

Das eigene Licht scheinen lassen

Von Paulina Scheffzek

Arbeitskreis Kirche und Sport

Neulich bin ich meinen ersten Halbmarathon gelaufen. Ich habe lange darauf trainiert, und letztendlich war mir die Ankunftszeit nicht wichtig. Ich wollte durchhalten. Und ich habe es geschafft.

Die Medaille hängt nun über meinem Regal, und immer, wenn ich daran vorbeilaufe, erinnert sie mich an das, was ich geschafft habe. Noch heute bin ich unfassbar stolz auf diese Leistung, denn bis vor einigen Jahren hätte ich nicht mal 10 km geschafft.

Aber das Gefühl von Stolz ist ein allzu heikles Gefühl in der Spannung zwischen Eitelkeit und Kleinmütigkeit. Kleinmütigkeit wiederum trägt jedoch auch nicht gerade zu einem gesunden Lebensgefühl bei. Diese Ambivalenz zeigt sich auch in der Historie des Begriffs. Bei Aristoteles galt Stolz noch als tugendhaft, wohingegen die kirchliche Tradition Stolz zu einer der sieben Todsünden gemacht hat.

Wie so oft, liegt die Wahrheit wahrscheinlich irgendwo dazwischen. Ich jedenfalls plädiere für eine Neuentdeckung des Stolzes. Nicht solcher Stolz, der mit Hochmut oder Eitelkeit einhergeht, sondern Stolz, der mit leisem Sich-auf-die-eigene-Schulter-klopfen verbunden ist.

Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie innerlich platzen vor Stolz? Ein schönes Gefühl. Denn das Eigene zu würdigen, kann zu einer Neuentdeckung von echtem Selbstbewusstsein beitragen. Es geht nicht darum, andere abzuwerten oder klein zu machen, sondern vielmehr geht es darum, sich selbst großzumachen. Echter Stolz führt dazu, die eigene Leistung zu würdigen und sich selbst anzunehmen.

Ohne Stolz geht es nicht. Weder im Sport noch in allen anderen Lebensbereichen. Denn Stolz kann dazu beitragen, sich selbst etwas zuzutrauen. Hätte ich nicht an mich selbst geglaubt, wäre es schwer geworden, den Halbmarathon durchzuhalten. Durststrecken zu überwinden, weiterzumachen.

Und ein Blick in das Neue Testament zeigt: Stolz ist okay. Der Satz „liebe deinen Nächsten WIE dich selbst“ ist ein zentraler Satz der Bibel. Ich soll, ich muss mich sogar selber lieben. Ich darf stolz sein auf mich. Selbstliebe führt nämlich in letzter Konsequenz zu Zufriedenheit und Selbstakzeptanz.

Neulich bin ich über einen Text gestolpert, der Nelson Mandela zugeschrieben wird und der ziemlich genau dieses Lebensgefühl beschreibt: „Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die wir am meisten fürchten. (...) Du bist ein Kind Gottes. Dich klein zu machen, nützt der Welt nicht. (...) Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen, geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis, das Gleiche zu tun.“

Ich habe mich wieder angemeldet. Im Herbst kommt mein zweiter Halbmarathon.