzungsgefahr.

Übungseffekt:

Schulung von Reaktion

Variante:

Spiel nach Beachvolleyball-Regeln oder einfach nur verkleinerte Mannschaften

Material:

Volleyballanlage; Tücher, Decken als Sichtblockade

Gedanken:

„Durchblick haben“ würde viele Dinge erleichtern. Man könnte besser sein Leben vorplanen; viele Fragen könnten schnell und mit mehr Sicherheit beantwortet werden; das Leben wäre leichter in den Griff zu bekommen; es könnte mit weniger Verunsicherungen ablaufen; es könnte Andererseits fehlten dann so manche Überraschungsmomente, die unser das Leben interessant machen und die Eintönigkeit beenden können. So bin ich als Mensch ständig gefordert. Ich muss das Leben voll konzentriert leben und gestalten.

Oft sehe ich mein Gegenüber nicht, den „Nächsten“, eine Person, die hilfreich sein könnte. Kein Mensch kann ohne solche Begegnungen leben. Selbst wenn solche Menschen mitverantwortlich sind für so manche Überraschungen in meinem Leben. Sichtbehinderungen können verändert werden. Ich muss mich allerdings darauf einlassen, meinen Mitmenschen mit anderen Augen zu sehen, Vorurteile ablegen und ihn so akzeptieren, wie er nun mal ist.

„Nicht sehen“ und doch glauben - was heißt das heute? Menschliche Wahrnehmungskraft reicht nicht aus, Gott zu erfassen. Aber ich kann mich auf eine andere Dimension verlassen: Gott hat Jesus in diese Welt geschickt, damit wir etwas von ihm erkennen können. Und durch Jesus hat er zugesagt, dass sich alles erfüllen wird, wie es in der Bibel steht.

Wie sehen „Sichtbehinderungen“ heute konkret aus? Wer oder was versperrt mir den Blick zu Gott?

Bibelstellen:

Hebr. 11, 1 Es ist der Glaube eine feste Zuversicht auf das, was man hofft, und ein Nicht-zweifeln an dem, was man nicht sieht.

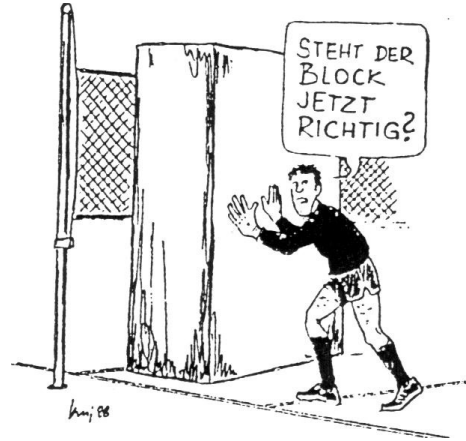
Mt. 15, 14 Lasst sie, sie sind blinde Blindenführer! (vgl. Mt. 23, 19)

Joh. 20, 29 Selig sind die nicht sehen und dennoch glauben!

Hebr. 12, 1-2 Lasst uns laufen mit Geduld in dem Kampf, der uns bestimmt ist, und aufsehen auf Jesus, dem Anfänger und Vollender des Glaubens.

Aussagen:

Auch Christen haben nicht den vollen Durchblick. Aber sie kennen einen, der ihn hat. Deshalb sind sie voll guter Hoffnung. Beispiele von Menschen, die Gottes konkrete Hilfe erfahren haben, können helfen zu vertrauen.



... bin ich für dich noch tragbar?...

Das Beispiel: „Übungen zur Körperspannung“

In Kleingruppen werden verschiedene Übungen zur Schulung von Körperspannung durchgeführt. Hier nur einige Beispiele:

- „Baumstamm tragen“: Person M liegt auf dem Rücken am Boden; Person A fasst ihn im Nacken, Person B an den Beinen, die Personen C und D je an einer Seite der Hüfte. M muss versuchen, seinem Körper so fest wie ein Baumstamm zu halten während ihn die anderen in die Luft heben und durch den Raum tragen.
- „Baumstamm-Wippe“: wie oben, nur dass A und B abwechselnd einmal in der Hocke bzw. im Stand sind.
- „Toter Mann/tote Frau tragen“: M wird von A und B im Stützgriff am Oberarm durch den Raum getragen. Dabei müssen A und B dicht an M herantreten und gleichzeitig anheben. M muss den gesamten Körper anspannen!

Übungseffekt:

Aufbau der Rumpfmuskulatur, Verbesserung von Stützkraft, Schulen von Kooperation und Vertrauen.

Material:

Keines erforderlich! (eventuell den Boden mit Matten auslegen)

Gedanken:

„Bin ich für dich noch tragbar?“ Eine wichtige Frage. Die Übungen haben gezeigt, dass jeder seinen Teil dazu beitragen muss: einmal müssen die Träger ein bestimmtes Maß an Kraft aufwenden und zupacken (Krafteinsatz, Verantwortung für den zu Tragenden); der Getragene muss sich selbst und seinen Körper kontrollieren (Muskelspannung, Vertrauen in die anderen aufbringen). Dennoch ist keiner perfekt. Zupacken kann schon mal Schmerzen verursachen. Jeder bringt Unzulänglichkeiten, charakterliche Schwächen und Stärken mit. Dabei können Defizite des einen durch Stärken eines anderen ausgeglichen werden. Aber beide sind gefordert. Sonst muss die obige Frage schnell mit „Nein“ beantwortet werden. Einen festen Stand, ein gutes Fundament braucht der, der andere tragen will.

Bibelstellen:

- Gal. 6, 2 Einer trage des anderen Last, so erfüllt ihr das Gesetz von Jesus Christus.
1. Kor. 3, 11 Einen anderen Grund kann niemand legen, außer dem, der gelegt ist.
1. Kor. 16, 13-14 Wachtet, stehet im Glauben, seid mutig und seid stark! Alle eure Dinge lasset in der Liebe geschehen.

Aussage:

Keiner lebt sich selbst. Wir sitzen alle in einem Boot. Deshalb sollen wir einander helfen, aufeinander zugehen und einander vertrauen lernen. Das geschieht am besten im alltäglichen praktischen Lebensvollzug.

... wir sitzen alle auf einer Eisscholle...

Das Spiel: „Pinguinspiel“

Alle Spieler stehen im Raum verteilt. Um sie herum wird ein Seil mit einer Schlinge an einem Ende gelegt, das nach und nach zusammengezogen wird. Die Spieler sollten anfangs bequem stehen können, ohne sich gegenseitig zu berühren. Den Spielern wird erzählt, dass sie eine Pinguingruppe auf einer Eisscholle sind, die durch den einbrechenden „Frühling“ zu schmelzen beginnt. Problem ist nur, dass um die Eisscholle fressgierige Fische auf Beute warten. Jeder Pinguin, der von der Eisscholle „rutscht“ (Spielleiter zieht langsam das Seil enger zusammen), wird unweigerlich gefressen werden. Das Spiel ist beendet, wenn nur noch ein Pinguin auf der Eisscholle einen Standplatz hat (beachte „Gedanken zum Spiel“!).

Spieleffekte:

Spaß, Überwinden von Berührungsängsten, Kooperation der Spieler steigern, gemeinsam ein Ziel erreichen (wollen), Sozialkompetenz, Abbau von Vorurteilen.

Altersgruppe: Jugendliche, junge Erwachsene

Bemerkung:

Dieses Spiel ist geeignet, um mit Spieler über Gewalt, Konflikte zu sprechen. Dies kann nicht unbedingt während einer Sportstunde geleistet werden. Aber es bietet einen Gesprächsimpuls, der Nachdenken über die Sportstunde hinaus fördert.

Material: Längeres Seil (Bergseil) mit eingebundener Schlinge

Gedanken und Spielsituationen:

Es kann sein, dass sich **zu Beginn** des Spiels ein *lustiges* „Sich-Herunterschieben“ von der Eisscholle ergibt. Ich bin noch nicht unbedingt selbst betroffen und setze mich nicht für ein gutes Miteinander ein. Oder es wird der Ernst der Lage nicht ganz durchschaut - geht es wirklich um Leben und Tod (von mir selbst oder von anderen)? Es ist mir zwar nicht egal, wie es einem Mitmenschen geht, aber so richtig einsetzen für jemanden? Das kostet Anstrengung, verlangt Einsatz, ich muss mich selbst „outen“ und laufe womöglich Gefahr, von der Eisscholle zu rutschen! Im weiteren Verlauf (der Spielleiter greift nur ein, wenn es zu Handgreiflichkeiten kommt und muss dann mit der Gruppe schon ein Gespräch anfangen) wird sich das Spielgeschehen ändern. Je weniger auf der Eisscholle sind, desto deutlicher nehmen die Spieler wahr, dass sie eigentlich aufeinander angewiesen sind. Das Schicksal des einen ist auch mein Schicksal, berührt mich elementar. Eine „Geht-mich-nichts-an“-Haltung wird durch Fragen nach einer Rettung für alle weichen. Fluch in alltägliche Geschäftigkeit ist nicht möglich. Was ist, wenn nur noch zwei übrig sind? Lässt einer sich freiwillig ins Wasser gleiten? Können mehrere Pinguine überleben, wenn sie einander Halt geben?

Bibelstellen:

Joh. 15, 13 Die größte Liebe beweist jemand, der sein Leben für die Freunde hingibt.
Joh. 3, 16 Denn Gott hat die Menschen so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn für sie hergab. Jeder, der an ihn glaubt, wird nicht verloren gehen, sondern das ewige Leben haben.

Aussage:

Einer kam, und hat es vorgemacht. Ich bin aufgefordert, mich für andere so einzusetzen, dass sie ein lebenswertes Leben haben können. Sich selbst aufopfernd einsetzen ist schwer, aber selbst anfangen ist „das Ziel, den Mitmenschen vor Augen haben“!

Die Bibel im Spiel

Die nachstehenden Spiele mit der Bibel als Spielgerät folgen in der beschriebenen Reihenfolge einem methodischen Aufbau, sind aber auch einzeln als „Anspiele“ einsetzbar.

1. Zur Bibel führen

4er Gruppen in Reihe. Hände liegen auf den Schultern der vorderen Person. Die ersten drei schließen die Augen (oder ihnen werden die Augen verbunden). Die hintere Person führt nun die Gruppe um und über Hindernisse zu einer im Raum befindlichen Bibel. So kann die Rolle von Mitarbeitern spielerisch erfahren werden.

2. Die Bibel führt zusammen

Paarweise eine Bibel zwischen sich klemmen (Kopf, Schulter, Becken) und so um und über Hindernisse zu einem Ziel gehen.



3. Die Bibel macht beweglich

Paarweise mit Abstand Rücken an Rücken stehen. Nach hinten wird eine Bibel diagonal mit beiden Händen übergeben und angenommen. Der Weg der Bibel ist somit eine 8. (Andere gymnastische Übungen zu zweit mit Bibel können folgen).

4. Die Bibel verhilft zum aufrechten Gang

Einzeln die Bibel auf dem Kopf balancieren. Auf dem Kopf sollte durch Schals, Parteibänder oder andere Tücher eine Auflagefläche geschaffen werden. Auch hier ist die Aufgabe um Hindernisse herum zu gehen.

In allen Fällen macht es nichts aus, wenn die Bibel zu Boden fällt. Sie kann wieder aufgehoben werden. Man kann den Weg fortsetzen. Die Bibel liegen lassen, wäre falsch und das Ende vom

Spiel. Die Hinweise und die Überschriften eignen sich als Ansätze für Andachten die mit Versen aus Psalm 119 gefüttert werden können, z.B. die Verse 9, 14, 45, 133.

IMPULSE FÜR ANDACHTEN DURCH SPORTLICHE BEGRIFFE

... volley ohne gleichen ...

Das Spiel: „Volleyball“

Gedanken zu Spielsituationen:

Aufschlag: Durch diese Aktion wird das Spiel begonnen. Einer bringt Jesus ins Spiel und damit kann ein Leben mit Jesus Christus beginnen.

Netz: Dieses Hindernis muss schon beim Aufschlag überwunden werden. Auch unser Leben mit Christus wird immer mit Hindernissen verbunden sein! Es gibt „Barrieren“ der Menschen untereinander, auch unter Christen!

Spielfeld: Ein großes Spielfeld, da kann der Ball leicht zu Boden fallen. Die Welt als „Erntefeld Gottes“, auf das wir gesandt sind, ist sehr groß - da fällt manches Wort auf den Boden und geht nicht auf.

Rückschlag: Dies ist kein Fehler oder ein Fehlschlag, sondern sie hält das Spiel in Gang. Man sieht nicht immer gleich einen Erfolg, es braucht schon Anstrengung und Fingerspitzengefühl. Bleiben wir am Ball, im Gespräch bleiben und gemeinsam nach Antworten auf wichtige Lebensfragen suchen: ein sinnerfülltes Leben aufgrund von Hoffnung vorstellen und ermöglichen.

Ballwechsel: Das ist nicht unbedingt das erste Ziel beim Volleyball, da so keine Punkte gelandet werden können. Wechsel ist auch in unserer christlichen Gruppe nicht das Ziel. Schaffen wir eine Atmosphäre, die zum Bleiben einlädt!

Blocken: Diese Aktion soll im Spiel einen Schmetterschlag und damit einen Punktgewinn verhindern. Bevor Jesus bei Menschen einen Treffer landen kann, wird versucht, IHN auszublocken. Es gibt immer Gründe, die gegen ein Leben mit IHM sprechen. Da hilft nur „gut durchdachter Angriff“ - Beten!

