

„Einfach nur dran glauben?“ Von Jakobus Hartmann

Landesarbeitskreis Kirche und Sport

„Ya gotta believe“ steht auf einem T-Shirt, das ich mir bei einem Baseballspiel der New York-Mets gekauft habe - „Du musst daran glauben“. Tatsächlich zweifelt heute kaum mehr jemand am Einfluss der Psyche auf die eigene sportliche Performance. Wer nicht an den Erfolg glaubt, wird es schwer haben, erfolgreich zu sein. Nicht umsonst haben mittlerweile viele Sportvereine auch Psycholog:innen und Mental-Coaches in ihren Reihen. Auf dem Trainingsplatz und in den Hallen wird alles dafür getan, dass der Kopf der Sportler:innen dem maximalen Erfolg nicht im Wege steht, sondern diesen erst ermöglicht.

Einfach nur an sich glauben – ist Erfolg wirklich so leicht herbeizuführen? Bei genauerem Hinsehen müsste schnell klar werden: Der Glaube an die eigene Stärke allein macht noch keinen Erfolg. Er ist ein wichtiges Puzzelteil – doch allein der Glaube wird keinen Punkt gewinnen. Training, Fitness, Taktik, Spielabläufe sind ebenso Bausteine eines erfolgreichen Wettkampfes.

Wenn einige dieser Bausteine nicht passen, hilft aller Glaube nichts. Und wenn erstmal der Erfolg ausbleibt, dann geht es im Sport auch einmal ganz schnell in eine Abwärtsspirale: kein Erfolg, nichts klappt mehr, der Glaube an sich selbst geht flöten, der Erfolg rückt in weite Ferne...

„Du musst einfach an dich glauben!“ Dieser Satz hat auch außerhalb des Sports eine steile Karriere gemacht. Der Glaube an die eigene Stärke ist, so scheint es mir, zum Motor einer ganzen Generation geworden. Schon die Kleinsten begegnen mir mit Sätzen „Wenn ich an meine Träume glaube, erreiche ich sie auch!“ Ein gesundes Selbstbewusstsein ist für die eigene Lebensführung ein Schatz. Und es ist auch die Aufgabe von Kirche und Sport, ein solches gesundes Selbstvertrauen bei Kindern und Jugendlichen aufzubauen und zu stärken.

Aber der Satz „Du musst einfach an dich glauben!“, scheint mir da ein zweischneidiges Schwert zu sein. Denn was ist, wenn der Erfolg einmal ausbleibt? Was, wenn Menschen ihre Träume nicht erreichen, so wie es wohl jeder und jedem von uns schon mal ergangen ist? Bin ich dann vielleicht selbst schuld an meinem Misserfolg? Habe ich nicht genug an mich geglaubt? Was banal klingen mag, kann Menschen in schwere Krisen stürzen. Menschen, die sich für alles nicht Gelungene selbst verantwortlich machen, gehen oft psychisch gehandicapt durchs Leben.

Was für den Sport und das Leben gilt, gilt auch für den Glauben an Gott. Der Glaube an Gott ist keine Zauberformel, die alles gelingen lässt. Vielmehr wird mir in meinem Glauben immer wieder bewusst, wie wichtig es ist, dass mein Schicksal nicht allein in meinen Händen liegt. Mein Gottesglaube zeigt mir, dass da jemand anderes ist, der an mich glaubt.

Ich meine, darauf kommt es an: Zum richtigen Zeitpunkt brauchen wir jemanden, der oder die an uns glaubt! Wenn wir im Misserfolg keine eigene Energie mehr aufbringen können, dann braucht es Energie von außen – den richtigen, stärkenden und Glauben schenkenden Impuls: von Trainer:innen, Psycholog:innen, Freunden und Familie oder eben von Gott.