

DER SIEG GEHÖRT GOTT

AKTION

Übungen zum Steigern der Ausdauer:

Grundlagenausdauer

Hier ist es sinnvoll über einen bestimmten Zeitraum einen Dauerlauf durchzuführen. Variationen im Tempo durch Kommandos sind möglich. Auch ein Wettbewerb über die größte zurückgelegte Distanz ist denkbar.

Kraftausdauer

Einfache Kraftübungen (z.B. Liegestütz) bis zu 15er Sets drei Mal wiederholen.

GUTER GEDANKE

Nun geht es so langsam auf die Zielgerade in der Saison zu. Die letzten Spieltage stehen an. So zum Beispiel in den Fußballligen oder auch im Volleyball. Vielleicht kennt ihr auch selbst diese Situation aus eurem Sportlerleben aus Saisons, von Spieltagen oder Turniertagen.

Wir befinden uns im Wettstreit mit anderen und wollen Sieger sein. Wir wollen das für uns beste Ergebnis erreichen. Den Pokal in die Höhe stemmen und jubeln. Dafür schufteten und rackern wir uns im Training ab. Sei es vor der Saison in der Vorbereitung, sei es während der Saison, um fit zu bleiben oder auch – wie jetzt – zum Ende der Saison für den Schlussspurt. Wir kämpfen, um unsere Ziele zu erreichen.

Auch die Bibel kennt diese Situation. Im zweiten Brief an Timotheus schreibt Paulus:

„Ich habe den guten Kampf gekämpft, ich habe den Lauf vollendet, ich habe Glauben gehalten“ (2. Tim 4,7)

Paulus schreibt an Timotheus, dass er gekämpft habe, aber auch, dass er seinen „Lauf“ – also den Kampf – erfolgreich beendet hat. Zudem schreibt er, dass er auch an seinen Überzeugungen – seinem Glauben – festgehalten habe. Dies ist Paulus besonders wichtig!

Was ist ein Kräftemessen, was ist ein Sieg im Sport wert, wenn wir nicht an unseren Überzeugungen – allgemein gültigen Überzeugungen, wie Spielregeln, festhalten? Dies können wir immer wieder sehen, wenn wir von Doping oder Betrug hören. Für Paulus sind seine Überzeugungen – sein Glaube – daher unabdingbar mit seinem Kampf verbunden. Durch seinen Glauben hatte er die Ausdauer seinen Lauf zu vollenden. Bei all dem Wettstreit lässt Paulus aber auch die Belohnung nicht außer Acht. So heißt es in Vers 8 weiter:

„hinfort liegt für mich bereit die Krone der Gerechtigkeit, die mir der Herr, der gerechte Richter, an jenem Tag geben wird, nicht aber mir allein, sondern euch allen, die seine Erscheinung lieb haben.“ (2. Tim 4,8)

Im Sport dürfen wir uns die Krone des Siegers aufsetzen. Paulus sieht dies auch für unser Leben! Denn, so wie wir im Sport das Spiel vollenden, so sollen wir auch in unserem Leben den guten Kampf kämpfen und den Lauf vollenden. Dabei sollen wir am Glauben an Christus festhalten, wie wir im Sport uns an Regeln halten.

Amen.