

Olympismus als Ausdruck und Reflex dieser geteilten, unterdrückten und bedrohten Welt ist in einer Krise. Olympismus als Alternative der Gemeinschaft gegen diese gespaltene, als

Alternative der Befreiung gegen diese unterdrückte und als Alternative des Lebens gegen diese bedrohte Welt ist unsere Chance in dieser Krise.

¹ *Pierre de Coubertin*, Der Olympische Gedanke (L'Idée Olympique, dt). Reden und Aufsätze (Schorndorf 1967); ders., Olympische Erinnerungen (Mémoires Olympiques, Lausanne 1931/Berlin 1987; ders., Oeuvres Complètes en sept volumes, hg. vom Carl-Diem-Institut (Köln 1977).

² *Carl Diem*, Ewiges Olympia. Quellen zum olympischen Gedanken (Minden 1948); ders., Olympische Flamme, Band 1-3 (Berlin 1942); ders., Ein Leben für den Sport. Erinnerungen aus dem Nachlaß, hg. vom Carl-Diem-Institut (Ratingen 1974).

³ *Avery Brundage*, Die Olympischen Spiele (Stuttgart 1971); ders., Die Herausforderung (München 1972); ders., Collection 1908-1975 (Schorndorf 1977).

⁴ *J. Moltmann*, Die ersten Freigelassenen der Schöpfung. Versuche über die Freude an der Freiheit und das Wohlgefallen am Spiel (München 1971).

JÜRGEN MOLTMANN

1926 in Hamburg geboren, Mitglied der evangelisch-reformierten Kirche. Er studierte an der Universität Göttingen, promovierte und habilitierte sich in Theologie, war 1958-1963 Professor an der Kirchlichen Hochschule Wuppertal, 1963-1967 Professor für systematische Theologie an der Universität Bonn und ist jetzt Professor für systematische Theologie an der Universität Tübingen. Er ist Vorsitzender der «Gesellschaft für evangelische Theologie» und veröffentlichte u.a.: Prädestination und Perseveranz (1961), Theologie der Hoffnung (¹²1985), Perspektiven der Theologie (1968), Der Mensch (⁴1979), Die ersten Freigelassenen der Schöpfung (⁶1976), Der gekreuzigte Gott (²1986), Kirche in der Kraft des Geistes (1975), Zukunft der Schöpfung (1977), Trinität und Reich Gottes (²1985), Gott in der Schöpfung (³1987). Anschrift: Liebermeisterstrasse 12, D-7400 Tübingen.

Thomas Ryan

Auf dem Weg zu einer Spiritualität für Sportler

Die klassische Definition der Theologie lautet: «Glaube, der zu verstehen sucht», wobei vielleicht in erster Linie an ein verstandesmäßiges Verstehen gedacht wird. Ich werde mich in meinen Überlegungen auf denjenigen Bereich der Theologie beschränken, der Verhaltensweisen betrifft, in denen jemandes Glaube sich konkret äußert: auf den der Spiritualität. «Spiritualität» deckt sich mit dem, was die Kirchenväter als mystische Theologie, asketische Zucht oder Gebetslehre bezeichneten. Sie umfaßt die Beziehung zwischen Gebet und Verhalten und stellt sozusagen den geistlichen Aspekt unseres menschlichen Strebens nach Erfüllung in Gott dar.

In diesem Aufsatz ist der Verständniszugang zum Sport der gleiche wie für den amerikanischen Philosophen William James der zur Religion: der Weg der Erfahrung. Das eigentliche Rückgrat des religiösen Lebens ist, wie James sagt, die Erfahrung. Seiner Behauptung nach könnte keine Religionsphilosophie eine zutreffende Darstellung dessen liefern, was im einzelnen Menschen vor sich geht.

Gleich zu Beginn möchte ich sagen, daß ich mit der Unterscheidung zwischen «Sport», «Fitnessstraining» und «Entspannungsübungen» einverstanden bin. Nach dieser Unterscheidung gehört Sport zum Gebiet des Wettstreits, der als Handelsware verkauft wird, zu dem des Professionalismus, der Kunst um ihrer selbst willen. Fitnessstraining ist zwar auch dabei, aber man treibt Sport nicht in erster Linie zur Stärkung der Körperkräfte oder zur Erholung. Von zwei Menschen, die Tennis spielen, kann der eine für den Davis Cup trainieren und sein Tennisspiel vervollkommen, während der andere einfach um des Spiels selbst willen spielt, weil dieses ihm Spaß macht. Der erste treibt «Sport», der andere Fitnessstraining oder Athletik. Ich gebe zu, daß

zwischen beidem ein wichtiger Unterschied vorliegt, wenn ich auch in diesem Aufsatz die Begriffe als miteinander vertauschbar verwende.

