



Glaube im Sport: Wie Disziplin dein Leben als Sportler und Christ verändert

In meinem Leben als Sportler habe ich immer wieder die Frage bekommen, was mir der Glaube im Sport eigentlich bringt beziehungsweise, ob er mir irgendwelche Vorteile im Bereich des Sports bringt. Zuerst musste ich innerlich ein wenig schmunzeln, weil es ein typisches Denken unserer heutigen Zeit ist. Alles muss irgendwie einen Nutzen für mich haben, oft sogar bei Freundschaften, sonst brauchen wir es nicht. Beim christlichen Glauben gibt es auf jeden Fall einen Nutzen für einen selbst, aber viel mehr geht es um die Beziehung zu unserem Schöpfer.

Die intensive Beziehung zu Jesus bringt dennoch auch uns unglaubliche Vorteile - mentale Stärke, Disziplin, Kraft, Fokus, Selbstbewusstsein, Fairness, Freude und Freiheit. Zuerst kommt der Glaube und danach kommt der Rest. Ohne den Glauben an Jesus passiert wenig. In diesem ersten Beitrag will ich mich voll auf Disziplin im Sport und das christliche Mindset konzentrieren.

1. Disziplin

Grundlage im Sport und im Leben

Damit unser Körper Höchstleistungen erbringen kann, benötigt er systematisches Training. Lange Läufe, Sprints, Krafttraining, Techniktraining und vieles mehr. Fußball ist ein Sport für den ganzen Körper. Jeder von uns kennt Sportler, die körperlich unfassbar talentiert sind, aber bei denen es an der nötigen Disziplin mangelt, was am Ende zum Scheitern führt. Der Kopf ist und bleibt bei allem immer das Wichtigste. Wahrscheinlich kennen wir alle mindestens eine Mannschaft, bei der wir uns fragen: Wie seid ihr da hingekommen? Technisch und spielerisch deutlich schlechter als der Rest der Liga und trotzdem wird die Liga jede Saison gehalten. Die Antwort ist meistens Disziplin und Willenskraft. In jedem Sprint und jedem Zweikampf werden 100% gegeben - und das fängt im Kopf an.

Deswegen brauchen wir Fußballer nicht nur körperliches, sondern auch mentales Training. Genau hier beginnt der Glaube an Jesus Christus, sein unglaubliches Potential für Athleten im Sport zu entfalten.

Eine Grundlage des Glaubens ist Disziplin. In der Bibel wird es eher als "Gehorsam" bezeichnet. Ich glaube, dass Gottes Wort besser für mich und mein Leben ist, als das, was mein Herz / mein Inneres mir einflüstert. Ein Beispiel: Ich brauche sehr viel Schlaf. Mein Herz würde mir sagen, dass ich sehr lange schlafen soll und dann direkt zur Arbeit oder zur Schule oder zum Studium zu gehen. Allerdings würde ich dann keine Zeit mehr haben zum Bibellesen und beten. Und jedes Mal, wenn ich morgens undiszipliniert bin, bereue ich es, weil ich die Beziehung zu Jesus brauche. Vieles in unserem Leben fühlt sich im ersten Moment gut an (übermäßiger Schlaf, Fast-Food, Alkohol,...), aber ist langfristig zerstörerisch und lenkt

vom Ziel ab. Deswegen hilft mir die Bibel, Prioritäten zu setzen und ein diszipliniertes Leben zu führen.

Ich möchte euch kurz in einen Gedanken mit hineinnehmen, der vielleicht eure Sicht auf Jesus verändert. In unserer heutigen Zeit wird Jesus oft als gnädiger, gutmütiger Freund dargestellt, der jeden liebt. Das stimmt auf jeden Fall. Jesus war der Liebste! Er ist der Friedefürst und aus Liebe zu dir und mir, ist er am Kreuz für unsere Schuld gestorben. Aber Jesus war auch radikal und klar.

„Als Jesus sich wieder auf den Weg machte, wurde er von einer großen Menschenmenge begleitet. Er wandte sich zu ihnen um und sagte: »Wenn einer mit mir gehen will, so muss ich für ihn wichtiger sein als seine Eltern, seine Frau, seine Kinder, seine Geschwister, ja wichtiger als das eigene Leben. Sonst kann er nicht mein Jünger sein. Wer nicht bereit ist, sein Kreuz auf sich zu nehmen und mir nachzufolgen, der kann nicht mein Jünger sein. ... Überlegt auch ihr vorher, ob ihr wirklich bereit seid, alles für mich aufzugeben und mir nachzufolgen. Sonst könnt ihr nicht meine Jünger sein.« - Lukas 14,25-27;33

Diese Worte von Jesus sind eindeutig, wirken sehr hart und fordern große mentale Stärke und Disziplin. Und ich sag ehrlich: Diese Worte sind hart und überfordernd. Mich selber aufgeben und alles für Jesus geben. Wenn ich diese Entscheidung treffe, dann hat das Konsequenzen: Ich bin nicht mehr mein eigener Herr und meine Haltung ändert sich: Nicht mein Wille geschehe, sondern sein Wille. Und das erfordert tägliche Disziplin sowie körperlich und geistlich. Dieser erste Schritt, den Glauben an Jesus zu starten, ist für viele eine große Hürde. Doch danach öffnet sich eine unerschöpfliche Kraftquelle, die weit über den Fußball hinausreicht.