Schmetterschlag: In diese Angriffsaktion muss der Spieler seine ganze Kraft hineinlegen und dennoch wohl überlegt mit Gefühl die Richtung bestimmen. So ist die Grundeinstellung praktizierten Glaubens: Seine ganze Kraft, Fantasie und Zeit einsetzen für die Menschen, die uns wichtig sind. Ich muss etwas wagen, mich auf neue Wege einlassen, den Mitmenschen nicht aus dem Blick verlieren - Menschen dort abholen, wo sie sind (und die sind meist nicht im christlichen Kreis zu finden).

Fehler: Wenn der Ball zu Boden fällt oder nicht regelrecht gespielt wird. Wir machen als Christen auch Fehler - die Bibel spricht von „Sünde“. Aber Jesus starb für unsere Schuld und Sünden! Vergebung ist uns sicher, und wir müssen nicht am Boden bleiben.

Punktgewinn: Dies ist im Spiel durch die Regeln festgelegt. Als Christ überlasse ich Gott das „Punkten“. Er ist der Herr. „Wir sind sein Werk, geschaffen in Christus Jesus zu guten Werken, die Gott zuvor bereitet hat, dass wir darin wandeln sollen.“ (Eph. 2,10).

Aufschlaggewinn: Nach einem regelrechten Spielzug und erfolgreichem Abschluss erhalte ich das Recht, neu das Spiel zu beginnen. Gottes Gebote sind die Regeln für das Lebensspiel. Wie ich lebe und handle ist entscheidend für eine missionarische Aktion, den Aufschlag: „Jesus ins Spiel bringen“.

... Trostpflaster ...

Das Beispiel: "Verletzung beim Sport"

Nicht immer geht alles gut beim Sporttreiben. Es kommt zu Verletzungen, kleine Kratzer und Schürfwunden, aber auch größere bleiben nicht aus. In dieser Andacht dient ein aktueller Anlass als Einstieg. Hilfreich ist eine kurze Erzählung des Gleichnisses „Der liebende Vater“ (Lk. 15, 11-20), in einer Sprache, die junge Menschen verstehen.

Variation:

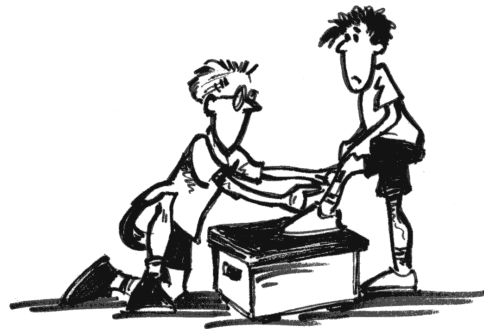
Vorzeigen eines Stück Verbandpflaster, den „Verbandkasten“ oder die „Erste Hilfe-Tasche“ vorzeigen und etwas aus dem Inhalt zeigen

Altersgruppe: alle Altersgruppen

Material: ein Stück Verbandpflaster

Gedanken:

Beim Sport kommt es gelegentlich zu kleinen Verletzungen, Schürfwunden, aber auch zu größeren Sportverletzungen. Zu wünschen ist natürlich, dass ein kleines Verbandpflaster in vielen Fällen ausreichend ist. **Verletzungen** entstehen dann, wenn ich selbst einen „Fehler“ in der Bewegungsausführung mache, den *Umgang mit einem Sportgerät* nicht richtig beherrsche, ein *Foul* an einem anderen Spieler begehe, usw. Solche Verletzungen sind unangenehm und unerwünscht, weil sie für eine bestimmte Zeit meine Leistungsfähigkeit oder Bewegungsfähigkeit einschränken. Im Sport wie auch im alltäglichen Leben sind nicht nur solche den Körper betreffenden Verletzungen ernst zu nehmen. Ich kann auch „psychische und seelische Verletzungen“ erleiden. Es sind *Worte, Gesten*, die verletzen können. Dann brauche ich genau wie im Sport ein „Pflaster“ auf die blutende Wunde - als Schutz vor weiteren Folgen wie einer Infektion. „**Trösten**“ ist eine Aufgabe bei Verletzungen. Dieses Wort ist verwandt mit „*vertrauen*“, aber auch „*aufmuntern*“, „*gut zu reden*“ steckt mit drin. Das heißt aber, dass es nicht genügt, einem „Verletzten“ nur ein Trostpflaster zu verpassen und dann ist alles getan. Jesus hat den Menschen, denen er begegnete, umfassende Heilung gegeben. Er hat die „Wunden“ geheilt und den Menschen durch seine Worte, seine „frohe Botschaft“, geholfen. So konnten und können Verletzungen heilen. Sein Weg mit „Verletzten“ war, sie in eine Gemeinschaft zu stellen, wo sie helfende und heilende Worte und tatkräftige Unterstützung erfuhren.



Bibelstellen:

- Eph. 5, 2 ... wie Gott mir, so ich dir ...
Lk. 15,20 Er stand auf und ging zurück zu seinem Vater. Der erkannte ihn schon von weitem. Voller Mitleid lief er ihm entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn. (eventuell das Gleichnis kurz erzählen)
Lk. 17, 19 Zu dem Samariter (ein Fremder) sagte Jesus: „Steh auf! Dein Glaube hat dich gerettet.“

Aussage:

Jesus möchte **mir** nicht nur ein Trostpflaster verabreichen, sondern mich heilen. Umfassende Heilung kann Gottes Wort mir geben. Hilfreich ist dazu eine Gemeinschaft von Christen, die das glauben! **Bin ich bereit, „Erste Hilfe“ zu leisten?**

Rhythmus des Lebens **... C'est la vie!**

Bibelvers:

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe, von ihm kommt mir Hilfe. (Psalm 62,2)

Entspannung:

Nur ein entspannungsfähiger Muskel ist imstande, längere Zeit maximal schnell zu arbeiten.

Entspannung fördert die **Erholung** eines Muskels.

Erholung: Abklingen der Auswirkungen einer körperlichen Belastung auf den Organismus bis zum Wiedererreichen der Ruhe- und Ausgangswerte.

Beispiel aus dem sportlichen Trainingsbereich:

Jede/r Sportler/in weiß, das nach einem anstrengenden Training oder Wettkampf der Körper eine Zeit der Entspannung und Erholung benötigt. Ein Leichtathlet kann beispielsweise seinen Körper aktiv durch sogenanntes „Auslaufen“ nach dem Training „entmüden“.

Eine andere Möglichkeit ist ein Wechsel der Belastungsformen. Nach einem Sprungkrafttraining im Indiacca kann beispielsweise ein Ausdauertraining folgen.

Nicht zu vergessen sind Entspannungsmöglichkeiten durch gymnastische Übungen, Bäder, Massagen, ...

Es bedarf keiner großen Überzeugungsarbeit bei Sportlern, ihnen zu sagen, dass ein Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe stattfinden muss. Spätestens wenn ihre Leistungen trotz hohem Trainingsaufwand schlechter werden, ist die Einsicht über den Zusammenhang schnell gegeben.

Biblische Trainingsanweisung:

David kannte bestimmt nicht die neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnisse, die zum sportlichen Erfolg führen. Aber seine Erfahrungen als Hirtenjunge reichten aus, dass er den Rhythmus des Lebens kannte. Nach harter Arbeit, womöglich nach einem Kampf mit einem wilden Tier, brauchte der Körper auch mal Ruhe, Erholung, Entspannung.

Und als König? Sein Psalmlied verdeutlicht uns noch mehr. Der Ort seiner Ruhe ist nicht allein durch Entspannungstechniken realisierbar. Wirkliche Entspannung findet er nur bei Gott. Wenn ihn auch Alltagsorge, schwierige Aufgaben, andere Menschen bedrohen oder ihm zur Last werden - bei Gott kann er abladen. Im Dichten des Gebetsliedes findet er Gottes Nähe. Er tut etwas völlig anderes als im alltäglichen Königsamt. Er wechselt die Belastungsform. Überall, wo Menschen zusammen kommen um mit Gott zu reden, ihn zu loben und ihm Lieder zu singen, da sind Orte der Ruhe, ohne die unsere Leistungsfähigkeit immer geringer wird. Lass Dich einladen, vor Gott stille zu werden und IHN zu hören. C'est la vie - das ist Lebenskraft nach Art unseres Schöpfergottes.

Herz- (Kreislauf-)Training ... aus Liebe zum Leben

Bibelvers:

Mein Herz ist fröhlich in dem Herrn. (1. Sam. 2,1)

Herz: Durch die Pumpfähigkeit des Herzens wird das Blut zu den verbrauchenden Organen (z. B. der Muskulatur) transportiert und wieder zur Entsorgung zurückgeführt. Es erfüllt damit eine lebenserhaltende Funktion.

Durch wiederholte äußere Einflüsse (Bewegungsreize) kommt es im Bereich des **Herz-Kreislauf-Systems** zu Anpassungsvorgängen im Organismus, die seine Leistungsfähigkeit verbessern.

Beispiele aus dem sportlichen Trainingsbereich:

Jeder, der seinen Körper gesund und fit erhalten möchte, weiß, dass dies durch ein regelmäßiges Ausdauertraining möglich ist. Jogging, Walking, Schwimmen, Radfahren etc. über eine längere Distanz oder eine bestimmte Zeit können da helfen. Wer es lieber fetzig nach Musik möchte, wird Aerobic, Step-Aerobic etc. wählen; oder andere Formen des Ausdauertrainings wie Rope Skipping.

Der Vater der Ausdauerbewegung, Dr. Cooper, hat einmal behauptet, dass Ausdauertraining dazu hilft, das Leben zu verlängern. Also ist der Erfolg gesichert!

Grund zur Freude genug, wenn ein Erfolg, eine Steigerung unserer Leistungsfähigkeit winkt? Auch Sportler im Bereich der Mannschaftssportarten werden nicht ohne Ausdauertraining erfolgreich sein. Ihre Leistungsfähigkeit hängt auch wesentlich von ihrer Ermüdungswiderstandsfähigkeit ab.

Biblische Trainingsanweisung:

Ich bin mir sicher, dass uns schöne Erlebnisse wie Sieg und Erfolg im Sport zu neuen Taten anreizen werden. Und jeder, der bei einem Wettkampf seine bisherigen Leistungen übertreffen konnte, kennt das Gefühl der Freude darüber. Was aber, wenn der Erfolg, der Sieg, das High-Gefühl ausbleiben - aus welchen Gründen auch immer? Von welcher „Freude“ ist in unserem Bibelvers die Rede? Eine Frau, die in der Ehe kinderlos blieb, war ohne Ansehen und ein Gespött ihrer Umgebung. Und so eine Frau sagt dieses Bibelwort. Wie kann sie das tun?

Sie hat ein ganz besonderes Herz-Training praktiziert. Unser Herz muss für Durststrecken im Leben vorbereitet werden. Der beste Trainer für Herz-Kreislauf-Training ist Gott selbst.

In ihrer Not ging die Frau namens Hanna zu Gott, betete und schüttete ihm ihr Herz aus. Gott hatte sie erhört und deshalb konnte sie sagen: „Mein Herz ist fröhlich in dem Herrn“. Es war mehr wie eine Bierkneipenstimmung nach einem hart umkämpften Sieg. Da hat ein Mensch in seiner Lebensnot erfahren, wie Gott helfend eingreift. Gottes Wort ernst nehmen, Gott recht geben, ihm vertrauen, ist ein besonderes Ausdauertraining, das zu einer höheren Leistungsfähigkeit führen wird. Die wiederholten äußeren Einflüsse (eine Andacht, das Lesen der Bibel,

das Gehen zur Bibelstunde, ...) führen beim Herzen zu wertvollen Anpassungserscheinungen. Eine wird die überdauernde Freude sein, die im „Lebens-Ausdauertrainer“ Jesus Christus begründet ist.

Regelgerecht ... und doch daneben?

Bibelvers:

Wer das Gute tun kann und tut es nicht, der sündigt. (Jak. 4,17)

Regeln:

Regeln im Sport sind von Menschen festgelegte Bestimmungen, die unser Handeln regulieren und festsetzen, was unterlassen und was ausgeführt werden darf.

Beispiel aus dem sportlichen Trainingsbereich:

Wie hoch in einer bestimmten Altersgruppe im Volleyball das Netz gehängt werden muss, ist für alle klar und eindeutig festgelegt. Aber nicht festgelegt sind taktische Strategien, um den Ball wirkungsvoll über dieses zu befördern. Damit ist Fairness, als eine gute sportliche Tugend, immer eine Gradwanderung. Ist der Sportler fair, der die Regeln einhält? Oder ist nicht auch der fair, der die taktischen Spielräume zu seinen Gunsten ausnutzt?

Weshalb ist Fairness eine besondere Leistung, die in der Öffentlichkeit auf allgemeine Bewunderung stößt, obwohl es doch nur eine Selbstverständlichkeit sein sollte, das zu tun, was durch Regeln vorgegeben wird? Braucht Fairness tiefere Wurzeln, als nur das mechanische Einhalten von Regeln? Bin ich nicht erst dann zur Fairness fähig, wenn ich vom anderen her denke und handle?