Beide, Sport und Fitnesstraining, sind für die betreffenden Menschen und die Gesellschaft wichtig. Es gehört zur Aufgabe der Theologie, uns der tiefsten Motive und Sinngehalte unserer Tätigkeiten bewußt werden zu lassen.

Die Werte, die in sportlichen Betätigungen enthalten sind, machen diese zu etwas mehr als zu einer vergnüglichen Zerstreung und Erholung. Wenn sie uns behilflich sein können, bei Verärgerungen «Dampf abzulassen», überreizte Nerven zu beruhigen, schwerverdauliche Speisen im Darm weiterzubefördern, Respekt vor anderen und Zusammenarbeit mit ihnen zu lernen und über die Grenzen zu lächeln, die unseren Körperkräften gesetzt sind, können wir den Sport als treuen Freund betrachten und sollten mehr davon sprechen, wie er etwas Heiliges an sich haben und zu unserem geistlichen Wachstum beitragen kann.

Sportlichen Betätigungen liegen die gleichen menschlichen Qualitäten zugrunde wie den Betätigungen unseres geistlichen Lebens. Zucht, Hingabe, Begeisterung und Ausdauer sind einige dieser menschlichen Qualitäten, die in unserer sportlichen Betätigung so offensichtlich zutage treten. Es sind die gleichen, die uns frühmorgens aus dem Bett treiben, damit wir meditieren, oder uns befähigen, täglich eine Viertelstunde für die Bibellesung zu reservieren. Es handelt sich um das gleiche «Rohmaterial», will sagen um die gleiche sittliche Qualität. Der Unterschied liegt in der Anwendung. Millionen von Menschen verfügen über das Rohmaterial, wenden es aber nur in einer Richtung, in der des Sports, an, während die gleichen menschlichen Grundtugenden, die dabei am Werk sind, sie auch zu einer reichen geistlichen Erfahrung führen könnten.

Askese wird für gewöhnlich mit Fasten und Bußübungen in Verbindung gebracht, besagt aber eigentlich die kunstvolle Bearbeitung eines Materials. Der geistlich gesinnte Mensch ist deshalb asketisch, weil er sich mit Hingabe der kunstvollen Behandlung der Welt, der kunstvollen Prägung des eigenen Selbst und der kunstvollen Formung des eigenen Lebens zu etwas Gott Wohlgefälligem widmet¹. Diese kunstvolle Lebensgestaltung ergibt sich selten aus Zwang und Reglementierung. Sie wird am ehesten erreicht,

wenn man spontan nach ihr verlangt und sie begeistert anstrebt — Eigenschaften, die in der Einstellung der Menschen zum Sport verkörpert sind.

Somit können Fußball, Korbball und Radfahren usw. ebenfalls Disziplinen des geistlichen Lebens sein, insofern sie behilflich sind, den eigenen Charakter, die eigene Person mit Qualitäten zu versehen, die auch das geistliche Leben fördern. («Die Gnade baut auf der Natur auf.») Durch Skifahren, Bergsteigen und Kanufahren in schäumenden Gewässern lernt man, wie man mit Furcht und Angst fertig wird und sie überwindet. Durch Rennen, Schwimmen oder Rudern über weite Distanzen entwickelt man Ausdauer und Willensstärke und lernt, wie man über Langeweile hinwegkommt. Beim Golfspiel kann man intensive Konzentration und subtile Steuerung praktizieren. Gruppensport kann uns den Wert der Zusammenarbeit erfahren lassen.

Frei auf sich genomme, ganz routinierte Disziplin ist eines der Umwandlungselemente, die von unserer jetzigen Kultur mißachtet oder gar verachtet werden. Das Einüben einer geistlichen Zucht — intensive Anstrengung, um in unserem Leben einen inneren und äußeren Raum zu schaffen, damit wir mit aufmerksamen Ohren auf die leise, sanfte Stimme Gottes zu lauschen vermögen (1 Kön 19,9-13) — ist notwendig. Meditation kann ein solches Sich-in-Zucht-Nehmen sein, aber Laufsport ebenfalls. Beide bewahren die Welt davor, daß wir unser Leben so sehr vollstopfen, daß für das Hören kein Raum mehr bleibt. Zudem gilt: Wenn eine Betätigung gut für den Leib ist, ist sie auch gut für den Geist. Es gibt nur eine, eine ungespaltene Persönlichkeit, auf die sich alles Förderliche günstig auswirkt.