Um ein besserer Sportler zu werden, musst du immer wieder deine Komfortzone verlassen und deinen Körper an die Grenzen bringen. Wer besser werden will, muss Extrameilen gehen. Wir achten auf Ernährung, Schlaf und unser Umfeld und ordnen unser ganzes Leben dem Ziel „Profi“

unter. Jetzt sage ich euch: Christen haben seit 2000 Jahren genau dieses Sportmindset, bloß mit einem anderen, größeren Ziel: Ewigkeit mit Gott.

“Ihr kennt das doch: Von allen Läufern, die im Stadion zum Wettlauf starten, gewinnt nur einer den Siegeskranz. Lauft so, dass ihr ihn gewinnt! Wer im Wettkampf siegen will, setzt dafür alles ein. Ein Athlet verzichtet auf vieles, um zu gewinnen. Und wie schnell ist sein Siegeskranz verwelkt! Wir dagegen kämpfen um einen unvergänglichen Preis. Ich weiß genau, wofür ich mich mit aller Kraft einsetze. Ich laufe und habe dabei das Ziel klar vor Augen. Wenn ich kämpfe, geht mein Schlag nicht ins Leere. Ich gebe alles für diesen Sieg und hole das Letzte aus meinem Körper heraus. Er muss sich meinem Willen fügen. Denn ich will nicht andere zum Kampf des Glaubens auffordern und selbst als untauglich ausscheiden.”

- 1.Kor 9, 24-27

Paulus hat immer wieder Metaphern aus dem Sport seiner Zeit genommen, um den christlichen Glauben zu erklären. Sportler brauchen Disziplin genauso wie Nachfolger von Jesus.

Gleichzeitig schützen mich die Worte von Paulus auch vor einer übertriebenen, ungesunden Disziplin im Sport. Manche Sportler und ihre Familien geben alles für den großen Traum, aber vergessen dabei das eigentliche Ziel im Leben. Familien gehen kaputt, Sportler verprassen ihr Geld, Scheitern führt zu Süchten und vieles mehr. Paulus redet vom “verwelkten Siegeskranz”. Fußball ist eine wunderschöne Sportart, aber unser Leben geht länger als 90 Minuten und länger als unsere Fußballkarriere.

Der Glaube bringt mir eine ausbalancierte Disziplin. Auf der einen Seite gebe ich mein Bestes – im Leben und im Sport. Für meinen Herrn Jesus Christus gebe ich auch in meinem Verein alles.

“Was immer ihr tut, arbeitet von Herzen als dem HERRN und nicht den Menschen, da ihr wisst, dass ihr vom HERRN als Lohn das Erbe empfangen werdet.” - Kol 3, 23-24

Auf der anderen Seite weiß ich auch, dass meine Bestes begrenzt ist und ich abhängig bin von Gottes Gnade und Kraft. Deswegen haben viele Profis Philipper 4,13 in ihren Insta-Bios stehen

„Ich vermag alles durch den, der mich stark macht.“

Gott macht mich stark. Meine Kraft kommt aus ihm. Deswegen darf ich als Christ ein disziplinierter Fußballer sein und trotzdem eine große Leichtigkeit in mir spüren, weil es nicht allein auf mich ankommt.

Die kolumbianische Fußballlegende Radamel Falcao sagte: *"Disziplin ist das, was du tust, wenn niemand zuschaut. Mein Glaube erinnert mich daran, dass Gott immer hinsieht und dass ich für ihn mein Bestes geben will."*

Der Glaube an Jesus bringt mentale Disziplin. Das führt dazu, dass es dir leichter fällt, deinen Körper zu disziplinieren. Außerdem verändert das Nachfolgen von Jesus alle anderen Bereiche in deinem Leben. Letztendlich laufen wir alle auf den Tod zu – mit Jesus als meinen Herrn, ist der Tod jedoch nicht das Ende, sondern der Anfang der Ewigkeit.

Falls du dich jetzt fragst, warum so viele Athleten in der Bibel lesen und neue Motivation und Kraft bekommen, dann lies auf jeden Fall auch meine kommenden Beiträge!