

Zeiten der Vorbereitung

Zeiten der Vorbereitung gibt es in der Kirche und im Sport. Und wie so oft in Sport und Kirche haben beide mehr miteinander gemein als man denkt:

In der Regel gibt es in diesen Zeiten eine bestimmte Routine, die sich hinsichtlich der Abläufe vom täglichen Leben unterscheidet – der Umzug in ein Sportcamp, häufigeres, oder intensiveres Training, ein angepasster Schlafrhythmus etc.

Hinzu kommt sehr oft eine bestimmte Diät, die von dem abweicht, was die Athlet:innen sonst so zu sich nehmen würden – oftmals weniger Fett, mehr Protein und hochwertige Kohlenhydrate.

Und schließlich geht es immer auch um eine mentale Vorbereitung – ablenkende oder gar störende Einflüsse sollen minimiert werden, um die Konzentration auf das zu legen, worauf es wirklich ankommt.

Kurz: Es geht darum den ganzen Leib mit Körper und Geist in eine besondere Form zu bringen und eine äußere und innere Haltung zu entwickeln, die sich in der kommenden Zeit als tragfähig erweist.

Für alle, die nun denken, ich würde mich in Sportpsychologie oder

Trainingslehre versuchen – weit gefehlt. Da müsste ich verhungern. Doch gerade jetzt in der Zeit des Advents – die genau wie die Passionszeit Zeit der Vorbereitung ist – stechen die Übereinstimmungen förmlich ins Auge.

Lesen Sie doch im Neuen Testament einmal die Perikope über Johannes den Täufer, im ersten Kapitel des Markusevangeliums (Mk 1,1-8) und nehmen sie seinen asketischen Lebenswandel und seinen besonderen Rückzugsort zur Kenntnis.

Die Wüste als Wohnort, damit nichts ihn ablenkt. Nur Wasser als Getränk, kein Fett in der Speise – stattdessen nur hochwertige Proteine und Kohlenhydrate. Und überdies eine ganz besondere, vollkommen fokussierte Haltung, die „Metanoia“.

„Metanoia“ ist ein altgriechisches Wort, dass aus den Begriffen „meta“ (darüber hinaus) und „noia“ (Sinn, Verstand) zusammengesetzt ist und bedeutet so viel wie „Änderung der Denkrichtung“ oder „Sinneswandel“.

Mit diesem Wort, das – in Folge eines Umwegs über das Lateinische (poenitentia) – zu Unrecht als „Buße“ übersetzt wird, will Johannes dazu ermutigen Überflüssiges wegzulassen und das Wichtige in den

Blick zu nehmen.

Und genau wie Johannes begibt sich dann auch Jesus an einen abgesonderten Ort (Lk 4,1-13), um sich mit Körper und Geist auf das vorzubereiten was kommt und sich auf das zu konzentrieren was wirklich zählt.

(von Philipp Geißler)