Man könnte noch weitere Beispiele für die beständige Wechselwirkung zwischen körperlichen Betätigungen und geistigen Gewinnen anführen: Sport versetzt unsere Geistestätigkeiten in Bewegung; steigert Aufmerksamkeit, Beobachtungsgabe, Auffassungsvermögen, Ordnungssinn, Urteils- und Bewertungskraft. Wir bedürfen aller dieser Befähigungen sehr, wenn wir gewillt sind, als Christen zu leben und inmitten unserer säkularen Gesellschaft, die wenig auf die Wahrnehmung Gottes bedacht zu sein scheint, evangelische Werte wahrzunehmen.

Fitnesstraining trägt zur Charakterbildung bei durch Selbstwahrnehmung und Selbstkontrolle,

Erkenntnis der eigenen Grenzen, Ausdauer, Durchhalten bei Anstrengungen und Entschlossenheit zum Erfolg. Kein Christ kann ohne diese Fähigkeiten im Leben bestehen. Wenn wir gefallen sind, befähigen sie uns, wieder auf die Füße zu kommen im Wissen darum, daß wir Vergebung gefunden haben und nichts tun können ohne Gottes Hilfe.

Sport trägt zu unserer sozialen Erziehung bei, da er uns Bereitschaft zu gegenseitigem Beistand, Gewissenhaftigkeit, Respekt voreinander und zur Einhaltung der Regeln gibt und Zusammenarbeit, Teilen und Gemeinschaft unter Menschen, die sich an der gleichen Tätigkeit beteiligen, fördert. Dieser Sinn für Teamwork ist unerlässlich, wenn wir Gottes Ruf entsprechen wollen. Wir sind dazu berufen, nicht allein, sondern miteinander zu Gott zu kommen.

Und was am wichtigsten ist: Die Erfahrung unbekümmerter Freiheit, die uns das sportliche Spiel verschafft, erinnert uns daran, daß das Heil freies Geschenk Gottes ist. Wenn wir spielen, schütteln wir die todernste Haltung zum Leben ab und lassen sie irgendwo zwischen den Bowlingkugeln oder unbewußt auf dem Grund des Schwimmbeckens liegen. Wir müssen im Leben nicht immer Leistungsmenschen sein. Wir dürfen auch das, was uns geschenkt wird, feiern. Wenn wir unsere Befähigung zum Spielen verlieren, kommen wir auch um unsere Befähigung, «zwecklos» vor Gott dazusein. Diese Fähigkeit ist entscheidend wichtig für das Gebet, das wesensgemäß auf die Gegenwart Gottes hin offene Gegenwart ist.

Etwas von dem, was wir Christen von heute zur Gesellschaft beitragen könnten, wäre die Erhaltung und Entfaltung der spielerischen Elemente des Sports. Als Beitrag zu ihrer Sendung, die heutige Gesellschaft zu evangelisieren, sollten die Kirchen zu sportlichem Spiel auf allen Ebenen ermutigen. Von welcher Seite können wir bei unserem Bemühen, die Arbeit weniger zu einem Götzen zu machen, Unterstützung erhoffen, wenn nicht von der Kirche? Dem spielerischen Geist auf allen Lebensebenen Eingang zu verschaffen, ist ein nicht wegzudenkender Teil der Aufgabe, die wir als Christen für die Gesellschaft zu leisten haben.

Während die moderne Gesellschaft uns mehr zu Maschinen hinzubewegen sucht, führt uns Sport zu den Menschen zurück. Während die moderne Gesellschaft Individualismus erzeugt,

fordert Spiel die Sozialisierung. Während die moderne Technologie es uns leichter macht, uns passiv zu verhalten, fordert uns Sport zu aktivem Verhalten auf. Sport macht uns solidarisch, indem er ein Gegengewicht gegen die individualistischen, nur auf den eigenen Nutzen bedachten Tendenzen bildet, die von der heutigen Gesellschaft gefördert werden.

Alle diese Elemente stellen Verbindungen zwischen dem Sport und unserem geistlichen Leben dar. Jede von ihnen ließe sich ausführlicher darlegen, aber ich möchte mich insbesondere auf eine Eigenschaft konzentrieren, die ich als die wesentliche Verbindung zwischen der Welt des Sports und der Welt des Geistes ansehe: auf die Bewußtheit. Deren entscheidende Bedeutung ergibt sich daraus, daß unsere grundlegende Tätigkeit im Erfahren besteht. Unsere Lebensqualität hängt ja von der Qualität unseres Erlebens ab. Und die Befähigung zu bewußtem Verhalten bildet den Herzpunkt des Erfahrungsprozesses. Mit größerer Konzentration, mit einem erhöhten Bewußtheitsgrad zu leben, läßt alles zu einer neuen, frischen Erfahrung für uns werden.