Biblische Trainingsanweisung:

Unser Bibelvers verdeutlicht, dass es auch in der Bibel um das Einhalten von Regeln geht. Hier werden sie allerdings häufig mit Geboten, Weisungen oder Gesetzen bezeichnet. Nun stellt sich die Frage, was „gut“ ist. Der Prophet Micha (6,8) konnte einmal sagen: „Es ist dir gesagt, Mensch, was gut ist und was der Herr von dir fordert: Gottes Wort halten, Liebe üben und demütig sein vor deinem Gott.“ Gottes Gebote sind wie sportliche Regeln. Sie helfen uns sicher durchs Leben zu kommen. Dabei geht es nicht um menschliche Moral. Vielmehr geht es um das Tun des Willen Gottes. Und er ist einen guten Weg mit uns Menschen gegangen in Jesus Christus. Wer Gutes tun will, muss zunächst die Lebensregeln Gottes kennen. Die sollte kein Mitarbeiter, auch im Sport, jemandem vorenthalten. Aber nicht stupides Einhalten von Regeln ist gefragt. Paulus sagt, dass Gott uns befreit hat „zu guten Werken“. Wer Liebe üben will, der muss vom anderen her denken und handeln. Somit sind Regeln nur eine Art Grundgerüst, die uns ein gutes Miteinander eröffnen können, wenn wir in Jesus Christus Wurzeln geschlagen haben. Die Frage muss lauten: Was baut auf und bringt im Glauben weiter? Was hilft dem Menschen, der mit mir Sport treibt? Was macht mich fit, um ans Ziel zu kommen? Und das ist wirklich nicht durch Verhaltensregeln oder Gesetzen erreichbar! Christsein hat nichts mit Angst, Enge oder Gesetzlichkeit zu tun, sondern Christen sind neue Menschen, indem sie mit Freuden den Willen Gottes tun. Jesus Christus selbst hält mich fest. Und zu meinem Schutz hat er wie Leitplanken und Geländer seine guten Weisungen gegeben. Gutes tun wird immer eine Gradwanderung bleiben, aber eine gesicherte, weil gut markierte Gradbegehung. Es ist schon spannend, dieses Einhalten von Geboten und das Befreit-sein zu einem guten und fairen Lebensstil!

Krafttraining à la ... Bibel

Bibelvers:

Ich schäme mich des Evangeliums von Jesus Christus nicht:
Es ist eine Kraft Gottes,
die jeden rettet, der glaubt. (Römer 1,16)

Kraft als physikalische Größe ist die Ursache von Bewegung und Beschleunigung frei beweglicher Körper ...

Kraft als motorische oder konditionelle Grundgemeinschaft bezeichnet die Fähigkeit, einen äußeren Widerstand zu überwinden oder ihm entgegenzuwirken.



Beispiel aus dem sportlichen Trainingsbereich:

Kraft ist eine Voraussetzung, dass eine angestrebte sportliche Aktion mit Erfolg und ohne vorzeitige Ermüdung durchgeführt werden kann. Dabei sind je nach Sportart andere Krafteigenschaften von Bedeutung.

Stell Dir einen Gewichtheber vor, der gerade dazu ansetzt ein Gewicht zu heben, das sein eigenes Körpergewicht um mehrere Kilogramm übersteigt. Ohne entsprechende Vorbereitung durch vorausgehendes Training und direkt vor dem Versuch, dieses Gewicht zu stemmen, wird er eine solche Leistung nicht mit Erfolg erbringen.

Auch ein Volleyballer wird, bevor er kraftvoll schmettern kann, beispielsweise seine Sprungkraft und die Schlagkraft seiner Arme trainieren müssen.

Biblische Trainingsanweisung:

Paulus behauptet am Anfang des Römerbriefes, dass „die Botschaft der Bibel Gottes Kraft zum Heil für jeden Glaubenden“ sein. Brauche ich nicht Mehr? Muss ich nicht selbst etwas dazu beisteuern, damit ich das Leben mit seinen alltäglichen Belastungen meistern kann?

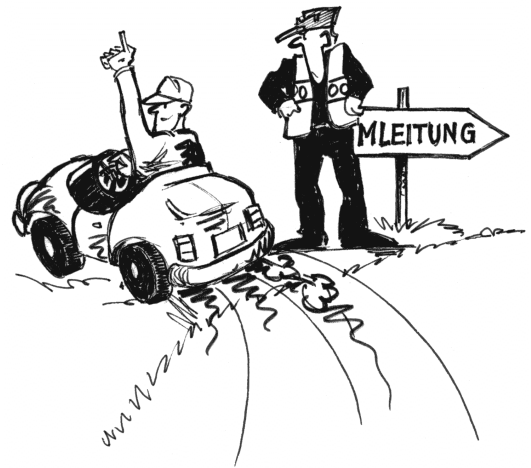
Einerseits habe ich als Mensch nichts zu bringen, damit dieses Wort seine Kraft entfalten kann. Aber es heißt hier nicht, dass mir als Glaubender jegliche Anstrengung und Mühe abgenommen wird. Gottes Wort ist wie ein Krafttrainingsgerät, eine Hantel, eine Sprungkraftbahn, etc. Meine Kraft wächst nur, wenn ich an und mit diesem Wort arbeite!

Durch dieses Trainingsgerät „Wort Gottes“ werde ich fit, auch das auszuhalten, was mir mein Christsein schwer macht. Jesus passt einfach nicht in das gängige Denkschema der heutigen Zeit. Deshalb ist gerade dieses Wort so wichtig, weil es Ursache dafür ist, dass ich in Bewegung bleibe. Es treibt mich zum Glauben und zum Gehen zu anderen an. Und Jesu Worte helfen mir, „äußere (und innere) Widerstände zu überwinden oder ihnen entgegenzuwirken“. Alles andere wird so zur Nebensächlichkeit deklariert.

Sei schlauer als ... ohne gemein zu sein (?)

Bibelvers:

Jesus Christus spricht:
Seid klug wie die Schlange und
ohne Falsch wie die Taube. (Matthäus 10,16)



Taktik: Darunter fasst man alle Verhaltensweisen, Maßnahmen und Handlungen von Sportlern zusammen, die er unter Beachtung von Gegner- und Partnerverhalten sowie den äußeren Bedingungen unternimmt um ein bestmögliches Wettkampfergebnis zu erreichen. Dabei spielen in den Sportspielen sog. **Finten** (Täuschungen) eine besondere Rolle.

Beispiel aus dem sportlichen Trainingsbereich:

Taktisch klug verhält sich der Sportler während einer sportlichen Aktion, wenn er gekonnt den Gegenspieler durch eine Körpertäuschung (Finte) zu einer Handlung veranlasst, wodurch er sich selbst einen Zeitvorsprung für seine Aktion verschafft. Beim Hallenhandball kann ein Spieler auf Halblinks zu einem Sprungwurf ansetzen, wodurch die Abwehrspieler annehmen müssen, dass er einen Torwurf vornehmen will. Er zieht die Aufmerksamkeit auf sich, spielt aber den Ball zu dem frei gewordenen Kreisläufer, der nun eine gute Torerfolgchance hat. Dabei ist aber immer zu beachten, dass die Finte im Sinne des Regelwerks ohne Sanktionen durchführbar ist.

Biblische Trainingsanweisung:

Was mein nun Jesus, wenn er seinen Jüngern das Bild von „Schlange und Taube“ mit auf den Weg gibt? Er kennt die erste Lage der Jünger, die seinen Fußspuren nachfolgen wollen. Sie sind „wie Schafe unter Wölfen“. Das Bild von der „Klugheit der Schlange“ steht für taktisch-kluges Verhalten: mit wachen Augen die Mitwelt in jeder Situation beobachten, mit Verstand sich den Meinungen und Wertvorstellungen der Zeit stellen. Nur so kann ich rechtzeitig reagieren und komme gut mit allen Lebenssituationen zurecht.

Aber meint er wirklich, dass dazu auch das taktische Mittel der Finte, der Falschinformation in Betracht gezogen werden soll? **Nein!** Jesus kennt die Gebote und würde nie zum Ungehorsamsein auffordern. Sein Bild hat eine zweite Dimension: „Sei ohne Falsch wie die Taube“. Jesus fordert uns zu Aufrichtigkeit und Geradheit auf. Ein anderes Wort wäre „Lauterkeit“, was soviel heißt wie ehrlich und vertrauenswürdig sein. In unserer sportspezifischen Sprache denkt jeder bestimmt an „**Fair Play**“. Also sind Taktik, Spielwitz/Phantasie und Klugheit die eine erfolgversprechende Dimension unseres Handelns. Aber ohne die Eigenschaft der Lauterkeit wird unser Zeugnis, unser Christsein unglaubwürdig. Jesus will, dass wir keine faulen Kompromisse machen, dass wir nicht nach der Mehrheitsmeinung „der Zweck heiligt das Mittel“ oder du musst gemein sein in dieser Welt“ leben. Klugheit ohne Aufrichtigkeit schadet genauso wie unvorsichtige Offenherzigkeit! Zwischen den Polen „Klugheit nach Schlangenart und Echtheit nach Taubenart“ müssen wir unser Handeln im Leben und im Sport ausloten.

... alles Müsli - oder was ...

Das Beispiel: „Gesunde Ernährung“

Sportler legen normalerweise Wert auf eine ausgewogene gesunde Ernährung. Deshalb sind sie über dieses Thema ansprechbar. Dies kann bei einem Turnier oder auch bei der wöchentlichen Trainingseinheit genutzt werden.

Material:

Verteilen von Müsli-Riegeln, das Thema ansprechen.

Gedanken:

Ein Müsli-Riegel deckt einen Teil der verbrauchten Energiereserven ab und führt dem Körper lebenswichtige Nährstoffe zurück. Nur mit genügend Energiereserven kann der Körper volle Leistung bringen. Aber steckt dahinter nicht auch eine „Körnerpicker-Philosophie“? Nein, es ist durchaus nichts schlechtes, wenn man sich gesund und ausgewogen ernährt. Das ist schon in Ordnung! Ein normalgewichtiger Freizeitsportler beispielsweise benötigt prozentual folgende Zusammensetzung seiner Nahrung: 15 % Eiweiß; 30 % Fett; 50-60 % Kohlenhydrate.

Viele machen daraus eine Ersatzreligion. Reicht es aus, sich gesund zu ernähren? Als Christ weiß ich, dass eine DIÄT wichtig ist. DIÄT heißt ganz allgemein „Lebensweise“. Energie und Diät sind moderne Begriffe und deshalb so nicht in der Bibel zu finden.

Biblisches Beispiel:

Joh. 6, 35 Jesus sagt: Ich bin dein Müsli-Riegel!
Mt. 4,4 Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, ...!

Aussagen:



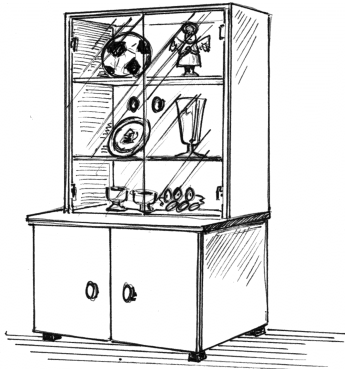
Jesus ist ein Wein- und Wasserkenner; er kannte Tricks mit Fisch und Brot! Jesus weiß aber auch: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort das aus dem Munde Gottes kommt.“ (Mt. 4,4). Weißt du, warum du Jesus brauchst? Weil ohne ihn deine Seele verhungert! Hunger - verstehst du, was „Hunger haben“ heißt - Nein? Deshalb verstehen wir es nicht, weshalb es Jesus mit der DIÄT so ernst ist. Nicht das, was wir essen ist so gefährlich, sondern das, womit wir unsere Köpfe füllen! Und es macht nicht satt, sondern du brauchst immer mehr. Jesus sagt: Ich bin das Brot des Lebens; wer zu mir kommt, den wird nicht mehr hungern; ...! (Joh. 6,35)

Es geht ums Überleben - wer nichts zu essen und zu trinken hat, der stirbt langsam. Aber wer seinen Kopf mit falschen Dingen zuballert genauso!

„Ich bin dein Müsli-Riegel“ sagt Jesus. Denk an ausgewogene Kost auch für deine Seele. Sonst verhungerst du und das merkst du erst, wenn's zu spät ist.

LESEANDACHTEN

Es folgen Andachten zum Vorlesen oder Vortragen in eigenen Worten von verschiedenen Autoren. Dazu sollte man die Anmerkungen zu Leseandachten auf Seite 28 beachten.



Für die Vitrine?

Ich habe euch einen Ball mitgebracht, aber nicht weil ich euch erklären will, was ein Ball ist. Ich nehme an, ihr kennt dieses Gerät schon: Ein Fußball, handgenäht und aus echtem Leder.

Er sieht also aus wie ein Ball, aber - wenn man ihn einsetzen und mit ihm spielen will, wozu er ja eigentlich gedacht ist -, dann wird man sein „blaues Wunder“ erleben. (Fußball auftippen lassen.) Der Schiedsrichter wird ihn sicher gleich aus dem Verkehr ziehen, weil sich mit diesem Ball einfach nicht spielen lässt. Ihm fehlt die nötige Füllung, die Luft ist raus.

Nun habe ich gehört, dass es auch Christen geben soll, die so aussehen wie Christen, die so reden wie Christen, die christliche Veranstaltungen besuchen, ja, die sich auch so verhalten wie Christen. Nur, wenn sie dann eingesetzt werden sollen, wozu sie eigentlich geschaffen sind, dann merken wir, sie funktionieren nicht, dann nämlich nicht, wenn sie dienen sollen. Dazu sind sie aber eigentlich in dieser Welt: zum Dienen. Wir merken auf einmal, die Luft ist raus, es ist kein Druck mehr da. Da, wo eigentlich Dynamik und Einsatz sein sollte, da ist Hohlraum, Leere. Dann hören wir solche Sprüche wie: „Ich habe keine Zeit.“ „Ich muss noch dies oder jenes machen.“ „Lass doch die anderen mal ran, die sollen sich auch einsetzen und zeigen, was sie können.“ Oder man sagt ganz einfach: „Das bringt mir nichts.“ Und dienen bringt ja normalerweise wirklich nichts, außer Arbeit und Mühe.

