

„Beten ist wie... sich fallenlassen“

Von Matthias Rumm

Landesarbeitskreis Kirche und Sport

„Beten ist... wie sich fallenlassen“ notierten fünf von zehn Jugendliche zum Thema Gebet. Sie sind Teilnehmende bei „KonfiKompakt Sport“, einem Konfi-Kurs für Jugendliche aus der badischen und württembergischen Landeskirche, die sich in einem Blockmodell auf ihre Konfirmation vorbereiten. Alle sind Leistungssportler:innen unterschiedlicher Disziplinen und haben dieses Angebot gerne wahrgenommen, um ihren Sport und die Vorbereitung auf die Konfirmation unter einen Hut zu bringen.

„Beten ist... wie sich fallenlassen“. Das sind starke Worte. Tiefes Vertrauen kommt darin zum Ausdruck – und Mut nach einer Bewegung, die viele Sportler:innen kennen: das Sich-Fallenlassen.

Diese Dimension des Gebetes können sie selbst gut nachvollziehen. Denn im Sport gibt es Momente, in denen es Vertrauen braucht, man sich ganz hingeben muss. Beim Rückwärtssalto verlässt man den sicheren Boden. Beim Klettern vertraut man dem Seil und dem Partner. Beim Fallschirmsprung springt man ins Leere – im Vertrauen darauf, dass sich der Schirm öffnet. Diese Bewegungen sind nicht nur körperlich, sondern auch innerlich: Man muss loslassen, Kontrolle abgeben, vertrauen.

So ist auch das Gebet. Wenn wir beten, lassen wir uns fallen – in Gottes Gegenwart. Wir geben unsere Gedanken, Sorgen, Hoffnungen ab. Wir vertrauen darauf, dass da jemand ist, der uns auffängt.

In Psalm 55, Vers 23 heißt es: „*Wirf dein Anliegen auf den Herrn, der wird dich versorgen.*“ Das ist wie ein geistlicher Fallschirmsprung. Wir werfen uns mit allem, was uns bewegt, in Gottes Hände. Und er verspricht: Ich halte dich.

Für Sportler:innen ist das Fallenlassen oft Training. Man übt, vertraut, fällt – und wird gehalten. Auch das Gebet braucht Übung. Es fällt uns nicht immer leicht, loszulassen. Aber je öfter wir es tun, desto mehr erfahren wir: Gott ist da. Er trägt. Er fängt uns auf.

Ich habe das dank der jungen Sportler:innen nochmals ganz neu begriffen. „Beten ist wie ... sich fallen lassen“. In einem Lied von Arno Pötzsch heißt es: „Du kannst nicht tiefer fallen als nur in Gottes Hand“ (Evangelisches Gesangbuch, Nr. 533). Denn Gott ist einer, der seine bergenden und liebenden Hände längst ausgestreckt hat und die, die fallen, auffängt. Er hat seine Ohren schon längst geöffnet für unsere Worte im Gebet. So ist Gott: Er hört, hält und trägt.