Was hat das mit unserer «Spiritualität» zu tun? Besehen wir zunächst das Wort «spirituell». Wenn man diesen Ausdruck gebraucht, kann man darunter allerlei verstehen. Deshalb haben wir uns zu fragen, was wir unter «spirituell» verstehen. Da das Wort aus dem biblischen Begriffsfeld stammt und auf *spiritus* im Lateinischen, auf *pneuma* im Griechischen und auf *ruach* im Hebräischen zurückgeht, haben wir uns zu fragen, was es in einem westlichen Kontext besagt. Es besagt Lebendigkeit. «Spirituell» besagt lebendig, überaus lebendig, so man will. Daß man noch nicht tot ist, beweist noch nicht hinlänglich, daß man lebendig ist. Lebendigkeit bemißt sich nach dem Grad der Bewußtheit. Und die spirituelle Aufgabe unserer Zeit ist es, lebendig zu machen, die Bewußtheit zu erhöhen.

Der wesentliche Zusammenhang zwischen Spiritualität und Sport/Fitnesstraining besteht darin, daß Athletik wach, aufmerksam, bewußt macht — und das sind genau die Eigenschaften, die jegliche Betätigung zu etwas machen, worin man voll dabei ist. Freilich ist Sporttreiben nicht der einzige Weg, um den Bewußtheitsgrad zu erhöhen; die Menschen tun dies auf sehr verschiedene Weisen: durch Musik, Kunst, Sex, Meditation und so weiter. Hier möchte ich lediglich darüber sprechen, wie Sport zu größerer Aufge-

wecktheit, Aufmerksamkeit, Bewußtheit beiträgt.

Dies ist die zentrale Idee, die hinter «Zen and the Art of Archery»² liegt. Die «Kunst» des Bogenschießens besteht nicht in der Behendigkeit dessen, der sie betreibt — diese läßt sich durch Leibesübungen mehr oder weniger fördern —, sondern in einer Befähigung, die aus Geistesübungen hervorgeht und ein geistiges Ziel zu erreichen sucht. Wenn der Schüler in Gefahr gerät, im Sumpf seines Leistungsstrebens stecken zu bleiben, erinnert ihn der Meister daran, daß alles rechte Tun einzig in einem Zustand wahrer Selbstlosigkeit erfolgen kann und daß viel wichtiger als alle äußeren Taten die innere Tat ist, die er zu vollbringen hat, wenn er seiner Berufung zum Künstler gerecht werden will. «Ein guter Bogenschütze», sagt der Meister zu ihm, «kann mit einem nicht sehr starken Bogen weiter schießen als ein ungeistiger Bogenschütze es mit dem stärksten kann. Das hängt nicht vom Bogen ab, sondern von der Geistesgegenwart, von der Lebendigkeit und Bewußtheit, mit der man schießt.»³

Diese «richtige Geistesgegenwart», von der der Zenmeister spricht, ist von geistiger, intuitiver Bewußtheit beseelt. Das ist auch eine wesentliche Eigenschaft, um das Leben mit Gebetsgeist zu beseelen. Mit anderen Worten: Bewußtheit läßt aufs Ganze bedacht leben, d. h. in Gebetshaltung leben.

Im geistlichen Leben geht es nicht darum, uns religiös zu machen, sondern uns zum Bewußtsein zu verhelfen, daß wir in den Tiefen unseres Wesens schon religiös sind. Die Aufgabe des geistlichen Lebens besteht darin, uns dessen bewußter zu werden. Spiritualität bringt nicht eine Reihe von Praktiken, ein Gebetbuch oder ein Lehrsystem für das tägliche Leben mit sich. Sie führt zu einem bewußten Aufmerksamsein auf die Menschen und auf die Ereignisse jedes Tages, in denen sich ihre wesenhafte Gottbezogenheit widerspiegelt. Sie bezeichnet nicht einzig gewisse Zeiten oder Tätigkeitsarten speziell als «heilig», sondern sie hat ein Gespür für die Heiligkeit des Lebens und die Gutheit der Schöpfung. Der spirituelle Daseinsaspekt wird nicht als etwas erlebt, das «hinzuzufügen» ist, sondern gehört zum und in den Herzpunkt unseres Lebens. Anders gesagt: Das Gottesreich ist nicht ein Ort, sondern eine Erfahrung von Intensität, Qualität, Tiefe, Ekstase.