Ja, bei einem Ball ist das relativ einfach; wenn ich eine gute Ballpumpe habe, kriege ich den Ball schnell wieder fit. Ich kann ihn wieder einsatzfähig machen. Ob man aber Christen auch so einfach aufpumpen, unter Druck setzen kann? Ich weiß nicht, ob das so einfach geht wie beim Ball. Aber derjenige, der Christen zum Dienen einsetzen will, damit sie für andere da sein können, der kümmert sich auch um deren Pflege und Wartung. Der Herr Jesus Christus will dafür sorgen, dass Christen dienst- und einsatzbereit sind. Dass sie nicht nur so aussehen wie Christen, so reden wie Christen, also für die Vitrine ganz gut sind oder als Demonstrationsobjekte, sondern dazu, wozu sie eigentlich geschaffen sind.

Ich denke, wenn es gelingt, die Christen mit ihrem Herrn, der sie einsetzen will, in Verbindung zu bringen, dann werden wie es auch lernen, auf ihren Herrn zu hören und von ihm zu reden. Wenn sie sich einfügen lassen in eine Dienstgemeinschaft, die sie mitnimmt und ermutigt, wenn die Luft raus ist, dann kann auch einer, der aussieht, als wäre er ein Christ, wieder einer sein. Er wird dann ein Christ sein, der sich einsetzen und dazu gebrauchen lässt, wozu er eigentlich da ist: Er wird Diener Gottes an seinen Mitmenschen sein.

Wir beten: Danke, lieber Herr, dass wir in deinen Augen nicht einfach nur für die Vitrine da sind als Demonstrationsobjekte, sondern dass du uns gebrauchst willst als Diener und Werkzeuge in deiner Welt. Herrn, und wenn bei uns die Luft raus ist und die Kraft und die Begeisterung weg ist, dann hilf und doch, dass wir in deiner Nähe wieder gefüllt werden. Dann rede du und hilf uns zu hören, zu gehorchen und zu handeln. Amen.

Methodischer Hinweis:

Wir benötigen einen nicht voll aufgepumpten Lederfußball und eine passende Ballpumpe. Zum Beweis der Unbrauchbarkeit des Balles nach den ersten Sätzen der Andacht den Ball auf den Boden prellen. Evtl. zum Schluss den Ball aufpumpen und nochmals auf den Boden prellen.

Norbert Held, CVJM-Sekretär

Das Ziel vor Augen

„1:59-2.00“, mein Trainer ruft mir die letzten Durchgangszeiten bei 800 m zu. Im 1000-m-Lauf geht es in die letzte Kurve. Noch wenige Meter und die ersehnte Zielgerade öffnet sich vor meinen Augen. Das ganze Rennen hatte ich Kontakt zum Favoriten erhalten. Das Feld war abgefallen. Aber ich konnte noch Bestzeit laufen. Gedanken schossen mir in den Kopf: „Jetzt nur noch dranbleiben, dann schaffst du es.“ Dass ich nicht gewinnen würde, war mir schon am Start klar gewesen, aber mit neuer Bestzeit Zweiter werden, das ist drin. Jetzt nur nicht einbrechen! Und dann schiebt sich das Ziel in mein eingeschränktes Blickfeld. Noch 100 m und ich habe es geschafft. Mit dem Ziel vor Augen scheinen die Kräfte zurückzukehren. Wie ein Magnet zieht es mich an und ich kann die letzten Reserven mobilisieren. Doch die Beine werden immer schwerer. Mein Vordermann hatte sich von mir gelöst und läuft locker einem sicheren Sieg entgegen. In mir beginnt der Kampf des Bewusstseins gegen die unaufhörlichen Signale aus meiner Muskulatur, die mich zum Nachlassen in der Geschwindigkeit zwingen wollen. Noch 30 Meter und langsam steigt in mir die Gewissheit auf, dass ich es schaffen werde. Die Zielinie ist zum Greifen nahe. Während ich sie überlaufe durchströmt mich die Freude über eine neue Bestzeit.

„Das Ziel vor Augen“ - jeder, der schon einmal in einer der Laufdisziplinen der Leichtathletik aktiv war, kennt diese Situation, ob beim 100-m-Lauf, den Mittelstrecken, oder auch beim Marathon- oder Volkslauf. Wenn das Ziel in Sicht ist, dann läuft es sich besser und leichter. Es gibt nochmals neue Kraft und motiviert für das letzte Stück. Man weiß, dass man ankommen wird - vielleicht sogar mit guter Platzierung oder Zeit.

Ziele geben einem Orientierung und Motivation. Das ist nicht nur in der Leichtathletik so, sondern auch in unserem Leben. Wer ein Ziel hat, ist in Bewegung und hat Hoffnung, dieses Ziel zu erreichen. Sei es der Fotoapparat, auf den man schon lange gespart hat, das neue Auto, der Abschluss einer Ausbildung oder einmal zu heiraten, eine Familie und beruflichen Erfolg zu haben.

Wir Menschen leben mit Zielen. Und wer ein Ziel erreicht hat, der sucht sich neue Ziele und neue Herausforderungen. Wer aber alles erreicht hat und keine Ziele mehr vor sich hat, verliert schnell die Lust am Leben. Deshalb gibt es für uns Menschen nicht nur die kleinen Ziele unseres alltags, sondern auch ein besonderes Ziel für unser ganzes Leben. In der Bibel schreibt der Apostel Paulus über das Ziel seines Lebens:

„Ich halte geradewegs auf das Ziel zu, um den Siegespreis zu gewinnen. Dieser Preis ist das neue Leben, zu dem Gott mich Jesus Christus berufen hat.“ (Phil 3, 14)

Gott kennt die Frustration über die unerreichten und verfehlten Ziele des Lebens und die durch Unzufriedenheit, wenn man schon alles erreicht hat. Er gibt dem Leben deshalb ein Ziel, das uns über die sportlichen und sonstigen Ziele hinaus eine Perspektive eröffnet. Es ist das neue Leben mit ihm. Dafür hat er viel eingesetzt. Er hat in Jesus gezeigt, dass er jeden akzeptiert, egal ob man viel oder wenig erreicht hat. In Jesus nimmt er uns an, auch wenn wir das Ziel unsres Lebens verfehlt haben. Und Jesus ist für uns gestorben und auferstanden, damit unser Leben ein ewiges Ziel hat.

Martin Brändl

Durst auf Leben

Wie oft ging es mir schon so: Ich komme nach dem Training nach Hause und muss nach einer kurzen Pause zuerst etwas trinken. Und wenn ich länger gelaufen bin und vielleicht auch etwas schneller und es heiß war, dann sitze ich da und schüttele so einiges in mich hinein. Und wie gut dies tut! Es wäre eine Qual, wenn ich nach einem harten Training nicht etwas zu trinken haben könnte. Man lechzt geradezu nach etwas Flüssigem. Ich kenne einige Marathonläufer, die legen ihre längere Trainingsstrecke so, dass sie an zwei oder drei Brunnen vorbeikommen, aus denen sie trinken können. Nie schmeckt das einfache Wasser oder auch ein kühles Bier besser als nach einem harten Training.

Für die Bibel ist der Durst nach frischem Wasser ein Bild für den Durst nach Leben, der in jedem Menschen brennt. Er ist zugleich ein Bild für die Sehnsucht nach Gott, die uns offensichtlich ins Herz gelegt ist. Es heißt in Psalm 42: „Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, Gott, zu dir. Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Wann werde ich dahin kommen, dass ich Gottes Angesicht schaue?“

Kennen wir diesen Ruf unserer Seele? Diesen Ruf des Herzens, das einfach nicht zufrieden sein kann mit den vordergründigen Dingen unseres Alltags. Mit der Hetze nach den vielen kleinen und wichtigen Dingen, die unseren Alltag bestimmen aber nicht ausfüllen können! Die Menschen unserer Tage sind abgehetzt und abgekämpft wie wir manchmal nach dem Training und dürsten nach einer frischen Quelle, die ihnen Leben und Ruhe gibt. Und geht es uns nicht auch oft so, dass wir Angst haben etwas zu verpassen? Wir machen mit beim Rennen auf die Sonnenplätze unserer Gesellschaft und meinen, damit den Durst unseres Lebens stillen zu können!

Bei den Olympischen Spielen 1992 in Barcelona gewann Silke Renk die Goldmedaille im Speerwurf. Diese sympathische Speerwerferin konnte nicht nur gut mit dem Speer umgehen, sondern hat auch einen später viel zitierten Satz gesagt: „Als ich auf dem Treppchen stand, ist mir bewusst geworden, dass mich der Olympiasieg unsterblich gemacht hat.“ - Man wird diese euphorischen Worte im Hochgefühl des Sieges verstehen können. Dennoch hat man ihren Sieg wie viele andere irgendwann vergessen. Doch eines wird in diesen Worten von Silke Renk deutlich: Wir Menschen tragen eine Sehnsucht nach einem unvergänglichen Lebensziel in uns. Nach einem Lebenssinn, der hält, was er verspricht.

„Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, Gott, zu dir. Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott.“ Wir können versuchen diesen Durst nach Leben mit den unterschiedlichsten Dingen zu löschen. Mit Arbeit und Geld, mit Freizeit, Spaß und vielen Hobbys, mit Reisen und Aktion oder auch mit Spiel und Sport - um einige wichtige Bereiche unseres Lebens zu nennen. Und wir werden immer wieder die eine Erfahrung machen: Wir Menschen sind nicht dazu bestimmt, aus abgestandenen Tümpeln und seichten Pfützen zu leben, sondern vom frischen und lebendigen Wasser. Und das ist so und wird immer so bleiben, weil unser Ruf nach Leben im Tiefsten der Ruf nach dem lebendigen Gott ist. Gott hat ihn in unser Herz gesenkt, damit wir ihn suchen und bei ihm die Quelle finden, aus der frisches Wasser fließt.

Wo sprudelt diese Quelle und wo finden wir den Brunnen mit lebendigem Wasser? Wir finden sie da, wo Gott uns begegnen will. Wir finden sie bei Jesus, der sagt: „Wer Durst nach Leben hat, der komme zu mir und trinke. Wer an mich glaubt, von dem werden Ströme lebendigen Wassers fließen.“

Es sind Ströme der *Freude*, weil wir seit dem Ostermorgen, als Jesus von den Toten auferstand, unsterblich sein können - wie es die Speerwerferin Silke Renk durch ihren Olympiasieg werden wollte. Es sind Ströme der *Liebe*, weil wir bei Jesus sehen, dass Gott uns trotz unserer Fehler und Schuld annimmt. Es sind Ströme der *Kraft* zum Leben, weil Gott bei denen ist, die abgekämpft und müde sind und nach Leben dürsten.

Martin Brändl

Und wenn man völlig durchhängt?

Wer kennt sie nicht, die Durststrecken im Sport und im Wettkampf. Die Phasen, in denen die Kräfte schwinden. Die Abschnitte, in denen man kämpfen muss, um den Anschluss zu halten. Jede Laufstrecke hat ihre eigene Charakteristik. Bei jeder Strecke kommt der Durchhänger an einer anderen Stelle. Meistens dann, wenn man schon einiges hinter sich hat und das Ziel immer noch weit weg ist. Bei den 800 m ist es vielleicht der Abschnitt von 500-700 m, in dem eine Phase der Schwäche eintreten kann. Bei 5000 m ist es vielleicht der vierte Kilometer, in den ein Durchhänger fällt. Man wird müde und weiß: man muss noch ein ganzes Stück sich durchbeißen. Die Kräfte schwinden und man weiß: jetzt entscheidet sich der Sieg. Oder jetzt entscheidet es sich, ob ich eine gute Zeit laufe. Es gehen einem Gedanken durch den Kopf: Kann ich dran bleiben? Soll ich zurückstecken?

Und manchmal passiert es in dieser Phase der äußersten Belastung und Anstrengung, dass es besser läuft, dass es einfach rollt. Der Organismus passt sich an die starke Belastung an, er mobilisiert alle Kräfte, der Stoffwechsel funktioniert wie geschmiert. Man denkt: das Training hat sich doch gelohnt. Jetzt komme ich tatsächlich einen Sprung weiter. Die Marathonläufer nennen dies einen zweiten Wind.

Dieser zweite Wind tut gut. Auch die Bibel spricht an einer Stelle von einem „zweiten Wind“. „Die aber, die dem Herrn vertrauen, schöpfen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie gehen und nicht müde werden.“ (Jesaja 40,31)

Das Volk Israel hatte damals eine neue Kraft tatsächlich nötig. Verschleppt, weit weg von der Heimat im fremden Land Babylon musste es seine Existenz fristen. Eine unbeschreibliche Durststrecke, die sie in der Kriegsgefangenschaft durchmachen mussten. Sie sahen keine Hoffnung am Horizont. In dieser Situation hörten sie dieses Wort. Wie muss das geklungen haben? Vielleicht wie eine Stimme aus einer anderen Welt! Aber sie wurde Wirklichkeit. Das Volk durfte heimziehen ins Land Israel und erfahren: „Die aber, die dem Herrn vertrauen, schöpfen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie gehen und nicht müde werden.“

Durststrecken beim Laufen sind normal. Die Frage ist nur wie wir hindurch kommen. Kommen wir zufrieden am Ziel an, oder ärgern wir uns, weil der zweite Wind eben nicht gekommen ist. Ärgern wir uns, weil wir frühzeitig aufgegeben haben. Durststrecken sind normal, aber hängen wir ab- oder kommen wir durch?

Auch in unserem Leben sind Durststrecken normal. Da gibt es keinen, der nicht irgendwann einen Durchhänger hat. Wir werden keinen finden, bei dem alles glatt geht. Da gibt es Schwierigkeiten in der Familie. Probleme mit dem Chef oder bei der Arbeit. Trouble in der Schule. Wir kennen das. Oder es kommt härter: ich falle durch eine Prüfung oder bekomme einen Job nicht. Oder ich ecke mit jemandem an und muss mich entschuldigen. Auch die Schuld in unserem Leben gehört zu diesen Durststrecken.

