

Hab Mut, steh auf!

Von Erhard Bechtold

Arbeitskreis Kirche und Sport

Eine Karte mit diesem Spruch hat mir jemand mit guten Wünschen zum neuen Jahr geschickt. Eine Ermutigung, das, was kommen mag, anzugehen. Das hat mir gutgetan. Ich kenne Situationen, nicht nur im Sport, da bin ich hingefallen, gestolpert - und wie schön, wenn ich wieder aufstehe und aufstehen kann. Das gilt auch im übertragenen Sinn für mein Leben. Wenn mich ein Ereignis in meinem Leben niederstreckt und ich erst wieder hochkommen muss, dann kann ein mutmachendes Wort ganz wichtig sein.

Es könnte auch sein, dass ich jemanden anderen ermutige aufzustehen, dass ich ihm die Hand dazu reiche und beistehe: Hab Mut, steh auf! Dieses Wort ist aus einer Geschichte in der Bibel, in der Jesus den blinden Bartimäus heilt (Mk 10.46-52). Die Leute um den Blinden herum ermutigen ihn, nicht sitzen zu bleiben, sondern zu Jesus zu gehen, der ihn ruft.

Mut ist nicht etwas, das wir uns selbst machen können wie ein Muskel, den wir trainieren. Mut wächst, wenn wir Zuspruch erfahren und spüren, dass wir nicht allein sind. Wir leben davon, dass andere Menschen uns Mut machen, wenn wir aus uns selbst nicht genug Kraft haben.

Es gibt Situationen, in denen wir – wie Bartimäus - nicht sehen können, wie es gerade weitergehen kann und in denen ich Nähe und Zuwendung brauche. Und wie gut kann es tun, einen Dank oder ein Lob zu bekommen, wenn ich wieder aufgestanden bin und etwas bewältigt habe. So kann ich aufstehen aus meinen Ängsten, meiner Blindheit, meinen Lähmungen und weitergehen in meinem Leben.

Das Aufstehen ist mehr als ein körperlicher Akt. Da geht etwas in meinem Inneren vor. Ich vertraue darauf, dass mein Leben einen Sinn hat und ich einen Weg für mich sehen kann. Und als glaubender Mensch kann ich sagen: Ich kann aufstehen, weil Gott mir die Kraft gibt.

Hab Mut, steh auf! Das könnte auch ein Gedanke oder ein Gebet am Morgen sein: Ich gehe in den Tag, im Vertrauen, dass Gott mich begleitet. Auch wenn nicht alles gelingt, ich kann aufstehen und vielleicht sogar andere ermutigen.

Hab Mut, steh auf! Dieser Satz ist das Leitwort des Deutschen Katholikentags 2026 in Würzburg geworden. Und die Karte an mich - mit diesem Wort - kam von einem lieben Menschen aus dieser Stadt. Eine Ermutigung für uns alle: mutig aufzustehen und den Weg ins neue Jahr zu gehen.