Besehen wir kurz den Zusammenhang der Bewußtheit mit der Frömmigkeit. Menschen, welche die Gewohnheit haben, zu gewissen festgesetzten Zeiten Gebete zu verrichten, entdecken oft, daß sie gerade zu den Zeiten, in denen sie keine Gebete verrichten, Momente echten Betens haben. Ja, sie nehmen vielleicht ihre frömmsten Momente nicht einmal als Gebet wahr. Andere, die nie eigentliche Gebete verrichten, werden durch Momente tiefer Andacht gespeist. Und doch wären sie erstaunt, wenn sie vernähmen, daß sie überhaupt beten.

Nehmen wir beispielsweise an, daß man Psalmen rezitiert. Wenn alles gut geht, kann das wirklich ein echtes Gebeterlebnis sein. Aber es geht nicht immer alles gut. Beim Rezitieren von Psalmen hat man es vielleicht mit nichts anderem als dem Ankämpfen gegen Zerstreungen zu tun. Eine halbe Stunde später ist man auf einem Lieblingspfad im Wald beim Jogging. Und nun fällt plötzlich die fromme Stimmung über uns, die während des Verrichtens von Gebeten nicht aufkommen wollte. Man wird von innen her lebendig. Das Herz weitet sich und liebkost gleichsam die durchsichtigen Herbstblätter, die wahren Explosionen von Farbe in den Blüten, die einem aus dem Gras entgegenblicken, und die Menschen, denen man auf dem Pfad begegnet. Oder wenn man schwimmt, kommt der Moment, in dem man das Wasser nicht mehr von sich selbst trennen kann, und man feiert in einem Anflug von Dankbarkeit dieses Zusammengehören. So lange dies andauert, wird alles sinnvoll, hat alles Sinn. Man steht in Gemeinschaft mit dem vollen Selbst, mit allem, was da ist, mit Gott. Welches war das wahre Gebet: das beim Rezitieren von Psalmen oder das beim Waldlauf? Die reife Frucht einer echten Gebeterfahrung ist in die langweilige Routine unseres Alltagslebens zurückzubringen, nicht sosehr das Denken an Gott, sondern das Wissen um seine Gegenwart⁴.

Beim Nachdenken über das, was unsere Gebete zu wirklichem Gebet macht, bemerkt David Steindahl-Rast, daß wir «früher oder später entdecken, daß Gebete nicht immer Gebet sind. Das ist schade. Doch die andere Hälfte dieser Einsicht besteht darin, daß es oft ohne Gebete zu Gebet kommt. Und das sollte uns ermutigen, zumal dann, wenn wir das zu tun wünschen, was die Bibel uns tun heißt, nämlich «unablässig zu beten» (Lk 18,1)⁵. Wenn der Apostel Paulus

über das Gebet spricht, bildet dieses für ihn nicht einen Bestandteil des Lebens, sondern das Leben als ganzes. Er redet vom Gebet nicht als von etwas, das wir nicht vergessen sollten, sondern ihm zufolge soll es uns dauernd am Herzen liegen. Er fordert seine Leser nicht auf, während einer bestimmten Zeit einmal zu beten oder regelmäßig oder oft zu beten, sondern ermahnt sie ohne weiteres, beständig, unablässig, ununterbrochen zu beten. Für Paulus ist Beten so etwas wie Atmen. «Betet ohne Unterlaß! Dankt für alles, denn das will Gott von euch, die ihr Christus Jesus gehört» (1 Thess 5,17-18).

Wenn mit «beständig beten» gemeint wäre, daß man Tag und Nacht ununterbrochen Gebete verrichten solle, dann könnten wir dieser Anforderung unmöglich nachkommen. Wenn hingegen Beten einfach heißt, dank einem erhöhten Gespür und einer bewußteren Offenheit für das Mysterium, das uns in jedem Moment nahe ist, mit Gott in Verbindung zu sein, kann es fortwährend vor sich gehen. In Spitzenmomenten der Bewußtheit wird diese Kommunikation intensiver sein. Zu anderen Zeiten wird sie gedämpfter erfolgen. Durch eine innere Gebetshaltung kann und sollte jede Tätigkeit zu Gebet werden⁶.