Nun ist es beim Laufen wichtig, dass man den richtigen Anschluss behält. Meistens ist es der Vordermann, der einen durch die Durststrecken hindurchzieht. So ist es auch in unserem Leben. Wir brauchen einen, der uns beisteht, wenn es eben nicht so läuft. Einen, der uns in den dunklen Tagen begleitet. Einen, der auf der Durststrecke am Weg steht und uns neue Kraft gibt. So wie der Mitläufer mit Wettkampffeld uns motiviert, die Durststrecke zu überwinden, so kommt Gott zu uns und macht uns das Angebot seiner Begleitung: „Die aber, die dem Herrn vertrauen, schöpfen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie gehen und nicht müde werden.“

Martin Brändl

Kompetenzerfahrung im Sport

Wenn man Läuferinnen oder Läufer danach fragt, was das Laufen so interessant macht, dann wird neben Wohlgefühl und Freude oft die Erfahrung von „Kompetenz“ genannt. „Ich fühle mich kompetent und stark, wenn ich bei jedem Wetter meine Laufschuhe anziehe und dem Regen oder der Dunkelheit zum Trotz durch die Felder laufe. Ich fühle mich kompetent und stark, wenn ich mich zum Laufen überwinden kann und mich nicht wie viele unserer Zeitgenossen vom Lustprinzip leiten lasse. Ich fühle mich kompetent und stark, wenn ich meine Lieblingsstrecke laufe und sie in neuer Bestzeit oder einer guten Zeit zurücklege, die zeigt, dass ich in Form bin.“

Kompetent sein, stark sein - das brauchen wir. Jeder von uns braucht das und will das. Jeder will anerkannt sein. Wir Menschen tragen es in uns, dass wir etwas sein wollen. Und das umso mehr in einer Zeit, die immer mehr auf Nummern umstellt. Einer Zeit, in der jeder ein kleines Rädchen im Getriebe ist. Einer Zeit, in der Kinder sagen können, sie seien ein Zufallsprodukt - von ihren Eltern nicht gewollt. In einer Zeit, in der viele arbeitslos sind und sich wertlos vorkommen.

Es ist eigenartig, auf der einen Seite eine breite Erfahrung der Ohnmacht und Bedeutungslosigkeit. Auf der anderen Seite das Ringen um Kompetenz und Stärke, Einfluss und Macht. Wir wollen unserem Leben Bedeutung verschaffen und finden uns doch oft zur Bedeutungslosigkeit verurteilt. Ein kleiner Mensch unter 6 Milliarden auf dieser Welt.

Der Beter des 139. Psalms hat die Erfahrung gemacht, dass er in aller Erfahrung der Bedeutungslosigkeit und Ohnmacht von Gott getragen ist, der immer um ihn ist: „Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege.“ Übertragen für uns: „Ob ich laufe oder ruhe, an der Strecke stehe oder im langen Feld der Läufer unterwegs bin - Gott will an meiner Seite gehen. Er will mit mir durch diesen Tag und alle Tage meines Lebens gehen.“

Ein atheistischer Wissenschaftler hat einmal behauptet, dass der Mensch wie ein Zigeuner am Rande des Universums lebt. Es gäbe keinen Gott, der ihn geschaffen habe und er hätte keine Zukunft, die von Bedeutung wäre. Der Mensch - ein Zigeuner am Rande des Universums? Diesem trostlosen Bild zum Trotz haben viele Menschen erfahren, dass es einen Gott gibt, der uns persönlich kennen lernen will. In Jesus sehen wir wie tief sich Gott auf unsere Welt eingelassen hat. Er hat Verfolgung und Spott getragen und ist sogar für uns gestorben. Aber er ist von den Toten auferstanden, damit auch wir erfahren dürfen, was Jürgen Werth singt: „Du bist gewollt, kein Kind des Zufalls, keine Laune, der Natur, ganz egal ob du dein Lebenslied in Moll singst oder Dur. Du bist ein Gedanke Gottes, ein genialer noch dazu. Du bist du.“

Jeder von uns ist von Gott gewollt. Egal ob es uns gerade schlecht geht oder gut, egal ob wir im Wettkampf aufgereggt sind oder die Sache eher cool angehen, egal ob wir vorne mit um die Platzierungen kämpfen, oder hinten um das Beste, was heute drin ist: Gott hat uns mit dieser Begabung und Fähigkeit gewollt, die uns geschenkt ist. Er hat uns das Leben geschenkt und will, dass wir dem unser Leben anvertrauen, dem wir es verdanken.

Lasst uns deshalb diesem Gott danken, für den wir keine Nummer sind, die irgendwann ohne Bedeutung verloren geht. Sondern für den wir ein kostbarer Mensch sind, den es so nur einmal auf der Welt gibt. Wer so in Verbindung mit dem Gott lebt, dessen Leben gewinnt Tag für Tag an Bedeutung.

Martin Brändl

Dabei sein, ist alles!

„Bei den Olympischen Spielen dabei sein, ist für einen Sportler doch das größte“, hört man immer wieder. „Dabei sein, ist alles!“ - Das ist bei uns im Volksmund als olympische Maxime bekannt. Und für viele unserer Sportlerinnen und Sportler gilt das auch. „Dabei sein, ist alles!“ Gemessen an den antiken Olympischen Spielen ist dies kein olympisches Motto. Dem kommt schon eher die Maxime nahe, die das Nationale Olympische Komitee herausgegeben hat: „Im Endkampf dabei sein, ist alles!“ Bei den Olympischen Spielen im Altertum war die Auslese sogar noch strenger: Nur der Sieg zählte. Alles andere - auch ein zweiter Platz! - war indiskutabel.

„Der Sieg ist alles!“ Das war die Devise bei den antiken Olympischen Spielen. Und nähern wir uns heute nicht immer mehr dieser Haltung an? Im Medaillenspiegel finden sich keine vierten Plätze. Athleten werden nur darauf angesprochen, warum es zu Bronze nicht mehr gelangt hat, statt man die herausragende Leistung, die sie erbracht haben, zu würdigen. Und was hört man nicht, wenn ein Favorit „nur“ die Silbermedaille holt? Wird er nicht zum „großen Verlierer“ gestempelt?

Und was heißt eigentlich Sieg und Niederlage? Für den Favoriten kann der 2. Platz eine Niederlage sein und für den Newcomer der 4. Platz ein Sieg. Ja, wer nur an den Sieg denkt, verkrampft leicht, macht taktische Fehler und verliert. Wer aber nicht nur den Sieg im Kopf hat, der kann frei und unverkrampft sein Bestes geben und wächst oft über sich hinaus.

Das Motto „Der Sieg ist alles!“ ist keine Erfolgsgarantie. Dies ist nicht nur im Sport so, sondern auch in unserem Leben. Oft werden einem die entscheidenden Dinge überraschend geschenkt, ohne dass man viel dazu tun kann. Freundschaft, Liebe, Vertrauen - kann man nicht erzwingen. Ein glückliches und sinnvolles Leben kann man sich nicht erarbeiten, man kann es sich nur schenken lassen. Ist das nicht auch unsere Erfahrung: Je verkrampfter man seinem Glück hinterherläuft, umso weniger findet man es. Ja, man kann es sogar verspielen, wenn man es erzwingen will.

Jesus sagte einmal: „Wer sein Leben retten will, der wird es verlieren; wer aber sein Leben um meinetwillen und um des Evangeliums willen verliert, wird es retten.“ (Mk 8,35) Sein Leben an Jesus verlieren heißt nichts anderes als ihm zu vertrauen. Wer sein Leben in seine Hände legt, der muss nicht mehr krampfhaft nach dem Glück seines Lebens suchen, sondern hat es gefunden. Von diesem Leben heißt es dann tatsächlich: „Dabei sein, ist alles!“

Martin Brändl

Wenn es nicht mehr so läuft

Es gibt sie im Sport und in unserem alltäglichen Leben: Zeiten der Stagnation oder des Rückschritts. Da hatten wir uns schon fast daran gewöhnt, dass es immer bergauf geht. Man erledigt Prüfungen, kommt beruflich vorwärts, eine Familie wächst heran - aber plötzlich geht es scheinbar nicht mehr weiter. Man erlebt Rückschläge, hat Schwierigkeiten im Beruf und in den Beziehungen in Familie und Freundeskreis tritt man auf der Stelle. Ähnlich kann es im Sport laufen. Man verbessert sich Jahr für Jahr und hat große Ziele. Hochmotiviert betritt man bei den ersten Wettkämpfen im Frühjahr die Tartanbahn, aber es lief nicht so wie man erwartet hatte. Und dann zieht es sich über das ganze Jahr hin: Man ist nicht gerade schlechter, aber es geht auch nicht mehr so aufwärts wie bisher. -Wie wird man mit solchen Zeiten der Stagnation fertig?

Der Prophet Jeremia hat viel Stagnation und harten Widerstand gegenüber seiner Botschaft erfahren. In dieser Situation hat ihn Gott getröstet und zu ihm gesagt: „Wer auf mich vertraut, der ist wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist und der seine Wurzeln zum Bach hin streckt. Er sorgt sich nicht, wenn ein dürres Jahr kommt, sondern bringt ohne Aufhören Früchte.“

Solch eine Kraftquelle müsste man haben! Eine Kraftquelle, die einem auch durch die dünnen Jahre, durch Zeiten der Stagnation und der Rückschläge hindurch Kraft und neue Motivation gibt. Es müsste eine Kraftquelle sein, die uns nicht oberflächlich für heute und morgen kurzfristig mit Erfolg und Sonnenschein verwöhnt, sondern die tiefer reicht. Es müsste eine Kraftquelle sein, aus der ich im Alltag schöpfen kann, gerade dann, wenn ich es brauche: im mühsamen Training, das zur Zeit einfach nicht läuft, im Alltagstrott des Berufes, der einen verschleißt und in den persönlichen Beziehungen, die sich oft so schwierig gestalten.

Der lebendige Gott, der uns geschaffen hat und liebt, der ist eine Kraftquelle, die uns durch unser ganzes Leben hindurch Zuversicht und Freude geben will. Seine Anerkennung und Liebe hat tiefe Wurzeln und reicht hinab bis in die tiefste Verzweiflung, ja sie hat am Kreuz sogar dem Tod standgehalten. Wer in ihm verwurzelt ist, der gewinnt Kraft und Orientierung, um Zeiten der Dürre zu überwinden. „Wer auf ihn vertraut, der ist wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist und der seine Wurzeln zum Bach hin streckt. Er sorgt sich nicht, wenn ein dürres Jahr kommt, sondern bringt ohne Aufhören Früchte.“ (Jeremia 17,7f)

Wer auf Gott vertraut, der hat Kontakt zu einer Kraftquelle, die auch dann noch fließt, wenn die Lebensquellen, die wir immer wieder anzapfen, kein Wasser mehr geben: wenn die Freunde mich nicht mehr akzeptieren, weil es sportlich oder beruflich gerade nicht so läuft; wenn Trainer und Gegner mich nicht mehr ernst nehmen, weil ich zur Zeit überhaupt nicht motiviert bin oder wenn ich mich selbst nicht leiden kann, weil ich eigene Grenzen und Schwächen überdeutlich entdecke.

Der Kontakt zu dieser tiefen Kraftquelle unseres Lebens, schenkt uns eine Gelassenheit, die frei von fremden Erfolgszwang und eigenen Erwartungen das Beste geben kann. Gelegentlich kann solch eine Gelassenheit aus der Beziehung zu Gott uns auch sportlich neue Horizonte öffnen.

Der Deutsche Marathonmeister von 1993, Kurt Stenzel, erzählt von einer solchen Gelassenheit, die er aus dem Glauben gewonnen hat: Nach der verpatzten Olympiaqualifikation 1988 wollte er schon die Laufschuhe an den Nagel hängen. Doch er besann sich auf diese tiefe Kraftquelle Gottes und orientierte sich weniger an den eigenen oder fremden Erwartungen, sondern mehr an seiner Beziehung zu Jesus Christus.

Die daraus erwachsende Gelassenheit gab ihm neue Motivation, im Sport sein Bestes zu geben - und dies genügte in den kommenden Jahren immerhin für einige nationale Titel und gute Platzierungen bei der WM 93 (12.) und der EM 94 (15.).

Der Glaube an Jesus Christus hat ganz konkrete Auswirkungen bis in unseren sportlichen, beruflichen und privaten Alltag hinein. Er schenkt uns einen Frieden, der unsere Unzufriedenheit in Dankbarkeit verwandeln kann. Er schenkt uns Anerkennung und Liebe und erfüllt die unerfüllten Wünsche unseres Lebens so, wie es gut für uns ist. Und er gibt uns eine tiefe Freude, die unser Herz auch in Jahren der Dürre und Zeiten der Stagnation erfüllt und uns hindurch hilft.

Martin Brändl

Gipfelerfahrung

Ob Langläufer länger und gesünder leben als andere Menschen, darüber kann man ganz sicher streiten. Pro und Kontra haben längst die Ebene von „Glaubenskriegen“ erreicht und ich will mich an dieser Stelle zu dem Thema auch nicht weiter auslassen.

Dass Läufer indes hin und wieder mehr sehen als andere, das habe ich kürzlich selbst erfahren: Da ich in der Regel bei längeren auswärtigen Diensten mein Laufzeug dabei habe, nutzte ich die vielfältigen Laufmöglichkeiten, die ein engagierter Läufer auch immer findet: Von einem herrlichen Aussichtspunkt aus überblickte ich das ganze Tal. Bei schönem Wetter im Herbst ein wunderbarer Anblick! Oben stand auch eine zur Rast einladende, kleine Hütte. Weil es wirklich so schön war, konnte ich der „Versuchung“ einer Pause nicht widerstehen. Doch holt einen die Wirklichkeit ja auch in solchen Augenblicken schnell wieder ein: Die Hütte war voller Sprüche und Schmierereien. Einer hatte im Überschwang der Gefühle „Heidi“ bedacht: **Du gibst indem Du bist, wie schön, dass es dich gibt.**

Normalerweise finde ich derartige Formen der Meinungsäußerung ätzend. Aber, dachte ich, im Zeitalter der Graffitis gewöhnt man sich an manches und ich habe schon dümmere Sprüche lesen müssen. Solange es nicht die eigene Hauswand ist...- Auf jeden Fall, so habe ich verstanden, hat da einer ganz oben gestanden mit dem herrlichen Blick ins Tal und ist halt ins meditieren gekommen, musste seine Prosa für Heidi ganz einfach los werden...**Wie schön, dass es dich gibt** und ich möchte fortfahren, wie schön, dass unsere Seele noch zu solchen Überflügen aufsteigen kann! Das ist sicher keine schlechte menschliche Eigenschaft!



zS oder ß?

Aber trotzdem kam mir die Frage in den Sinn, ob so ein „Aufstieg“ wirklich schon die ultimative Gipfelerfahrung beinhaltet, für die sich fast alle Mühe lohnt! Kommt es in unserem Leben darauf an, dass wir neben den vielen Alltagsituationen diese erhebenden Augenblicke kennen?

Paulus schreibt im Römerbrief: *So halten wir nun dafür, dass der Mensch gerecht werde ohne des Gesetzes Werke, allein durch den Glauben.*

Ich denke Paulus möchte hier deutlich machen, dass wir uns über unsere eigene Person oft Täuschungen hingeben, weil wir meinen, **wir** könnten uns durch eigenes Tun **über den Alltag erheben, könnten uns selber gerecht machen.**

Unser Bibelwort sagt: Der Glaube macht gerecht, er setzt uns in den Stand des gerechtfertigt sein. Aus uns werden rechtschaffene Menschen.

Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes „fromm“ meint genau diese Lebenshaltung. **Wir stehen rechtschaffen vor Gott.** Der große Dichter Matthias Claudius hat „fromm“ und „fröhlich“ einmal in eine sehr fruchtbare Wechselbeziehung gebracht als er dichtete: ..lass uns einfältig werden und vor dir hier auf Erden wie Kinder fromm und fröhlich sein.

Fromm weil der Glaube uns vor Gott gerecht macht. Fortan dürfen wir unseren Lebensweg aufrecht gehen. **Fröhlich**, weil wir uns über viele Dinge des Lebens freuen dürfen. Wir sind reich beschenkt und Gott ist nicht kleinlich...- Natürlich dürfen wir uns auch über Heidi freuen!

Weil wir heute vielfach gar nicht mehr wissen, vor wem wir rechtschaffen sein sollen, verlieren wir auch unsere Fröhlichkeit. **Ein fröhlicher Wechsel ist angesagt.** Lassen wir uns von Gott gerecht machen!

Udo Klemen

Alles o.k.?

Nichts ist überholter als eine Zeitung von gestern, aber manchmal kann es sehr interessant sein, in alten Nachrichten herumzustöbern.

Diesem Motto getreu hatte ich vor einiger Zeit einmal alte Zeitungen aus dem Jahr 1985 in unserem CVJM Camp Michelstadt gelesen. Mein Lohn war eine Sportseite, deren Leitartikel ich mit sehr gemischten Gefühlen las: **Nur die Pest, Sintflut und Erdbeben können Liverpool noch aufhalten**. - Es war eine Vorschau auf das Europapokal Endspiel Juventus Turin gegen FC Liverpool im Brüsseler Heyselstadion. Der Sportreporter konnte ja schwerlich ahnen, dass die von ihm zitierten Plagen ein paar Tage später gewissermaßen gleichzeitig über die Zuschauer hereinbrechen würden. Wie ein entfesselter Mob aus Liverpool während des Spieles quasi zum Spaß 38 Leute totsclug.

Ein paar Monate später machte das Fernsehen in England den Versuch, durch Recherchen vor Ort die sozialen Hintergründe die zu dieser Katastrophe führten, aufzuzeigen. An irgendeiner Mauer konnte man bei einem Kameraschwenk lesen: **Liverpool-Juventus 38: 0**. Da muss wohl einer mit den 38 Opfern sehr zufrieden gewesen sein!

Die schlimme Geschichte macht deutlich, wie nah doch das Neandertal sein kann. Moralisch sind wir über Kain und Abel kaum hinaus gekommen. Wenn die richtige Mischung aus Dummheit und persönlicher Perspektivlosigkeit zusammen kommt, wiederholt sich die Geschichte leider auf fatale Weise: Längst tot geglaubte Gespenster feiern Auferstehung und die „kulturellen Sicherungen“ knallen alle durch.

Ein Karnevalsschlager singt: Wir sind alle kleine Sünderlein. Der Apostel Paulus sagt: „Wir sind allzumal Sünder und mangeln des Ruhmes, den wir bei Gott haben sollten.“ - Wer hat wohl recht?, so möchte ich vor dem Hintergrund dieser Geschichte fragen, und gleichzeitig hinzufügen: *Wir sind eben nicht in Ordnung!*

Aber genau das wollen wir nur sehr ungern hören. Wir sollten uns in Sachen Sünde nicht auf unsere normalen sieben Sinne oder auf den „gesunden“ Menschenverstand verlassen. Der führt uns nämlich in die falsche Richtung.

Ich bin im Ruhrgebiet „auf der Kohle“ groß geworden. In meiner Verwandtschaft gab es viele Bergleute. Die hatten vor einer Sache einen unheimlichen Horror: vor Kohlenmonoxid! Das ist ein ganz gefährliches Gas, das tief unten im Berg entsteht. Man sieht und riecht es nicht, aber es ist absolut tödlich. Nichts warnt vor der schrecklichen Gefahr.

So ist das im Grunde mit dem Zeug, das die Bibel Sünde nennt. Immer weniger können etwas mit diesem Begriff anfangen. Für viele ist es bestenfalls eine Umschreibung für den Sachverhalt, dass die Christen einen knickrigen Gott haben, der den Menschen keinen Spaß gönnt. Darum nehmen sie Sünde auch nicht ernst. Aber „die Sünde“ (das Wort kommt aus dem Mittelhochdeutschen „Sund“ und meint einen Meeresarm *der Festland und Insel trennt*) vergiftet unser Leben, zerstört das Verhältnis zu Gott und zu unseren Mitmenschen. Wir gehen daran zu Grunde!

Darum ist es nötig, dass Gott uns zeigt was Sünde ist, damit wir begreifen, wie nötig wir die **Vergebung** der Sünde haben. Ein abgestumpftes Gewissen lässt uns vielleicht ruhig schlafen. Aber es ist die Ahnungslosigkeit des Schläfers vor dem Kohlenmonoxid. Er befindet sich in tödlicher Gefahr und sollte sich von **Christus** aus seinem Todesschlaf erwecken lassen!

Udo Klemen

IMPULSE FÜR ANDACHTEN DURCH ZITATE

Zusammengestellt von **Jürgen Koberschinski**, SrS pro Sportler

Aussagen zum Glauben von Spitzensportlern, Spitzensportlerinnen und Trainern eignen sich gut als Aufhänger für Andachten, machen sie doch den Stellenwert einer christlichen Glaubensüberzeugung gegenüber einem beruflichen Lebensinhalt deutlich, der mit einem hohen Risiko den vollen Einsatz an Zeit und körperlichen und geistigen Kräften erfordert. Auch in Einzelgesprächen über den Glauben sind diese Zitate oft eine große Hilfe, wenn sie zur richtigen Zeit angewandt werden und zum Thema des Gespräches passen. Deshalb ist jedem Zitat ein Stichwort zugeordnet.

Pirmin Zurbriggen

Stichwort: Gebet

Olympiasieger, mehrfacher Weltmeister und Gesamtweltcupsieger im Skirennsport

„Ich bete nicht, um zu gewinnen, sondern damit ich gesundheitlich bewahrt werde und innerlich von Gott abhängig bleibe. Das Gebet ist für mich so natürlich wie das täglich Atmen.“

Bum-Kun Cha

Stichwort: Vergänglichkeit

Fußballprofi

„Meine Karriere als Fußballspieler wird zu Ende gehen, aber mein Glaube an Jesus Christus bleibt bestehen.“

Heike Marklein

Stichwort: Freude über Entscheidung

Weltmeisterin 1986 im Kunstradfahren

„Ich bin froh, dass ich mich für ein Leben mit Jesus entschieden habe.“

Bernhard Langer

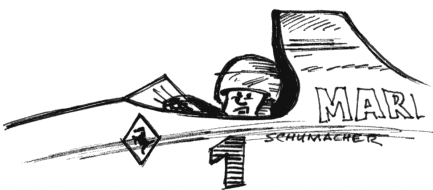
Stichwort: Glaube

Golf-Professional. 1985, Gewinner des Golf-Masters in den USA, Nummer drei der Weltrangliste

„Meiner Meinung nach ist der Glaube das Wichtigste im Leben. ... Wenn ich nicht daran glaube, dass es nach dem Leben weitergeht, was ist dann das Ganze hier auf der Erde? Dann habe ich ja nur die ganze Zeit Angst vor dem Sterben.“

Michael Schumacher

Stichwort: Halt im Leben



Ich bete auch im Rennen! –
Aber Hände falten – besser nicht!

Formel 1 Rennfahrer

„Der Glaube ist für mich so etwas wie die Richtschnur in meinem Leben. Er gibt mir Halt. Wenn ich bete, dann muss ich dazu nicht die Hände falten. Ich bete leise vor mich hin, ich denke also im Gebet.“

Carl Lewis

Stichwort: Danken

Neunfacher Sieger bei 4 Olympischen Spielen

„Alles, was ich tue, tue ich zum Ruhm Jesu Christi. Ich habe Freude am Wettkampf und besonders am Sieg. Aber mein Dank gehört Gott.“

Jesse Owens

Stichwort: Kraftquelle

Vierfacher Olympiasieger in Sprint und Weitsprung, Vorbild von Carl Lewis

„Tag für Tag spürte ich Gottes unsichtbare Hand auf meiner Schulter. Tag für Tag gab er mir Kraft für meine Wettkämpfe. Ihm habe ich all meine Erfolge zu verdanken. Aber dieser Glaube allein genügt nicht. Gott erwartet auch von mir, dass ich trainiere und bis zum Letzten kämpfe.“

Udo Bölts*Radprofi***Stichwort: Bibel**

„Die Bibel ist ein nicht leicht zu erstehendes Buch, aus dem man aber sehr, sehr viel lernen kann, wenn man will.“

Ottmar Hitzfeld*Fußballtrainer***Stichwort: Nachfolge**

„Jesus hat für mich eine wichtige Vorbildfunktion. Er ist den gradlinigen Weg gegangen und hat nie versucht, auf krummen Wegen sein Ziel zu erreichen. Offenheit und Gerechtigkeit zeichneten ihn aus. So möchte ich auch leben.“

Edwin Moses*Zweifacher Olympiasieger und Weltmeister im 400 Meter Hürdenlauf, „Bester Athlet des Jahrhunderts“***Stichwort: Zu Gott kommen**

„Meine Eltern haben mich gelehrt und mir vorgelebt, dass Gott sich wie ein Vater um seine Kinder kümmert. Die Tür zu Gott ist offen, aber der Mensch muss anklopfen. Dann macht Gott auf. Das ist wunderbar.“

Heiko Herrlich*Fußballprofi***Stichwort: Gottes Wort**

„Jeder Vers in der Bibel ist wichtig. Weil die ganze Bibel Gottes gesprochenes Wort an uns ist. Ich lese und denke gerne über die Stellen nach, die von Frieden reden. Frieden zwischen Gott und Mensch, aber auch von Mensch zu Mensch.“

Dirk Heinen*Torhüter***Stichwort: Liebe**

„Seit ich Jesus Christus kennen gelernt habe, möchte ich auch anderen von Gottes Liebe erzählen, weil ich mit ihm den wichtigsten Ball meines Lebens gefangen habe.“

Evander Holyfield*Box-Schwergewichts Weltmeister***Stichwort: Zeugnis**

„Ich bin der festen Überzeugung, dass mich Gott unter anderem deshalb so erfolgreich sein lässt, damit ich eine große Plattform als Botschafter Christi habe. Er ist ein Gott der Perspektiven.“

Dan O'Brian*Olympiasieger 1996 im Zehnkampf***Stichwort: Kraft**

„Ich glaube an Gott. Er hat mich durch alles durchgetragen. Ich bin soviel stärker mit Gott als ohne ihn.“

Jonathan Edwards*Weltrekordhalter und Weltmeister im Dreisprung 1995***Stichwort: Wegweisung**

„Die Bibel ist Gottes bevorzugter Weg, zu mir zu sprechen. Sie gibt mir wirklich Wegweisung. Wenn ich nach einer Antwort suche oder eine schwerwiegende Entscheidung zu treffen habe, bete ich, aber ich muss auch Gottes Wort kennen. Es ist die Grundlage.“

Michael Davis**Stichwort: Kraftquelle**

Mehrfach Footballer des Jahres, Cologne Crocodiles (American Football) und Schalke 04 (Basketball)

„Die Bibel ist ein Teil meines Sportgepäcks und meines Lebens. Warum? Ohne Gottes Wort (die Bibel) habe ich keine Richtschnur für mein Leben. Die Bibel lehrt mich die Grundsätze des Lebens und gibt mir Kraft und Ermutigung, Sport zu treiben.“