Diejenigen von uns, die während vieler Jahre Tag für Tag Gebete verrichtet und sich dabei Mühe gegeben haben, die Gebete wirklich mit Gebetsgeist zu beseelen, sollten eine Antwort auf die Frage haben: Was macht Gebete wirklich andächtig? Wenn wir das Geheimnis, worin das wohl besteht, in Worte zu fassen suchen, kommen einem von selbst Worte wie Aufmerksamkeit, volle Wachsamkeit und Konzentriertheit in den Sinn. Dies sind Haltungen, die nicht nur das Gebet andächtig machen, sondern die auch für die sportliche Betätigung erfordert sind.

Dieser vitale Zusammenhang ist es, der mir zu behaupten ermöglicht, daß es beim Fitness-training und bei sportlichen Betätigungen viele spontane Gebetsmomente gibt. Als ich einst in den kanadischen Rocky Mountains beim alpinen Skifahren war, blickte ich einmal zum Gipfel des Berges auf, fuhr über den Kamm und glitt in ein dahinterliegendes Becken. Innerhalb Sekunden entdeckte ich mich gänzlich allein in einem sich weit ausdehnenden Raum mit den zackigen Gipfeln, die sich über mir türmten; kein anderer Skiläufer war zu erblicken und kein

Ton zu vernehmen. Während geraumer Zeit stand ich wie versteinert da. Für solche Momente, in denen man mit einem Gespür für das Heilige erlebt, wie das Göttliche durch natürliche Ereignisse durchbricht und sie verklärt, verwendet die Schrift das Wort «Theophanie». Als ich mich endlich mit meinen beiden Skistöcken abstieß, tat ich das sehr langsam und überlegt, mit dem Gefühl eines Menschen, der vom Heiligen berührt und von Ehrfurcht ergriffen worden ist. Selbst jetzt noch, nach Jahren, kann ich mich an dieses Erlebnis und diese Gefühle mit erstaunlicher Klarheit erinnern. Ich habe dafür kein anderes Wort als «mystisch» — womit ein Erlebnisgrad gemeint ist, zu dem nach meiner Überzeugung wir alle berufen sind. Es geht dabei in erster Linie darum, unsere inneren und äußeren Sinne für die tägliche Gegenwart des Heiligen mitten unter uns zu schärfen.

Weshalb haben Sportler eine besondere Befähigung zu einer reichen geistlichen Erfahrung? Weil die Tänzerin, Turnerin oder ein Mitglied einer Segelmannschaft in und mit ihrem verkörperten Geist um Dinge wissen, an denen die übrigen Menschen vorbeigehen. Sie haben nämlich ihr verleblichtes Ich ausgebildet, während wir faulenzten und herumwummelten. Unser Spielraum des Menschseins, der Bewußtheit ist eingeschränkt. Das Potential, das Gott in uns hineinlegte, bleibt unausgeschöpft. Wie sollten wir nicht darum wissen, daß wir dazu bestimmt sind, geschmeidig zu werden und in guter Form zu sein? Welcher Handwerksmeister könnte ein solches Wunder, wie der menschliche Leib es ist, schaffen und dann nicht enttäuscht sein, wenn wir es verrostet lassen?⁷

Bei welchem Punkt sollten wir beginnen, um diese erhöhte Bewußtheit zu pflegen? Ich kann nur dazu raten, mit dem zu beginnen, was am leichtesten fällt. Für Sportler sind dies die Momente, in denen sie sich spielerisch betätigen. Dann machen sie Erfahrungen, mit denen sie sich mit spontaner Aufmerksamkeit zu befassen suchen, so daß ihr ganzes Herz mühelos darin ist. Und weil ihr Herz darin ist, finden sie darin einen Sinn, der erfüllt. Selbstverständlich verfolgen Sportler dabei gleichzeitig mehrere Ziele, aber diese Ziele brauchen einander nicht auszuschließen, denn sie liegen auf verschiedenen Bewußtseisebenen.

Wir behaupten hier bloß, daß es, auf der einen Ebene, Momente tiefer Andacht sind, obwohl

wir sie vielleicht nie als Gebet aufgefaßt haben. Sie zeigen uns den engen Zusammenhang zwischen Beten und Spielen. Ein «geistliches Leben» zu führen ist im wesentlichen nicht eine Frage des Glaubens, sondern des wirklich Lebendigseins, wirklich Eingestimmtseins und Bewußtseins. Diese Momente konzentrierter Aufmerksamkeit sind Beispiele dafür, was mit Gebet gemeint ist. Wenn wir diese innere Haltung aufrechtzuerhalten vermöchten, würde unser ganzes Leben mit Gebet beseelt. Unsere Aufgabe ist es, nicht nur an einzelne, sondern an alle Lebenssituationen in dieser Haltung innerer Aufmerksamkeit heranzugehen. Dies entspricht dem Leitsatz: «Tu das Nächstliegende, das du zu tun hast. Tu es mit ganzem Herzen und finde daran Gefallen.»