Kriss Akabusi**Stichwort: Einsichten**

Weltmeister und Europameister über 400 m Hürden

„Ich lese die Bibel jeden Tag. Sie zeigt mir, was Gott über mich als einzelnen und über die gesamte Menschheit denkt. Ich entdecke darin, was Gott über sich selbst sagt. Ich liebe es, die Bibel zu lesen, und ich versuche, die Aussagen der Bibel auf mein Leben anzuwenden.“

Michael Chang**Stichwort: Kraft**

Tennisprofi, French Open 1989

„Es ist schwierig, wenn keiner da ist, mit dem man reden kann oder der einen versteht. Aber Gott ist immer bei mir und gibt mir Kraft und macht mich in ihm stark.“

Jerine Fleurke**Stichwort: persönliche Beziehung**

Holländische Volleyball-Nationalspielerin, Europameisterin und beste Blockerin des Jahres 1995

„Das Eigenartige ist, dass ich christlich erzogen wurde, aber keine Beziehung zu Gott hatte! Allmählich begann ich zu begreifen, dass Jesus für mich am Kreuz gestorben, aber auch aus dem Grab auferstanden ist. Ich ließ ihn in mein Leben, indem ich einfach sagte: Jesus, bitte komm in ein Leben.“

Esther Weber-Kranz**Stichwort: starker Glaube**

Rollstuhlfechten, Paralympicsiegerin 1992, Europameisterin Einzel und Mannschaft 1997 im Degenfechten

„Ich habe mich mit 13 bewusst für ein Leben mit Jesus Christus entschieden. Als ich mit 15 den Unfall hatte, änderte das an meiner Einstellung zum Christsein nichts. Ich dachte. Das ist jetzt mein Weg. Jetzt sitze ich eben im Rollstuhl.“

**Brita Baldus
sein****Stichwort: gehalten**

Kunstspringerin, Bronze Olympische Spiele 1992, Bronze WM 1991, Gold EM 83, 91, 93

„Ein Leitspruch für mein Leben steht in Psalm 31, 15: 'Ich aber, Herr, hoffe auf dich und spreche: Du bist mein Gott.' Was wäre ich, wenn ich nicht mehr hoffen könnte? Ich hoffe auf Gott und verlasse mich auf ihn, jeden Tag aufs neue. Gott lässt mich nicht allein und schon gar nicht ins kalte Wasser fallen.“

Mary Joe Fernandez**Stichwort: wachsen im Glauben**

Tennisprofi, Finale Australian Open 1990 und 1992, Gold im Doppel bei den Olympischen Spielen 1992 und 1996

„Bei allem, was ich tue, soll Jesus der Mittelpunkt meines Lebens sein. Ich bin abhängig von Gott, der mir Kraft und Mut gibt. Durch Probleme und Kummer wirst du reifer. Das sind genau die Herausforderungen, die dich letztendlich zum Ziel bringen.“

Es folgen einige kleine Spiele und Übungsformen für Volleyball, Fußball und Badminton, die Anknüpfungspunkte für Andachten sein können, zusammengestellt von **Harald Rakutt**.

FANGSPIELE, WETTLÄUFE, STAFFELSPIELE, SOZIALKOOPERATIVE SPIELE, HEBESPIELE, ZIEH- UND SCHIEBESPIELE, NEW GAMES

"Adler"

Der "Adler" liegt mit ausgestreckten Armen auf dem Bauch und sechs Adlerträger (auf jeder Seite drei) tragen den Adler (an Schultergelenken und Beinen) durch den Raum. Nach erfolgreichem Flug wird der Adler wieder sanft auf den Boden gelegt.

Variation:

Intensiver wird das Erlebnis für den Adler mit verbundenen Augen oder durch eine Landschaft aus verschiedenen Sportgeräten zum Drübersteigen

Altersgruppe: Jugendliche ab 14 Jahre, da die zu erbringende Kraftleistung hoch ist!

Material: Eventuell Augenbinden/Tücher; Sportgeräte als Hindernisse

Thema:

... nur fliegen ist schöner...

Andachten zu Stichworten „Traum, Freiheit, Vertrauen“

"Schlucht überwinden"

Zwei Kästen stehen ca. 1,50 m auseinander. Zwischen ihnen liegt eine Weichbodenmatte zur Sicherung. Die gesamte Gruppe soll versuchen, von einem Kasten zum anderen zu gelangen, ohne dabei die Weichbodenmatte zu berühren. Erst wenn alle Teilnehmer auf dem anderen Kasten angekommen sind, ist die Aufgabe gelöst und die Schlucht überwunden.

Übungseffekt:

Kraft, Körperspannung, Geschicklichkeit, sowie Gruppenbewusstsein und Verantwortung für andere zu übernehmen

Variation:

Die Aufgabe wird schwieriger, wenn der Abstand der Kästen auf 2 m vergrößert wird. Oder die Aufgabenstellung wird offen gestaltet: Welche größtmögliche Entfernung der Kästen ist möglich?

Altersgruppe:

mit Kindern ab 10 Jahren kann diese Aufgabe schon gelingen

Material:

Zwei Kästen, Weichbodenmatte; **Sicherheitshinweis:** Kästen müssen gegen Umfallen gesichert werden (beispielsweise durch Aufbau vor einer Wand)

Thema:

... den Graben überwinden...

Andachten zu Stichworten „Teamgeist, Beziehungen aufbauen, Liebe zum Nächsten“

"Völkerball mit Baggern"

Hier ist eine Variation des Völkerballspiels mit folgender Regeländerung gemeint: Der Ball (Volleyball/Softball) darf von den Feldspielern nicht mehr gefangen werden, sondern muss zur Verhinderung eines Treffers im Bagger gespielt werden. Natürlich kann wie beim einfachen Völkerball auch einem Abwurfversuch von außen ausgewichen werden. Wird ein Ball nach geglücktem Bagger im Spielfeld von einem Mitspieler gefangen, bekommt die Mannschaft einen Bonuspunkt.

Übungseffekt:

Anwendung der zuvor erlernten Baggertechnik, Fang- und Wurfgeschicklichkeit, sowie Wahrnehmungs- und Entscheidungstraining

Variation:

Wird ein Ball nach geglücktem Bagger im Spielfeld von einem Mitspieler gefangen, darf ein vorher abgeworfener Spieler wieder ins Feld zurück.

Altersgruppe:

mit Kindern und Jugendlichen, die bereits die volleyballerischen Grundtechniken erlernt haben

Thema:

... sich riskieren...

Andachten zu Stichworten „Egoismus, Blick zum DU, gegen den Trend leben“

"Fangen mit Freiwürfeln"

Die Fänger haben die Aufgabe, alle Läufer in den Spielbanken einzuschließen, so dass kein Läufer mehr im Spielfeld ist (durch Abschlagen mit der Hand, durch Abtupfen mit einem Softball). Gefangene Läufer begeben sich zu einer Spielbank und würfeln einmal mit einem Schaumstoffwürfel. Wer bei seinem Versuch die Befreiungszahl (z.B. 1 und 6) würfelt, ist wieder frei. Misslingt dies, muss er auf den nächsten gefangenen Läufer warten. Würfelt er die Befreiungszahl, sind alle wieder im Spiel.

Variation:

Würfeln von Bewegungsaufgaben: Dabei bedeutet jede Zahl eine bestimmte Bewegungsaufgabe und die Wiederholungszahl, eventuell mit 2 multiplizieren, die vom gefangenen Läufer erledigt werden muss (z.B. 1 = 1x Sprintlauf; 6 = 6x Seilspringen; etc.). Danach darf er wieder mitmachen. Die Aufgaben und Wiederholungszahlen auf ein Plakat malen!

Altersgruppe:

alle Altersgruppen, wenn entsprechende Variationen genutzt werden

Übungszweck:

Aufwärmen, Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten in spielerischer Form.

Material:

2-4 Schaumstoffwürfel, entsprechende Anzahl von Langbänken in den Spielfeldecken

Thema:

... Glück gehabt ...

Andachten zu Stichworten „Glück, Zufall, Unberechenbarkeit des Lebens, Verheißung“

"Der Bananenkistenturm"

In diesem Spiel geht es darum, so viele Bananenkisten wie möglich übereinander zu stapeln, ohne dass der „Turm“ umfällt. Dazu müssen die Kistenhälften vorab zusammengesetzt werden.

Wenn der Turm die Reichweite der Spieler übersteigt, müssen sie mit einem „Baugerüst“ weiterarbeiten (Menschenpyramide, Turngeräte wie Kasten, Hocker, Bock). Um an die „Bauteile“ für den Turm heranzukommen, muss in Staffellaufform eine bestimmte Strecke (Hindernisparkours) von einem Spieler zurückgelegt werden.

Variation:

Bananenkisten können ersetzt werden durch Holzklötze, Jenga-Bausteine, Kartenspiele, leere Dosen, etc. Interessant wird das Spiel, wenn der Turm auf einem „wackligen oder verkleinerten“ Unterbau gebaut werden soll (z.B.: Plastikflasche, Weichbodenmatte, etc.)

Altersgruppe: alle Altersgruppen (...und nicht nur im Freizeitsport)

Übungszweck:

Aufwärmen, Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten (Geschicklichkeit) in spielerischer Form, Kommunikation.

Material: ca. 20 Bananenkisten, viele Holzklötzchen, ... (siehe oben)

Thema:

... wie ein Kartenhaus ...

Andachten zu Stichworten „Unstimmigkeiten, Zukunftsangst, Erfolg um jeden Preis“

„Puzzle-Staffel“

Staffelspiel in Form einer Wendestaffel. Bei einer zentralen Wendemarke (Kreidekreis, Matte, Reifen, o.ä.) werden Puzzleteile abgelegt: pro Mannschaft ein Puzzle, am besten mit dem gleichen Motiv; die Puzzleteile werden auf der Unterseite mit Punkten (z.B. grün) markiert, je Mannschaft eine andere Farbe; mit Bildseite nach oben die Teile aller Puzzle vermischen. Die Läufer einer Mannschaft laufen nacheinander zur Wendemarke, nehmen ein Puzzleteil auf und bringen dieses zur wartenden Mannschaft. Erst jetzt kontrollieren sie, ob der Farbpunkt auf der Rückseite des Teils mit der „Mannschaftsfarbe“ übereinstimmt. Ist dies der Fall, darf die Mannschaft das Teil behalten und ein nächstes holen. Wenn nicht, bringt es der nächste Läufer zurück und holt ein neues. Welche Mannschaft hat zuerst ihr Puzzleteil zusammengesetzt?

Übungseffekt:

anaerobe Ausdauer, spielerisches Training, Selbsteinschätzung, Rücksichtnahme an der Wendemarke, Einsatz und Teamgeist

Variante:

Lauf über einen Hindernisparkours

Material: 2-4 gleiche Puzzle; jedes Teil eines Puzzles mit einem Farbpunkt kennzeichnen; Wendemarke

Thema:

... Schritt für Schritt ...

Andachten zu Stichworten „Unsicherheit im Handeln, Lebensweg, Unvollkommenheit“

„Schutzschild-Ball“

Der Spielgedanke ist dem Völkerballspiel entliehen, wobei die Spieler nur in einem Feld verteilt sind, die Werfer (Anzahl je nach Wurfgewandtheit 4-6) sich ums Feld verteilen. Durch geschicktes Zuspielen eines Balles (Softball) sollen die Außenspieler versuchen einen Feldspieler abzuwerfen. Jeder Feldspieler hat als „Schutzschild“ einen Medizinball, mit dem er Treffer verhindern kann. Wird er trotzdem getroffen, muss er seinen „Schutzschild“ abgeben und kann sich nun nur noch hinter einem Mitspieler „verstecken“ (sich an seinen Schultern festhalten). Wird ein Spieler getroffen, der sich hinter einem anderen „versteckt“ hatte, muss das „Schutzschild“ trotzdem abgegeben werden. Das Spiel endet, wenn alle hinter einem Schutzschild verteilt sind.

Übungseffekt:

spielerisches Training der Wurfgewandtheit und -kraft, Sozialkompetenz (sich für andere einsetzen und auf andere Rücksicht nehmen), Teamgeist

Material:

Jeder Feldspieler einen Medizinball (oder einen anderen Gegenstand der sich als Schutzschild eignet), 2-3 (Soft-)Bälle für die Werfer

Thema:

... allein gehst du ein...

Andachten zu Stichworten „Gemeinschaft, Geborgenheit, Schutz, Helfer sein“

„Freizone“

Fangspiel mit einer Freizone (beispielsweise ein Drittel eines Volleyballfeldes). Ein Fänger versucht einen Mitspieler abzuschlagen, wobei eine gelungene Aktion zum Aufgabenwechsel führt. Ein Spieler in Bedrängnis, oder wenn er eine Pause benötigt, kann sich retten, indem er sich in die Freizone legt.

Diese muss er aber sofort wieder verlassen, wenn der jeweilige Fänger zu einem vorher bestimmten Punkt des Spielfeldes läuft und diesen berührt (z.B. eine Linie, ein Hütchen außerhalb der Spielfeldfläche, o.ä.). Ein Spieler darf erst wieder in die Freizone, wenn er ebenso einen bestimmten Punkt im Spielfeld berührt hat.

Übungseffekt:

Aufwärmen am Beginn einer Sportstunde, Laufgeschicklichkeit, räumliche Wahrnehmung.

Variante:

Spieler darf erst wieder in die Freizone, wenn er eine bestimmte Aufgabe erfüllt hat

Material:

Keines erforderlich; eventuell Spielfeldmarkierungen

Thema:

... immer auf der Flucht ...

Andachten zu Stichworten „Unruhe, Ausruhen, Wert eines Menschen“

„Die Rettungsinsel“

2-4 Fänger verfolgen beliebig viele andere Spieler. Gespielt wird wie beim Kettenfang, d.h. die abgeschlagenen Spieler reihen sich durch Handfassung zu einer Kette zusammen, wobei nur die Außenglieder abschlagen dürfen. Außerhalb der Spielfläche sind mehrere Rettungsinseln verteilt (Kleinkästen, Kreidekreise, Reifen, ...). hat eine Fängergruppe die Zahl 4 erreicht, rufen alle 4 Spieler gemeinsam ganz laut „Rette sich wer kann“. Alle Spieler, auch die Fänger(-ketten), versuchen nun eine Insel zu erreichen - pro Insel nur eine ganz bestimmte Anzahl (darauf achten, dass es schwierig ist, alle auf einer der Inseln zu versammeln). So wird es eine Gemeinschaftsaufgabe und die Spieler müssen sich gegenseitig helfen auf die Insel zu kommen bzw. nicht wieder „herunter zu fallen“. Diejenigen Spieler, die keinen Platz erobern konnten, werden neue Fänger.

Übungseffekt:

Aufwärmen und Kreislauftraining, Sozialkompetenz erlernen, Rücksicht nehmen, gemeinsam taktisch Fangen

Material:

Rettungsinseln (Kreidekreise, Kleinkasten, o.ä.)

Thema:

... „Rette sich wer kann“ ...

Andachten zu Stichworten „Errettung, Egoismus, Selbstheilungsversuche“

„Rettungsball-Fang“

Fangspiel, bei dem Verfolgte durch Zuwerfen eines Balles vor einem Abschlagen gerettet werden können: Wer in Ballbesitz ist, kann nicht gefangen/abgeschlagen werden. Fänger und Gefangener tauschen ihre Rollen. Jeder Spieler zählt, wie viele Rettungsversuche gelungen sind.

Übungseffekt:

Aufwärmen und Kreislauftraining, Sozialkompetenz erlernen, Rücksicht nehmen und anderen helfen

Spielvariationen:

Gefangener und Fänger tauschen nicht ihre Rollen, sondern der Gefangene bleibt erstarrt stehen und kann durch Berühren mit dem Ball wieder ins Spiel gebracht werden (Zeitvorgabe für den Fänger).

Mit dem Fuß den Rettungsball zuspelen. Spieler, die abgeschlagen wurden, bleiben mit ge-grätschten Beinen stehen und können wieder ins Spiel gebracht werden, indem ihnen der Ball durch die Beine gespielt wird.

Material:

Je nach Spielerzahl 2-4 Rettungsbälle (Softball, o.ä.)

Thema:

... Überlebenschancen ...

Andachten zu Stichworten „Erfülltes Leben, Glück, Sehnsucht, Verantwortung übernehmen“

„Der Jurtenkreis“

Eine Jurte ist eine geniale Zeltkonstruktion der mongolischen Nomaden. Und so sieht unser Jurtenkreis aus: eine gerade Zahl von Spielern bilden einen Innenstirnkreis (alle schauen nach innen). Fast Schulter an Schulter stehend fassen sich alle an den Händen. Nun wird abgezählt „innen“, „außen“, „innen“, „außen“, Auf ein Kommando lehnen sich die Spieler nach „innen“ bzw. nach „außen“. Darauf achten, dass der Körper angespannt ist und die Füße fest am Boden stehen bleiben! Versucht, eine stabile Lage zu bekommen, indem jeder den Nachbarn festen Halt gibt. Wenn die „Konstruktion“ stabil genug ist, kann der Versuch unternommen werden, zurück in die Ausgangslage zu gelangen und die Lage „innen-außen“ zu wechseln, ohne dabei die Handfassung zu lösen.

Übungseffekt:

Gemeinschaft erleben, sehr ruhiges Spiel zur Konzentrationsförderung und Körpererfahrung

Material:

keines erforderlich!

Thema:

... gemeinsam sind wir was...

Andachten zu Stichworten „Freundschaft, tragfähige Beziehung, Nächstenliebe“

„Einmauern“

Die Spielergruppe verfolgt einen einzelnen und versucht ihn mit ihren Körpern „einzumauern“. Der in die Enge getriebene kann sich befreien, indem er den Namen eines anderen Spielers ruft. Dann wird dieser zum neuen Gejagten.

Wichtig: das Spielfeld sollte klein gehalten werden da so die Laufgeschwindigkeiten niedriger sind und die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Übungseffekt:

Aufwärmen und Kreislauftraining; Kennenlernen der Mitspieler; Kraftdosierung, Rücksichtnahme lernen: der Grundsatz „tu keinem weh“ soll eingehalten werden

Material:

keines erforderlich!

Thema:

... ich will raus...

Andachten zu Stichworten „Lebensangst, Zukunftsangst, Befreiung, Heilung“

Volleyball mit Sichtbehinderung

Zwei Mannschaften mit je 5-8 Spielern spielen gegeneinander Volleyball. Dabei werden über das Netz Decken, Handtüchern, o.ä. gehängt, damit die Sicht zum Gegner nicht mehr möglich ist. Erlaubt sind alle Spieltechniken, außer Schmettern, wegen der Verletzungsgefahr.

Übungseffekt:

Schulung von Reaktion

Variante:

Spiel nach Beachvolleyball-Regeln oder einfach nur verkleinerte Mannschaften

Material:

Volleyballanlage; Tücher, Decken als Sichtblockade

Thema:

... kein Land in Sicht ...

Andachten zu Stichworten „Lebensplanung, Vorurteile, Verunsicherung, Blindheit“

Zielaufschlag im Volleyball

Mannschaften mit hintereinander stehenden Spielern versuchen nacheinander von einer bestimmten Markierung aus einen Volleyball in ein Zielfeld (Matte, Reifen, o.ä.) zu spielen. Jeder Spieler holt seinen eigenen Ball zurück. Zur Erhöhung der Übungsintensität empfiehlt es sich pro Gruppe mehrere Volleybälle zu benutzen. Außerdem sollten die Aufschläge über das Netz oder über eine andere Höhenmarkierung geschlagen werden (z.B. Baustellenband). Welche Mannschaft trifft von 30 Aufschlägen die meisten regelgerecht in das Zielfeld?

Übungseffekt:

Üben der Grundgeste „Aufschlag“, je nach Übungsintention auch Schlagkraft.

Variante:

Aufschläge unter Zeitdruck ausführen lassen (als Staffel, pro Mannschaft ein Ball, der aufschlagende Spieler holt seinen Ball und bringt ihn den nächsten Spieler).

Bemerkung:

Die vorgeschlagenen Übungen können auf andere Sportarten übertragen werden (z.B. Badminton, Basketball, Fußball, etc).

Material:

Volleybälle, Netz oder Baustellenband

Thema:

... gut gezielt ist halb getroffen...

Andachten zu Stichworten „Zielorientierung, konsequent leben, Wertorientierung“

Der Zuspieler im Volleyball

Der Zuspieler im Volleyball (Steller) hat wichtige Aufgaben zu erfüllen: Er bringt die Mitspieler ins Spiel. Er verteilt die Spielbälle, achtet auf variantenreiches Spiel., etc. Durch einfache Übungen bis hin zu Komplexübungen kann diese Qualität eines Spielers trainiert werden.

Übungseffekt:

Schulung der Spielfähigkeit eines Spielers mit Schwerpunkt „Zuspieler“, technische und taktische Elemente werden erlernt bzw. vertieft.

Material:

Volleybälle, Netz oder Baustellenband

Thema:

... VIP (very important person) ...

Andachten zu Stichworten „Suche nach Sinn im Leben, Prioritäten setzen, Glaube an Jesus“

"Park-Fußball"

Kleinfeldfußball auf zwei Tore. Zwei Teams (je 3-4 Spieler) spielen gegeneinander Fußball nach festgelegten Regeln. Ein oder auch zwei Teams sitzen auf der "Parkbank". Die Mannschaft, die ein Tor erzielt hat, geht auf die Bank, das Team, welches am längsten draußen war, kommt auf das Spielfeld. Während dieser Spielunterbrechung wechselt das Team auf dem Spielfeld die Spielfeldseite und hat Anstoß. Die Wartezeiten werden auf maximal drei bis fünf Minuten begrenzt. Ist nach dieser Zeit kein Tor erzielt worden, wechselt die Mannschaft auf die "Parkbank", die am längsten drin war, die am längsten draußen war, rein.

Variation:

Andere Sportart wie beispielsweise Handball oder Basketball als Spiel wählen; denkbar auch im Volleyball oder Indica bei kurzen Spielsequenzen mit 5-10 Punkten und Tie-Break.

Übungseffekt:

Spaß am Spiel, als Nebeneffekt wird die Ballgeschicklichkeit mit dem Fuß und die physische Leistungsfähigkeit verbessert

Altersgruppe:

alle Altersstufen

Material:

Fußball oder anderer Hohlball, zwei "Tore" (je nach Feldgröße Kastenteil, hochkant gestellte Turnmatten oder Kegel/Hütchen)

Thema:

... erst der "Anstoß" bringt's...

Andachten zu Stichworten „Lebensstil, Christsein im Alltag, Resignation“

„Rettungsball-Fang“

Fangspiel, bei dem Verfolgte durch Zuwerfen eines Balles vor einem Abschlagen gerettet werden können: Wer in Ballbesitz ist, kann nicht gefangen/abgeschlagen werden. Fänger und Gefangener tauschen ihre Rollen. Jeder Spieler zählt, wie viele Rettungsversuche gelungen sind.

Übungseffekt:

Aufwärmen und Kreislauftraining, Sozialkompetenz erlernen, Rücksicht nehmen und anderen helfen

Spielvariationen:

Mit dem Fuß den Rettungsball zuspelen. Spieler, die abgeschlagen wurden, bleiben mit gegrätschten Beinen stehen und können wieder ins Spiel gebracht werden, indem ihnen der Ball durch die Beine gespielt wird.

Material:

Je nach Spielerzahl 2-4 Rettungsbälle (Softball, o.ä.)

Thema:

... Überlebenschancen ...

Andachten zu Stichworten „Erfülltes Leben, Glück, Sehnsucht, Verantwortung übernehmen“

Badminton: der „Zentrale Bereich“

Badmintonspieler kennen ihn, den sogenannten „Zentralen Bereich“ im Einzelspiel. Dieser liegt in der Mitte des Einzelspielfeldes. Von diesem Bereich aus sind alle Ecken und Seitenlinien des Spielfeldes gleich gut zu erreichen.

Von wenigen Ausnahmen abgesehen (z.B. Netzdrops) sollte man versuchen, nach jedem Schlag den zentralen Bereich möglichst schnell wieder zu erreichen.

Je nach Spielsituation sollte ein Spieler seine Position („Ballerwartungshaltung“) in diesem zentralen Bereich etwas verändern.

Spielform:

Ballmaschine - Hinterfeld:

A ist „Ballmaschine“ und spielt zu – A darf jeden Feldbereich von D anspielen.

B reicht Bälle an, C bringt sie zum Kasten.

D retourniert jedes Zuspiel in die hintere Vorhandecke (markierter Bereich).

Nach x Sek. oder nach etwa 20-25 Zuspielen erfolgt Wechsel.

Variante: einen anderen Spielfeldbereich für D markieren

Material: 5-10 Federbälle, ein Kleinkasten

Thema:

.... zurück zur Mitte ...

Andachten zu Stichworten „Lebenssinn, Glaube, „Aus der Mitte leben““

Gleichgewichtsübungen

Partnerübung: ein Partner steht mit geschlossenen Augen und mit Körperspannung da. Der andere tippt ihn vorsichtig mit einem Finger an. Da eine Sinneswahrnehmung ausgeschaltet ist (das Sehen), kann das leichte Antippen das Gleichgewicht so sehr stören, dass der Partner umzufallen droht

Material:

Keines erforderlich.

Thema:

.... alles im Lot

Andachten zu Stichworten „Ausgeglichenheit, Lebensrhythmus, Wachsamkeit“

Übungen zur Körperspannung

In Kleingruppen werden verschiedene Übungen zur Schulung von Körperspannung durchgeführt. Hier nur einige Beispiele:

- „Baumstamm tragen“: Person M liegt auf dem Rücken am Boden; Person A fasst ihn im Nacken, Person B an den Beinen, die Personen C und D je an einer Seite der Hüfte. M muss versuchen, seinen Körper so fest wie ein Baumstamm zu halten während ihn die anderen in die Luft heben und durch den Raum tragen.
- „Baumstamm-Wippe“: wie oben, nur dass A und B abwechselnd einmal in der Hocke bzw. im Stand sind.
- „Toter Mann/tote Frau tragen“: M wird von A und B im Stützgriff am Oberarm durch den Raum getragen. Dabei müssen A und B dicht an M herantreten und gleichzeitig anheben. M muss den gesamten Körper anspannen!

Übungseffekt:

Aufbau der Rumpfmuskulatur, Verbesserung von Stützkraft, Schulen von Kooperation und Vertrauen.

Material:

Keines erforderlich! (eventuell den Boden mit Matten auslegen)

Thema:

„Bin ich für dich noch tragbar?“

Andachten zu Stichworten „Vertrauen, Verantwortung, Umgang mit Schwächen/Stärken“

Die Autoren:

Udo Klemen, CVJM-Sekretär, seit 1981 Sportreferent im CVJM-Westbund

Rolf Müller, CVJM-Sekretär, von 1977 bis 1999 Sportreferent im CVJM-Gesamtverband in Deutschland e.V.

Harald Rakutt, Gymnasiallehrer für Geografie, Politik und Sport. Von 1995 bis 2003 Sportreferent im CVJM Sachsen und CVJM Landesverband Schlesische Oberlausitz.

Redaktion: Volker Kamin

Zu beziehen über:

CVJM-Gesamtverband in Deutschland

Im Druseltal 8

34131 Kassel

Tel.: 0561/3087-232

Mail: sport@cvjm.de