Sportler sind imstande, schon zu wissen, was sie sich auf systematischere Weise zu eigen zu machen wünschen; sie wissen es von innen her, sie wissen es von den Momenten beim Sport her, in denen ihr Herz völlig wach ist. Zu diesen Gipfelerlebnissen des Herzens müssen wir zurückgehen, wenn wir zu lernen wünschen, gebetsbeseelt zu leben. Wenn religiöse Traditionen vom göttlichen Leben in uns sprechen, beziehen sie sich wenigstens implizit auf unsere Höhepunkte wachsender Aufmerksamkeit, auf unsere mystischen Erfahrungen. Scheuen wir nicht vor diesem Wort zurück, denn wir alle sind zur Mystik berufen. Ein Mystiker ist nicht eine Sonderart des Menschseins, vielmehr ist jeder Mensch auf besondere Art ein Mystiker.

Wenn man den «geistigen» Aspekten des Sports mehr Beachtung schenkt und die «mystischen» Elemente aus dem Untergrund zu voller Bewußtheit emportauchen läßt, dann werden umgestaltende Faktoren beim Sporttreiben allgemeiner anerkannt werden.

Teilnehmer an Leibesübungen neigen zu der Annahme, daß die Qualität von dem, was sie tun, das Ergebnis dessen ist, was ihnen zustößt, so daß sie sehr viel Gewicht auf die äußeren Umstände legen. Sie sehen sich nach besseren Skiern um, nach besseren Rennschuhen, besseren Tennisschlägern, besseren Schlittschuhen, besseren Handschuhen, besseren Klubs. Obwohl wir unser Leben ändern können, indem wir die äußeren Umstände ändern, kommt es zu bedeutsamsten Umgestaltungen dann, wenn wir zielstrebige Wege finden, um unsere innere Landschaft zu verändern.

Sport läßt nicht nur unser Gewicht abnehmen und unsere Linie schlanker werden, sondern kann zudem unsere Lebensweise ändern und grundlegende Erfahrungen verschaffen, um das Bewußtsein dauernd zu verändern. Die Intensität des Erlebens, die innere Verbundenheit der Beziehungen, das totale Miteinbeziehen des Leibes und der Sinne — das alles verbindet sich im Sport miteinander, um die Voraussetzung zu den Qualitätserfahrungen zu schaffen, welche die Bildungswelt als «paranormal» oder «mystisch» bezeichnet.

Über solche Erfahrungen werden nur diejenigen verwundert sein, welche die Welt nicht von einer inkarnatorischen Spiritualität her sehen. Der beständige Anhaltspunkt muß die Überzeugung sein, daß wir nach dem Bilde Gottes geschaffen sind und daß Gott Mensch geworden ist, damit wir gottähnlich werden. Wie tief wir auch gefallen sein mögen, sind doch Erlösung und Umwandlung ohne weiteres und jetzt erreichbar. Alles in der Schöpfung überbringt diese Botschaft, am meisten dieses Fleisch, das das WORT selbst beherbergt.

In diesem Ereignis wurde die Welt buchstäblich zum Leib Gottes. Selbst hernach liegt kein Grund vor, weshalb wir diese Welt als ein zweiklassiges Übungsfeld für das wirkliche Leben im Himmel abtun könnten. Die Inkarnation statuiert, daß keine Übung und überhaupt nichts zweitrangig ist. Das Leben in dieser Welt ist das Leben Gottes⁸.

Je mehr wir im Einvernehmen sind mit dem Fleisch, das Gott angenommen hat und worin Gott weilt, je beglückter wir sind über seine Harmonie, Stärke und Geschmeidigkeit und lernen, die Spannungen und Leiden, die es auch mit sich bringt, gelassen zu ertragen, desto mehr verherrlichen wir seinen Schöpfer, den Einen, der sich ebenfalls dazu entschloß, den Leib sein «Heim» zu nennen.

Der höchste Sportler ist nach der Definition von George Leonard der,

- ▶ der Leib, Gemüt und Geist im Daseinstand miteinander vereint;
- ▶ der sowohl das innere als auch das äußere Wesen erforscht;
- ▶ der bei der Veränderung seiner selbst und der Gesellschaft Beschränkungen überwindet und Grenzen überschreitet;
- ▶ der bei vollem Bewußtsein, um das Leben und den Tod wissend, und im Willen, den

Schmerz und die Freude anzunehmen, die dieses Bewußtsein mit sich bringt, das größere Spiel, das Spiel der Spiele spielt;

► der schließlich am ehesten als Vorbild und Führer auf unserer Entwicklungsreise dient.

Von diesem Ideal, das ein nie beendigter Versuch bleiben muß, ist niemand infolge leiblicher Gebrechen ausgeschlossen. Der (die) allzuleibte, seßhafte Mann (Frau) mittleren Alters wird zu einem heldenhaften Menschen, indem er (sie) ein erstes mühsames, ja qualvolles Wegstück auf dieser Bahn zurücklegt. Ein halbes

oder ganzes Jahr später gibt dieser Mensch, viele Pfunde leichter, mit leuchtenden Augen, vielleicht ein Modell dafür ab, was in einem jeden von uns an noch nicht entwickelten Kräften steckt. Und, um noch einen Schritt weiterzugehen: Wenn der betreffende Mensch mit offensichtlich verändertem Leib, Gemüt und Geist diese Erfahrung zum Antrieb dazu nimmt, weiterhin zu forschen, Grenzen zu überwinden und die Bewußtheit zu steigern, kann man von ihm sagen, daß er das höchste athletische Ideal in sich verkörpert⁹.

¹ Francis Bauer, *Life in Abundance: A Contemporary Spirituality* (Paulist, 1983), 256.

² Eugen Herrigel, *Zen and the Art of Archery* (Pantheon Books, 1983). Deutsches Original: *Zen in der Kunst des Bogenschießens* (Scherz-Verlag, Weilheim 21983).

³ Ebd. 80.

⁴ David Steindahl-Rast, *Gratitude, the Heart of Prayer* (Paulist Press 1984) 40.

⁵ Ebd. 40. 41.

⁶ Ebd. 39-59.

⁷ John Carmody, *Holistic Spirituality* (Paulist Press, 1983) 77. 78.

⁸ F. Bauer, aaO. 84. 85.

⁹ George Leonard, *The Ultimate Athlete* (Avon, 1974) 287. 288.

Aus dem Englischen übersetzt von Dr. August Berz

THOMAS RYAN

1946 in Minneapolis, Minnesota (USA) geboren. Mitglied der Missionsgesellschaft der «Paulist Fathers». 1975 zum Priester ordiniert. Studien am Don Bosco College (USA), bei der Washington Theological Union und am Ökumenischen Institut in Bossey bei Genf. Direktor des Centre Canadien pour l'Ecuménisme in Montréal, Québec. Herausgeber der internationalen Quartalschrift «Ecumenism». Veröffentlichungen u. a.: *Fasting Rediscovered: A Guide to Health and Wholeness for Your Body-Spirit* (Paulist Press 1981); *Tales of Christian Unity* (Paulist Press 1984) = *Sur les chemins de l'unité* (Fides 1985); *Wellness, Spirituality and Sports* (Paulist Press 1986); *A Survival Guide for Ecumenical Minded Christians* (Novalis 1989); Anschrift: Centre Canadien pour l'Ecuménisme, 2065 rue Sherbrooke Ouest, Montréal, Québec H3H 1G6, Kanada.

Hans Lenk

Sport zwischen Zen und Selbst

Das Erlebnis des «Fließens» und die meditative Dimension im Sport

«Mit jedem Lauf erschaffst du das Erleben eigener Erfahrung», meint Fred Rohé, ein Zen-Guru des Laufens. Mag man diesen Satz noch einfach alltäglich verstehen, so werden doch weitere Aussagen zu einer meditativen Lebensphilosophie hochstilisiert: «Die Erfahrung des meditativen

Laufens hat mir die Möglichkeit gezeigt, mein ganzes Leben meditativ zu leben. Und mir scheint, daß ich ruhig, mutig, aufgeweckt und energiegeladen bin; so ist mir jeder Augenblick des Lebens bewußt, bis es eines Tages in diesem Körper endet. Ein Gesichtspunkt des meditativen Laufens ist deshalb die Freude des Augenblicks, ein anderer Gesichtspunkt ist der Lernprozeß, in welchem Laufen nur als Sinnbild steht für alles, was Leben bedeutet.» . . . «Es gibt keinen Maßstab und keine Siege, nur die Freude des Lebens im Tanz deines Laufs. In jedem Leben gibt es Freude; nur im Augenblick — jetzt. So wirst du im Fließen deines Tanzes auch wissen: Du kannst nicht laufen für zukünftigen Lohn; alles, was dein ist, erhältst du *jetzt!*»

Zen im Sport ist große Mode. Yoga-Techniken werden zum mentalen Training hinzugenom-